



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

**Збірник наукових праць Волинського
національного університету імені Лесі Українки**

Том 2



Міністерство освіти і науки України
Українська академія наук (відділення фізичної культури і спорту)
Волинська обласна державна адміністрація
Волинська обласна рада
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

**Збірник наукових праць
Волинського національного університету імені Лесі Українки**

Т. 2

Редакційно-видавничий відділ “Вежа”
Волинського національного університету
імені Лесі Українки
Луцьк – 2008

УДК 796(Д82)
ББК 75Я 43
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 8 від 27.03.2008 р.)*

Редакційна колегія

- Коцан І. Я.** – доктор біологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор);
Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний редактор);
Нісімчук А. С. – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
Гусак П. М. – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
Смолюк І. О. – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
Ложкін Г. В. – доктор психологічних наук, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
Куц С. О. – доктор педагогічних наук, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського);
Козіброцький С. П. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Рецензенти:

- Дем'янчук О. Н.** – доктор педагогічних наук, професор (Луцький інститут розвитку людини університету “Україна”);
Стеценко Г. С. – доктор медичних наук, професор (Луцький біотехнічний інститут Міжнародного науково-технічного університету);
Засєкіна Л. В. – доктор психологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки).

Ф 50 Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр.
Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. / Уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький.–
Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008.– Т. 2.– 312 с.
ISBN 978-966-600-339-6
ISBN 978-966-600-340-2 (Т. 1)
ISBN 978-966-600-341-9 (Т. 2)

У збірнику наукових праць представлені окремі положення розвитку фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, підготовки фахівців для галузі. Подані методи, засоби тренування, особливості підготовки спортсменів, адаптації організму людей різного віку в процесі фізичного виховання, адекватність яких підкріплюється даними педагогічних, психологічних та медично-біологічних експериментів.

Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора чи кандидата наук за напрямом фізичне виховання і спорт (дивитись додаток до Постанови президії ВАК України від 08.09.1999 р. № 01-05/9).

УДК 796 (Д 82)
ББК 75 Я 43

ISBN 978-966-600-339-6
ISBN 978-966-600-340-2 (Т. 1)
ISBN 978-966-600-341-9 (Т. 2)

© Гончарова В. О. (обкладинка), 2008
© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2008

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 372.879.6А:42

Олена Аксьонова,
Ольга Рибалка*

Теоретичні засади використання системного підходу до формування кондиційних здібностей студенток ВНЗ засобами баскетболу

Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (м. Запоріжжя),
*Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

Постановка проблеми. Відповідно до потреб часу щодо модернізації вищої школи слід використовувати такі методики, підходи, технології, які б сприяли всебічному самовдосконаленню студентів. Йдеться про здійснення системного підходу. Використання системного підходу до освітнього процесу дає змогу виявити педагогічну систему з усіма її характеристиками: цілісністю, зв'язками, структурою й організацією, рівнями та їх ієрархією, керуванням і керованістю, метою і доцільним поведінням, самоорганізацією, функціонуванням і розвитком. Системний підхід до навчання і виховання студентів ВНЗ – це багатоієрархічне, високої складності утворення, динамічний спосіб поєднання однією ціллю дій суб'єктів та об'єктів педагогічного процесу для підвищення ефективності впливу освітнього середовища на формування якостей, вдосконалення здібностей, які необхідні для подальшої якісної життєдіяльності. В основі схеми пояснення системного підходу лежить пошук конкретних механізмів цілісності об'єкта, виявлення повної типології його зв'язків. Однак концепція системного підходу до формування кондиційних здібностей студенток ВНЗ засобами баскетболу не має повного теоретичного пророблення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У багатьох дослідженнях із теорії фізичної культури та спорту трапляється використання системного підходу (М. Бриль, 1980; А. Николич, В. Параносич, 1984; Ж. Козіна, 2006). Зокрема, проблему відбору спортсменів (у баскетболі) пропонується розглядати як систему, використовуючи системний підхід та системний аналіз [1]. Означена позиція у цілому збігається з концепцією М. Бриля, який вважав, що системний підхід треба використовувати у процесі відбору спортсменів до занять усіма спортивними іграми. У дослідженнях Ж. Козіної актуалізується використання системного підходу в наукових дослідженнях у галузі спортивних ігор. Автор припускає розглядання організму спортсмена як системи [2].

Здійснивши аналіз літературних джерел за проблемою системного підходу, ми дійшли висновку, що означений підхід до формування кондиційних здібностей студенток ВНЗ засобами баскетболу не має повного теоретичного пророблення. У роботах вищеназваних авторів, як і в більшості інших, не розглядається системний підхід до формування кондиційних здібностей студенток. Отже, для з'ясування теоретичних засад використання системного підходу до формування кондиційних здібностей студенток ВНЗ засобами баскетболу у процесі фізичного виховання важливо визначити тлумачення основних понять дослідження.

Мета дослідження – з'ясування теоретичних засад використання системного підходу до формування кондиційних здібностей студенток ВНЗ у процесі фізичного виховання засобами баскетболу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз формулювання понять “формування”, “кондиція”, “здібності” у літературних джерелах дав змогу систематизувати такі позиції (табл. 1).

Таким чином, *формування кондиційних здібностей* – складний цілеспрямований процес становлення індивідуальних психофізіологічних властивостей людини в процесі прояву певних якостей під час здійснення різного роду діяльності. Ми припускаємо, що системний підхід до формування

кондиційних здібностей – це сукупність взаємозалежних дій суб'єктів, спільне функціонування яких спрямовано на визначення й подальше вдосконалення індивідуальних психофізіологічних властивостей людини.

Таблиця 1

Систематизація тлумачень дефініцій у літературних джерелах

Поняття	Словникові тлумачення	Групування авторських позицій			Наша позиція
Формування (<i>formatio</i> – утворюю, формую, лат.)	вироблення в кого-небудь певної якості, риси характеру; набування риси завершеності, визначеності внаслідок розвитку, змінення	надання певної форми, завершеності у процесі становлення особистості	складний процес становлення людини як особистості, який відбувається в результаті розвитку і виховання	цілеспрямований процес соціалізації особистості, який умовно характеризується завершеністю	складний цілеспрямований процес становлення людини як індивідуально-соціальної цінності
Кондиція (<i>conditio</i> – умова, вимога, лат.)	норма, якість; відповідність до певних вимог; досягнення межі у чому-небудь	це сумарна фізична готовність (актуальна фізично-функціональна готовність), яка застосовується у позначенні стану тренуваності; має особливості, які вдосконалюються та піддаються впливу зовнішніх факторів	сума спеціальних функціональних проявів (природжених та придбаних), які відрізняють одного індивіда від іншого	вимога до різних здібностей індивідуума	інтегрований показник індивідуальних функціональних проявів людини у контексті ідеальних вимог до певного виду діяльності
Здібності	стійкі індивідуальні психічні властивості людини, які є необхідною внутрішньою умовою її успішної діяльності	індивідуально-психологічні особливості людини, які є суб'єктивними умовами успішного здійснення певного роду діяльності	властивість, особливість, що виявляється в умінні робити, здійснювати що-небудь	це – продукт розвитку особистості, який створюється у межах діяльності	індивідуально-психологічні властивості людини, умова успішної реалізації певної діяльності
Кондиційні здібності	–	ідентифікуються з фізичними якостями (силовими, швидкісно-силовими, витривалості, гнучкості, спритності тощо)	енергетичні здібності, які залежать від морфологічних факторів, біомеханічних і гістологічних перебудов у м'язах і організмі людини в цілому	сукупність індивідуальних властивостей людини, яка визначає ступінь успішності прояву певної фізичної якості в руховій діяльності	індивідуальні психофізичні властивості людини в процесі прояву певної якості під час здійснення різного роду діяльності

Наше дослідження присвячене формуванню кондиційних здібностей студенток I–IV курсів ВНЗ вікового діапазону від 17 до 24 років засобами баскетболу. У працях А. Магльованого, О. Кунинець, В. Хомишина, О. Дзівенко (2006) розглядаються соціально-психологічні та психофізіологічні особливості студентів. Автори доводять, що ефективне управління процесами навчання і виховання

неможливе без достатньо повного уявлення про об'єкт і суб'єкт педагогічної діяльності, про ті соціальні й психофізіологічні риси особистості студента, єдність яких характеризує те типове, що властиве студентству. Зокрема, А. Магльований виділяє три основних компонента, за якими характеризується студент як особистість: соціальний, психологічний, біологічний [3]. Дослідженнями доведено, що у віці 19–24 роки людина в умовах змагальної боротьби (на прикладі баскетболу) спроможна проявити найвищі фізичні та психічні можливості, максимально реалізувати індивідуальні здібності. Цей віковий період у розвитку особистості визначено як “зону оптимальних можливостей для жінок, які займаються баскетболом” (Л. Волков [4]). Автор О. Гавриленко (2007) у своїх дослідженнях довела, що заняття з баскетболу виховують спритність, підвищують психоемоційну стійкість до стресових ситуацій, сприяють розвитку витривалості й точності рухів, окоміру, різнобічного розвитку координаційних і кондиційних здібностей, психічних процесів (сприйняття, пам'яті, мислення, уяви та ін.), виховання моральних і вольових якостей. Автор В. Тригорлов (2007) вважає, що баскетбол ефективно сприяє досягненню високого рівня функціонування й надійності нервової, серцево-судинної системи, зорового й слухового аналізаторів, а також вихованню таких необхідних якостей, як загальна витривалість, спритність і координація рухів, специфічна вправність рук, пальців, швидкість реакції, розподіл і перемикання уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість і ініціативність. Отже, аналіз літератури свідчить, що популярність баскетболу й широке його застосування в системі фізичного виховання зумовлюються, насамперед, економічною доступністю гри, високою емоційністю, значним видовищним ефектом, комплексним впливом на організм і виховання молоді. Баскетбол належить до нестандартних ситуаційних фізичних вправ з різкою змінною інтенсивністю. У процесі гри інтенсивність рухів може бути максимальною або помірною, а в окремі моменти гри активна м'язова діяльність може бути припинена. Подібні зміни інтенсивності відбуваються безупинно, що визначається ситуацією, яка змінюється за умовами гри. У результаті складається своєрідний динамічний стереотип нервових процесів, що забезпечує швидкий перехід, перемикання функцій з одного рівня діяльності на інший, з високого на низький і навпаки. Означене вище зумовлює наш вибір засобів формування кондиційних здібностей у студенток ВНЗ.

З опорою на аналіз дефініції “*системний підхід до навчання і виховання*” у викладі різних авторів, ми визначаємо означене поняття як цілісне соціально-педагогічне утворення, у межах якого сумісно (сукупно) функціонують (взаємовпливають і взаємодіють) ієрархічно підпорядковані складові частини освітнього середовища з метою досягнення оптимально корисного результату. Тоді *системний підхід до формування кондиційних здібностей студенток засобами баскетболу* – це цілісно-педагогічне утворення, у межах якого сумісно (сукупно) функціонують суб'єкти освітнього середовища під час складного цілеспрямованого процесу становлення індивідуальних ієрархічно підпорядкованих кондицій студенток, які сприяють успішній реалізації різних ігрових функцій. Означені кондиційні здібності ми розглядаємо за п'ятьма рівнями, кожен із яких має певну підсистему [5] і розвивається за мотиваційним, самооцінним і операційними напрямками.

У подальшій дослідницько-експериментальній роботі ми спираємося на висновки досліджень А. Авер'янова [6], згідно з якими зазначаємо алгоритм здійснення теоретичного аналізу системи формування кондиційних здібностей студенток ВНЗ засобами баскетболу:

- визначення складу, структури й організації елементів і частин системи, виявлення головних зв'язків між ними;
- виявлення зовнішніх зв'язків системи, виділення з них головних;
- визначення функції системи та її ролей серед інших систем;
- аналіз діалектики структури й функції системи;
- виявлення на цій основі закономірностей і тенденцій розвитку системи.

Висновки. Викладене у статті дає змогу визначити теоретичні засади використання системного підходу до формування кондиційних здібностей студенток ВНЗ засобами баскетболу, а саме:

- формування кондиційних здібностей – складний цілеспрямований процес становлення індивідуальних психофізіологічних властивостей людини в процесі прояву певних якостей під час здійснення різного роду діяльності;
- віковий період 19–24 років співвідноситься із студентством і визначається як оптимальний етап прояву найвищих психофізичних можливостей, максимальної реалізації індивідуальних здібностей студенток;
- баскетбол – нестандартна ситуаційна фізична вправа, популярний, економічно доступний, високоемоційний засіб вправлення, якому притаманні найбільш видовищний ефект, комплексний вплив на організм і виховання молоді;

- системний підхід до формування кондиційних здібностей студенток засобами баскетболу – це цілісно-педагогічне утворення, у межах якого сумісно (сукупно) функціонують суб'єкти освітнього середовища під час складного цілеспрямованого процесу становлення індивідуальних ієрархічно підпорядкованих кондицій студенток, які сприяють успішній реалізації різних ігрових функцій.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Одним із завдань подальшого дослідження є розробка теоретичної моделі системного підходу до формування кондиційних здібностей студенток засобами баскетболу, технології для її реалізації.

Література

1. Аверьянов А. Н. Системное познание мира: Методологические проблемы.– М.: Политиздат, 1985.– 263 с.
2. Аксенова Е. П., Рыбалка О. И. Модель кондиционных способностей студенток с позиции системного подхода к их формированию средствами баскетбола // Физическое воспитание студентов творческих специальностей.– Х.; Белгород; Красноярск, 2006.– № 4.– С. 53–59.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта.– К.: Олимп. лит., 2002.– 302 с.
4. Козина Ж. Л. Естественно-научные основы ведущих положений системного анализа процесса подготовки спортсменов // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сб. ст. / Под ред. проф. С. С. Ермакова / II Междунар. электронная науч. конф.– Х.; Белгород; Красноярск, 2006.– С. 99–104.
5. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе.– М.: Физкультура и спорт, 1984.– 144 с.
6. Фізичне виховання в здоровому способі життя студентів: Метод. рек. / Уклад.: А. В. Магльований, О. Б. Кунинець, В. П. Хомишин, О. А. Дзівенко.– Л.: ЛМНУ, 2006.– 17 с.

Анотації

У статті визначаються теоретичні засади використання системного підходу до формування кондиційних здібностей студенток ВНЗ у процесі фізичного виховання засобами баскетболу, обумовлюється алгоритм здійснення теоретичного аналізу означеного підходу.

Ключові слова: формування, кондиційні здібності, студентки, баскетбол, системний підхід.

Определяются теоретические основы использования системного подхода к формированию кондиционных способностей студенток ВУЗов в процессе физического воспитания средствами баскетбола, оговаривается алгоритм осуществления теоретического анализа означенного подхода.

Ключевые слова: формирование, кондиционные способности, студентки, баскетбол, системный подход.

The article determined the theoretical bases of using the system approach to the formation of the conditioned skills of students of higher educational establishment in the process physical education by means of basketball and the algorithm of the realization the theoretical analysis of the mentioned approach.

Key words: formation, conditioned skills, students, basketball, system approach.

УДК 37.037

**Ігор Бакіко,
Леонід Носарчук,
Тамара Свенцицька**

Вікова динаміка розвитку спритності у дітей шкільного віку

Луцький державний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Процес розвитку фізичних якостей є невід'ємною частиною фізичного виховання. Він сприяє вирішенню соціально обумовлених завдань: всебічному і гармонійному розвитку особистості, досягненню високої стійкості організму до соціально-економічних умов, підвищенню адаптивних властивостей організму [1]. Спритність є базовою основою для розвитку інших фізичних якостей [3]. За своїм змістом спритність – це складна якість, яка в різних видах діяльності проявляється по різному [2; 4; 5; 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі розвитку спритності присвячені наукові роботи провідних науковців, зокрема Л. В. Волкова, М. М. Линця, Б. М. Шияна, В. М. Заціорського та інших авторів, які характеризують спритність за такими показниками:

- а) координаційна складність рухів;

- б) точність виконання рухів, тобто точність просторових, часових і силових характеристик рухів;
в) час, затрачений на освоєння або доцільне перетворення рухів в умовах, що змінюються.

Метою дослідження було вивчення закономірностей розвитку та формування координації рухів у дітей різного шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити та проаналізувати літературні джерела з цієї проблеми.
2. Визначити показники спритності в учнів 1-х, 6-х, 11-х класів.

Для вирішення поставлених завдань у дослідженнях ми застосовували такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, метод тестування, метод математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося протягом 2006–2007 навчального року, на базі Луцької спеціалізованої школи № 5, у молодших, середніх та старших класах (1-й, 6-й, 11-й). У кожному класі було по 30 учнів. З кожного класу було сформовано дві експериментальні групи (хлопці і дівчата) по 15 осіб у кожній. Результати наших досліджень дали змогу виявити основні тенденції в показниках координації рухів у дітей різного шкільного віку.

Для визначення рівня спритності у дітей шкільного віку використовувалися такі тести: тест № 1 “Проходження по прямій лінії з відкритими очима”, тест № 2 “Проходження по прямій лінії з закритими очима”, тест № 3 “Стрибаючий м’яч”, тест № 4 “Ведення м’яча по прямій лінії (через перешкоду, під перешкоду, крізь перешкоду)”, тест № 5 “Ігровий слалом з м’ячем”, тест № 6 “Передавання м’яча сусідові по шерензі (колоні)”, тест № 7 “Влучання в ціль”, тест № 8 “Стрибок з розбігу через перешкоду”.

Показники координації рухів у дітей при проходженні по прямій лінії з відкритими очима свідчать про те, що дитина будь-якого шкільного віку може пройти без відхилень. А при проходженні тієї самої відстані (9 м) із закритими очима спостерігається найбільше відхилення в дітей молодшого шкільного віку. Це відхилення становить у дівчат – 30 см, а в хлопців – 20 см від прямої лінії. У дітей середнього шкільного віку відхилення становить у дівчат – 20 см, а в хлопців – 15 см від прямої лінії. У старшокласників відхилення найменше порівняно з іншими дітьми шкільного віку. В дівчат відхилення становить 15 см, а в хлопців – 10 см від прямої лінії. Чим дитина старша, тим точніше в неї цілеспрямовані рухові дії, тим краще – розвинутий вестибулярний апарат.

Тенденції розвитку координації рухів при проведенні тесту “Стрибаючий м’яч” показує, що діти молодшого класу затрачають багато часу на виконання цього тесту порівняно з іншими дітьми шкільного віку. Хлопці виконали його за 3 хв 07 с, а дівчата за 3 хв 19 с. Хлопці середнього шкільного віку цей тест виконали за 2 хв 05 с, а дівчата швидше, за 1 хв 58 с. Хлопці старших класів виконують за 1 хв 30 с, а їхні однолітки-дівчата за 1 хв 45 с (рис. 1).

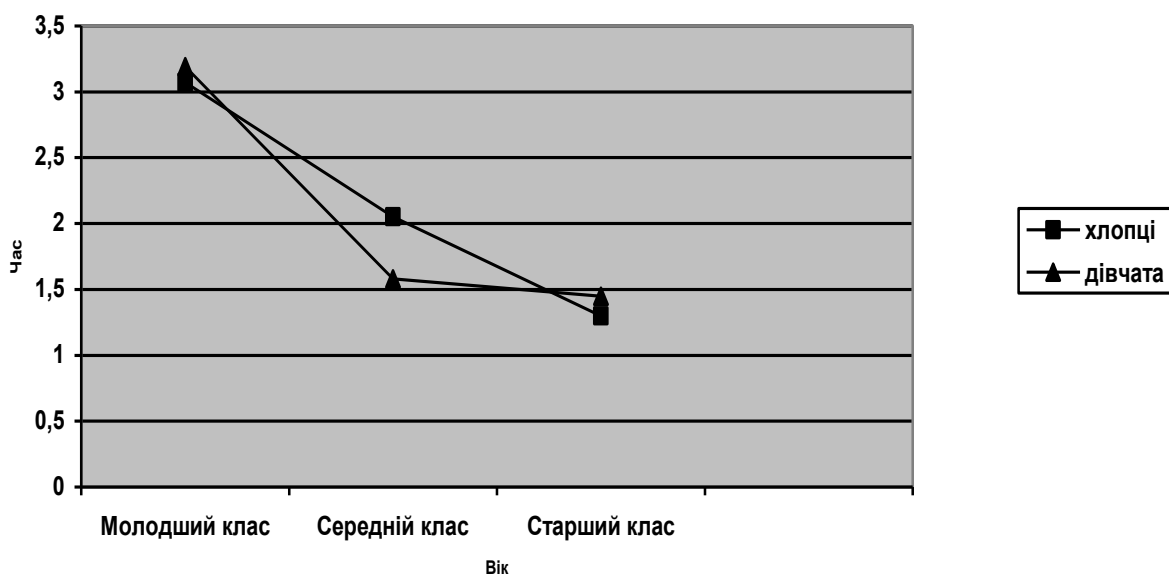


Рис. 1. Показники координації рухів у дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку (тест № 3 “Стрибаючий м’яч”)

Динаміка спритності при проведенні тесту “Ведення м'яча по прямій лінії (через перешкоду, під перешкоду, крізь перешкоду)” свідчать, що хлопці молодших класів виконують цей тест за 3 хв 04 с, а дівчата цього віку за 3 хв 12 с. Хлопці середнього шкільного віку – за 1 хв 41 с, а дівчата за 1 хв 47 с. Юнаки старших класів – за 1 хв 08 с, а дівчата – за 1 хв 20 с.

Тенденції розвитку координації рухів при проведенні тесту “Ігровий слалом з м'ячем” показує, що хлопці молодших класів виконали завдання за 3 хв 13 с, дівчата – за 3 хв 18 с. Хлопці середнього шкільного віку – за 1 хв 45 с, а дівчата за 1 хв 56 с. Хлопці старших класів – за 1 хв 06 с, а дівчата – за 1 хв 15 с.

Хлопці молодших класів при проведенні тесту “Передавання м'яча сусідові по шерензі (колоні)” виконали завдання за 3 хв рівно, а дівчата – за 1 хв 30 с. У цьому випадку дівчата в 2 рази швидше закінчили виконання вправи, ніж хлопці. Діти середнього шкільного віку виконали завдання однаково, тобто і хлопці, і дівчата вклалися за 50 с. Хлопці старших класів виконали тест за 28 с, а їхні однолітки дівчата – за 41 с.

Тест “Влучання в ціль” показав, що хлопці молодших класів метають м'ячики з відхиленням 1,5 м, а дівчата – 1,8 м. Хлопці середнього шкільного віку дещо точніше – 30 см відхилення, а дівчата – 45 см. Хлопці старших класів майже попадають у ціль (відхилення 5 см, а дівчата – 15 см). Відстань була до мішені – 6 м (рис. 2).

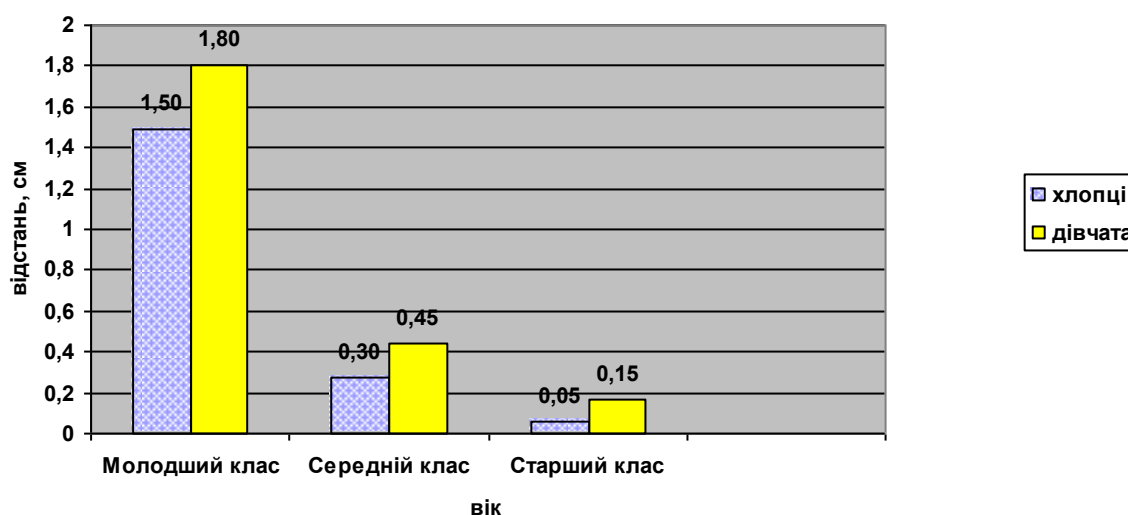


Рис. 2. Показники координації рухів у дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку (тест № 7 “Влучання в ціль”)

У тесті “Стрибок з розбігу через перешкоду” хлопці молодших класів показали результат 1 хв 14 с, а дівчата – 1 хв 20 с. Хлопці середнього шкільного віку вклалися за 1 хв, а дівчата – 1 хв 2 с. Юнаки старших класів показали результат – 44 с, а дівчата – 51 с.

Усі ці тести свідчать, що багато часу на виконання вправ витрачають діти молодшого шкільного віку, особливо дівчата. Менше часу на виконання тестів витрачають діти середнього шкільного віку. Серед дівчат і хлопців цього віку більше часу витрачають дівчата. Це явище не випадкове, а закономірне, трапляється майже у всіх тестах у будь-якому шкільному віці. Щодо дітей старших класів чітко видно, що вони показують кращі результати порівняно з іншими дітьми шкільного віку.

Висновки. Координація рухів є основою для розвитку інших фізичних якостей у дітей різного шкільного віку. Вона залежить від вікових, індивідуальних та статевих ознак дитини. Координація рухів не має вікових обмежень та її слід розвивати за принципом: “Чим раніше, тим краще”.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні такого прояву спритності, як орієнтація в просторі, перебудова рухів та виконання завдань у заданому ритмі.

Література

1. Лях В. И. Координационные способности школьника.– Минск: Полымя, 1989.– 128 с.
2. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя.– М.: АСТ, 1998.– 272 с.
3. Романенко В. А. Двигательные способности человека.– Донецк: УКЦентр, 1999.– 336 с.
4. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей.– Донецк.: ДОННУ.– 2005.– С. 79–111.

5. Теория и методика физического воспитания / За ред. Т. Ю. Круцевич.– К.: Олимп. лит., 2003.– Т. 1.– С. 283–298.
6. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю. Ф. Курамшина.– М.: Сов. спорт, 2007.– С. 146–165.

Анотації

Розглядається вікова динаміка розвитку спритності у дітей шкільного віку. Визначено, що спритність залежить від вікових, індивідуальних та статевих ознак дитини.

Ключові слова: спритність, координація рухів, тести, діти, шкільний вік.

Рассматривается возрастная динамика развития ловкости у детей школьного возраста. Установлено, что ловкость зависит от возрастных, индивидуальных и половых признаков ребенка.

Ключевые слова: ловкость, координация движений, тесты, дети, школьный возраст.

In the article the age dynamics of development of adroitness at the children of school age is considered. It is set, that adroitness relies on the age, individual and sexual signs of child.

Key words: adroitness, coordination of motion, tests, children, school age.

УДК 37.037

*Ігор Бакіко,
Олександр Панасюк*

Порівняльний аналіз орієнтовних комплексних тестів оцінювання фізичної підготовленості учнів за 12-бальною системою

Луцький державний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Основним документом, що регламентує фізичне виховання в навчальному закладі, є програма. Діючі програми орієнтовані на досягнення нормативів фізичної підготовленості, визначених у системі державних тестів і мають констатуючий характер. Нинішня система оцінювання успішності з фізичного виховання не враховує прогресу в досягненнях дітей і тому є швидше негативним чинником, ніж позитивним стимулом до систематичних занять фізичними вправами [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оцінювання фізичної підготовленості учнів за 12-бальною системою вивчалася багатьма фахівцями та науковцями [1; 2; 4; 5; 6]. Останнім часом з'явилося низка методичних рекомендацій, які пропонують критерії оцінювання фізичної підготовленості учнів. Тому аналіз орієнтовних комплексних тестів оцінювання фізичної підготовленості є одним із актуальних питань теорії і методики фізичного виховання.

Мета дослідження полягала в порівняльному аналізі орієнтовних комплексних тестів оцінювання фізичної підготовленості учнів за 12-бальною системою.

Завдання дослідження:

1. Порівняти орієнтовні комплексні тести оцінювання фізичної підготовленості у шкільних програмах: “Основи здоров’я і фізична культура” (Київ, 2001) та “Фізична культура” (Київ, 2004).
2. Визначити динаміку орієнтовних комплексних тестів оцінювання фізичної підготовленості школярів з 1 по 11–12 класи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення шкільних програм із фізичної культури, порівняльний аналіз орієнтовних комплексних тестів.

Виклад основного матеріалу досліджень. На початку ХХІ століття в Україні було видано дві державні шкільні програми з фізичної культури, які пропонують оцінювання за 12-бальною системою. Суттєва відмінність запропонованих програм від попередніх полягає в тому, що головними критеріями у виставленні оцінки за виконання рухової дії є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника. Специфікою у виставленні оцінки за 12-бальною системою є те, що за показником навчального нормативу визначають рівень компетентності, а потім за технічними показниками виконання рухової дії та за теоретичними знаннями виставляють остаточну оцінку в балах. Якщо рухова дія не має нормативного показника,

рівень компетентності визначається за структурою техніки виконання, а остаточне оцінювання в балах здійснюється за показниками теоретичних знань.

Оцінювання шести вправ комплексного тесту відбувається навпаки, за сумою балів. За кращий показник учень отримує 2 бали, за гірший – 1 бал. Ще нижчий показник не враховується. Таким чином, максимально учень набирає 12 балів. Після виставлення певної кількості балів установлюється рівень компетентності учня (від початкового до високого) у його фізичній підготовленості.

На нашу думку, запропонована система оцінювання не є стимулюючою, тому що вона фактично зводиться до двобальної оцінки. Такий підхід не дає можливості враховувати індивідуальні особливості учнів і не дає поштовху до підвищення рівня фізичної підготовленості. Реально оцінювання навчальних результатів з кожного тесту двома балами ще гірше, ніж існуюча раніше чотирибальна система оцінок.

Нами вивчалася програма для загальноосвітніх навчальних закладів “Основи здоров'я і фізична культура” (Київ, 2001) та програма для загальноосвітніх навчальних закладів “Фізична культура” (Київ, 2004).

Дослідження показало, що показники орієнтовних комплексних тестів (ОКТ) відрізняються. Результати аналізу показують, що критерії оцінювання швидкості (біг на 30 м) як у хлопців, так і у дівчат на 1 та 2 бали постійно зростають. Винятком є програма за 2004 р. для дівчат 7-го класу на 1 бал. У 6-му класі дівчатам на 1 бал пропонується вкластися в інтервал часу від 6,1 до 6,7 с, а в 7-му класі на 1 бал – від 5,7 до 6,8 с.

У новій програмі (2004 р.) для вимірювання швидкості, крім бігу на 30 м, пропонується біг на 60 м у 4-му та 9-му класах. А у 12-му класі, крім бігу на 30 м, школярі можуть здавати біг на 100 м. Найвищі показники оцінки розвитку швидкості подані у програмі 2001 р.

Порівняльний аналіз показників витривалості провести важче у зв'язку з тим, що в програмах подаються неоднакові критерії її вимірювання. З 1-го по 7-й класи в обох програмах пропонується подолання різних дистанцій без урахування часу, залежно від віку і статі. Наприклад, для хлопчиків 1-го класу на 2 бали (програма 2001 р.) потрібно пробігти 500 м, а у програмі 2004 р. для хлопців на 2 бали потрібно пробігти 350 м і більше. В 4-му класі на 2 бали (програма 2001 р.) потрібно пробігти 1500 м, а в програмі 2004 р. – 1200 м. У 7-му класі (програма 2001 р.) – 2500 м, а в програмі 2004 р. – 2300 м. Починаючи з 8-го класу в обох програмах наводяться часові критерії оцінювання витривалості (біг 2000 м).

Для хлопців в програмі 2001 р. на 2 бали потрібно вкластися до 9,40 хв, на 1 бал – 11,00 хв для дівчат на 2 бали – 11,00 хв, на 1 бал – 13,30 хв. У програмі 2004 р. хлопцям на 2 бали потрібно пробігти за 10,00 хв і менше, на 1 бал – 10,00–11,00 хв, для дівчат на 2 бали – 11,30 хв і менше, на 1 бал – 11,31–13,30 хв. У 9-му класі (програма 2001 р.) для оцінки витривалості (біг на 2000 м) подається більше часу для подолання дистанції порівняно з 8-м класом цієї програми. А саме, у 8-му класі хлопці на 2 бали мають пробігти за 10,00 хв і менше, на 1 бал – 10,00 – 11,00 хв; дівчата на 2 бали – 11,30 хв і менше, на 1 бал – 11,31–13,30 хв, тоді як у 9-му класі для хлопців на 2 бали потрібно вкластись у 10,30 хв і менше, на 1 бал – 10,31–11,50 хв.

Для дівчат на 2 бали – 11,50 хв, на 1 бал – 11,51–13,30 хв. При визначенні рівня витривалості в програмі 2001 р. як для хлопців, так і для дівчат вказано вищі вимоги порівняно з програмою 2004 р.

Динаміка комплексного тесту оцінювання гнучкості у хлопців нерівномірна і змінюється з віком. З 1-го по 8-й клас вимоги вищі у програмі “Основи здоров'я і фізична культура” (Київ, 2001). З 9-го класу вимоги вищі у новій програмі для загальноосвітніх навчальних закладів 5–12 класи “Фізична культура” (Київ, 2004). З 10-го класу вимоги до оцінювання гнучкості у хлопців однакові.

У дівчат спостерігається подібна картина. Винятком є 3-й клас: для нього у програмі 2001 р. на 2 бали дівчатам потрібно нахилитись + 11,5 см, а у новій програмі – + 12,0 см і більше. Загалом вимоги до оцінювання гнучкості вищі у програмі 2001 р.

Результати аналізу показують, що показники оцінки сили (підтягування на високій перекладині) у хлопців постійно зростають. Найвищі вимоги на 2 бали пропонуються у програмі “Основи здоров'я і фізична культура”. Вимоги на 1 бал в обох програмах збігаються, крім 6-го класу. В програмі 2001 р. на 1 бал пропонується виконати 2 рази, а в програмі 2004 р. – 5–3 рази. В останній програмі (2004 р.) діапазон кількості разів виконання вправи більш розширений, але нижня межа збігається з показниками для хлопців на 1 бал програми 2001 р.

У дівчат нормативи для визначення сили (підтягування на перекладині висотою 95 см) у 2-му класі збігаються. Починаючи з 3-го класу показники на 2 бали вище у програмі 2001 р. Показники на

1 бал у 3-му класі вищі у програмі 2004 р., а в 4-му класі – вищі у програмі “Основи здоров’я і фізична культура”. З 5-го по 8-й класи мінімальні показники в програмах 2001 р. та 2004 р. однакові.

З 9-го класу виникає значна розбіжність між мінімальними показниками програми 2004 р. та показниками програми 2001 р. У 9-му класі (програма 2001 р.) у дівчат на 1 бал треба підтягнутися найменше 10 разів, а у програмі (2004 р.) від 4 до 11 разів. У 10-му класі (програма 2001 р.) – 12 разів, а за програмою (2004 р.) від 8 до 18 разів. У 11-му класі (2001 р.) – 14 разів, а у програмі (2004 р.) – 7–17 разів.

Для визначення розвитку сили в програмі 2004 р., починаючи з 4-го класу, пропонується виконання згинання і розгинання рук від підлоги в упорі лежачи для хлопців і дівчат. Показники визначення розвитку сили до 10-го класу постійно зростають. У 11-му класі показники для хлопців і дівчат із незрозумілих причин знижуються, незважаючи на те, що віковий період учнів 11-го класу найсприятливіший для розвитку сили в хлопців. У 12-му класі показники дещо підвищуються порівняно з попереднім класом.

Аналіз показників орієнтовного комплексного тесту оцінювання розвитку спритності (“човниковий” біг 4×9 м) показує, що вони постійно зростають. Вищі вимоги подаються у програмі 2001 р. Наприклад, у 9-му класі програми 2001 р. для хлопців на 2 бали потрібно пробігти за 9,5 с, на 1 бал – за 10,3 с. У програмі 2004 р. на 2 бали – 10,2 с і менше, на 1 бал – 10,3–11,0 с.

Подібна тенденція зберігається і для дівчат. У програмі “Основи здоров’я і фізична культура” на 2 бали треба пробігти – 10,4 с, на 1 бал – за 11,0 с. У новій програмі – на 2 бали – за 11,0 с і менше, на 1 бал – за 11,1–11,9 с (табл. 1).

Таблиця 1

Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості для 9-го класу

Фізичні якості та вправи	Програма 2001 р.				Програма 2004 р.			
	показник				показник			
	бал для хлопчиків		бал для дівчаток		бал для хлопчиків		бал для дівчаток	
	2	1	2	1	2	1	2	1
Швидкість: біг на 30 м, с	4,8	6,0	5,0	6,5	5,0 і менше	5,1–5,8	5,2 і менше	5,3–6,1
або біг на 60 м, с	–	–	–	–	9,0 і менше	9,1–9,9	9,8 і менше	9,9–10,6
Витривалість: біг 2000 м, хв	9,40	10,50	10,20	12,30	10,30 і менше	10,31–11,50	11,50 і менше	11,51–13,30
Гнучкість: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+11,0	+6,0	+18,0	+11,0	+12,0 і більше	+11,0–6,0	+14,0 і більше	+13,0–11,0
Сила: підтягування на високій (хлопчики) і низькій (дівчатка) перекладині, разів	10	6	23	10	9 і більше	8–6	12 і більше	11–4
або згинання і розгинання рук від підлоги в упорі лежачи, разів	–	–	–	–	28 і більше	27–18	14 і більше	13–7
Спритність: “човниковий” біг 4×9 м, с	9,5	10,3	10,4	11,0	10,2 і менше	10,3–11,0	11,0 і менше	11,1–11,9
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	220	160	195	145	200 і більше	201–170	165 і більше	164–155

Якщо проаналізувати показники комплексного тесту оцінки швидкісно-силових якостей, то вони поступово зростають. У програмі 2001 р. подано вищі показники визначення розвитку швидкісно-силових якостей на 2 бали для хлопців. Наприклад, у 4-му класі хлопцям на 2 бали (програма 2001 р.) потрібно стрибнути на 165 см, в останній програмі на 145 см і більше. На 1 бал показники вищі у новій програмі “Фізична культура” (2004 р.), крім 1-го класу (в 1-му класі вони збігаються). У 4-му класі хлопцям на 1 бал (програма 2001 р.) потрібно стрибнути на 110 см, а за програмою 2004 р. – від 125 до 144 см. Подібна тенденція простежується в 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 та 11-х класах.

У дівчат спостерігається подібна картина. У 4-му класі на 2 бали (програма 2001 р.) дівчинці потрібно стрибнути на 150 см, за новою програмою – від 125 см і більше. Щодо 1 бала, то показники вищі в останній програмі. В 4-му класі на 1 бал (програма 2001 р.) треба виконати стрибок на 100 см, а за новою програмою від 105 до 124 см.

Для визначення розвитку швидкісно-силових якостей у новій програмі з незрозумілих причин тільки у 4-му класі пропонується виконати метання тенісного м'яча на дальність. Найменший показник для хлопців – 10 м, для дівчат – 4 м. Найбільший відповідно – 20 м і 9 м.

Великого значення для контролю процесу фізичного виховання мають обов'язкові комплексні тести, які учні здають у випускних (4, 9, 11–12) класах. Порівняти їх складно, у зв'язку з тим, що в програмі 2001 р. є обов'язкові комплексні тести оцінки стану фізичної підготовленості для учнів, а в програмі 2004 р. обов'язкових тестів немає, крім 4-го класу.

Отже, в сучасних умовах недостатньо науково обгрунтовані підходи до оцінювання фізичної підготовленості учнів за 12-бальною системою, яка б мала мотивуюче значення і об'єктивно оцінювала навчальні досягнення школярів.

Висновки. Орієнтовні комплексні тести вищі у програмі для загальноосвітніх навчальних закладів 1–11 класи “Основи здоров'я і фізична культура” (Київ, 2001). Вимоги до оцінки гнучкості в 3-му класі на 2 бали для дівчат та швидкісно-силових якостей для хлопців на 1 бал у 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 та 11-х класах вищі у новій програмі “Фізична культура”. На сьогодні програма “Фізична культура” (Київ, 2004) є єдиною в Україні, що розрахована на 12-річний термін навчання.

Перспективи подальших досліджень полягають у порівняльному аналізі контрольних навчальних нормативів і вимог у шкільних програмах, які пропонують оцінювання за 12-бальною системою.

Література

1. Волинець Ю. Й., Воронкова В. Й., Довганюк Л. М. Критерії оцінювання контрольних навчальних нормативів з вимог 5–11 класів на уроках фізичної культури: Метод. рек.– Луцьк, 2001.– 38 с.
2. Волинець Ю. Й., Голос А. М. Критерії оцінювання контрольних навчальних нормативів і вимог учнів 1–4 класів на уроках фізичної культури: Метод. рек.– Луцьк, 2001.– 27 с.
3. Круцевич Т. Основні напрями вдосконалення програм фізичного виховання школярів // Теорія і методика фіз. виховання і спорту.– 2006.– № 4.– С. 20–27.
4. Лецишин Р. Р., Трач О. М. Фізична культура: Метод. рек. для тематичного оцінювання навч. досягнень учнів. 5–7 класи.– Т.: Мандрівець, 2000.– 24 с.
5. Лецишин Р. Р., Трач О. М. Фізична культура: Метод. рек. для тематичного оцінювання навч. досягнень учнів. 8–9 класи.– Т.: Мандрівець, 2000.– 20 с.
6. Лецишин Р. Р., Трач О. М. Фізична культура: Метод. рек. для тематичного оцінювання навчальних досягнень учнів. 10–11 класи.– Т.: Мандрівець, 2000.– 20 с.

Анотації

Висвітлено порівняльний аналіз орієнтовних комплексних тестів оцінювання фізичної підготовленості учнів за 12-бальною системою. Вказується, що орієнтовні комплексні тести вищі у програмі для загальноосвітніх навчальних закладів (1–11 класи) “Основи здоров'я і фізична культура” (Київ, 2001), ніж у програмі “Фізична культура” (Київ, 2004).

Ключові слова: *орієнтовні комплексні тести, фізична культура, програма, оцінювання, фізична підготовленість.*

Рассматривается сравнительный анализ ориентировочных комплексных тестов физической подготовленности учащихся по 12-бальной системе. Указывается, что ориентировочные комплексные тесты выше в программе для общеобразовательных учебных заведений (1–11 классы) “Основы здоровья и физическая культура” (Киев, 2001), чем в программе “Физическая культура” (Киев, 2004).

Ключевые слова: *ориентировочные комплексные тесты, физическая культура, программа, оценивание, физическая подготовленность.*

In the article the comparative analysis of approximate complex tests of physical preparedness of studying on the 12-ball system is considered. It is indicated, that approximate complex tests are higher in the program for general educational establishments 1–11 classes of “Basis of health and physical culture” (Kiev, 2001), than in the program “Physical culture” (Kiev, 2004).

Key words: *approximate complex tests, physical culture, program, evaluation, physical preparedness.*

УДК 532.511:796.011.3:591.483:616-071.3:314.48

Н. Безпалова

Зміни антропометричних показників у юнаків 17–21 років із переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи під дією фізичних навантажень

Тернопільський національний економічний університет (м. Тернопіль)

Постановка проблеми. Під час навчання у вузах, де виконується важка та напружена розумова праця, на фоні різкого зниження рухової активності, вирішальною мірою підвищення розумової працездатності та адаптаційних можливостей студентів є виконання різних видів фізичних вправ у процесі занять фізичною культурою та спортом [6].

Організм людини завжди був пристосований до виконання різнобічної м'язової діяльності. Протягом багатьох століть змінювалися соціально-економічні умови життя, а фізична активність людини, потреба в русі не тільки збереглися, але стали первинною потребою, джерелом життя. Рух – найважливіший природно-біологічний стимулятор росту, розвитку, підтримки та вдосконалення фізіологічних функцій, а також формування всього організму [5, 1].

Під дією фізичних вправ в організмі людини відбуваються морфологічні та функціональні зміни, які спонукають до значного розширення функціональних можливостей органів і систем та їх взаємозв'язку, вдосконалення регулюючих організмів, збільшення діапазону компенсаторно-адаптаційних реакцій. Разом із цим підвищується специфічна і неспецифічна стійкість, опір організму людини до дій різних несприятливих факторів зовнішнього середовища, покращується пристосовуваність до різних фізичних навантажень [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До теперішнього часу залишається суперечливим питання, яка фізична якість є головною у формуванні здоров'я студентів. Багато дослідників (В. Є. Чуйков, 1987; Є. А. Пирогова, 1988; А. Є. Золотарев, 1994 та ін.) поєднують цей процес із розвитком витривалості, оскільки саме ця якість забезпечує різнобічну адаптацію внутрішніх органів, розширення резерву серцево-судинної та дихальної систем, які відповідають за постачання тканин киснем. Ступінь розвитку витривалості свідчить про фізичне здоров'я, еквівалентом якого і є фізичний стан людини [7].

Широкого діапазону набуває також інша точка зору, згідно з якою фізичний стан визначається не одним якимось показником, а сукупністю взаємопов'язаних ознак (С. А. Душанін та ін., 1981; Л. В. Назарчук, 1988; В. І. Мироненко, 1992). Тому можна зробити висновок, що спрямованість фізичних вправ з метою вдосконалення фізичного стану організму не повністю вирішена. Також залишається не повністю дослідженою проблема впливу спеціальних фізичних навантажень при різних вихідних типах автономної нервової системи на заняттях фізичною культурою та при спортивному вдосконаленні в професійному спорті [5, 7].

У наявних даних про вплив фізичних навантажень на серцево-судинну систему та фізичний розвиток студентів у літературі відсутні дані про дію фізичних вправ різної спрямованості на фізичний стан та кардіо-гемодинаміку молоді, яка навчається у вузі. Для вирішення проблем впливу фізичних вправ на організм студентів треба передбачати комплексне вивчення морфофункціонального стану серцево-судинної системи, фізичного розвитку та працездатності організму студентів при фізичних навантаженнях різної спрямованості [4].

Мета дослідження – виявити зміни антропометричних показників у юнаків 17–21 років з переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи під дією фізичних навантажень.

Методи та організація дослідження. За методикою Р. М. Баєвського [2] за допомогою електрокардіографа “Кардіо” визначили тип вегетативної нервової системи. В дослідженні брали участь

34 студенти віком від 17 до 21 року з переважанням симпатотонічного типу вегетативної нервової системи. Ця кількість студентів була поділена на групи по 17 осіб у кожній. Протягом навчального року групи займалися за навчальною програмою для вищих навчальних закладів, затвердженою МО України в 1992 році, два рази на тиждень по 80 хвилин. Перша група до 50 % часу отримувала фізичні навантаження на розвиток швидкісно-силових якостей. До їх складу входили багаторазові прискорення, стартові ривки (з високого та низького старту, ривки з тягарем), серії стрибків з місця, з розбігу, потрійний стрибок, рухливі ігри та естафети. Друга група була контрольною і навантаження отримувала за звичайною навчальною програмою вищих навчальних закладів. Вимірювання проводили сантиметровою стрічкою, циркулем, ростоміром, медичними вагами, функціональні показники вимірювали спірометром, динамометром, секундоміром. На початку та в кінці року проводили прийом контрольних нормативів та державних тестів, серед яких були: біг на 25, 60, 100 та 200 м, згинання–розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, підйом у сід з положення лежачи за 1 хвилину (сила м'язів черевного пресу), нахил вперед із положення сидячи, підтягування на високій перекладині.

Виклад основного матеріалу досліджень. Після року занять фізичними вправами спостерігаються значні позитивні зміни у фізичному розвитку студентів, у фізичній працездатності у двох групах порівняно з початковим вихідним рівнем (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку юнаків з переважанням симпатотонічного типу АНС на вихідному рівні

Показник фізичного розвитку	1 група	2 група
Обхват передпліччя	23,1	23,2
Обхват плеча	25,8	25,6
Обхват стегна	52,6	52,7
Обхват гомілки	35,2	35,1
Обхват грудної клітки	88,3	88,4
ТЖС на животі	0,9	1,0
ТЖС на спині	1,0	1,0

Спостерігається зменшення та стабілізація ваги тіла, збільшення росту, сили кисті, обхвату грудної клітки при вдиху та видиху, зменшилася товщина жирової складки на животі та спині в двох групах. Але у студентів першої групи, де домінуючими були вправи на розвиток швидкісно-силових якостей, значно вищими стали показники обхвату стегна і гомілки (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку юнаків з переважанням симпатотонічного типу АНС після року занять спеціальними фізичними навантаженнями

Показник фізичного розвитку	1 група	2 група
Обхват передпліччя	23,5	23,6
Обхват плеча	26,1	26,0
Обхват стегна	53,4	53,0
Обхват гомілки	36,1	35,6
Обхват грудної клітки	89,5	89,4
ТЖС на животі	0,5	0,8
ТЖС на спині	0,6	0,8

Студенти першої групи легше та краще виконують навантаження швидкісно-силового характеру.

Висновки. Порівнюючи функціональні показники двох груп із початковим вихідним рівнем, можемо зауважити, що пройшли позитивні зміни у фізичному розвитку студентів, а саме: зріс показник ЖЕЛ у першій та другій групах, але у студентів першої групи зменшилась ЧСС за хвилину. Це можна розглядати як збільшення тренуваності організму, зокрема серцевого м'яза під впливом спеціальних вправ на розвиток швидкісно-силових якостей. При здачі контрольного тестування позитивні зміни відбулися в двох групах, але в першій групі порівняно з другою помітно вищі результати в стрибках у довжину з місця, у бігу на короткі дистанції 25, 60, 100 м. За функціональними показниками та показників фізичного розвитку студентів двох груп після року занять за спеціаль-

ними програмами різної спрямованості з фізичної підготовки можна зробити висновки про вплив фізичних навантажень на організм людини залежно від типу вегетативної нервової системи. Спираючись на ці обстеження можна розробити методичні рекомендації до проведення занять з фізичного виховання в навчальних закладах різної спрямованості. Студенти з переважанням симпатотонічної нервової системи показують кращі результати у виконанні фізичних навантажень, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей. Враховуючи, що людям з переважанням симпатотонічної нервової системи найкраще виконувати фізичні навантаження швидкісно-силового характеру, можна підібрати для них спеціально спрямовані фізичні вправи для досягнення високих спортивних результатів. А за програмою з фізичної культури у вищих навчальних закладах можна підготувати студентів до здачі контрольних нормативів та державних тестів. Також на ці висновки можна спиратися і при відборі дітей в дитячо-юнацьких спортивних школах залежно від виду спорту.

Література

1. Алиев В. А., Айдаров Р. А., Гусейнова Я. Г. Физическая работоспособность школьников разного возраста, пола и соматического развития // Гигиена и санитария.– М., 1993.– № 2.– С. 34–36.
2. Баевский Р. М., Берсенева А. П., Максимов Л. А. Валеология и проблемы самоконтроля здоровья в экологии человека.– Магадан: СВНЦ ДВО РАН, 1996.– 550 с.
3. Ван Мехелен В. Физическая активность, физическая форма и здоровье (современные концепции) // Вопр. питания.– 2000.– Т. 69, № 3.– С. 26–27.
4. Ільницька У. В. Вікові особливості кардіодинаміки у юних спортсменів // Вісн. наук. досліджень.– 2000.– № 2.– С. 25–28.
5. Кучма В. Р., Суханова Н. Н., Катечкина Н. А. и др. Изучение влияния образа жизни на физическое развитие и состояние здоровья школьников // Гигиена и санитария.– М., 1996.– № 1.– С. 27–28.
6. Майданник В. Г., Сотниченко Н. М. Синдром хронічного стомлення у дітей та підлітків: Огляд // Педіатрія, акушерство та гінекологія.– 2001.– № 4.– С. 45–55.
7. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: Учеб. пособие.– Донецк: ДонНУ, 2005.– 290 с.

Анотації

Розглядається вплив фізичних навантажень на юнацький організм. Найкращі результати відмічені в першій експериментальній групі, де переважає симпатотонічний тип автономної нервової системи. В цій групі фізичні навантаження давалися на розвиток швидкості.

Ключові слова: антропометрія, фізичні навантаження, симпатотонічна нервова система.

Rассматривается влияние физических нагрузок на юношеский организм. Лучшие результаты отмечены в первой экспериментальной группе, где преобладает симпатотонический тип автономной нервной системы. В этой группе физические нагрузки давались на развитие скоростных качеств.

Ключевые слова: антропометрия, физические нагрузки, симпатотоническая нервная система.

The influence of physical works onto teen-age organism was considered. The best results were noticed in the first experimental group where sympathetic nervous system. The physical works were given for quick progress.

Key words: anthropometry, physical work, sympathetic nervous system.

УДК 37.037

Janusz Bielski

Aktywność fizyczna ucznia w czasie wolnym

Akademia Humanistyczna Pułtusk, Akademia Świętokrzyska w Piotrkowie-Trybunalskim (Polska)

Uwagi wstępne. W polskiej tradycji pedagogicznej problemy czasu wolnego, funkcje, treści i formy zagospodarowania oraz programy wykorzystywania jego potencjalnych możliwości rozwojowych należą do zakresu pedagogiki społecznej. Wskazują na to zainteresowania przedstawicieli tej dyscypliny pedagogicznej [6]. To właśnie oni starali się poznać wzory zachowań ludzkich, i zainspirować te, które zawierały w sobie potencjał rozwojowy osoby ludzkiej i powodować zmiany społeczne. To oni podjęli wysiłek poznania postaci i znaczenia zachowań w codziennym życiu ludzi wywodzących się z różnych środowisk, kręgów społecznych i grup wiekowych. Włączyli te zagadnienia w krąg refleksji i praktyki pedagogicznej.

Problem czasu wolnego ze szczególną mocą uwidacznia się w okresach formowania się nowego ładu społecznego i przemian cywilizacyjnych, w sytuacji nowych relacji społecznych, w zmianach organizacji czasu pracy oraz wypełnianiu obowiązków szkolnych i zawodowych.

W badaniach spotykamy się najczęściej z instrumentalnym pojmowaniem czasu wolnego, co oznacza, że jest on opisywany w kategoriach czynności członków poszczególnych grup społecznych (zawodowych, wiekowych, uczniowskich), mierzony w skali dnia lub tygodnia, czasem z uwzględnieniem pory roku [2].

Przedmiotem analiz w tych badaniach jest głównie ustalenie ilości czasu przeznaczanego na poszczególne formy aktywności i czynności, w tym także aktywności fizycznej. Mniejszą natomiast uwagę przywiązuje się do rozpoznania warunków wzmocnienia i wykorzystywania potencjału rozwojowego tej sfery życia osobowego. I dlatego jednym z głównych zadań pedagogiki społecznej jest wrócenie większej uwagi na wykazanie możliwości czasu wolnego jako czynnika generującego rozwój jednostek i grup społecznych.

Zadanie to staje się szczególnie ważne w sytuacji pojawienia się nowych wzorów czy stylów życia ludzi, które skutkują kolejnymi określeniami współczesnego społeczeństwa.

Takie pojęcia, jak: społeczeństwo globalne, informacyjne, konsumpcyjne, postindustrialne, społeczeństwo wiedzy sprawiają, że każde z tych określeń może stanowić ważną wychowawczą okazję do debaty nad czasem wolnym współczesnych społeczeństw, pozwalającą odkrywać jego specyficzne właściwości, a zwłaszcza jego potencjał rozwojowy w odniesieniu do pojedynczych osób i grup, instytucji, szkół i organizacji młodzieżowych.

Jedną z cech czasu wolnego jest otwartość na zmiany i łatwość w dostosowaniu się do aktualnych warunków życia, do potencjału intelektualnego, fizycznego i materialnego ludzi [3]. Sama istota tego czasu też podlega zmianie. Nie leży on już na drugim biegunie ludzkiego czasu wobec czasu obowiązkowego przeznaczanego na pracę zarobkową i wykonywanie czynności obowiązkowych. Pociąga to za sobą konieczność krytycznego spojrzenia na dotychczasowe pojmowanie czasu wolnego, zarówno w aspekcie strukturalnym (co składa się na czas wolny), jak i funkcjonalnym (czemu on służy).

Czas ten, w miarę zmian cywilizacyjnych wypełniany jest coraz to nowymi treściami, innymi czynnościami i formami aktywności człowieka, a przede wszystkim poszerza się jego udział w przekształcaniu poszczególnych jednostek ludzkich i zbiorowości. Wszystko to wywołuje potrzebę sformułowania adekwatnych definicji czasu wolnego, uwzględniających jego specyfikę, zarówno w wymiarze strukturalnym, jak i funkcjonalnym. O stopniu trudności tego zadania świadczy nie tylko złożoność definiowanego zjawiska, ale i wielość teorii, w których mogą być formułowane stanowiska i wykładnie tej sfery życia.

Wciąż otwartym zadaniem nauk społecznych w ogóle, a pedagogiki społecznej w szczególności jest poszukiwanie teorii czasu wolnego. Wciąż nie potrafimy jeszcze powiedzieć czym jest czas i z czego wynikają jego właściwości.

Czas wolny w ciągu wieków był przedmiotem zainteresowań wielu wybitnych myślicieli. Już Arystoteles dowodził, iż czas wolny – *schola* – nie jest wypoczynkiem ani końcem pracy. Z kolei praca – *aschola* – stanowi ukoronowanie czasu wolnego. Innymi słowy kto pracuje, nie dysponuje czasem wolnym, nie rozporządza sobą i nie posiada szczęścia. Według tego filozofa człowiek powinien czas wolny poświęcić filozofii, sztuce i nauce.

Termin czasu wolnego kształtował się jako przeciwstawny pojęciu pracy do przełomu XIX i XX wieku, kiedy proletariatus rozpoczął walkę o czas wolny.

J. A. Komeński w 1657 roku zwrócił uwagę na organizację czasu wolnego dzieci i młodzieży po zajęciach szkolnych. Domagał się szkoły, która posiada boisko, ogród, miejsca przystosowane do czynnego wypoczynku i rozrywki po pracy umysłowej, w czasie wolnym.

J. Locke opowiadał się za koniecznością dbania o zdrowie fizyczne człowieka, zrywał ze średniowiecznym kultem umysłu, dostrzegając potrzeby doskonalenia ludzkiego ciała. Czas wolny był najlepszą porą do tego.

Interesujące spojrzenie na kwestię czasu wolnego posiadają współcześni znawcy tematu? Czas wolny, jak pisze K. Czajkowski, to czas swobodnego wyboru form czynnego wypoczynku, rozrywki, zainteresowań odpowiadających jednostce. Powinien to być czas spędzony aktywnie, wypełniony poszukiwaniem nowych celów, wartości, które pozwolą na kształtowanie postawy jednostki wobec otoczenia i znalezienie własnej roli w społeczeństwie [2].

Sposób spędzania wolnego czasu przez dzieci i młodzież jest zagadnieniem istotnym i godnym poświęcenia mu szczególnej uwagi. Wielu autorów podkreśla, że należy uczyć się w jaki sposób racjonalnie spędzać czas wolny. Młodzi ludzie tę wiedzę powinni zdobywać w naturalnym środowisku wychowawczym jakim jest rodzina, jak i również w szkole.

W niniejszej pracy zostanie podjęta próba znalezienia odpowiedzi na kilka interesujących pytań, a głównie: ile czasu wolnego posiadają uczniowie na wsi i w mieście po wypełnieniu wszystkich obowiązków szkolnych i domowych. Podstawowym zadaniem będzie ustalenie różnic między sposobami spędzania wolnego czasu ankietowanych dzieci wiejskich i miejskich.

Pojmowanie czasu wolnego, próba definicji. Jak już zaznaczyliśmy we wstępie czas wolny wymaga zdefiniowania. Nie jest to zadanie proste. Analiza sposobów pojmowania wolnego czasu we współczesnym piśmiennictwie pozwala wyodrębnić następujące definicje:

Definicje strukturalne czyli takie, w których elementy czasu wymieniane są w postaci wykonywanych czynności.

Definicje funkcjonalne polegają na wyszczególnieniu tego, czemu ten czas służy (czy może służyć).

Definicje atrybutowe zawierają osobliwe atrybuty tego czasu, takie, które są specyficzne i wyłączne dla tego czasu w życiu osoby, ponieważ czas wolny jest zawsze definiowany jako czas pojedynczego człowieka i odnosi się do tego, co czyni dana osoba, czym się zajmuje, co się z nią dzieje.

W pedagogicznej literaturze, w różnych artykułach i opracowaniach można zetknąć się z wieloma definicjami. Definicje te, aczkolwiek różniące się w szczegółach, nie pozostają w sprzeczności, a w miarę następujących po sobie opracowań, uzupełniają się.

Z analizy literatury dotyczącej tego zagadnienia wynika, że czas wolny jest pojęciem szerokim i złożonym. Wszyscy autorzy zgodnie twierdzą, że stwarza on najdogodniejsze warunki do odpoczynku, regeneracji sił, rozwoju własnego i działalności społecznej. Właściwa organizacja czasu wolnego sprzyja procesowi wychowania, socjalizacji, a także zapobiega powstawaniu wielu zaburzeń zdrowia psychicznego.

Funkcje czasu wolnego. W większości opracowań można się zetknąć z podobnymi, a w niektórych wypadkach identycznymi określeniami funkcji czasu wolnego. Do najbardziej reprezentatywnych można zaliczyć funkcje proponowane przez Z. Dąbrowskiego. Są to: wypoczynek, rozrywka, własny rozwój, zadania społeczne.

Funkcja wypoczynkowa. Najbardziej oczywistą funkcją wolnego czasu jest i pozostanie regeneracja sił fizycznych i psychicznych organizmu – czyli wypoczynek. Stan zmęczenia jest wynikiem trwającego dłuższy czas wysiłku. Szczególnie szybko tracą równowagę organizmy młode, co wynika zarówno z żywego angażowania się w każdą działalność, jak i też z braku wprawy, rozważli, umiejętności oszczędzania sił i wreszcie z szybszej przemiany materii.

Czas i forma wypoczynku bywają bardzo różne, zależą od indywidualnych potrzeb i przyjętych obyczajów oraz warunków życiowych. Dzieci i młodzież najczęściej preferują oglądanie telewizji, surfowanie w Internecie, czytanie ulubionych czasopism, zabawy na świeżym powietrzu, kontakt ze swoimi zwierzętami, a ostatnio dużo czasu poświęcają na gry komputerowe.

Wypoczynek pozwala odreagować na sytuacje stresowe, z którymi dzieci stykają się w trakcie wykonywania obowiązków.

W literaturze wyróżnia się dwa rodzaje wypoczynku: czynny i bierny. Wypoczynek czynny zakłada aktywność polegającą na zajęciach, które wymagają czynności odmiennych od tych, które wywołały zmęczenie, np: zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu są przeciwstawieniem dla pracy umysłowej uczniów i na odwrót.

Wypoczynek bierny polega na bezczynności, np: wygodnym siedzeniu lub leżeniu. Tego rodzaju wypoczynek jest również potrzebny, ale głównie po wyczerpanym wysiłku i stosuje się go przez krótki czas. Naturalną, konieczną dla organizmu formą wypoczynku biernego jest sen, który dokonuje procesu odnowy w układzie nerwowym.

Funkcja rozrywkowa. W wyniku wykonywanej zarówno pracy fizycznej, jak i psychicznej następuje zmęczenie lub znużenie organizmu. Zmęczenie jest stanem obiektywnym, który można stwierdzić na podstawie wyników badań medycznych i psychologicznych, a nawet można wyrazić w różnych jednostkach.

Inaczej należy rozpatrywać znużenie, które jest stanem subiektywnym. Jest to subiektywne odczuwanie zmęczenia, które z reguły towarzyszy rzeczywistemu zmęczeniu, lecz jest czymś odrębnym, a zarazem mniej uchwytym i bardziej skomplikowanym.

Znużenie jest fizjologicznym skutkiem wysiłku, który zależy od wielu czynników – takich jak: wiek, stan zdrowia, pora dnia, stan pogody itp.

Wysiłek związany z nauką jest nie tylko męczący, ale często nużący, więc czas wolny powinien przynosić nie tylko wypoczynek, lecz także pewnego rodzaju atrakcje, przygodę, zabawę, rozrywkę – czyli coś zupełnie nowego i odmiennego. Z tego punktu widzenia czas wolny musi być wypełniony radością, emocjami i swobodą.

Funkcją rozrywki jest zaspakajanie potrzeb, które nie zostały spełnione przy wykonywaniu obowiązków. Jest to bardzo ważny aspekt ze względów wychowawczych. Właściwa rozrywka ożywia nastrój i dodaje zapału do działania, który przenosi się na teren zajęć obowiązkowych. Warto zwrócić uwagę na bardzo ważne zjawisko, a mianowicie wzajemne dopełnianie się pracy i odpoczynku. Jeżeli przerywamy naukę w poczuciu beznadziejności, złości i usiłujemy o niej zapomnieć, to zabawa zatruta jest myślą o powrocie do tej przykrej czynności, którą przerwaliśmy. Jeżeli zaś zakończymy pracę w poczuciu satysfakcji i zadowolenia z dobrze spełnionego zadania, wówczas rozrywkę traktujemy jako zasłużony etap naszej życiowej aktywności. W takiej sytuacji rozrywkę przeżywamy radośnie i głęboko. W rezultacie czujemy się wypoczęci i pozytywnie nastawieni do dalszej pracy.

Funkcja osobistego rozwoju. Jedną z podstawowych funkcji czasu wolnego jest rozwój zainteresowań i uzdolnień. Czas wolny, szczególnie w środowisku miejskim bywa wykorzystywany na rozwój osobowości, rozwijanie sprawności fizycznej, poszerzanie i kształtowanie wrażliwości umysłu. Uczniowie mieszkający w mieście mają większe możliwości poszerzania i pogłębiania wiadomości i umiejętności zdobytych w szkole. Mają możliwość korzystania z czytelni, biblioteki, pływalni, czy hali sportowej.

Taka forma spędzania wolnego czasu jest nie tylko odpoczynkiem, ale również dobrowolną wartościową aktywnością bo prowadzącą do twórczego wysiłku. W wyniku takiej aktywności człowieka powstają rzeczy, które mogą służyć nie tylko temu który je wykonał, lecz mogą się okazać dziełami całkowicie nowymi i społecznie cennymi. Możemy w ten sposób mieć do czynienia ze spontaniczną działalnością amatorską wypływającą ze specyficznych zainteresowań danej osoby, lub z rozszerzaniem pasji zawodowych. Taka działalność daje zadowolenie i likwiduje przepaść łączącą działalność obowiązkową i aktywność w czasie wolnym, realizując humanistyczny ideał pracy wyzwolonej od przymusu i męki.

Różne mogą być kierunki własnego rozwoju w czasie wolnym. Jedni dążą do zaspokojenia potrzeby poznania, inni pragną kształtować i doskonalić otoczenie, jeszcze inna grupa osób przeżywa silniej wrażenia estetyczne i próbują twórczości artystycznej. a jeszcze inna rozwija swoją sprawność fizyczną, realizuje się w sporcie i turystyce. Te indywidualne zainteresowania i dążenia decydują zarówno o wyborze kierunku zawodowego, jak i rodzaju zajęć w czasie wolnym.

Celem wychowania w czasie wolnym powinno być zarówno zaspokojenie potrzeb młodzieży, jak i rozwijanie pasji i talentów. Obecnie staje się niepokojące to, że wśród zajęć czasu wolnego szczególną rolę odgrywa percepcja treści przekazywanych przez środki masowego przekazu.

Funkcja społeczna. Wielu autorów podkreśla fakt, że człowiek jest istotą społeczną. Żyjąc wśród innych jesteśmy powiązani tysiącami wzajemnych zależności. Chcemy należeć do jakiegoś grona i pragniemy mieć przyjaciół. Działając w czasie wolnym mamy swobodę wyboru pod każdym względem. Tu najłatwiej poszukiwać i znajdować grono towarzyszy zainteresowanych tą samą dziedziną, ceniących te same idee i style życia. W czasie wolnym decydujemy gdzie chcemy działać, z kim, w jaki sposób, jak długo i do jakich zmierzać celów. Realizując zajęcia zespołowe w wolnym czasie należy zwrócić uwagę na ukształtowanie przez wychowawcę rozumnej i aktywnej postawy dzieci i młodzieży w stosunku do otoczenia. Praca zespołowa rozwija wrażliwość na krzywdy i cierpienia innych oraz zapobiega obojętności.

Człowiek jako istota społeczna ogromną ilość wolnego czasu spędza w towarzystwie innych i w gromadzie poszukuje przyjemności życiowych. Stąd też to wszystko sprzyja wykształcenia osobowości ludzkiej, zmierza do uczynienia człowieka dobrym członkiem społeczności – zarazem ułatwia mu sensowne i przyjemne spędzanie wolnego czasu. Umiejętność doboru partnerów, umiejętność współżycia, podporządkowania się regułom, obyczajom, wykazywanie życzliwości dla innych, umiejętności organizacyjne, dyskrecja i takt – to konieczne cechy współżycia z innymi. Jednostka, która czuje emocjonalną więź z zespołem w którym działa, interesuje się czym żyją inni, nigdy nie nudzi się w wolnym czasie. Osoba taka nie ma uczucia, że jej praca i nauka jest bezcelowa. Zauważa zawsze coś ważnego i interesującego do wykonania, pragnie znaleźć czas, aby komuś służyć swoją pomocą. Nie staje przed nią problem – “Mam codziennie kilka godzin wolnych – i co ja z nimi pocznę?”.

Niemal identycznymi nazwami funkcji czasu wolnego operuje W. Okoń, mówi o:

- odpoczynku, czyli regeneracji sił fizycznych i psychicznych w czasie wolnym;
- rozrywkach, która sprawiają przyjemność;
- działalności społecznej o charakterze dobrowolnym i bezinteresownym;
- rozwijaniu zainteresowań i uzdolnień jednostki poprzez zdobywanie wiedzy i amatorską działalność artystyczną, techniczną, naukową lub sportową [4, 5].

Z nieco odmiennym podziałem funkcji czasu wolnego można spotkać się w publikacji K. Denka [1]. Autor ten wyróżnia funkcję:

- kreatywną – polegającą na zaspokojeniu potrzeb samorealizacji jednostki, rozwoju zainteresowań i aspiracji, umiejętności i sprawności, wykrywaniu i rozwijaniu uzdolnień i talentów, zbliżaniu do różnych dziedzin życia społecznego, kształtowaniu postaw twórczych i predyspozycji do kierowania własnym rozwojem;
- rekreacyjną – przejawiającą się głównie w organizowaniu wypoczynku, zabawy i rozrywki;
- kształcącą – która wyraża się w rozwijaniu zainteresowań nauką i techniką oraz kształtowaniu postaw naukowo-badawczych dzieci i młodzieży,
- opiekuńczą – wiąże się ona z tworzeniem warunków do zaspakajania podstawowych potrzeb dzieci i młodzieży, z przeciwdziałaniem czynnikom zagrażającym życiu i zaburzającym rozwój, wyrównywaniem braków rozwojowych, kompensowaniem niedomagań w funkcjonowaniu rodziny i zapobieganiem nasilającym się patologii społecznych,
- integracyjną – funkcja ta ma za zadanie zbliżanie do siebie dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych zamieszkujących dane osiedle, dzielnicę, miast lub wieś. Ukierunkowana jest na nawiązanie więzi interpersonalnych w sferze duchowej i społecznej. Funkcja ta odgrywa doniosłą rolę, gdyż w ówczesnym świecie obserwujemy zjawisko narastającego osamotnienia społecznego i duchowego ludzi, anonimowość życia w środowisku, szczególnie w wielkich aglomeracjach miejskich oraz wzrost patologii społecznych.
- środowiskową (społeczną) – której zadaniem jest podnoszenie poziomu kultury pedagogicznej społeczności lokalnych, rozbudzanie i wzmacnianie motywacji do podejmowania działalności opiekuńczo-wychowawczej i kulturalno-oświatowej, inicjowanie współdziałania placówek i instytucji środowiskowych zorientowanych na zaspakajanie potrzeb społeczności.

Wnioski. Uwzględniając spostrzeżenia wynikające z badań można sformułować następujące wnioski:

Programy szkolnego wychowania fizycznego należy wzbogacać o nowe formy aktywności fizycznej, którymi młodzież się szczególnie interesuje, co da szansę nie tylko na wzmożenie aktywności, ale i na jej kontynuowanie w wieku późniejszym.

Należy zwiększyć liczbę godzin zajęć pozalekcyjnych wychowania fizycznego i zwiększyć intensywność tych zajęć.

Należy ukazywać zdrowotne efekty aktywności fizycznej (pośrednio przez środki masowego przekazu oraz bezpośrednio zapraszając do szkół znanych sportowców, trenerów, lekarzy, itp.)

Potrzebne jest przekazywanie dorosłym wiedzy na temat związków aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz związków tej aktywności u rodziców z aktywnością i sprawnością fizyczną ich dzieci.

Dla rozpowszechniania i szerzenia wśród młodych ludzi kultury fizycznej należy organizować szkolne i międzyszkolne zawody sportowe, rozgrywki, turnieje.

Należy zajmować się nie tylko młodzieżą wybitnie zdolną ruchowo, ale także uczniami mniej zdolnymi fizycznie, którym ruch jest najbardziej potrzebny.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny motywować uczniów do ćwiczeń i stanowić odpowiedni instruktaż do samodzielnej aktywności fizycznej po lekcjach.

Należy jak najczęściej prowadzić zajęcia szkolnego wychowania fizycznego w terenie otwartym, by młodzi ludzie mieli możliwość kontaktu z przyrodą i naturalnym środowiskiem.

Należy zapoznawać uczniów z obiektami sportowymi znajdującymi się w miejscu ich zamieszkania i zachęcać do uczestnictwa w programach tych obiektów.

Należy zachęcać młodych ludzi do uczestnictwa w różnych formach kultury fizycznej, gdyż to właśnie rekreacja ruchowa, turystyka czy sport są najlepszymi sposobami niwelującymi szkodliwe następstwa ograniczonej sprawności ruchowej.

W czasie zajęć szkolnych w celu likwidowania zmęczenia i ożywienia dzieci należy wprowadzać ćwiczenia śródlekcyjne.

Literatura

1. Denek K. Lider. – 2006. – № 190. – S. 12.
2. Czajkowski K. Rola zajęć pozaszkolnych w organizacji wolnego czasu dzieci i młodzieży na tle doświadczeń Pałacu Młodzieży w Warszawie / Biuletyn Pedagogiczny. – 1960. – № 5.
3. Czerepaniak-Walczak M. Od próżniactwa do zniewolenia – w poszukiwaniu dyskursów czasu wolnego // Pedagogika społeczna. – T. 2 / Pod red. E. Murynowicz-Hetka. – Warszawa, 2007. – S. 218–219.
4. Czerepaniak-Walczuk M. Między dostosowaniem a zmianą. Elementy emancypacji teorii edukacji. – Szczecin, 1995. – S. 164–165.
5. Okoń W. Nowy słownik pedagogiczny. – Warszawa, 2001. – S. 63.
6. Kamiński A. Funkcję pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna. – Warszawa, 1972.

Анотації

Розглядаються питання фізичної активності дітей в позашкільний період. На підставі досліджень автором розроблено рекомендації щодо формування у них мотивації до рекреації.

Ключові слова: вільний час, здоров'я, спорт, рекреація, розвиток.

Рассмотрены вопросы физической активности детей в внешкольный период. На основе исследований автором разработаны рекомендации, которые относятся к формированию у них мотивации к рекреации.

Ключевые слова: свободное время, здоровье, спорт, рекреация, развитие.

Leisure time can be defined as some time when a person faces a wide range of choice among the activities which can be connected with various things – sports, parties, hobbies, personal social interests. All of the authors prove that leisure time provides young people with different ideas of how to spend the free time, regenerate the powers, own physical and emotional development and social activities within the society.

Key words: physical, health, sport, recreation, development.

УДК 37.037

Дмитрий Бондарев

Оценка интенсивности специфических упражнений футбола при выполнении их студентами

Севастопольский национальный технический университет (г. Севастополь)

Постановка проблемы. Во многих вузах занятия физическим воспитанием организуется по принципу спортивной специализации. Это предоставляет возможность студентам совершенствоваться в избранном виде спорта, а также осваивать новые виды двигательной активности в зависимости от их интересов и мотивов. В то же время для эффективности таких занятий необходимо подбирать средства и методы специализации с тем, чтобы они обеспечивали требуемую интенсивность занятий. Известно, что при недостаточной интенсивности нагрузки эффект от занятий будет ниже потенциально возможного. Однако превышение допустимой интенсивности нагрузки нежелательно при занятиях физическим воспитанием студентов. Поэтому в настоящее время актуальным является выбор эффективных средств и методов физической подготовки по различным специализациям, адаптированным для студенческого контингента. Одной из таких специализаций является футбол. Для обоснования выбора средств и методов физической подготовки студентов основной группы, занимающихся футболом, необходимо оценить интенсивность специфических упражнений футбола при выполнении их студентами.

Анализ последних публикаций и достижений. В настоящее время имеется значительное количество публикаций, посвященных оценке интенсивности специфических упражнений. Это позволяет обосновать тренировочные режимы и составить рекомендации для занятий определенным видом спорта. В основном разработаны тренировочные режимы для нагрузки бегового характера или работы на велоэргометре. Что касается специфических упражнений футбола, то рекомендации по дозированию нагрузки разработаны, как правило, для тренировок высококвалифицированных футболистов и юных спортсменов ДЮСШ. Подобные рекомендации разработаны и в других игровых видах спорта: хоккее [5], баскетболе [3; 10].

Вместе с тем в научных публикациях имеется существенный разброс в параметрах задаваемых нагрузок. Так, в [4; 9] рекомендуется выполнять специфическую нагрузку с интенсивностью в пределах от 60 % до 90 % от максимальных значений ЧСС. Близки к этим значениям рекомендации [8; 10], в которых предлагается интервал 65 % – 87 %. До 70 % – 95 % от максимального значения ЧСС предлагают Г. А. Лисенчук [1], В. И. Щукин [2].

Известно, что необходимая нижняя граница ЧСС нагрузки, при которой наблюдается тренировочный эффект, составляет не менее 60 % от максимальной ЧСС. Нагрузка с такой интенсивностью в специфических футбольных упражнениях задается интервальным методом.

Вместе с тем в специальной литературе нет оговоренных требований к количеству повторений, продолжительности и количеству серий для развития различных сторон подготовленности футболистов. По всей видимости, это связано с различием состава занимающихся, принимавших участие в исследованиях. Так, на занятиях, направленных на развитие выносливости, длительность игровых

серий в исследовании [4; 7] составляет от 3–15 минут, количество серий – до 10. У Г. А. Лисенчука [1] длительность упражнений от серии к серии возрастает с 4 до 16 минут, количество серий – до 8. Такой режим для тренировки со студентами был бы очень жестким и фактически недоступным.

Приведенные выше расхождения диктуют необходимость оценки физиологической интенсивности специфических упражнений футбола при выполнении их студентами. Это позволило бы обосновать режимы чередования нагрузки и отдыха при использовании специфических упражнений футбола в физическом воспитании студентов основного отделения, занимающихся футболом.

Цель исследования – оценить интенсивность специфических упражнений футбола при выполнении их студентами.

Изложение основного материала исследования. В эксперименте принимали участие 25 студентов Севастопольского национального технического университета с одинаковым исходным уровнем физической подготовленности. Электрические импульсы сердца записывались и передавались на прибор (*Polar 710i*), снабженный запоминающим устройством, которое находилось на запястье. Это позволило регистрировать ЧСС во время выполнения упражнений (табл. 1).

Таблица 1

Значение ЧСС во время выполнения различных тренировочных упражнений

Упражнения	Значение ЧСС, уд./мин. ($\bar{x} \pm \sigma$)	Координационный уровень сложности
Передачи мяча в парах в свободном темпе, 5 мин.	133,3 ± 5,2	1
Передачи мяча в парах на 30 м, 10 мин.	140,2 ± 8,2	2
Передачи мяча в парах, на ход партнеру	172,6 ± 5,2	2
Жонглирование мячом на месте, 5 мин.	131,4 ± 4,3	1
Удары по воротам: с места;	124,6 ± 4,3	1
после обводки стоек и рывка на 20 м, 10 раз;	163,6 ± 5,2	2
на 50 м, отдых 1,5 мин., 10 раз	174,2 ± 7,2	2
Удары по воротам после рывка на 30 м, 7 раз, отдых 2 мин.	166 ± 6,5	2
на 50 м, 7 раз, отдых 2 мин.	178 ± 4,5	2
Игра на удержание мяча 5×5, в два касания	165,5 ± 6,8	3
Квадрат 4×2	149,4 ± 4,7	3
Игра на удержание мяча 3×3	170,2 ± 6,5	3
Игра на удержание мяча 4×4	162,2 ± 5,6	3
Игра на трое ворот 7×7	175,3 ± 5,6	3
Игра в мини-футбол 7×7, по упрощенным правилам	163,3 ± 9,6	3
Игра 6×6 с одним нейтральным на количество передач	175,5 ± 5,9	3

Анализ результатов изменения ЧСС показал, что при выполнении упражнений, в которых нагрузка задается интервальным методом (рис. 1), ЧСС возрастает ступенчато.

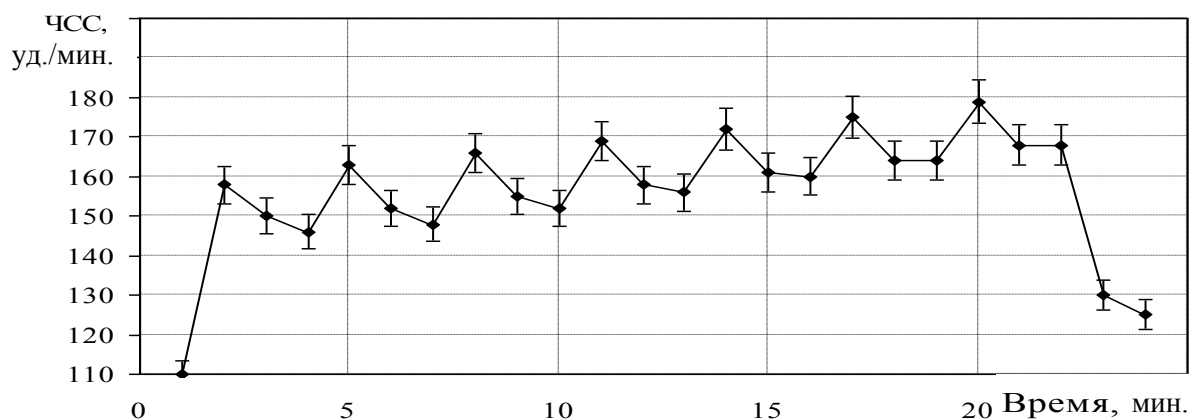


Рис. 1. Динамика ЧСС при ударах по воротам после рывка на 30 метров

Во время выполнения нагрузки, задаваемой игровым методом, как это показано на рис. 2, значения ЧСС имеют выраженное плато в течение выполнения всего упражнения и их изменение обусловлено условиями выполнения и эмоциональным фоном упражнения.

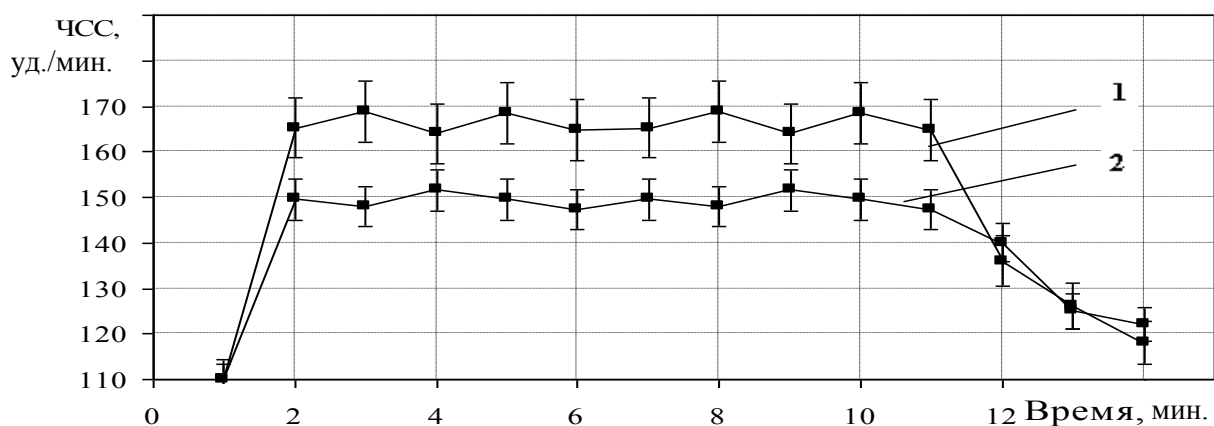


Рис. 2. Динамика ЧСС при игре на удержание мяча: 1 – игра на удержание мяча 5×5, в два касания; 2 – игра в квадрат 4×2 в два касания

Восстановительный период ЧСС показывает, что нагрузка, задаваемая в специфических упражнениях футбола, является доступной для студентов. В среднем восстановление ЧСС до исходного значения проходит за 3 минуты.

Приведенные пульсовые значения основных средств футбола позволяют определить значение и направленность нагрузки в специфических упражнениях, а также рассчитать суммарную ЧСС нагрузки для студентов.

Для определения величины нагрузки тренировочного упражнения, мы исходили из того, что степень происходящих в организме адаптационных изменений зависит от времени действия раздражителя.

Суммарная ЧСС нагрузки определялась как произведение длительности на интенсивность выполняемого упражнения:

$$\text{суммарная ЧСС} = \text{интенсивность упражнения} \times \text{длительность выполнения упражнения.}$$

При определении значений нагрузки в виде относительного МПК использовалась методика Карвонена, при этом предполагалось, что в среднем ЧСС покоя у студентов основной группы – 60 уд./мин.

В табл. 2 предлагается классификация уровней нагрузки специфического характера с учетом ее значений и направленности для студентов основной группы специализации “футбол”.

Таблица 2

Классификация уровней нагрузки специфического характера по значениям и направленности физиологического воздействия для студентов

Направленность нагрузки	ЧСС, уд./мин.	Длительность нагрузки, мин.	Нагрузка	Суммарная ЧСС нагрузки, удары	% МПК
Анаэробная	170 и более	30	Большая	5100	75–80
		20	Средняя	3400	
		10	Малая	1700	
Смешанная	150–170	40	Большая	6000–6800	70–75
		30	Средняя	4500–5100	
		20	Малая	3000–3400	
Аэробная	130–150	70	Большая	9100–10500	60–70
		50	Средняя	6500–7500	
		30	Малая	3900–4500	

Выводы. Если классификация уровней нагрузки специфического характера была разработана в литературе ранее для спортсменов высокой квалификации либо для юных спортсменов, занимающихся по программам ДЮСШ [1], то данные об уровнях нагрузки специфического характера в зависимости от значений и направленности для студентов основной группы были получены впервые.

Предлагаемая классификация уровней нагрузки специфического характера по значениям и направленности физиологического воздействия для студентов позволяет использовать количественные

величини при составлении тренировочной программы. В качестве такой величины выступает суммарная ЧСС.

Дальнейшие исследования будут направлены на разработку программного содержания занятий физическим воспитанием для студентов основной группы, занимающихся футболом.

Литература

1. Лисенчук Г. А. Программирование подготовки футболистов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х.: XXIII, 2001.– № 1.– С. 16–25.
2. Щукин В. И. Параметры тренировочной нагрузки спортивной направленности у квалифицированных футболистов // Футбол.– М.: ФиС., 1982.– С. 20–22.
3. Bogdanis G. C., Ziagos V., Anastasiadis M., Maridaki M. Effects of two different short-term training programs on the physical and technical abilities of adolescent basketball players // J Sci Med Sport.– 2007.– Vol. 10.– № 2.– P. 70–88.
4. Chamari K., Nachana Y., Kaouech F., Jeddi R., Moussa-Chamari I., Wisloff U. Endurance training and testing with the ball in young elite soccer players // Br. J. Sports Med.– 2005.– Vol. 39 (Jan).– № 1.– P. 24–28.
5. Elferink-Gemser M. T., Visscher C., Van Duijn M. A., Lemmink K. A. Development of the interval endurance capacity in elite and sub-elite youth field hockey players // Br. J. Sports Med.– 2006.– Vol. 40.– № 4.– P. 340–355.
6. Hoff J. Training and testing physical capacities for elite soccer players // J. Sports Sci.– 2005.– Vol. 23 (Jun).– № 6.– P. 573–582.
7. Little T., Williams A. G. Suitability of soccer training drills for endurance training // J. Strength. Cond. Res.– 2006.– Vol. 20 (May).– № 2.– P. 316–319.
8. Little T., Williams A. G. Measures of exercise intensity during soccer training drills with professional soccer players // J. Strength. Cond. Res.– 2007.– Vol. 21 (May).– № 2.– P. 367–371.
9. McMillan K., Helgerud J., Macdonald R., Hoff J. Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players // Br. J. Sports Med.– 2005.– Vol. 39 (May).– № 5.– P. 273–277.
10. Vamvakoudis E., Vrabas I. S., Galazoulas C., Stefanidis P., Metaxas T. I., Mandroukas K. Effects of basketball training on maximal oxygen uptake, muscle strength, and joint mobility in young basketball players // J. Strength. Cond. Res.– 2007.– Vol. 21.– № 3.– P. 930–936.

Аннотации

В работе оценивается пульсовая стоимость упражнений футбола при выполнении их студентами. Анализируется изменение ЧСС при выполнении игровых упражнений футбола. Предлагается классификация уровней нагрузки специфического характера по значениям и направленности физиологического воздействия для студентов.

Ключевые слова: студенты, футбол, нагрузка, специфические упражнения.

В роботі оцінюється пульсова вартість вправ з футболу під час виконання їх студентами. Аналізуються зміни ЧСС під час виконання ігрових вправ з футболу. Пропонується класифікація рівнів навантаження специфічного характеру залежно від значення і спрямованості фізіологічної дії для студентів.

Ключові слова: студенти, футбол, навантаження, специфічні вправи.

In the article the heart rate of students is estimated during football drills. Changes in HR while students perform game oriented exercises are analyzed. The classification of specific football load is proposed for a student by levels depends on physiological influence.

Key words: students, football, training load, specific football exercises.

УДК 37.037

**Наталія Бондарчук,
Віктор Чернов,
Михайло Молнар**

Кореляційні взаємозв'язки показників фізичного стану з рівнем тиреоїдних гормонів у студентів Ужгородського національного університету

Ужгородський національний університет (м. Ужгород)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У галузі фізичної культури і спорту на сьогоднішній день проведено значну наукову роботу з обґрунтування фізичного вихо-

вання усіх верств населення. Однак, за даними Міністерства охорони здоров'я та Міністерства освіти і науки України, проблема низького рівня фізичної підготовленості та здоров'я населення залишається не повністю вирішеною. Як наслідок, у вищих навчальних закладах України у 2,5 раза збільшилася кількість студентів, які належать до спеціальних медичних груп [6].

Насамперед це стосується молоді, яка проживає на територіях із природними екологічними особливостями. Одним із таких регіонів є Закарпаття. На Закарпатті доведено дефіцит йоду, і на сьогодні фахівці звертають все більшу увагу на ряд різних медико-соціальних факторів та екологічну ситуацію, які причетні до здоров'я людської популяції певних географічних регіонів [5]. Молоді люди з цих регіонів учаться у ВНЗ і вважаються практично здоровими. Однак, за результатами досліджень провідних учених Закарпаття [8], вони мають певні відхилення у здоров'ї. Ці відхилення стосуються окремих антропометричних (зросту, маси, пропорцій будови тіла) та біохімічних (зокрема низький рівень тиреоїдних гормонів у крові) показників [9; 10].

Означені відхилення відбиваються на функціональних можливостях і працездатності студентів. Такі студенти порівняно з іншими студентами не здатні повною мірою оволодівати навчальною програмою, вони частіше пропускають заняття через хвороби [3]. Рівень їх успішності значно нижчий, а рівень фізичної підготовленості не дозволяє виконувати фізичні вправи, передбачені державною програмою [1; 2].

Дія фізичних вправ на організм людини багатогранна, оскільки організм реагує на фізичне навантаження цілою низкою фізіологічних, психологічних, біохімічних та морфологічних процесів. Вони пов'язані зі зміною як у руховій, так і вегетативній сферах, і віддзеркалюють, зокрема, рівень фізичної працездатності. Дослідження засвідчили, що при м'язовій діяльності тією чи іншою мірою змінюються процеси обміну ряду гормонів. Так, при м'язовій діяльності спостерігаються істотні зміни вмісту тиреоїдних гормонів у крові нетренованих і тренуваних організмів [7]. Інтенсивні фізичні навантаження викликають підвищення вмісту тироксину та трийодтироніну у нетренованих осіб. Помірні ж вправи не супроводжуються зміною рівня тироксину. Наведені дані свідчать про те, що в нетренованому організмі зміни функції щитоподібної залози залежать від тривалості та інтенсивності навантаження.

Для оптимізації фізичного виховання студентів, які мешкають на територіях зі значною йодною недостатністю, нами були отримані дані про функціональний стан щитоподібної залози студентів за показниками гормону T_3 (трийодтиронін) і T_4 (тироксин) [2].

Мета дослідження – виявити кореляційні взаємозв'язки показників фізичного стану з рівнем тироксину і трийодтироніну.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проявом недостатності йоду в навколишньому середовищі є гіперплазія щитоподібної залози, яка характеризується зниженим умістом тиреоїдних гормонів у сироватці крові. Оскільки тиреоїдні гормони беруть участь у регуляції обміну всіх органічних, мінеральних речовин і води, то в умовах порушення функції щитоподібної залози порушення їхнього обміну призводить до патології метаболізму та її результатів – патології внутрішньоутробного, фізичного, психічного розвитку і здоров'я людини.

Щодо показників тироксину та трийодтироніну в крові, то нормою вважається: $64\text{--}156\text{ нмоль/л}^{-1}$ (T_4) та $1,00\text{--}2,9\text{ нмоль/л}^{-1}$ (T_3). Порівняння одержаних результатів ($T_4 = 87,3\text{ нмоль/л}^{-1}$ та $T_3 = 1,67\text{ нмоль/л}^{-1}$) з даними літератури свідчить про більш низький рівень тиреоїдних гормонів у студентів, які мешкають у Закарпатській області.

Згідно з теорією інтеграції функцій організму [4] ознакою здоров'я людини є надійність діяльності органів і систем, проявом якої є значущі кореляційні взаємозв'язки між ними. Зниження взаємозв'язків відносно норми свідчить про зменшення надійності функціонування організму як цілісної системи, що може бути викликано патологією її складників.

Між рівнем тиреоїдних гормонів (T_3 і T_4) та складниками фізичного стану було проведено кореляційний аналіз. Усього аналізувалося 47 показників, що відображали фізичний розвиток, фізичну підготовленість, фізичну працездатність та функціональні можливості організму студентів. Результати кореляційного аналізу показали, що 28 показників залежать від умісту тиреоїдних гормонів у крові. А найвищий рівень кореляції спостерігається між рівнем T_3 і T_4 (0,853) (табл. 1).

Отже, ми маємо підтвердження того, що серед тиреоїдних гормонів найбільше біологічне значення мають T_4 і T_3 , причому T_3 активніший за T_4 у 4–5 разів. Раніше вважалося, що T_4 і T_3 рівною мірою беруть участь в обміні речовин. У наш час встановлено, що в периферичних органах T_4 конвертує (переходить) у T_3 , і біологічний ефект тиреоїдних гормонів більш ніж на 90–92 % здійсню-

ється за рахунок T_3 . Отже, головна роль тироксину в організмі полягає в тому, що він є свого роду джерелом, або, точніше, прогормоном T_3 .

Таблиця 1

Залежність показників фізичного розвитку студентів ($n = 227$) від тироксину (T_4) та трийодтироніну (T_3)

0,853					
$T_4 \leftarrow$			$\rightarrow T_3$		
1	Обвід шиї (см)	0,776	1	Маса тіла (кг)	0,781
2	Маса тіла (кг)	0,712	2	Обвід шиї (см)	0,714
3	ОГК на вдиху (см)	0,688	3	Обвід стегна (см)	0,670
4	Обвід гомілки (см)	0,680	4	Обвід гомілки (см)	0,661
5	Обвід стегна (см)	0,674	5	Зріст (см)	0,654
6	ОГК у спокої (см)	0,672	6	ОГК на вдиху (см)	0,652
7	ОГК на видиху (см)	0,648	7	ОГК у спокої (см)	0,647
8	Обвід таза (см)	0,644	8	Обвід таза (см)	0,644
9	Обвід передпліччя (см)	0,634	9	ОГК на видиху (см)	0,622
10	Обвід плеча (см)	0,630	10	Обвід передпліччя (см)	0,614
11	Зріст (см)	0,620	11	Обвід плеча (см)	0,604
12	Обвід талії (см)	0,590	12	Обвід талії (см)	0,597
13	PWC ₁₇₀ , Вт	0,581	13	PWC ₁₇₀ , Вт	0,576
14	Стрибок у довжину	0,429	14	Обвід зап'ястя (см)	0,474
15	Обвід зап'ястя (см)	0,402	15	Вис на руках (с)	0,357
16	Вис на руках (с)	0,401	16	Динамометрія (кг)	0,351
17	Човниковий біг 4×9 м (с)	-0,377	17	Стрибок у довжину (см)	0,339
18	Динамометрія (кг)	0,359	18	Товщина ш.-ж. складки під лопаткою	0,325
19	Біг 100 м (с)	-0,351	19	Човниковий біг 4×9 м	-0,300
20	Товщина ш.-ж. складки під лопаткою	0,337	20	Товщина ш.-ж. складки над клуб. кісткою	0,274
21	Затримка дихання на вдиху (с)	0,336	21	Затримка дихання на вдиху (с)	0,263
22	Біг 3000 м (хв, с)	-0,311	22	Нахил тулуба вперед (см)	-0,261
23	Товщина ш.-ж. складки над клуб. кісткою	0,258	23	Біг 100 м (с)	-0,257
24	Затримка дихання на видиху (с)	0,255	24	Станова сила (кг)	0,247
25	“Частота постукування”	-0,251	25	Товщина ш.-ж. складки гомілки	0,232
26	Піднімання тулуба в сід за 30 с	0,245	26	Біг 3000 м (хв, с)	-0,225
27	Товщина ш.-ж. складки гомілки (мм)	0,239	27	Підтягування	0,200
28	Станова сила (кг)	0,230	28	Затримка дихання на видиху (с)	0,196
$P < 0,01$					

Також високий рівень кореляції спостерігається між T_4 та обводом шиї (0,776), масою тіла (0,712), ОГК на вдиху (0,688), обводом гомілки (0,680), обводом стегна (0,674), ОГК у спокої (0,672), ОГК на видиху (0,648), обводом таза (0,644), обводом передпліччя (0,634), обводом плеча (0,630), зростом (0,620), обводом талії (0,590) та PWC₁₇₀, Вт (0,581).

Подібна тенденція кореляційних зв'язків спостерігається між T_3 та масою тіла (0,781), обводом шиї (0,714), обводом стегна (0,670), обводом гомілки (0,661), зростом (0,654), ОГК на вдиху (0,652), ОГК у спокої (0,647), обводом таза (0,644), ОГК на видиху (0,622), обводом передпліччя (0,614), обводом плеча (0,604), обводом талії (0,597) та PWC₁₇₀, Вт (0,576).

Середній зв'язок виявлений між T_4 та “стрибком у довжину з місця” (0,429), обводом зап'ястя (0,402), “висом на зігнутих руках” (0,401), “човниковим бігом 4×9 м” (-0,377), динамометрією (0,359), бігом на 100 м (-0,351), товщиною шкірно-жирової складки під лопаткою (0,337), затримкою дихання на вдиху (0,336), бігом на 3000 м (-0,311). Аналогічною є кореляція між T_3 та обводом зап'ястя (0,474), “висом на зігнутих руках” (0,357), динамометрією (0,351), “стрибком у довжину з місця” (0,339), товщиною шкірно-жирової складки під лопаткою (0,325) і “човниковим бігом 4×9 м” (-0,3).

Потрібно зауважити, що T_4 також від'ємно корелює при мінімальному зв'язку з "частотою постукування" (-0,251); T_3 – з "нахилом тулуба вперед" (-0,261), бігом на 100 м (-0,257), бігом на 3000 м (-0,225). Тобто зменшення кількості тиреоїдних гормонів призводить до зниження результату.

Отже, ми бачимо, що при гіпофункції щитоподібної залози у студентів Закарпатської області T_4 і T_3 витрачаються на підтримку життєдіяльності організму.

Результати кореляційного аналізу показують достовірний взаємозв'язок і взаємозалежність тиреоїдних гормонів із будовою тіла, фізичним розвитком та фізичною працездатністю.

Висновки:

- показники активності щитоподібної залози значною мірою залежать від географічного розташування місцевості;
- низький уміст тиреоїдних гормонів у крові забезпечує підтримку життєдіяльності організму;
- результати кореляційного аналізу свідчать про наявність лінійної залежності між умістом тиреоїдних гормонів і будовою тіла, фізичним розвитком і фізичною працездатністю студентів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення активності щитоподібної залози залежно від адаптаційних можливостей організму.

Література

1. Бондарчук Н. Я. Оцінка стану фізичної підготовленості студентів УжНУ з різних біогеохімічних зон Закарпаття з урахуванням функцій щитоподібної залози // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х., 2004.– № 20.– С. 3–8.
2. Бондарчук Н. Я. Показники фізичного розвитку студентів УжНУ з різних біогеохімічних зон Закарпаття // Теорія і методика фіз. виховання і спорту.– 2004.– № 2.– С. 85–87.
3. Бондарчук Н. Я., Чернов В. Д. Стан здоров'я студентської молоді Ужгородського національного університету // Слобожан. наук.-спорт. вісн.– Х., 2007.– № 12.– С. 252–256.
4. Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции.– К.: Олимп. лит., 2003.– 419 с.
5. Йоддефицит в Украине: новые штрихи к старой проблеме. Лабиринт нерешаемых вопросов / Подгот. Е. Афанасьев // Здоров'я України.– 2005.– № 18.– С. 16–17.
6. Карпюк І. Проблеми і перспективи удосконалення фізичного виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я // Молода спорт. наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту.– Л.: ЛДІФК, 2004.– Вип. 8.– Т. 3.– С. 152–155.
7. Томсон К. Э. Влияние мышечной деятельности на тиреоидный гомеостаз организма // Учен. зап. Тартуского ун-та.– 1980.– Вып. 543.– С. 95–116.
8. Турияница И. М., Фабри З. Й., Пашенко А. Е. и др. Йодно-тиреоидный статус организма в условиях природного йодного дефицита.– Т. 1. Йод, щитовидная железа и тиреоидная регуляция в норме и при йодной недостаточности.– Ужгород, 1996.– 145 с.
9. Фабри З. Й., Ростока Л. М., Решетар О. І. та ін. Оцінка йодної недостатності в різних біогеохімічних зонах Закарпаття // Наук. вісн. Ужгород. ун-ту. Сер.: Медицина.– 2001.– Вип. 16.– С. 153–156.
10. Фера О. В. Гігієнічна оцінка показників здоров'я дітей ендемічного регіону // Наук. вісн. УжНУ. Сер.: Медицина.– 2002.– № 17.– С. 222–223.

Анотації

Роль тиреоїдних гормонів полягає в регуляції енергетичного та пластичного обміну, а отже, має велике значення для росту і розвитку організму. У статті подано результати кореляційного аналізу, які показують достовірний взаємозв'язок і взаємозалежність тироксину і трийодтироніну з будовою тіла, фізичним розвитком і фізичною працездатністю.

Ключові слова: тиреоїдні гормони, щитоподібна залоза, студенти, фізичний розвиток, фізична працездатність.

Роль тиреоидных гормонов состоит в регуляции энергетического и пластического обмена и, следовательно, имеет большое значение для роста и развития организма. В статье поданы результаты корреляционного анализа, которые показывают достоверную взаимосвязь и взаимозависимость тироксина и трийодтиронина со строением тела, физическим развитием и физической работоспособностью.

Ключевые слова: тиреоидные гормоны, щитовидная железа, студенты, физическое развитие, физическая работоспособность.

The role of thyroid hormones is in energetic and plastic exchange regulation and therefore – in growth and development of an organism. In the article the results of correlative analysis are given which show reliable interconnection and interdependence of thyroid hormones with the build physical development and physical capacity.

Key words: thyroid hormones, thyroid gland, students, physical development, physical capacity.

Об особенностях совершенствования функционального состояния организма студентов в процессе физкультурно-оздоровительных занятий

Севастопольский национальный технический университет (г. Севастополь)

Постановка проблемы. Решающим условием обеспечения оптимального оздоровительного эффекта при использовании средств физической культуры является соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма [5]. Реализация этого условия основывается на использовании различных критериев, в числе которых: субъективные ощущения, функциональные показатели (МПК, ЧСС, ПАНО) и метаболические характеристики (МЕТ, ккал).

Однако условие равенства энергозатрат как критерий интенсивности физических упражнений не всегда означает тождество физиологических реакций организма, поскольку хорошо известно, что тесты “дифференцированной” нагрузки приводят к существенным сдвигам в деятельности физиологических систем [9; 10; 17].

Так, сравнительный анализ динамики кислородного потребления и показателей деятельности системы дыхания при беговой нагрузке, работе на велоэргометре и ручном эргометре свидетельствует, что активация метаболизма внутренних органов значительно ниже при работе мышц плечевого пояса. Наряду с этим при работе руками иначе организуется кровообращение: необходимая для обеспечения метаболических нужд скорость кровотока достигается почти исключительно за счёт ЧСС, тогда как размер сердечного выброса меняется незначительно. И наконец, после предельной по длительности субмаксимальной работы мышц плечевого пояса возникает непропорционально большой кислородный долг [10; 12; 17; 18].

Анализ установленных различий в вегетативном и энергетическом обеспечении позволяет констатировать, что физическая нагрузка одинаковой мощности, выполняемая разными мышечными группами, не равноценна по своему воздействию на организм. Следовательно, планируя интенсивность физических упражнений в оздоровительных программах, необходимо учитывать данные особенности, о чём указывает [14].

В оздоровительных программах для студенческой молодёжи применяются различные критерии интенсивности нагрузки: О. В. Дрозд (1998) разрабатывает параметры оздоровительных упражнений на основании величины МПК %, С. А. Савчук (1992) использует методику экспресс-контроля физической деятельности, Д. В. Бондарев (2004) – коэффициент физической нагрузки, А. Г. Поддубный (2003) использует теорию беговых нагрузок, адаптированную для военнослужащих. Одной из основных задач этих исследований является совершенствование физического состояния организма студентов. В то же время использование в качестве “критерия интенсивности” – адаптационных реакций организма студентов на нагрузку, выполняемую разными мышечными группами, исследовались не достаточно.

Таким образом, возникает вопрос об оценке эффективности методов дозирования нагрузки с учётом активной мышечной массы.

Анализ последних исследований и публикаций. Адаптационные реакции организма и тренировочные эффекты в отношении объёмов активных мышечных групп рассматривались исследователями в нашей стране и за рубежом [6; 9; 10; 17; 20].

В частности, [22] зафиксировано снижение показателей ЧСС и уровня лактата в крови (La) у юношей в результате 5-недельных занятий интервальной тренировкой. На ручном эргометре снижение ЧСС составило 22 % и уровня лактата (La) – на 54,5 %; на велоэргометре соответственно ЧСС 17,6 % и (La) – на 38 %. Сравнительный анализ тренировочных эффектов на нагрузку, выполняемую разными мышечными группами, был проведён автором. В результате 5-недельных занятий, 3 раза в неделю по 20 мин циклической работы, было установлено, что показатель МПК при работе руками увеличился в среднем на 23,5 %, PWC 170 – на 23,1 % [17]. При этом выполнение упражнений на велотренажёрах привело к увеличению МПК на 18,1 %, PWC 170 – на 36,8 %.

Сравнивалась субъективная тяжесть ощущаемой нагрузки при работе разными мышечными группами на мощности 100 Вт и 200 Вт у мужчин среднего возраста. Установлено, что более низкий порог толерантности нагрузки фиксируется при работе мышц плечевого пояса [18].

Рассматривались эффекты дозирования нагрузки на велоэргометре и ручном эргометре [13; 20; 22] как средство реабилитации кардиологических больных.

Показано, что при тренировке спортсменов высокого класса эффект упражнений “локального” характера (менее 40 % активной мышечной массы) особенно возрастает, если используются методические приёмы, увеличивающие нагрузку на работающие мышечные группы [6]. Установлено также, что показатели потребления кислорода при работе разными мышечными группами могут использоваться для динамического наблюдения за физической подготовленностью спортсменов и служить медико-биологическим критерием при отборе в плавании [11].

Краткий обзор работ, приводимых выше, свидетельствует о возможности совершенствования функционального состояния организма “дифференцированной” нагрузкой. Однако исследования проводились на разном возрастном и этническом контингенте, у лиц с разным уровнем физического состояния. Поэтому использовать представленные параметры программ занятий в практике физкультурно-оздоровительных занятий студентов, на наш взгляд, не совсем корректно.

В данном исследовании нами была предпринята попытка разработать адаптированные режимы физической нагрузки, учитывающие активную мышечную группу и характер воздействия выполняемого упражнения на организм студентов, также апробировать эффективность режима “дифференцированной” нагрузки как средства совершенствования функционального состояния организма студентов.

Работа выполнена по плану НИР Севастопольского национального технического университета.

Цель работы – разработать критерии интенсивности оздоровительных упражнений с учётом адаптационных реакций организма студентов при выполнении физической нагрузки разными мышечными группами. Сформировать содержание экспериментальных моделей занятий и апробировать их в процессе физического воспитания студентов.

Изложение основного материала исследования. Реализация цели исследования предполагала решение следующих задач:

1. Получение собственных эмпирических данных о реакциях сердечно-сосудистой системы организма студентов на физическую нагрузку разных мышечных групп;
2. Разработка критериев оценки тренировочных нагрузок при выполнении физических упражнений разными мышечными группами;
3. Формирование содержания экспериментальных моделей занятий и определение эффективности разработанного режима как средства совершенствования функционального состояния организма студентов.

Объектом исследования являлись студенты СевНТУ, юноши 18–20 лет основной группы. Для реализации первой задачи исследования студентам предлагалось выполнить тесты “дифференцированной” нагрузки на велоэргометре, беговой дорожке и ручном эргометре. Методической основой являлся тест PWC 170 в модификации [3] (рис. 1).

Определение интенсивности тренировочных нагрузок при выполнении физических упражнений разными мышечными группами проводилось методом графической интерполяции. Показатель потребляемого кислорода определялся на основании уравнений расхода энергии при различных видах двигательной активности [14]. Эксперты Американского колледжа спортивной медицины (АКСМ) методом прямой калориметрии определили действительные физиологические затраты организма при выполнении физических упражнений, наиболее часто используемых в оздоровительных программах. Основное уравнение имеет вид:

$$\text{Общий расход кислорода} = \text{чистый расход кислорода при мышечной деятельности} + 3,5 \text{ мл/кг/мин.}$$

В частности: [16; 21] установили, что чистый расход энергии при беге по ровной поверхности со скоростью 1 м/мин почти вдвое выше, чем при ходьбе, и составляет около 0,2 мл/кг/мин. Таким образом, уравнение расчёта потребления кислорода при беге по ровной поверхности имеет вид:

$$\text{Расход кислорода (бег)} = 0,2 \text{ мл/кг/мин.} \times (\text{скорость м/мин}) + 3,5 \text{ мл/мин./кг}$$

Расход кислорода при выполнении нагрузки на велоэргометре мощностью 1 кгм/м составляет около 2 мл, также, “сидя” на велоэргометре, человек расходует около 300 мл/мин. [15]. В данном случае уравнение имеет вид:

$$\text{Расход кислорода (в/э)} = \text{интенсивность (Вт)} \times (2 \text{ мл/кгм/м}) + 300 \text{ мл/мин.}$$

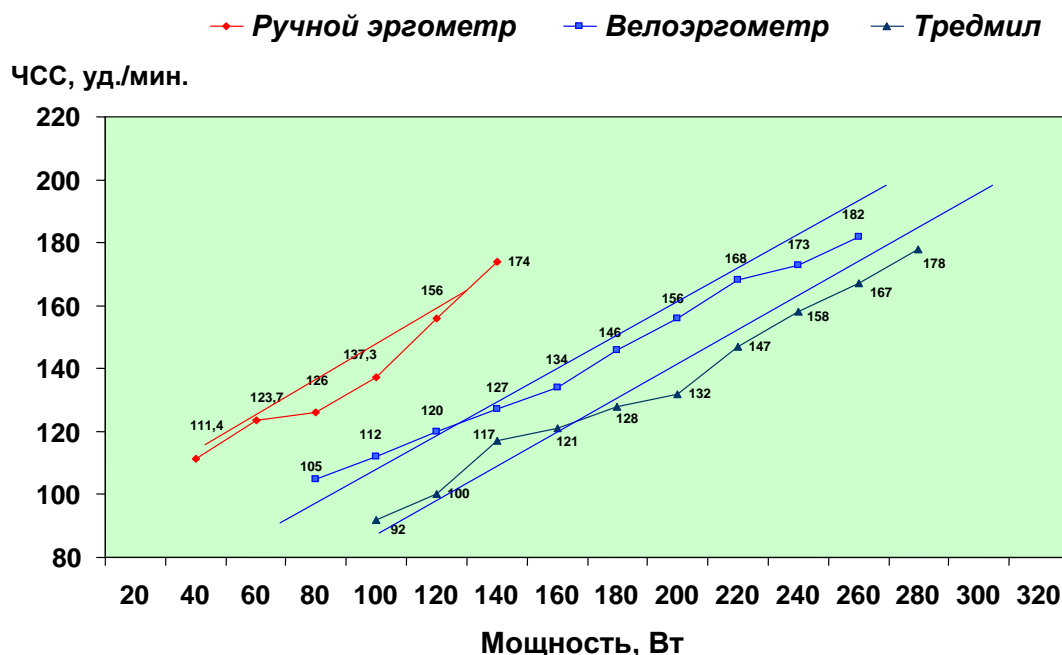


Рис. 1. Реакция сердечно-сосудистой системы студентов СевНТУ при выполнении тестов “дифференцированной” нагрузки (PWC170)

Расход кислорода, соответствующий мощности 1 кгм/м, при выполнении упражнений руками на 50 % выше, чем при работе на велоэргометре [20]; в данном случае уравнение имеет вид:

$$\text{Расход кислорода (р/э)} = \text{интенсивность (Вт)} \times (3 \text{ мл/кгм/м}) + 300 \text{ мл/мин.}$$

Формирование содержания экспериментальных моделей занятий проводилось на основании рекомендаций [5]. В соответствии с ними наиболее выраженный тренировочный эффект наблюдается при комплексном использовании (2–3 видов) средств физической культуры. В отдельных случаях возможно применение одного комплекса упражнений на тренажёрах.

Педагогический эксперимент проводился в условиях учебно-физкультурных занятий продолжительностью 10 недель. В нём участвовали студенты основной группы (n = 48), из них 23 студента являлись группой контроля и 25 – группой эксперимента.

Занятия в группе эксперимента включали в себя: разминку (5–7 мин.); развитие выносливости (беговую нагрузку 10–15 мин.); комплекс упражнений, направленных на развитие силовых способностей. В него вошли упражнения с отягощением и собственным весом, выполняемые мышечными группами брюшного пресса, спины, плечевого пояса, нижних конечностей, с локальным и региональным включением мышечной системы (25–30 мин.). В конце занятия студентам предлагалась спортивная игра настольный теннис (15–20 мин.). При выполнении упражнений в группе эксперимента интенсивность нагрузки задавалась с учётом объёма активной мышечной массы (табл. 1). Применялся интервальный метод выполнения упражнения: 4–6 серий по 10–12 раз в каждой, паузы отдыха (1–2 мин.), в зависимости от уровня подготовленности студента. Занятия в группе контроля проводились в соответствии с программой для ВУЗов.

Таблица 1

Рекомендуемые диапазоны ЧСС (уд./мин.) при выполнении физических упражнений студентами с разным уровнем физического состояния

Объём активной мышечной массы, %	Масса тела, кг	Уровень физического состояния		
		высокий	средний	низкий
Глобальный, более 60–70 %	50 кг	150–145	145–135	140–135
	60 кг	160–150	150–140	145–135
	70 кг	170–160	160–150	155–145
Региональный, локальный, менее 60–40 %	50 кг	135–125	130–120	125–115
	60 кг	145–135	140–130	125–120
	70 кг	155–145	150–140	135–125

Обсуждение результатов. В проведённом исследовании получены данные, которые дополняют имеющиеся обзоры, а также собственные результаты. Дополняющими результатами являются зафиксированные различия в адаптационных реакциях организма студентов СевНТУ на нагрузку, выполняемую разными мышечными группами (рис. 1).

К собственным результатам исследования можно отнести следующее. По результатам тестирования студентов СевНТУ разработана шкала оценки физической работоспособности организма при работе плечевым поясом. Шкала оценки распределяется следующим образом: к “высокому” уровню относятся результаты 2,85–2,56 Вт/кг; “выше среднего” – 2,55–2,26 Вт/кг; к “среднему” 2,25–1,66 Вт/кг, “ниже среднего” – 1,65–1,36 Вт/кг; к “низкому” уровню относятся результаты 1,35 Вт/кг и менее.

Показатель физической работоспособности организма студентов СевНТУ, зафиксированный при работе руками, составил $62,4 \pm 14,7\%$ от результата теста на велоэргометре. Величина соотношения между результатами этих двух тестов варьирует в пределах 10–15% ($p < 0,05$) и определяется уровнем физического состояния участников эксперимента. Значения коэффициентов корреляции между результатами тестов (PWC170) указывают на среднюю степень связи между ними ($r = 0,5–0,7$).

Таблица 2

Динамика показателей физического состояния студентов

Показатели	Статистические показатели ($X \pm \sigma$)			
	контрольная группа		экспериментальная группа	
	исходные данные	сдвиг W %	исходные данные	сдвиг W %
Беговая нагрузка (т. Купера, м)	2170	13,4*	2200	21,4*
PWC170 в/э, Вт/кг	2,2	9,1	2,1	13,4*
PWC170 р/э, Вт/кг	1,7	11,7	1,8	17,7*

* $p < 0,05$

Сдвиг W % – относительная средняя величина изменений, рассчитывалась по формуле $W \% = 100 \times (V2 - V1) / V1$, где $V1$ и $V2$ – исходные и повторные наблюдения [4].

Установлено, что применение разработанного метода дозирования нагрузки привело к улучшению показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС). В частности, в экспериментальной группе выявлен меньший прирост величины ЧСС в ответ на стандартную физическую нагрузку, что при расчёте общей физической работоспособности (т. PWC 170) позволило получить большие величины последней (табл. 2).

Также следует отметить, что в группе контроля выполнение упражнений региональными и локальными мышечными объёмами на интенсивности беговой нагрузки субъективно оценивалось студентами как “очень тяжёлое”. В ряде случаев студенты контрольной группы со “средним” и “низким” уровнем физической подготовленности были не в состоянии выполнить серию упражнений на рекомендованной интенсивности.

Выводы. Результаты проведённого исследования показали, что в процессе совершенствования функционального состояния организма имеются особенности, которые необходимо учитывать. Это позволит:

- 1) эффективно управлять процессом оздоровления студентов;
- 2) оказывать более адекватную нагрузку на кардио-респираторную систему, что со временем приведёт к её адаптации;
- 3) вносить коррекцию в двигательные режимы студентов, занимающихся оздоровительной тренировкой.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку комплексной программы совершенствования и коррекции физического состояния студентов средствами физической культуры и спорта.

Литература

1. Бондарев Д. В. Критерии дозирования физических нагрузок при построении учебно-тренировочных программ студентов, занимающихся футболом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х.: ХДАДМ (XXIII), 2004.– № 15.– С. 178–183.
2. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02./ Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки.– Луцьк, 1998.– 17 с.

3. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Тестирование в спортивной медицине.– М.: Физкультура и спорт, 1988.– 28 с., ил.
4. Лакин Г. Ф. Биометрия.– М.: Высш. шк., 1968.– 284 с., ил., табл.
5. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.– К.: Здоров'я, 1986.– 152 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.– К.: Олимп. лит., 2004.– 807 с., ил., табл.
7. Поддубный А.Г. Оптимизация физической подготовки курсантов высших учебных заведений в период начального военно-профессионального обучения: Автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту.– Л., 2003.– 20 с.
8. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту.– Рівне, 2002.– 18 с.
9. Сонькин В. Д. Энергетика оздоровительных упражнений // Теория и практика физкультуры.– 1991.– № 2.– С. 32–39.
10. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. Я. М. Коца.– М.: Физкультура и спорт, 1986.– 240 с., ил.
11. Филимонов В. И., Владова Ю. Р. Динамика показателей физической работоспособности и потребления кислорода у юных спортсменов при работе верхними и нижними конечностями // Теория и практика физ. культуры.– 1989.– № 7.– С. 45–52.
12. Хоулі Е. Т., Френкс Б. Д. Оздоровчий фітнес: [Довідкове вид. рос. мовою].– К.: Олімп. л-ра, 2000.– 367 с.: ил., табл.
13. Хутиев Т. В., Антомонов Ю. Г., Котова А. Б., Пустовойт О. Г. Управление физическим состоянием организма.– М.: Медицина, 1991.– 255 с., ил.
14. American College of Sports Medicine. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardioresperatory and muscular fitness in healthy adults // Medicine and Science in Sports and Exercise.– 1990.– № 22.– P. 265–274.
15. Astrand P. O., Saltsn B. Maximal oxygen uptake and heart rate in various types of muscular activity // Journal of Applied Physiology.– 1998.– № 16.– P. 977–981.
16. Balke B., Ware R. W. An experimental study of “physical fitness” of air force personnel // Armed Forces Medical Journal.– 1998.– № 10.– P. 675–688.
17. Boldin E. M., Lundegren H. L. Comparative aerobic training effects of arm wheelchair ergometry // Med. S. S. Ex.– 1985.– № 17, 2.– P. 288.
18. Borg, P. Hassmen, M. Lagestrom. Perceived exertion related to heart rate and blood lactate during arm and leg exercise // J. Appl. Physiol.– 1987.– Vol. 56, № 6.– P. 679–685.
19. Bransford D. R., Howley E. T. The oxygen cost of running in trained and untrained men and women // Medicine and Science in Sports.– 1987.– № 9.– P. 41–44.
20. Franklin B. A. Exercise, testing, training and arm ergometry // Sport Medicine.– 1985.– № 2.– P. 100–119.
21. Margaria R., Carrenelli P., Aghemo P. Energy cost of running // Journal of Applied Physiology.– 1993.– № 18.– P. 367–370.
22. Mc Kenzie E. L., Fox E. L., Cohen K. Specificity of metabolic and circulatory responses to arm or leg interval training // EFAP.– 1978.– № 4, 39.– P. 241–248.

Анотації

У статті розглядаються особливості адаптаційних реакцій організму студентів на фізичне навантаження локального та глобального характеру. З урахуванням установлених особливостей розроблена експериментальна методика дозування фізичного навантаження з обліком активного м'язового обсягу. Проведено апробацію експериментальних моделей занять.

Ключові слова: *ергометрія, ЧСС, PWC 170, енерговитрати, рекомендації.*

В статье рассматриваются особенности адаптационных реакций организма студентов на физическую нагрузку локального и глобального характера. С учётом установленных особенностей разработана экспериментальная методика дозирования физической нагрузки с учётом активного мышечного объёма. Проведена апробация экспериментальных моделей занятий.

Ключевые слова: *ергометрия, ЧСС, PWC 170, энергозатраты, рекомендации.*

Particularity to development functional state of student in physical culture process. Developed and experimentally tested methods of physical preparedness of students by means of physical culture.

Key words: *PWC 170, HR, physical state, ability to work, preparedness, healthy, exercise, physical culture.*

Аналіз техніко-тактичних дій старшокласників під час занять із футболу в загальноосвітній школі

Буковинська державна фінансова академія (м. Чернівці),

**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці),*

***Чернівецький торговельно-економічний інститут КНТЕУ (м. Чернівці)*

Постановка проблеми та аналіз останніх наукових досліджень і публікацій. У Законах України “Про освіту” та “Про середню освіту” поставлено стратегічне завдання – оновлення змісту освіти відповідно до сучасних потреб особистості й суспільства. Значна роль у цьому процесі належить інформатизації [3; 5].

Здійснюється пошук нових форм і методів, які сприяють розвитку рухових якостей та зміцненню здоров'я дітей шкільного віку. Комп'ютеризація праці вчителя фізичної культури дозволить за мінімальний відрізок часу і з мінімальними зусиллями організувати навчальну роботу, планування навчального матеріалу, дозування фізичних навантажень, підбір засобів навчання, індивідуальний підхід до учнів, педагогічний контроль, загалом оптимізувати процес фізичного виховання школярів.

Проблему побудови уроків та гуртків із футболу в загальноосвітній школі вирішували: А. В. Попов (2000), К. Л. Віхров, Є. В. Столітенко (2001, 2002), В. М. Костюкевич (1997; 2006), А. Г. Васильчук (2007).

На теперішній час добре вивчені питання щодо відбору юних футболістів: Б. М. Бойченко (2003), А. П. Золотарев (1997), Л. Качані, Л. Горський (1984), планування тренувального процесу: Л. Р. Айрапетянц (1992), Г. А. Голденко (1984) Г. А. Лісенчук та ін., розвитку фізичних якостей: В. Н. Шамардін (1984), М. М. Булатова (1996), Л. В. Волков (1988). У той же час немає наукових досліджень, які б передбачали формування рухових якостей у зв'язку із техніко-тактичною підготовленістю старшокласників упродовж безперервної підготовки на уроках фізичної культури та в гуртках із футболу в середній школі.

З урахуванням цього, науково-методичне обґрунтування, практична розробка й упровадження методики розвитку рухових якостей і техніко-тактичної підготовленості є актуальним науковим напрямком в теорії та методиці фізичного виховання упродовж шкільної футбольної підготовки.

Мета дослідження – визначити ефективні форми і засоби техніко-тактичної підготовки старшокласників загальноосвітньої школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі техніко-тактичної підготовки всебічно розвиваються рухові, швидкісні, силові, координаційні здібності юнаків, що загалом сприяє підвищенню загальної працездатності. Одночасно розвивається та зміцнюється опорно-руховий апарат, покращується робота внутрішніх органів і систем організму старшокласників [1; 4; 6].

В основі оцінки ефективності проведення занять із футболу лежить змагальна діяльність школярів. Тому важливими є знання, що стосуються структури техніко-тактичних дій (ТТД) команд різної кваліфікації, які стимулюють школярів до пізнавальної діяльності та самовдосконалення. Отримані в дослідженні три види моделей змагальної діяльності старшокласників можна використовувати для управління підготовкою футбольної команди в умовах ЗОШ для співвідношення прогнозованої моделі з реально досягнутим рівнем. Такий підхід, в основі якого будуть відомості про змагальну діяльність старших школярів, є методологічно виправданим [2].

На основі аналізу змагальної діяльності експериментальної і контрольної груп було розроблено поточні, етапні і змагальні модельні кількісні показники виконання ТТД із м'ячем.

За поточною моделлю техніко-тактичної діяльності прийнято середні показники змагальної діяльності футбольних команд ЗОШ м. Чернівці. Етапна модель техніко-тактичної діяльності складена з урахуванням середніх показників змагальної діяльності футбольних команд ДЮСШ-2 та “Буковина” (Чернівці) в іграх першості ДЮФЛ України (16 ігор); змагальну модель ми розробили, спираючись на отримані експериментальні дані.

Як свідчать результати дослідження, оптимізація навчального процесу учнів загальноосвітніх шкіл залежить від багатьох чинників, основними з яких є перерозподіл навчальних годин на різні види підготовленості та впровадження програмованого навчання з використанням новітніх технологій.

Для оцінки техніко-тактичної підготовленості учнів 10–11 класів нами було проведено дослідження змагальної діяльності старшокласників (табл. 1). Застосування цих методів підтверджено практикою та рекомендовано багатьма спеціалістами (А. М. Зеленцов, В. В. Лобановський (1987), О. В. Козлов, В. О. Лазоренко (2000) та ін.)

Таблиця 1

Загальнокомандні кількісні та якісні модельні показники техніко-тактичних дій старшокласників ЗОШ (у середньому за одну гру)

Техніко-тактичні дії	Поточна модель (12 ігор)		Етапна модель (16 ігор)		Змагальна модель (17 ігор)	
	кількість	брак, %	кількість	брак, %	кількість	брак, %
Короткі і середні передачі поперек, назад	95	12	100	10	105	8
Короткі і середні передачі вперед	180	30	195	28	215	25
Довгі передачі	40	49	45	35	45	30
Ведення	65	5	80	4	90	0
Відбирання	60	49	70	48	75	45
Перехоплення	75	25	85	20	95	19
Гра головою	15	35	20	29	25	25
Удари у площину воріт	16	39	20	28	25	20
Всього за гру	516	42,2	535	37,1	575	31,7

Висновки

1. Дослідження змагальної діяльності проводилося серед старшокласників загальноосвітніх шкіл м. Чернівці – ЗОШ № 22 з впровадженням і не впровадженням уроком з футболу ЗОШ № 3.

2. У нашому обстеженні за час формуючого експерименту результати ефективності техніко-тактичних дій в експериментальній групі зріс на 9,3 % і склав на кінець експерименту ($P < 0,001$).

3. Разом із тим слід зауважити, що без достатньої інформації про техніко-тактичні дані, які визначалися нами під час проведення дослідження змагальної діяльності, школярам важко досягти високих якісних і кількісних показників техніки гри у футбол. Тому подані результати дослідження даних техніко-тактичної підготовленості школярів старших класів викликають інтерес у вчителів фізичного виховання ЗОШ та тренерів ДЮСШ з футболу.

Література

1. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання / ЛДУФК.– Л., 2007.– 19 с.
2. Віхров К. Л. Футбол у школі: Навч.-метод. посіб.– К.: Комбі ЛТД, 2002.– 255 с.
3. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”.– К., 1994.– 22 с.
4. Зеленцов А. М., Лобановський В. В. Моделирование в футболе.– К., 1997.– 184 с.
5. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки з футболу в школі.– К.; Чернівці, 2002.– 214 с.
6. Фалес Й. Г., Васильчук А. Г. Науково-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків футболу // Наук. зап. Сер.: Педагогіка.– Т., 2003.– № 2.– С. 18–22.

Анотації

Стаття присвячена питанням пошуку найбільш ефективних форм, засобів розвитку техніко-тактичної підготовленості на уроках і гуртках футболу з використанням новітніх комп'ютерних технологій з урахуванням індивідуальних особливостей старших школярів загальноосвітніх шкіл України.

Ключові слова: *техніко-тактичні дії, тактична підготовленість, технічна підготовленість.*

Статья посвящена вопросам поиска наиболее эффективных форм, средств развития технико-тактической подготовленности на уроках и кружках игры в футбол с использованием новейших компьютерных технологий с учетом индивидуальных особенностей старшеклассников общеобразовательных школ Украины.

Ключевые слова: *технико-тактические действия, тактическая подготовленность, техническая подготовленность.*

Work search is devoted by a question to the search of the most effective facilities and methods technik-tactical preparation of studies of football with the use of the newest computer technologies taking into account the individual features of senior schoolboys of general educational establishments.

Key words: *technik-tactical actions, tactical preparedness, technical preparedness.*

УДК 37.037

*Оксана Вацеба,
Олена Боднарчук*

Ставлення батьків та вчителів до проблем фізичного виховання першокласників

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка проблеми. Дослідженнями багатьох вітчизняних та сучасних українських вчених встановлено, що найчастіше причиною відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність – гіподинамія [1; 4; 9 та ін.]. Водночас серед учнів початкових класів обсяг рухової активності знижується порівняно з дошкільнятами на 40–50 % [2; 3]. Це пов'язано зі збільшенням часу на навчання, сприйняття навчальної інформації. Тому, щоб задовольнити дитину в рухах, не загубити бажання та біологічну потребу дитини рухатися, необхідна спільна, чітка, ціле-спрямована робота школи й сім'ї. Цю роботу важливо починати з першого класу, коли для батьків починається новий етап і вони більше часу проводять із дітьми (виконання домашнього завдання, відвідування спортивних секцій, репетицій та ін.), а також мають бажання й налаштовані працювати на майбутнє дітей.

Наскільки успішно вирішуються питання фізичної підготовленості в ранньому шкільному віці, настільки залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей більш старшого шкільного віку [6–8].

В умовах, коли теперішні першокласники є шестирічного, а не семирічного віку та в умовах переходу на 12-ти річне навчання, особливо актуальним постає питання співпраці школи, сім'ї і дітей у фізичному вихованні та веденні здорового способу життя. Адже саме це може бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я дитини, її всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання.

Усвідомлена батьками інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ дітьми, використанням ними природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих та суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [5; 8].

Пошук шляхів щодо співпраці школи й сім'ї дасть можливість активізувати залучення дітей до занять фізичною культурою, сформувати інтерес до фізичних вправ, потребу у здоровому способі життя та вдосконалити процес фізичного виховання учнів перших класів.

Мета цього дослідження, яке виконується в рамках вивчення педагогічних умов співпраці сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів перших класів, – з'ясувати ставлення батьків до систематичних занять фізичною культурою і спортом дітей, проаналізувати думки вчителів фізичної культури щодо співпраці школи й сім'ї у фізичному вихованні дітей перших класів.

Для вирішення цієї мети, окрім аналізу та узагальнення літературних джерел, нами використувався соціологічний метод (анкетування, бесіди).

Анкетування було вибіркоким, оскільки опитувалася тільки частина генеральної сукупності батьків. Для опитування батьків використовувалося заочне роздавальне анкетування, позаяк батьки заповнювали анкети вдома.

Анкети побудовані стандартним методом із виділенням трьох частин: вступної, основної і демографічної. Питання стосувалися здоров'я та фізичного виховання дітей і сформульовані у вигляді відкритих, закритих, напівзакритих, прямих, непрямих і контрольних запитань.

Дослідження проведено в загальноосвітніх школах № 9 та № 13 міста Львова. Бесіди й анкетування батьків і вчителів фізичної культури здійснено в січні–травні 2007 року.

Обговорення результатів. У сучасній літературі розроблено форми й зміст фізичного виховання дітей у домашніх умовах, визначено місце різних фізкультурних заходів у режимі дня дитини, вивчено ефективні прийоми й норми гартування. Усі ці матеріали достатньо широко й популярно висвітлюють і в періодичних виданнях, і в науково-популярній літературі.

Проте проблема фізичного виховання дітей у сім'ї повністю ще не вирішена. Чимало батьків, які правильно усвідомлюють значення сімейного фізичного виховання, практично ним не займаються. Роль батьків у керівництві домашнім фізичним вихованням дітей наразі незначна.

Із метою вивчення питання співпраці сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей та ставлення батьків до фізичної культури і спорту було проведено анкетування батьків учнів перших класів, у якому взяли участь 80 осіб. Більшість батьків (58,75 %) були віком від 31 до 40 років, з них заповнили анкети 77,50 % жінки, 22,50 % – чоловіки. Вищу освіту мали 75 %, середню спеціальну – 21,25, середню – 3,75 % опитаних батьків.

На думку батьків, для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей найбільше (72,5 %) сприяють: сім'я, школа та органи охорони здоров'я разом взяті; 25 % батьків надають перевагу сім'ї; 1,25 – школі; 1,25 % – органам охорони здоров'я.

На стан здоров'я дитини, з погляду батьків, найефективніше впливають особливості харчування – 90 %, навколишнє середовище – 78,75, рухова активність – 75 %. Незначний вплив мають розумове навантаження у школі та вдома – 33,75 %, житлові умови – 17,5 % та інше – 3,75 % (було надано можливість зазначити 2–3 варіанти відповідей самостійно).

Позитивно до фізичної культури і спорту ставляться 98,75 % батьків, байдуже – 1,25 %, негативно – ніхто не ставиться. Дані анкетування показали, що 97,50 % батьків вважають заняття фізичною культурою корисними для здоров'я дітей, але незначна кількість – тільки 33,75 % – займаються фізичною культурою у вільний час; 57,50 % – іноді займаються і 8,75 % – не займаються взагалі.

Порівняно з батьками, більший відсоток дітей – 57,50 % займаються фізичними вправами та спортом у вільний від навчання час, 38,75 % – іноді займаються і 3,75 % – не займаються зовсім. Причинами того, що діти не займаються фізичними вправами, було зазначено: 33,75 % – немає кому водити дітей на спортивні заняття; 11,25 % – відсутність вільного часу; 8,75 % – відсутність місць для занять; 6,25 % – не дозволяє стан здоров'я та відсутність можливості оплачувати заняття; 3,75 % – відсутність бажання (була надана можливість зазначити 2–3 варіанти відповідей).

Заняття в школі інколи втомлюють дитину – так вважають 61,25 % батьків, не втомлюють – 27,50 %; втомлюють – 11,25 %. У вільний від навчання час діти переважно (67,50 %) граються з дітьми; 60 % – дивляться телевізор; 42,50 % – спілкуються з друзями; 38,75 % – займаються спортом; 33,75 % – допомагають батькам; 31,25 % – читають художню літературу; 27,50 % – граються в комп'ютерні ігри; 10,00 % – займаються танцями, співами, малюванням (була надана можливість зазначити 2–3 варіанти відповідей). На перегляд телевізійних програм у будній день 55,0 % дітей витрачає одну годину і менше; 33,75 % – дві години; 8,75 % – три години; 3,75 % – чотири і більше годин відповідно.

Більшість батьків (73,75 %) вважають, що рівень здоров'я їхньої дитини середній, 22,50 % – високий; 3,75 % – низький.

Значна кількість опитаних мам або тат (51,25 %) вважають особистий приклад частково дієвим засобом залучення дитини до занять фізичною культурою, 42,5 % – дієвим і 6,25 % – зовсім недієвим. Водночас на запитання: "Чи може співпраця сім'ї та школи сприяти поліпшенню стану здоров'я, рівню фізичного розвитку та фізичної підготовленості?" – 73,75 % батьків відповіли позитивно, 25,00 % – сказали, що можливо, і 1,25 % – не погодилися з цим.

Щодо форм співпраці сім'ї та школи, які доцільно застосовувати у фізичному вихованні дітей, 76,25 % батьків віддали перевагу спільним туристичним походам із дітьми; 55,0 % – спільним заняттям фізичними вправами і спортом; 38,75 % – консультаціям лікаря та вчителя фізичної культури; 35,0 % зазначили участь у фізкультурно-спортивних заходах батьків і дітей (була надана можливість зазначити 2–3 варіанти відповідей).

Аналіз даних проведеного анкетування свідчить, що більшість батьків, позитивно ставляться до фізичного виховання та вважають його одним із чинників, який впливає на стан здоров'я дитини і є корисним для її здоров'я. Але внаслідок нестачі часу перекладають свої обов'язки на інших, сподіваючись, що природна потреба рухатися й шкільні заняття задовольняють дітей і зроблять їх здоровими.

Більшість батьків позитивно ставляться до співпраці сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей, але деколи не мають необхідного рівня знань з організації фізичного виховання. Тому треба застосовувати різні форми співпраці сім'ї і школи із залученням батьків до цієї роботи.

Отже, вважаємо, що усвідомлене ставлення сім'ї до проблем оздоровлення дітей засобами фізичного виховання залежить від взаємодії сім'ї і школи з цього питання.

Нами також було визначено думку вчителів щодо співпраці сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей. Справедливо вважається, що у процесі виховання та розвитку дітей роль вчителя є однією із визначальних. Саме тому нами було зроблено спробу з'ясувати думки шкільних вчителів щодо питання співпраці загальноосвітньої установи та сім'ї у фізичному вихованні дітей.

Зазначимо, що паралельно з опитуванням батьків першокласників проводилося анкетування вчителів фізичної культури з метою вивчення та порівняння ставлення вчителів до співпраці сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей.

В анкетуванні взяли участь учителі з різним педагогічним стажем, при цьому 33,33 % склали вчителі, які мають педагогічний стаж більше 30 років, і 25,0 % – вчителі зі стажем педагогічної праці 15–20 років. На думку вчителів фізичного виховання, у сприянні зміцнення здоров'я та рівня фізичного розвитку дітей допомагають разом: сім'я, школа та органи охорони здоров'я (58,33 %), що збігається з думкою батьків.

На запитання, чи задоволені станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей перших класів, 50,0 % учителів дали негативну відповідь, 41,7 % – частково і 8,3 % – задоволені.

75 % учителів вважають особистий приклад батьків найбільш дієвим засобом залучення дитини до занять фізичною культурою та спортом і 25 % – міркують, що це неможливо.

На питання, чи необхідна співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей, 91,7 % учителів дали позитивну відповідь. Але 83,3 % педагогів вважають, що така співпраця може сприяти поліпшенню стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей.

На запитання, чи задоволені станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей перших класів, 50,0 % учителів дали негативну відповідь.

Сучасна робота сім'ї і школи може здійснюватися у формі проведення тематичних батьківських зборів, індивідуальних бесід, проведення відкритих уроків, фізкультурно-оздоровчих заходів. Взаємодія сім'ї і школи – це найважливіша умова підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою, підвищення ефективності організації роботи з фізичного виховання.

Більшість учителів вважають серед ефективних форм співпраці сім'ї та школи у фізичному вихованні молодших школярів, зокрема, такі форми:

- індивідуальні консультації батьків з учителем фізичної культури, лікарями, психологами школи;
- тематичні батьківські збори із проблеми збереження і зміцнення здоров'я засобами фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи, спортивні свята, туристичні походи, спортивні змагання.

Майже всі вчителі фізичної культури підтримують думку Б. В. Сермеєва і його колег [10], котрі вважають, що фізичне виховання в сім'ї передбачає вирішення таких основних завдань:

- збереження і зміцнення здоров'я;
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- загартування організму, підвищення його адаптаційних можливостей, опірності;
- всебічний фізичний розвиток, що є критерієм якості й ефективності системи фізичного виховання дітей загалом;
- розвиток у дітей рухових якостей шляхом систематичного виконання фізичних вправ;
- озброєння дітей теоретичними знаннями з валеології, гігієни, фізичної культури й спорту;
- виховання у дітей стійкого інтересу, потреби до систематичних занять фізичними вправами;
- можливе усунення недоліків та вад фізичного розвитку (порушення постави, плоскостопості тощо).

Наші дослідження збігаються з думкою провідних учених у галузі теорії фізичного виховання, сімейної та шкільної педагогіки. Підтримуємо думку науковців (Е. С. Вільчковський, М. В. Данилевич, О. Д. Дубогай, К. О. Огніста, Б. В. Сермеєв зі співавторами та ін.), що поняття “сім'я і здоров'я” взаємопов'язані, тому що стан здоров'я членів сім'ї впливає на функціонування, організацію, відносини всередині сім'ї, а звідси і на якість її життя.

На думку опитаних учителів, надзвичайно важливу роль у формуванні основ особистої фізичної культури першокласників відіграє сім'я. Виховання, яке пройняте батьківською турботою, йде до

серця дитини, проникає в її душу й свідомість. Зрозуміло, що виховання в сім'ї повинно бути цілеспрямованим, систематичним і постійним. Лише тоді можна говорити про формування особистої фізичної культури. І в цьому батькам може допомогти співпраця з учителями фізичної культури.

Таким чином, успішна робота над фізичним розвитком, удосконаленням фізичних якостей можлива лише за умови взаємодії трьох основних ланок: учитель–учень–батьки. Якщо одна з них випадає або працює не на належному рівні, ефективність подальшого фізичного розвитку молодшого школяра буде значно нижчою.

Зауважимо, що більшість батьків позитивно ставиться до співпраці сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей, але вони здебільшого не мають необхідного рівня знань з організації фізичного виховання і навичок покращення здоров'я й рівня фізичної підготовленості дітей.

Більшість учителів фізичної культури вважають вкрай ефективною співпрацю школи та сім'ї у процесі фізичного виховання молодших школярів.

Відзначимо також, що взаємодія сім'ї та школи – найважливіша умова підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою, підвищення ефективності організації роботи з фізичного виховання. Успішна реалізація поставлених завдань зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення розумової і фізичної працездатності сучасних учнів можлива лише через ініціативність та творчу співпрацю сім'ї і школи.

Подальші наші дослідження будуть скеровані на встановлення стану фізичного розвитку й соматичного здоров'я учнів перших класів загальноосвітніх шкіл м. Львова та на розробку практичних рекомендацій щодо співпраці школи і сім'ї у фізичному вихованні дітей 6–7 років.

Література

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб.– Суми: ВТД “Університетська книга”, 2004.– 428 с.
2. Гуменна О. Оцінка режиму дня дітей молодшого шкільного віку // Молода спортивна Україна: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.– Л.: Вид. дім “Панорама”, 2002.– Т. 1.– С. 209–212.
3. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів.– Луцьк: Надстир'я, 1994.– 146 с.
4. Зубалій М., Леонов О., Василюшина Н. Здоров'я дітей – у небезпеці // Фіз. виховання в шк.– 2006.– № 4.– С. 6–8.
5. Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації з комплексного тестування фізичного стану школярів в умовах фізичного виховання загальноосвітньої школи.– К.: Наук. світ, 2006.– 24 с.
6. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи // Молода спортивна Україна: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.– Вип. 6.– Л.: Вид. дім “Панорама”, 2002.– Т. 1.– С. 320–323.
7. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія.– Д.: Інновація, 2007.– 252 с.
8. Присяжнюк С. Тестування фізичної підготовленості як ефективний засіб фізичного удосконалення учнів перших класів // Молода спортивна Україна: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.– Вип. 7.– Л.: Вид. дім “Панорама”, 2002.– Т. 2.– С. 57–59.
9. Титаренко А. До проблеми фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в сім'ї // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.– Вип. 4.– Л.: ЛДІФК, 2005.– С. 116–117.
10. Сермеев Б. В., Атаев А. К., Мерлян А. В. Физическое воспитание в семье.– К.: Здоров'я, 1986.– 296 с.

Анотації

У статті представлено матеріали анкетування батьків та вчителів щодо фізичного виховання першокласників.

Ключові слова: фізичне виховання, анкетування, батьки, вчителі, учні перших класів, школа, сім'я.

В статтє представлены материалы анкетирования родителей и учителей о проблеме физического воспитания первоклассников.

Ключевые слова: физическое воспитание, анкетирование, родители, учителя, ученики первых классов, школа, семья.

In the article the materials of the questioning of parents and teachers about the problem of the physical education of the children first classes are represented.

Key words: physical education, questioning, parents, teacher, the children of the first classes, school, family.

Аспекти забезпечення мотивації до занять фізичними вправами у молодших школярів

Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича (м. Чернівці)

Постановка проблеми. Молодий організм відчуває потребу в рухах, оскільки вони є одними із головних природних засобів удосконалення життєвих функцій. Особливого значення надається їм із перших днів внутрішньоутробного розвитку, а також коли відбувається процес дозрівання рухових аналізаторів до 14–15 років.

Якщо взяти здоров'я дитини за умовну одиницю 100 %, то вона розкладається таким чином: 30 % – те, що може взяти на себе школа, 10–20 % – позашкільні заклади, і 50–60 % – те, що мають зробити батьки.

Необхідно взяти до уваги, якщо розвиток дитячого організму керується “з середини”, то стане зрозумілою значущість рухової функції під час адаптації дітей старшого шкільного віку до шкільних умов.

Загальновідомо, що початок навчання у школі пов'язаний із впливом на організм учнів низки несприятливих факторів. По-перше, це велике статистичне навантаження, яке вимагає спеціальної організації активного відпочинку для задоволення природної потреби школяра в рухах. По-друге, це потреба засвоювати значну кількість різної інформації і напруження зорового апарату внаслідок тривалої роботи із дрібними об'єктами під час читання, письма, конструювання.

Кожний зокрема і всі разом ці фактори створюють передумови для відхилень у стані здоров'я: порушення постави, зору, підвищення артеріального тиску, а також нагромадження надлишкової маси тіла. Це призводить до захворювань серцево-судинної системи, порушення обміну речовин, пониження захисної сили організму.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз наукової літератури свідчить про підвищений інтерес учених до проблем фізичного розвитку підростаючого покоління; аспекти ставлення школярів до свого здоров'я, фізичного самовдосконалення, фізіологічні обґрунтування дозування фізичних навантажень дітей шкільного віку розглядають О. Волошин, Н. Мацола, Л. Михаць. Аспекти “фізкультурної грамотності” розглядають А. Макаренко, Б. Спок. Питання мотивації до навчання, а саме до занять фізичною культурою аналізує О. Дубогай [2; 3; 5].

Мета дослідження – визначити та проаналізувати структуру мотивації у молодших школярів, а саме першокласників на основі дослідження, що проведене на базі чернівецьких ЗОШ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливою метою є забезпечення потрібної мотивації особистого фізичного вдосконалення, а в подальшому і самовдосконалення. Потреба у систематичних заняттях фізичними вправами може бути вироблена, по-перше, через привчання і, по-друге – через пошук цінностей (здоров'я, фізична досконалість, зовнішня привабливість).

Дитина – це не тільки об'єкт, на який впливає вихователь, вона є особистістю, котра має свої погляди, переконання, інтереси, і це повинно обов'язково враховуватися. Бажання й намагання, мета й ідеали, схильність до діяльності і, нарешті, вольові зусилля, спрямовані на здійснення своїх бажань, – усе це окремі компоненти інтересів. Психологами визначено, що форми їх вияву та людської активності дуже різноманітні.

До сьогодні у психології немає єдиного погляду на роль свідомості у мотивації. Деякі психологи вважають це спонуканнями, що виражаються почуттями, прагненнями, думками, уявленнями. На думку інших, мотиви – це свідомі і несвідомі спонукання. Несвідомі мотиви не означають неусвідомлені. Наприклад, дитина регулярно вдома виконує фізичну вправу – сісти-лягти з вихідного положення лежачи, поступово нарощуючи кількість повторень. Мета – профілактика порушення постави. На це спрямована дія учня. Але як усвідомиться дитиною ця мета, який сенс для неї має ця рухова дія? Щоб відповісти на це запитання, потрібно знати її мотив. Можливо, мета її в тому, щоб зміцнити м'язи спини, або щоб не засмучувати батьків, учителя і т. п.

У будь-якому разі залишається єдине: профілактика порушення постави. Але зміст цієї рухової дії для дитини змінюватиметься залежно від мотивації. Нами було запропоновано низку запитань, які

дали змогу виявити найбільш усвідомлені мотиви щодо занять фізкультурою. Кожне завдання було написано на окремій картці. Учням молодших класів пропонувалося розкласти їх на п'ять груп за значущістю.

В одну відкладалися картки, які мають для школяра найбільше значення, у другу – які мають середнє, у третю – невелике, у четверту – мізерне, у п'яту – позбавлені будь-якого значення. Така методика дає можливість визначити місце різних мотивів у системі залучення дітей до регулярних занять фізичною культурою. Указані в методиці мотиви були об'єднані в такі групи: широкі спеціальні (відчуття відповідальності, самовдосконалення й самовизначення), навчально-пізнавальні (пов'язані зі змістом і процесом навчання), вузькоособисті (благополуччя й престиж) і мотиви, які викликають неприємності (негативні почуття) [1].

Учням ЗОШ № 24, гімназій № 1 та № 9 м. Чернівці пропонувався перелік мотивів, запропонованих О. Дубогай, а саме:

1. Розумію, що повинен займатися фізичною культурою і спортом.
2. Прагну швидко і точно виконувати завдання з фізичної культури.
3. Розумію відповідальність за свою фізичну підготовку перед класом.
4. Хочу займатися фізкультурою в школі і тренуватися після уроків.
5. Розумію, що моя фізична підготовка потрібна мені для майбутнього життя, навчання в школі.
6. Хочу бути фізично розвинутою людиною.
7. Хочу одержувати високі оцінки за виконання завдань із фізкультури.
8. Хочу одержувати схвалення вчителів і батьків.
9. Хочу, щоб мої товариші вважали мене хорошим фізкультурником.
10. Хочу бути найкращим фізкультурником у класі.
11. Хочу виконувати фізичні вправи на уроках, фізкультурних паузах, рухливих перервах і змаганнях краще від усіх.
12. Хочу, щоб товариші мене поважали за те, що я добрий фізкультурник.
13. Хочу, щоб товариші не засуджували мене за те, що я погано виконую вправи або граю в рухливі ігри.
14. Хочу, щоб мене не сварили вчителі і батьки.
15. Не хочу мати поганих оцінок із фізкультури.
16. Подобається бути сильним, сміливим, спритним.
17. Люблю розучувати нові фізичні вправи, ігри.
18. Хочу навчитися володіти м'ячем різними способами.
19. Подобається, коли вчитель показує на уроці нові фізичні вправи.
20. Люблю виконувати нові складні фізичні вправи, перемагаючи себе [5].

Таким чином, ставлення учнів до занять фізичними вправами, по-перше, зумовлене спрямованістю мотивів, їхнім змістом, по-друге – ступенем активності. Суть діяльності не тільки в тому, щоб одержати певний результат, а в самому процесі, у тому, щоб виявити розумову й фізичну активність, яка сама по собі повинна приносити дитині задоволення, викликати постійний інтерес і потребу до фізичного самовдосконалення.

Отримані результати виявили, що 67,3 % (94) учнів 1 класу, які взяли участь у дослідженні, а всього опитувалося 140 осіб, із них 86 дівчат та 54 хлопці, визначають на першому місці навчально-пізнавальні мотиви, пов'язані з процесом ознайомлення та вивчення нових ігор і вправ. Для них важливий зміст рухливих ігор, ступінь їхньої інтенсивності, структура і складність виконання нових фізичних комплексів, а також ступінь оволодіння навичками для рухової активності.

Особливо визначені вузько особисті мотиви престижності, тобто рівня фізичної підготовки, що дає змогу виконувати рухові дії краще від інших. Престижність занять різними видами спорту та фізичною культурою визначають 61,9 %, а це 87 учнів, критичне ставлення до власного здоров'я, зацікавленість у гарній поставі є мотивом для 66,6 % першокласників, більшість з яких – дівчата.

Соціальні мотиви, визначені вище, притаманні лише четвертій частині учнів, проте такий стан є об'єктивним. Ситуація кардинально змінюється в третьому класі

Висновки. Аналіз одержаних нами даних вказує на те, що структура мотивації у молодших школярів, а особливо це стосується першокласників, до занять фізичними вправами формується внаслідок свідомого відображення дійсності. У першокласників зберігається позитивне ставлення до навчального процесу, у тому числі й до фізичної культури.

Література

1. Андріанов В. Є., Андріанов Т. В., Макаренко Н. Г. Рухові ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія.– Дрогобич: КОЛО, 2007.– 620 с.
2. Блошенко О. Ефективність використання засобів фізичної культури для зміцнення фізичних сил і здоров'я школярів // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія.– Дрогобич: КОЛО, 2007.– 620 с.
3. Волошин О. О., Мацола Н. П., Михаць Л. В. Фізіологічні обґрунтування дозування фізичних навантажень дітей шкільного віку // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія.– Дрогобич: КОЛО, 2007.– 620 с.
4. Давиденко О. В., Симоненко В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом.– Т.: Астон, 2003.– 144 с.
5. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини.– К.: Вид. дім "Шкільний світ", 2006.– 126 с.

Анотації

Автор статті аналізує структуру мотивації молодших школярів до занять фізичною культурою на базі дослідження, проведеного з першокласниками середніх освітніх шкіл м. Чернівці.

Ключові слова: мотив, опитування, потреби, активність.

Автор статті аналізує структуру мотивації молодших школярів до занять фізичною культурою на базі дослідження, проведеного з першокласниками середніх освітніх шкіл м. Чернівці.

Ключевые слова: мотив, опрос, необходимость, активность.

The author of the article analyses the structure to motivations younger schoolboy to occupation by physical culture on the base of the study, called on with of the average educational schools Chernovtsy.

Key words: motive, questioning, need, activity.

УДК 37.037

Анастасія Вільковська

Ритмічна гімнастика Еміля Далькроза (теоретичний аспект)

Свєнтокишишська академія (Польща)

Постановка проблеми. На межі XIX та XX століть у Європі з'явилися нові педагогічні концепції, засновники яких своєю науковою та практичною діяльністю обґрунтували необхідність поєднання засобів музики та фізичної культури у всебічному вихованні дітей. У Західній Європі в першій половині XX століття були розроблені три новаторські системи музичного виховання, які передбачали інтеграцію музики з руховою імпровізацією дітей під час її прослуховування.

Методичні системи швейцарця Еміля Далькроза, німця Карла Орфа та угорця Золтана Кадая мали певні відмінності. Однак головною метою цих систем було поєднання музики та рухової експресії дітей, що давало можливість усебічно розвивати їх та поєднувати естетичне і фізичне виховання.

Мета дослідження – проаналізувати систему ритмічного виховання Е. Далькроза і показати доцільність застосування її у фізичному вихованні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Засновником ритмічної гімнастики вважається швейцарський композитор, музикант та педагог Еміль Далькроз (1865–1950 рр.). Він народився у 1865 році у Відні, після закінчення гімназії навчався в Женеві (Швейцарія) в університеті та одночасно в консерваторії. Пізніше переїхав до Парижа, де й закінчив Паризьку консерваторію. З 1900 року працював диригентом оркестру та капельмейстром у театрі м. Альгежа (Франція), з 1902 року почав працювати викладачем, а пізніше – професором Женевської консерваторії, де викладав спеціальні музичні предмети: сольфеджіо та гармонію.

У 1905 році на конгресі швейцарських композиторів та викладачів музики він виступив із доповіддю, у якій обґрунтував свою систему музичного виховання дітей, котра передбачала одночасне застосування різноманітних рухів, що давало можливість комплексно впливати на психічний, естетичний та фізичний розвиток дітей. Цю систему розроблено як наслідок творчих педагогічних і музичних пошуків Е. Далькроза. Вона була пов'язана з його багаторічними спостереженнями, коли

діти пасивно сприймають і не виявляють належної активності під час прослухування музики. Основою його системи ритмічного виховання є тісний зв'язок музики й рухів, де музика є стимулом до активної рухової діяльності дітей. При цьому виконання рухів повинно бути начебто наслідком їх емоційного стану та активності, який створює музичний утвір.

Це саме відрізняє ритмічну гімнастику Е. Далькроза від систем інших авторів, де музика виступає лише акомпанементом під час виконання конкретних фізичних вправ або має завдання створити певний музичний фон на заняттях із фізичної культури.

Відповідно до далькрозівської концепції ритмічного виховання дітей вона не обмежується лише руховою імпровізацією під час виконання різних музичних утворів. Застосування його системи передбачає також активне удосконалення музичного слуху, творчу інструментальну і рухову імпровізацію дітей. Ця система є синтезом формування музичних умінь, набуття основних знань про музику, реалізацію завдань загального виховання. Вона спирається на розуміння біологічної потреби дітей у русі, активності, виховує людину інтелігентну, активну, фізично розвинуту, майбутнього прихильника музики, а часто її виконавця [1].

В 1915 році Е. Далькроз заснував свій інститут, у якому багато років проводив підготовку вчителів музики. У системі цієї підготовки значне місце відводилося його оригінальній методиці ритмічного виховання дітей. У 1926 році в Женеві відбувся науково-практичний конгрес із проблеми ритмічного виховання дітей, на якому його учасники підтримали новаторську систему Е. Далькроза. У 20-х роках він підготував багато публікацій із методики проведення ритмічної гімнастики, а також оранжування багатьох музичних утворів, зокрема швейцарських національних танців, які пропонувались для занять із ритміки.

У 30-х роках ХХ століття його методика отримала широку популярність не тільки серед педагогів і музикантів Європи, а також в інших країнах світу. У цей період були створені школи ритмічної гімнастики у Швейцарії, Франції, Польщі (Варшава, Краків, Львів) та інших державах. Методика Е. Далькроза також вплинула на творчість багатьох хореографів, які працювали в галузі експресивних танців (Німеччина) та стилю модерн (США). Вона дозволяла більш повно виражати характер музикального утвору в рухах тіла в артистів балету і відповідно поглибити сприймання глядачами танців, які демонструвались на естраді (сцені).

Е. Далькроз вважав, що поєднання рухів і музики є цікавою формою для дітей, яка дає можливість реалізувати природну потребу цього вікового періоду з рухової діяльності. Вона дає дітям радість, сприяє активному відпочинку і водночас є важливим чинником розвитку у них здібностей та стійкого інтересу до музики, ефективно впливає на формування психомоторики, позитивних моральних якостей та естетики рухів. Засвоєння певних знань про музику за допомогою рухів, стимулює розумову діяльність дитини, сприяє інтенсифікації процесу її навчання і розуміння музичних понять, які перестають бути абстрактними для них у зв'язку з тим, що вони тісно пов'язані з конкретним рухом, жестом і словом.

Рухи і музика мають значну цінність у навчально-виховному процесі, особливо у дошкільників та учнів молодших класів, допомагають у реалізації таких завдань:

- навчальних (рухова імпровізація формує самостійність, активність, фантазію, вміння обирати правильне рішення, творче ставлення до рухової діяльності, музичну та емоційну вразливість);
- пізнавальних (слухання музики розвиває пам'ять, увагу, спостережливість та підготовляє до абстрактного мислення);
- розвивальних (рух під музику розвиває м'язи, покращує поставу тіла, зміцнює серцево-судинну систему, формує опірність до стресів);
- виховних (виконання рухів у групі ровесників виховує дисциплінованість, колективізм, самоконтроль, наполегливість у подоланні труднощів, пов'язаних із виконанням рухів та ін.).

Музика і фізичні вправи – це два окремі засоби навчально-виховного процесу в дитячому садку та школі, які можуть бути поєднані у музично-рухових формах. Однак у кожній з них використання музики і рухів мають свої специфічні завдання. На заняттях із фізичного виховання вчитель домагається, в основному, покращення фізичного розвитку, рухової підготовленості та зміцнення здоров'я дітей. На музичних заняттях рух є формою реалізації почуттів, викликаних звуками різної тривалості та висоти, певного виразу в руховій діяльності музичного утвору [5].

Головними завданнями системи Е. Далькроза є:

- розвиток музичної вразливості у дітей;
- створення відчуття порядку і рівноваги в організмі, стимулювання музикою рухової функції дітей.

Ритміка є основним методом його системи і базується на відтворенні музичної мелодії за допомогою рухів тіла. Вона також є засобом музичного виховання дітей і одночасно виконує різноманітні рухові завдання. Одним із них є формування сконцентрованої уваги в дітей у процесі прослуховування ними запропонованого музичного утвору та відповідної рухової реакції на нього, що в результаті сприяє розвитку м'язово-рухового апарату й формуванню вмінь керувати ним [3; 4].

Е. Далькроз стверджував, що вправи з ритміки мають також завдання удосконалювати координацію рухів. Вони формують різноманітні рухові навички і дають можливість отримати максимальний ефект при мінімальних фізичних зусиллях, зміцнюють волю і сприяють певній гармонії у функціонуванні організму дитини [1].

Рухи ритмічної гімнастики повинні бути природними й вільними, що впливає безпосередньо з тієї музики, яку слухають діти. Різні музичні утвори викликають у них певні рухові реакції. Про їх інтенсивність свідчать два основних чинники:

- ступінь музичності, який виявляє себе в особливій вразливості при слуханні дітьми музики;
- рівень фізичної підготовленості дитини, який дозволяє їй у певній мірі реалізувати свої музичні переживання та емоції в рухах.

Вправи ритмічної гімнастики змушують дитину до виконання більш раціональних та пластичних рухів, формують уміння керувати ними відповідно до почуття часу та простору, що зумовлюється відповідною музикою [1; 5].

До позитивних аспектів системи Е. Далькроза належить комплексне формування певних психічних рис особистості та покращення рухової підготовленості дітей. Взаємозв'язок музики і руху сприяє тому, що дитина краще пізнає себе, свої позитивні й негативні риси. Для неї ритміка є цікавою формою спілкування з ровесниками, яка дозволяє створити більш доброзичливі стосунки з ними, збагатити свої емоційні почуття.

Застосування далькрозівської системи у процесі фізичного виховання дітей вимагає від педагога ініціативи у виборі навчально-виховних завдань та їх реалізації. Він ставить конкретні завдання перед дітьми, однак при їх реалізації вони мають значну свободу, широкий вибір у виконанні фізичних вправ. Дітям потрібно пояснити, що вони мають робити. Їхнє виконання цих вправ під музику залежить від того, який у них творчий підхід до цього завдання, фантазія, естетичні почуття та рівень особистого рухового досвіду.

Під час застосування вправ ритмічної гімнастики обов'язковою умовою є забезпечення дітям безпеки і стимулювання у них упевненості у своїх силах. Важливим є також створення урочистого настрою під час занять. Традиційно вони починаються з виконання дітьми пісні, марширування в колоні, бігу в повільному та середньому темпі під музику. Поряд із виконанням гімнастичних вправ на цих заняттях дітям можна пропонувати основні рухи (вправи з рівноваги, стрибки та ін.) і обов'язково проведення різноманітних (переважно сюжетних) рухливих ігор під музику.

З особистих досліджень відомо, що виконання фізичних вправ та рухливих ігор із музичним супроводом дає можливість значно підвищувати рухову активність дітей, а також їх інтерес до запропонованих рухів та ігор.

Значну групу вправ ритмічної гімнастики складають ті рухи, які формують швидку реакцію на музичні сигнали. Ці вправи підпорядковують характеру музики діяльність м'язово-рухового апарату дитини, завдяки чому вона вчиться вільно та цілеспрямовано керувати своїми руховими реакціями, отримує психічну і рухову готовність до швидкого й раціонального виконання вправ ритмічної гімнастики.

Танцювальні вправи також займають значне місце у ритмічній гімнастиці. У поєднанні з музикою вони удосконалюють роботу різних аналізаторів: рухового, слухового, зорового, тактильного та активізують працю всього організму дітей. Під час виконання цього виду вправ діти вчаться запам'ятовувати певні комбінації танцювальних рухів від найпростіших до найскладніших, що дає можливість розвивати у них рухову пам'ять. Завдяки ритмічним рухам можна навчити дітей деяких понять, які стосуються положень тіла у просторі і змін напряму руху (вперед, назад, вліво, вправо та ін.). Музика начебто підказує дітям, який рух вони повинні виконувати й одночасно обмежує їх у часі та просторі відповідно до фізичних зусиль, які затрачені ними на їх виконання. А рух, у свою чергу, допомагає дітям краще виразити та зрозуміти музику через створення особистого музично-ритмічного образу. Характер музики визначає психічне напруження, а в іншій ситуації – активізує дітей на виконання рухів відповідно до заданого музичним твором ритму. Під час виконання фізичних вправ під музику у дітей удосконалюється орієнтація у певному напрямку, що важливо для вільного переміщення у просторі, який оточує дітей [6].

На підставі досліджень ефективності ритмічної гімнастики в польських школах Т. Кржижовська зробила висновок, що “поєднання руху з музикою призводить до формування естетичної постави і розвитку культури рухів, що переноситься до щоденного життя дитини. Вправи під музику дають дитині можливість виконувати їх без зайвого фізичного перевантаження організму, що можна віднести до важливих елементів музикотерапії” [2, 32].

Таким чином, можна зробити **висновок**, що в різних країнах Європи та Америки в загальноосвітніх та музичних школах застосовується система ритмічної гімнастики, яка була обґрунтована Е. Далькросом. Це цікава і корисна форма музично-рухового виховання дітей дошкільного віку та учнів шкіл, яка застосовується вже протягом століття, не втратила своєї актуальності й до наших днів. Вона спирається на тісну інтеграцію музики та фізичних вправ, що дозволяє позитивно впливати на психічний, естетичний і моторний розвиток дітей.

Література

1. Dalocroze E. Ahytus. Musik und erziehung.– Bazylea, 1922.
2. Krzyżowska T. Zabawy z piosenką.– Katowice, 1995.
3. Przychodzińska M. Wychowanie muzyczne – idee, treści, kierunki rozwoju.– Warszawa, 1979.
4. Florek M. Rytmika w wychowaniu i terapii.– Warszawa, 1995.
5. Janiszewski M. Muzykoterapia aktywna.– Warszawa, 1993.
6. Ротос Т. Теорія розвитку особистості школяра через ритм у взаємодії фізичного виховання з естетичним: Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки.– Т. 1.– Луцьк, 2002.– С. 298–300.

Анотації

У статті розглядається система ритмічного виховання дітей дошкільного віку та учнів шкіл, яку розробив швейцарський педагог та композитор Е. Далькрос. Ця система передбачає поєднання музики і рухової експресії у дітей в процесі занять ритмічною гімнастикою.

Ключові слова: діти, музика, рух, ритм, гімнастика.

В статтє рассмотрена система ритмического воспитания детей дошкольного возраста и учащихся школ, которую разработал швейцарский педагог и композитор Э. Далькрос. Эта система предполагает взаимодействие музыки и двигательной экспрессии у детей в процессе занятий ритмической гимнастикой.

Ключевые слова: дети, музыка, движение, ритм, гимнастика.

In article an improvement system rhythmic education of the junior schools pupils Switzerland teacher and composer E. Dalocrose. This is system is consideration be associated music and motions in the children's on the classes of rhythmic gymnastics.

Key words: children's, music, motion, rhythm, gymnastics.

УДК 796.1:371.044

**Анатолій Вольчинський,
Олександр Малімон,
Олег Гребік**

Теоретико-методичні основи застосування українських народних ігор у навчально-виховному процесі дошкільників

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Вивчення та аналіз найважливіших здобутків педагогічної та психологічної науки свідчить про те, що дошкільний період є найсприятливішим для вивчення дітьми національних традицій, звичаїв та народних ігор.

Одним із головних напрямів виховної роботи з дошкільниками є моральне виховання, яке здійснюється в процесі ігрової діяльності. Кожна рухлива гра, меншою чи більшою мірою, впливає на виховання моральних якостей дитини. Під час гри в її учасників формуються навички поведінки відповідно до мети колективних ігор, а емоції, які виникають при цьому, залежно від того, позитивні вони чи негативні, викликають бажання поводитися так, а не інакше. Отже, у процесі ігрової діяльності в дітей виховуються певні норми моральної поведінки.

Мета дослідження – обґрунтування та ефективне використання українських народних рухливих ігор у різних організаційних формах фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. В Україні найпопулярнішими були різноманітні іграшки, що відтворювали предмети домашнього вжитку та знаряддя праці: ляльки, дудочки, сопілки з верби, калини, ліщини, очерету. Обізнаний із побутом і культурою українського народу, вихователь зможе значно збагатити сюжети дитячих ігор елементами етнографії та різноманітними предметами національної атрибутики.

Останнім часом у практиці дошкільних закладів та шкіл виявляється загальна тенденція підвищення інтересу до ігор як фактору покращення виховання підростаючого покоління, емоційної розрядки й активного відпочинку формування здорового способу життя та підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури.

Засновник теорії фізичного виховання П. Ф. Лесгафт писав, що основне завдання педагога – навчити дітей “свідомо ставитися до своїх рухів” [5, 270]. Він високо оцінював виховне значення ігор, обґрунтував єдність фізичного виховання і психічного розвитку дитини. Особливу роль при цьому він відводив рухливим іграм із правилами. Дотримання правил виховує у дошкільнят чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки, вміння керувати і регламентувати свої рухи, виявляти самостійність та ініціативу.

Талановитий учений, дитячий лікар і педагог Е. А. Покровський [7] вважав, що “вивчення ігор може скласти саму по собі велику, особливу галузь знань” [7, 24]. Він виступав за широке використання народних рухливих ігор у практиці фізичного виховання дітей. Його праці, присвячені цьому питанню, звучать протестом проти штучного насадження іноземного матеріалу при проведенні рухливих ігор у дитячих садках і школах.

У старшому дошкільному віці для фізичного розвитку дітей велике значення мають різноманітні ігри, зокрема – рухливі ігри, а також взимку катання на санчатах, ковзанах. Старші діти возять молодших братів і сестричок на візочках, узимку влаштовують для них ковзанки, насипають снігові гірки, ліплять снігові баби.

Діти вчилися у дорослих використовувати для виготовлення своїх іграшок природні матеріали: рогозу, солому, лико, з яких плели кошички, візочки, брочки, фігурки людей, птахів, тварин. На Поліссі і Прикарпатті діти робили м'ячі із зчесаної коров'ячої шерсті (її мочили і поступово збивали, іноді для більшої м'якості поверх зв'язували ниткою), а також з дерева, свинячого міхура, вичищеного піском і висушеного. На Поліссі такий м'яч наповнювали горохом – брязкальцем. Це сприяло формуванню в дітей не тільки фізичної вправності, а й винахідливості, потрібної кожній людині у повсякденному житті.

Слід зазначити, що на початкових етапах життя дитини пріоритетне місце в її фізичному вихованні посідає жінка-мати, яка сприяє природному психічному розвитку дитини, тренуючи з раннього віку її м'язи та вдосконалюючи координаційні якості. Так, для адекватного розвитку координації рук з успіхом застосовуються народні рухливі потішки-вправи: “Ручки”, “Сорока-ворона”, “Сова”, “Ладки”. Для розвитку м'язів тулуба і ніг використовується також комплекс специфічних потішок-вправ, а саме – “Потягущечки”, “Дибки” тощо [4, 129].

Виховання дитини до семирічного віку відбувалося переважно в сім'ї. Кожне українське поселення, як і кожна сім'я, мали у справі виховання дитини певні традиції. Загальними рисами українських традицій було шанобливе ставлення до старших членів сім'ї, шанування їх військових та побутових подвигів, ретельне наслідування батьків у здоровому способі життя, тісний зв'язок дитини з природою тощо [2, 10]. Культ здорового способу життя, що в різні часи сповідувався в Україні, сприяв вихованню здорового покоління молоді. Найголовнішу роль у цьому відігравали віковічні традиції відповідальності батьків за виховання своїх дітей.

Слід зазначити, що фізичне виховання хлопців спрямовувалося насамперед на формування підростаючого покоління, здатного до продуктивної праці та захисту Вітчизни. Переважаючими методами, які використовувалися в процесі вдосконалення фізичних і психічних якостей юнаків, були змагальний та ігровий.

Фізичне виховання дівчаток, на відміну від фізичного виховання хлопців, мало іншу мету, зумовлену особливим становищем жінки в Україні як берегині роду, сім'ї [10]. Виховання дівчаток ґрунтувалося на використанні всього багатства національних ігор, забав, широкого кола гігієнічних засобів, які сприяли вдосконаленню пластичності і чіткості рухів, граціозності й інших подібних якостей, якими так вигідно відрізнялись українські дівчата та жінки.

Найважливішу роль у гармонійному розвитку дівчат відігравали хороводні ігри та забави – веснянки, гаївки, ягілки, або гагілки. Переважна більшість веснянок і гаївок – це драматизована рухлива гра, що відбувалася у формі діалогу (два хори). Пісня у весняних хороводах мала другорядне значення. Головне тут не пісня, а ритм і танці, що здатні підняти настрій, розбудити енергію і передати її навколишньому світові, щоб збудити природні сили до нового життя, дій, руху, піднесення. Важливо, що жоден з європейських народів, крім слов'ян, не засвоїв хороводів і не зберіг їх у своїй культурі. І ніхто зі слов'янських народів не розвинув хороводних забав та рухливих ігор так широко й різноманітно, як український народ [1; 3].

Веснянки і гаївки – це переважно забави дівчаток. Мало до участі в цих іграх допускаються хлопці. Як правило, вони тільки приглядаються до гри. Іноді поруч із дівочими гаївками чи веснянками хлопці заводять свої рухливі ігри: борюкаються, бігають наввипередки, стають один на одного тощо. С. Килимник [1] та В. Скуратівський [8] вважають, що початком весни слід вважати день від Євдокії (14 березня). Напередодні матері і бабусі випікали для дітлахів із тіста безліч різноманітних птахів. Таке обрядове печиво називалося “жайворонками” або “голубами”. Українці ним прикрашали двір і сад, а коли сонце обігрівало землю, юрбами виходили на вулиці села, несучи на долонях печиво. Дзвінки дитячі голоси дружно декламували:

*Пташок викликаю з теплого краю.
Летить, соловейки, на нашу землю.
Спішіть, ластівоньки, пасти корівки!*

Якщо хтось уперше побачив ластівку, то брав грудку землі і жбурляв їй услід, приказуючи: “На тобі, ластівочко, на гніздо, а людям – на добро!” [3, 287].

Подібну забавку дітей із “жайворонками” описав М. Маркевич [6], який зазначив, що в неї бавилися діти в день сорока мучеників (22 березня). У цей день пекли тістечка у вигляді сорока жайворонків і насаджували їх на довгі палиці. Діти бігали з ними, закликаючи весну. Потім з'їдали тістечка, а голови фігурок давали коровам [3].

Культові ігри цінні тим, що вони були невід'ємною частиною релігійних свят нашого народу. Наприклад, починаючи від Великодня, дівчата, а інколи й хлопці, грали у веснянки – хорові пісні з іграми й танцями, у яких органічно поєднувалися слово, рух і мелодія [10]. З часом обрядові дії наших предків втратили своє ритуальне значення і від них лишилися тільки молодіжні забави.

Весняний цикл обрядових дійств починався з наближенням весни. У цей час виконувалися обряди, змістом яких було проганяти зиму і зустрічати весну, а з часом вони перетворилися у веселі народні ігри [9]. Правда, свято проводів зими – Масляна – в Україні не набуло значного поширення [9]. В Україні свято Масляної відоме під назвою “М'ясниці”, святкування якого триває цілий тиждень – від понеділка до суботи. О. В. Терещенко [10] описував, що в деяких місцевостях України вулицями носили обрядове опудало зими, яке супроводжували піснями, а дітлахи кидали в нього сніжки. В інших місцевостях опудало – Масляну возили на санях, а потім урочисто топили його в річці. Але цей обряд із часом забувся, і свято проводів зими зводилося до проведення традиційних народних рухливих ігор із використанням елементів ковзання з льодових гірок та на льоду [10].

Висновки. Об'єктивна оцінка поведінки дитини під час гри важлива для виховання позитивних моральних і вольових якостей, тому потрібно чітко аргументувати своє ставлення до тих чи інших вчинків дітей, переконувати у правильності оцінки. Це запобігає негативним виявам у поведінці дітей, знижує надмірну емоційну збудженість, позбавляє бажання деяких з них грати нечесно.

Поширення народних ігор у практиці роботи дитячих садків може стати ланкою, що об'єднує родинне та суспільне виховання під пильною увагою педагогів дошкільних закладів.

Література

1. Воропай О. Звичаї нашого народу: Етнографічний нарис. – К.: Оберіг, 1993. – 590 с.
2. Ігри та пісні. Весняно-літня поезія трудового року / Упоряд., передм. і прим. О. І. Дея. – К.: Вид-во АН УРСР, 1963. – 671 с.
3. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Весняний цикл. – Вінніпег; Торонто, 1962. – Т. III. – 372 с.
4. Кузеля З. Дитина в звичаях і віруваннях українського народу // Матеріали до українсько-руської етнології. – Л., 1906. – Т. IX. – 144 с.
5. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: Собр. пед. соч. – М., 1953. – Т. 1. – 442 с.

6. Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян / Сост. М. А. Маркевич.– К.: Час, 1992.– 192 с.
7. Покровский Е. А. Детские игры, преимущественно русские.– 2-е изд., перераб. и доп.– М., 1895.– 368 с.
8. Соколова В. К. Весенне-летние календарные обряды русских, украинцев и белорусов.– М.: Наука, 1979.– 286 с.
9. Сявакко Е. І. Українська етнопедагогіка в її історичному розвитку.– К.: Наук. думка, 1974.– 150 с.
10. Терещенко А. В. Быт русского народа.– СПб.: Тип. М-ва внутр. дел, 1848.– Ч. 4.– 337 с.

Анотації

У дослідженні визначено провідну роль українських народних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, розроблено класифікацію, науково обґрунтовано методику проведення та їх вплив на стан здоров'я, рухову підготовленість і фізичний розвиток дітей 5–6 років.

Ключові слова: *рухливі ігри, дошкільники, фізичне виховання.*

В исследовании обозначено главную роль украинских народных подвижных игр в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, разработано классификацию, научно обосновано методику проведения и их влияние на состояние здоровья, подвижную подготовленность и физическое состояние детей 5–6 лет.

Ключевые слова: *подвижные игры, дошкольники, физическое воспитание.*

The presens scientific grounbing for the role of Ukrainian folk out-door games in the system of physical education of pre-school children aged 5–6. The classification of these games has been elaborated, peculiarities of the methods of conducting of such games have been determined and the influence of such games on the children's state of health and their physical development has been investigated.

Key words: *mobile games, under-fives, physical education.*

УДК 37.037

**Анатолій Вольчинський,
Петро Потанюк,
Теодор Мельник**

Національні рухливі ігри у фізичному вихованні дітей дошкільного віку

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Останнім часом у практиці дошкільних закладів та шкіл виявляється загальна тенденція підвищення інтересу до ігор як фактору покращання виховання підростаючого покоління, емоційної розрядки й активного відпочинку формування здорового способу життя та підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури.

Засновник теорії фізичного виховання П. Ф. Лесгафт писав, що основне завдання педагога – навчити дітей “свідомо ставитися до своїх рухів”. Він високо оцінював виховне значення ігор [5]. Особливу роль при цьому він відводив рухливим іграм із правилами. Дотримання правил виховує у дошкільнят чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки, вміння керувати і регламентувати свої рухи, виявляти самостійність та ініціативу.

За даними Е. С. Вільчовського [4], О. Л. Богиніч [3], Л. В. Артемової [1], дошкільний вік є найсприятливішим для вивчення дітьми українських народних рухливих ігор та забав.

Широке використання в дошкільному вихованні одного з елементів традицій українського народу – народних ігор і забав – є вагомим засобом розвитку духовних і фізичних сил, самопізнання та відпочинку, формування гарту в єдності його фізичної й духовної сторін [2].

Щоб зберегти все багатство народної фізичної культури або, точніше, продовжити народним рухливим іграм життя, потрібно ширше застосовувати їх у виховному процесі з дітьми. Таким чином, окрім систематизованого опису й аналізу засобів народної фізичної культури, необхідно активізувати їх упровадження в різноманітні сфери життєдіяльності етносу, у систему народних релігійних свят, навчально-виховну роботу дошкільних закладів та шкіл, повсякденний побут.

Мета дослідження – вивчити вплив національних рухливих ігор на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку.

Організація і база дослідження. Дослідження проводилося на базі дитячих дошкільних закладів № 43 та № 52 м. Луцька. У дослідженні було залучено 180 практично здорових дітей 5–6 років старших та підготовчих груп.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати педагогічного експерименту перевірялись у практиці роботи дитячих дошкільних закладів. У процесі дослідження виявлено позитивний вплив національних ігор на покращання здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Це дозволило об'єктивно оцінити зміни, виявити певні тенденції щодо покращення морфо-функціонального та рухового аспектів, що відбувалися у дітей під впливом запропонованих засобів.

Експериментальні дані, які були отримані під час обстеження опорно-рухового апарату, свідчать про його інтенсивний розвиток у дітей. Нами було виявлено позитивні зрушення постави у дітей: на 34 % зменшилася кількість дітей із лордичною поставою та на 27 % – кількість дітей зі сплюсненням стопи.

Під час обстеження дітей із метою визначення рівня фізичного розвитку враховувалися морфологічні показники: довжина тіла (зріст), маса тіла, об'єм грудної клітки, а також деякі функціональні показники (частота дихання, частота пульсу).

Дані антропометричних вимірювань, проведених до початку експерименту, свідчать, що рівень фізичного розвитку дітей експериментальних та контрольних груп суттєво не відрізняється.

Показники обсягу грудної клітки п'ятирічних свідчать, що його збільшення становить 2,6 см у хлопчиків та 2,4 см у дівчаток експериментальних груп; у контрольних групах – 1,3 см у хлопчиків та 1,0 см у дівчаток (табл. 1).

Таблиця 1

Обсяг грудної клітки дітей 5–6 років експериментальних та контрольних груп

Вік	Групи	Стать	М ± m		Зріст результатів
			до експерименту	після експерименту	
5 р	ЕК	Х	53,1 ± 2,13	55,7 ± 1,40	2,6
		Д	51,8 ± 2,06	54,2 ± 1,61	2,4
	КОН	Х	53,2 ± 2,11	54,5 ± 1,38	1,3
		Д	51,4 ± 2,11	52,4 ± 1,42	1,0
6 р	ЕК	Х	57,2 ± 2,11	59,7 ± 1,8	2,5
		Д	56,4 ± 2,8	58,7 ± 1,6	2,3
	КОН	Х	56,2 ± 2,4	57,3 ± 2,8	1,1
		Д	55,8 ± 2,2	57,1 ± 1,9	1,3

У дошкільників шести років експериментальних груп показники зростання обсягу грудної клітки становить 2,5 см у хлопчиків та 2,3 см у дівчаток; у контрольних групах це збільшення складає 1,1 см у хлопчиків та 1,3 см у дівчаток. Отже, дані обстеження свідчать, що показники обсягу грудної клітки в дітей експериментальних груп більші, ніж аналогічні показники у дітей контрольних груп.

Зміни показників фізичного розвитку дітей експериментальних та контрольних груп після експерименту відбувалися різними темпами. Збільшення всіх антропометричних даних у дошкільників експериментальних груп дещо перевищували результати контрольних груп. Найбільш суттєва різниця спостерігалась у показниках життєвої місткості легень, що збільшилась у хлопчиків експериментальних груп на 18 %, у дівчаток – на 16 %, що в обох випадках на 8–10 % більше порівняно з однолітками контрольних груп.

В експериментальних групах хлопчики 5 років підросли на 5,5 см, а дівчатка – на 5,2 см, у контрольних групах ці показники нижчі: у хлопців – на 4,1 см, у дівчат – на 2,5 см. Шестирічні хлопчики в експериментальних групах підросли на 6,0 см, а дівчатка – на 5,0 см; а в контрольних групах хлопчики – на 3,2 см, дівчатка – на 2,4 см (табл. 2).

Частота дихання у 92 % дітей експериментальних груп після проведення експерименту відповідала нормі (26–28 разів/хв). За даними Е. С. Вільчовського [4], нормою вважається 28 разів/хв. Спостерігалось відрегульоване глибоке носове дихання, яке сприяє покращанню кровообігу та постачанню м'язових тканин поживними речовинами. За рахунок регулювання ритму дихання здійснюється природна вентиляція легенів.

Невідвідування дітьми дошкільних установ через хворобу за рік становило 3–5 днів на кожну дитину (за даними констатуючого експерименту – 10–12 днів). Відповідно на 65 % зменшилася

кількість дітей, які належали до підготовчої медичної групи. Тобто в цій групі залишилося 12 дітей замість 35 за даними констатуючого експерименту. До спеціальної медичної групи належало четверо дітей замість семи на початку експерименту.

Таблиця 2

Довжина тіла дітей 5–6 років експериментальних та контрольних груп

Вік	Групи	Стать	М ± m		Зріст результатів
			до експерименту	після експерименту	
5 р	ЕК	Х	114 ± 0,6	119,5 ± 0,6	5,5
		Д	114 ± 0,7	119,2 ± 0,6	5,2
	КОН	Х	113 ± 0,7	117,1 ± 0,7	4,1
		Д	113 ± 0,6	115,5 ± 0,5	2,5
6 р	ЕК	Х	119 ± 0,4	125 ± 0,4	6,0
		Д	118 ± 0,4	123 ± 0,5	5,0
	КОН	Х	118 ± 0,4	121,2 ± 0,4	3,2
		Д	117 ± 0,6	119,4 ± 0,5	2,4

Таким чином, на основі проведеного аналізу, зі всією очевидністю, можна констатувати, що застосована нами система занять позитивно вплинула на покращання стану здоров'я дітей та фізичного розвитку. Дані педагогічного експерименту яскраво підтверджують висновки Ю. Ю. Рауцкіса [6], В. Г. Фролова [7], Е. С. Вільчовського [4] та ін., що стан здоров'я обумовлений рівнем фізичного розвитку дошкільників та резистентністю організму дитини до негативних впливів факторів зовнішнього середовища.

Висновки. Систематичне проведення національних рухливих ігор позитивно вплинуло на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей експериментальних груп, що значно перевищило показники дітей контрольних груп дитячих дошкільних закладів. Найбільші зрушення відбулись у показниках ЖСЛ – на 18 % у хлопчиків і 16 % у дівчаток експериментальних груп, що на 8 % і 10 % відповідно більше порівняно з контрольною групою.

Література

1. Артемова Л. В. Динамика содержательности общения детей с 3 до 7 лет в игровых группах // Новое исследование в психологии.– 1986.– Вып. 2.– С. 49–55.
2. Боберський І. Рухові забави та ігри / Упоряд. Є. Н. Приступа.– Л., 1992.– 64 с.
3. Богінч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4–5 років на заняттях з фізичної культури: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– К., 1997.– 24 с.
4. Вільчовський Е. С. Теорія й методика фізичного виховання дітей дошкільного віку.– Л.: ВНТЛ, 1998.– 336 с.
5. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: Собр. пед. соч.– М., 1953.– Т. 1.– 442 с.
6. Рауцкіс Ю. Ю. Оптимизация занятий по обучению основным движениям детей старшего дошкольного возраста: Дисс. ... канд. пед. наук.– М., 1975.– 205 с.
7. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.– М.: Просвещение, 1986.– 158 с.

Анотації

У статті науково обґрунтовано роль українських народних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей 5–6 років та визначено особливості методики їх проведення.

Ключові слова: народні ігри, фізичне виховання, дошкільники.

В статтє научно обоснована роль украинских народных подвижных игр в системе физического воспитания детей 5–6 лет и определены особенности методики их проведения.

Ключевые слова: народные игры, физическое воспитание, дошкольники.

The article presents scientific grounding for the role of the Ukrainian folk out-door games in the system of physical training of children aged 5–6 and determines the peculiarities of the methods of their holding.

Key words: folk games, physical training, preschool children.

Особливості тижневої динаміки фізичної працездатності молодших школярів у зимовий період року

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Оскільки психофізіологічні особливості дітей 6–10 років мають значний вплив на коливання їх фізичної працездатності як протягом дня, так і тижня (причому чим молодші школярі, тим більш помітні коливання працездатності), то врахування особливостей її динаміки в різні періоди року має важливе значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На врахуванні закономірностей динаміки фізичної працездатності молодших школярів як засобу оптимізації навчального процесу наголошують у своїх дослідженнях М. В. Антропова та А. Г. Хрипкова [1], А. П. Матвеев [3], Л. Петрук [5], Р. З. Поташнюк [6]. У працях названих науковців [1; 3; 5; 6] ґрунтовно висвітлено характер змін працездатності школярів у добовому та тижневому циклах навчання. Однак особливості тижневої динаміки фізичної працездатності молодших школярів у різні сезони року в цих та інших роботах висвітлені недостатньо.

Мета дослідження – дослідити тижневі особливості динаміки фізичної працездатності молодших школярів у зимовий період навчального року.

Завдання дослідження: 1) дослідити рівні фізичної працездатності дітей 6–10 років (1–4-х класів) протягом тижня у зимовий період навчального року; 2) проаналізувати особливості коливань фізичної працездатності учнів 6–10 років.

Методи та організація досліджень. Для вирішення завдань дослідження нами були використані методи теоретичного аналізу літературних джерел, методика Гарвардського степ-тесту [2, 4, 7] та математичної обробки результатів.

Дослідження проводились у грудні 2007 року з молодшими школярами 1–4-х класів (6–10 років) гімназії № 4 м. Луцька. Загалом обстежено 176 школярів, з них 89 дівчаток та 87 хлопчиків.

Виклад основного матеріалу досліджень. Аналіз проведених досліджень свідчить, що фізична працездатність дітей 6–10 років протягом тижня в зимовий період року перебуває на низькому рівні (табл. 1). Однак і на цьому рівні відбуваються її зміни.

Таблиця 1

Середні показники індексу Гарвардського степ-тесту за днями тижня школярів 1–4 класів у зимовий період року

Клас	Середні показники індексу Гарвардського степ-тесту за днями тижня				
	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця
1 клас	37,0 ± 1,1 (n = 22)	39,0 ± 0,8 (n = 22)	39,1 ± 0,8 (n = 22)	36,4 ± 0,8 (n = 22)	36,3 ± 0,5 (n = 22)
2 клас	42,2 ± 0,9 (n = 22)	43,3 ± 1,1 (n = 22)	39,9 ± 0,9 (n = 22)	39,5 ± 0,6 (n = 22)	41,4 ± 0,7 (n = 22)
3 клас	38,9 ± 1,0 (n = 22)	38,3 ± 0,9 (n = 22)	41,2 ± 1,1 (n = 22)	37,6 ± 0,5 (n = 22)	43,8 ± 1,1 (n = 22)
4 клас	39,6 ± 1,0 (n = 26)	39,8 ± 0,9 (n = 23)	46,1 ± 1,0 (n = 24)	45,0 ± 1,7 (n = 23)	41,6 ± 1,3 (n = 21)

Узагальнюючи дані досліджень, можна зазначити відмінності в тижневій динаміці фізичної працездатності учнів різних класів (рис. 1). Зокрема, зростання працездатності з понеділка на вівторок відбувається в школярів 1-х ($P < 0,05$), 2-х ($P > 0,05$) і 4-х ($P > 0,05$) класів, тоді як в учнів 3-х класів спостерігається її зниження ($P > 0,05$). З вівторка на середу працездатність підвищується в дітей 1-х ($P > 0,05$), 3-х ($P < 0,05$) та 4-х ($P < 0,001$) класів, а в школярів 2-х – працездатність знижується ($P < 0,05$). Із середи на четвер спостерігається спад працездатності в молодших школярів усіх пара-

лелей (1 клас ($P < 0,05$), 2 клас ($P > 0,05$), 3 клас ($P < 0,01$), 4 клас ($P > 0,05$)). Підвищення працездатності з четверга на п'ятницю відбувається в початківців 2-х ($P < 0,05$) і особливо 3-х ($P < 0,001$) класів, тоді як у дітей 4-х класів ($P > 0,05$) працездатність знижується, а в учнів 1-х класів ($P > 0,05$) у п'ятницю зафіксовані майже однакові значення працездатності із попереднім днем (четвергом).

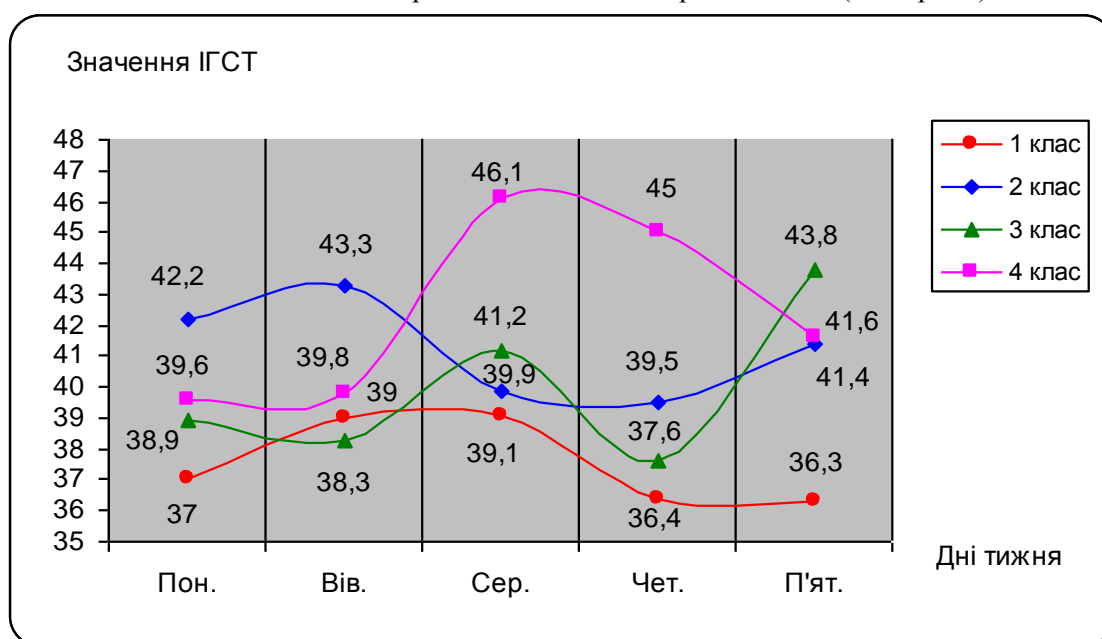


Рис. 1. Тижнева динаміка фізичної працездатності школярів 1–4-х класів протягом зимового періоду року

Таким чином, в учнів 1-х класів відбувався підйом працездатності з понеділка по середу та її спад з вівторка по п'ятницю. Тобто найвищою працездатність виявилась у середу, найнижчою – в четвер і п'ятницю. Статистична достовірність різниці показників встановлена на рівні понеділок–вівторок ($P < 0,05$), вівторок–четвер ($P < 0,01$), вівторок–п'ятниця ($P < 0,001$), середа–четвер ($P < 0,05$) і середа–п'ятниця ($P < 0,01$).

У школярів 2-х класів з понеділка на вівторок працездатність зростала, з вівторка по четвер відбувалося її зниження та підвищення з четверга на п'ятницю. Тобто найвищі значення працездатності виявились у вівторок, а найнижчі – у четвер. Статистична достовірність різниці показників встановлена на рівні понеділок–четвер ($P < 0,05$), вівторок–середа ($P < 0,05$), вівторок–четвер ($P < 0,01$) і четвер–п'ятниця ($P < 0,05$).

У дітей 3-го класу відбувався спад працездатності з понеділка на вівторок і з середи на четвер, тоді як з вівторка на середу і з четверга на п'ятницю працездатність підвищувалась. Тобто найвищі показники працездатності спостерігались у п'ятницю, а найнижчі значення виявились в четвер. Статистична достовірність різниці встановлена на рівні понеділок–п'ятниця ($P < 0,001$), вівторок–середа ($P < 0,05$), вівторок–п'ятниця ($P < 0,001$), середа–четвер ($P < 0,01$) та четвер–п'ятниця ($P < 0,001$).

В учнів 4-го класу відбувався ріст працездатності з понеділка по середу та її спад у четвер і п'ятницю. Тобто найвищою працездатність виявилась у середу, а найнижчою – в понеділок. Статистична достовірність різниці встановлена на рівні понеділок–середа ($P < 0,001$), понеділок–четвер ($P < 0,01$), вівторок–середа ($P < 0,001$), вівторок–четвер ($P < 0,01$) та середа–п'ятниця ($P < 0,01$).

Слід також відмітити, що загальний рівень фізичної працездатності найвищий у школярів 4-х класів. Цей показник складає $42,42 \pm 1,2$ ум. од. Відповідно, в учнів 1-х класів він становить $37,74 \pm 0,7$ ум. од., в дітей 2-х класів – $41,26 \pm 0,7$ ум. од. та в школярів 3-х класів – $39,96 \pm 1,2$ ум. од.

Висновки

1. Установлено, що протягом зимового періоду навчального року фізична працездатність школярів 6–10 років (1–4-х класів) та динаміка її змін протягом тижня перебуває на низькому рівні.

2. Виявлено, що в першій половині тижня (понеділок–середа) динаміка фізичної працездатності учнів різних паралелей класів має специфічні особливості. Так, у 1-х та 4-х класах із понеділка до середи працездатність зростає, тоді як у школярів 2-х класів відбувається підвищення працездатності з понеділка на вівторок та її зниження з вівторка на середу, а в учнів 3-х класів – навпаки, спад працездатності – з понеділка на вівторок та її зростання – з вівторка на середу.

У другій половині тижня (середа–п’ятниця) динаміка працездатності має наближену подібність в учнів 1-х і 4-х та 2-х і 3-х класів. Зокрема, у всіх паралелях вона знижується від середи до четверга. Спад працездатності з четверга на п’ятницю спостерігається в школярів 1-х і 4-х класів, тоді як в дітей 2-х і 3-х класів відбувається її зростання.

Подібність загальної картини динаміки фізичної працездатності спостерігається між учнями 1-х і 4-х класів.

3. Найвищий рівень загальної фізичної працездатності спостерігається в школярів 4-х класів ($x = 42,42 \pm 1,2$ ум. од).

4. Отримані нами результати досліджень доповнюють дані інших науковців щодо особливостей тижневої динаміки фізичної працездатності молодших школярів протягом навчального року.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі пов’язані з обґрунтуванням і розробкою змісту та навантаження фізкультурних занять відповідно до сезонних особливостей тижневої динаміки фізичної працездатності учнів.

Література

1. Адаптация учащихся к учебной и физической нагрузке / Под ред. М. В. Антроповой, А. Г. Хрипковой.– М.: Педагогика, 1982.– С. 50.
2. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей.– К., 2005.– С. 65–72.
3. Матвеев А. П. Экзамен по физической культуре.– М., 2003.– С. 40.
4. Михайлов В. М. Нагрузочное тестирование под контролем ЭКГ: велоэргометрия, тредмилл-тест, степ-тест, ходьба.– Иваново, 2005.– 440 с.
5. Петрук Л. Втома і працездатність дітей молодшої школи // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. пр.– Рівне, 2003.– Ч. I.– С. 204–207.
6. Поташнюк Р. З. Наукове обґрунтування системи гігієнічного виховання школярів: 14.02.01. – гігієна, медичні науки: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук.– К., 1996.– 31 с.
7. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: Учеб. пособ.– Донецк: Изд-во Донец. нац. ун-та, 2005.– 290 с.

Анотації

На основі проведених експериментальних досліджень визначено тижневу динаміку фізичної працездатності молодших школярів та проаналізовано її особливості в зимовий період навчального року.

Ключові слова: молодші школярі, тижнева динаміка, фізична працездатність, зимовий період.

На основе проведенных экспериментальных исследований определена недельная динамика физической работоспособности младших школьников и проанализированы ее особенности в зимний период учебного года.

Ключевые слова: младшие школьники, недельная динамика, физическая работоспособность, зимний период.

On the basis of the conducted experimental researches the a week’s dynamics of physical capacity of junior schoolboys is certain and its features are analysed in a winter period of school year.

Key words: junior schoolboys, a week’s dynamics, physical capacity, winter period.

УДК 37.0376–053.5

Леонід Гнітецький

Динаміка розвитку вольових якостей у хлопчиків 9–11 років

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження вольової сфери особистості пов’язано із численними кризами політичної, економічної, соціальної сфери, які неоднозначно впливають на розвиток підростаючої особистості.

Проголошення державної незалежності викликало значні зміни в житті українського народу, переоцінку й оновлення усіх сфер його діяльності, зокрема у пошуку нових засобів виховання підростаючої молоді.

Пріоритетне значення фізичного виховання і спорту визначається Законом України “Про фізичну культуру і спорт”, Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту, а також Цільовою

комплексною програмою “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Відповідно до цих документів фізичне виховання у школі має закласти основи забезпечення не тільки фізичного здоров'я, а й формування вольових якостей дітей шкільного віку.

Спортивними психологами доведено, що особливе місце у розвитку вольових якостей дітей шкільного віку належить фізичному вихованню і спорту. Значною мірою завдання виховання вольових якостей вирішується на уроках фізичної культури, де формуються такі вольові якості особистості, як наполегливість, сміливість, рішучість, дисциплінованість та ін. Як свідчить досвід, не всі вчителі фізичної культури з належною увагою ставляться до цього аспекту своєї фізкультурно-спортивної діяльності.

Проблема розвитку вольових якостей особистості перебуває у центрі уваги багатьох сучасних педагогів і психологів (С. Ільїн, В. Іваницький, А. Сахаров, В. Калін, О. Висоцький, Б. Смірнов, Е. Едман та ін.) [2–6; 8]. Ці дослідження є значним внеском у теорію і практику формування вольових якостей у спортсменів різної кваліфікації. Разом із тим значна частина досліджень припадає на школярів, які займаються різними видами спорту.

Водночас аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури, вивчення досвіду розвитку вольових якостей учнів шкільного віку свідчать про те, що чимало аспектів цієї багатогранної проблеми поки що залишаються мало дослідженими. Однак системні педагогічні дослідження процесу формування вольових якостей в учнів 9–11 років не знайшли відповідного відображення на уроках фізичної культури.

Отже, можна констатувати, що рівень теоретичного висвітлення та методичного забезпечення цієї проблеми на сьогоднішній день є ще недостатнім.

Слід зазначити, що заняття фізичною культурою та спортом ставлять високі вимоги не тільки до фізичних здібностей, а й до вольових якостей особистості школяра.

Вченими-психологами доведено, що воля виявляється не тільки у фізичній, а й у розумовій діяльності людини. У свій час І. М. Сеченов писав: “Воля не є якимсь безособовим агентом, котрий діє лише рухами, – це діяльна сторона розуму й морального почуття” [7].

На думку А. Макаренка, розвиток вольових якостей є надзвичайно складним педагогічним процесом. Це, у свою чергу, передбачає пошук інноваційних підходів до виховання вольових якостей у школярів у процесі занять фізичною культурою.

Л. І. Божовичем з'ясовано, що розвиток психіки дитини в онтогенезі характеризується появою нових утворень. “Ці нові психічні утворення являють собою інтегративні системи різного рівня складності, до них входять складні психічні функції. Саме вони як цілісний “механізм” визначають поведінку й діяльність людини, її стосунки з людьми і ставлення до оточення й до самої себе” [1].

Вченими-психологами доведено, що в дітей 9–11 років розвиток особистості супроводжується певними змінами у формуванні вольових якостей, сукупність яких і визначає вікові особливості новоутворення.

Слід зазначити, що вольові якості мають свою специфіку, зумовлену віковими особливостями дітей, ступенем їх соціальної зрілості й особливостями навчально-пізнавальної діяльності. Очевидно, що в цей період розвитку дитини ще рано говорити про повноцінне формування вольових якостей. Доцільно розглядати лише початковий етап формування – етап прилучення учнів 9–11 років до цілеспрямованого розвитку вольових якостей. Саме заняття фізичними вправами може стати рушієм вольового зростання особистості учнів цього віку. Зазначимо, що в цьому віці ще не проявляються вибірково конкретні вольові якості під час занять фізичними вправами. Крім того, воля в цьому віці характеризується нестійкістю в часі.

Мета дослідження – виявити вікову динаміку вольових якостей у хлопчиків 9–11 років загальноосвітньої школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Педагогічний експеримент як провідний метод дослідження проводився на базі Сільцівської та Бродівської загальноосвітніх шкіл I–II ступеня Ратнівського району Волинської області. Дослідженням було охоплено 55 учнів.

Для виявлення рівня сформованості вольових якостей учнів 9–11 років використовувалися опитувальники Є. Ільїна і Є. Фещенка [4].

На етапі констатуючого експерименту рівні сформованості вольових якостей були такими: до високого рівня розвитку вольових якостей увійшло 3,7 % хлопчиків, середнього рівня – 27,5 % хлопчиків. Хлопців 9–11 років низького рівня розвитку вольових якостей було найбільше – 68,4 %.

Як свідчить констатуючий етап дослідження, для практики фізичного виховання характерна стихійна, нецілеспрямована робота з формування вольових якостей учнів. На нашу думку, такий стан

пояснюється тим, що не всі вчителі фізичної культури володіють методикою виховання вольових якостей, відчувається необхідність у подальшій розробці шляхів її розв'язання.

Отже, результати початкового "зрізу" розвитку вольових якостей хлопчиків 9–11 років показали, що у переважній більшості респондентів рівень їх недостатній. Це доводило необхідність цілеспрямованого формування вольових якостей на уроках фізичної культури.

Оскільки єдність знань та поведінки виявляється в діяльності, ми проводили спостереження за участю учнів у діяльності, зокрема за виконанням учнями фізичних вправ та рухливих ігор на уроках фізичної культури.

Характер педагогічного експерименту вимагав не обмежуватися визначенням рівнів розвитку вольових якостей учнів. Потрібно було створювати такі педагогічні умови, які б забезпечували формування у дітей досліджуваних вольових якостей у процесі занять фізичними вправами. Це дало можливість переводити учнів на вищі рівні розвитку вольових якостей. Крім того, у ході дослідно-експериментальної роботи були створені відповідні організаційно-педагогічні умови для колективної, групової та індивідуальної діяльності учнів на уроках фізичної культури.

У ході дослідження виявлено, що експертна оцінка вольових якостей у 9-річних хлопчиків значно вища, ніж у 10- і 11-річних учнів.

Отже, аналізуючи динаміку показників вольових якостей, розвиток вольових якостей у школярів 9–11 років здійснювався шляхом цілеспрямованого педагогічного впливу на психіку учнів при широкій варіативності засобів і методичних прийомів. Основним засобом розвитку вольових якостей учнів були фізичні вправи, рухливі ігри й естафети.

Дослідження показників вольових якостей у хлопчиків 9–11 років після педагогічного експерименту показало вірогідне зростання. Так, у 9-річних хлопчиків найбільше зростання дисциплінованості на 9,5 %, цілеспрямованості – на 8,6 %, рішучості – на 7,1 %; у хлопчиків 10 років – відповідно на 8,5 %, 7,2 % і на 8,1 %; у хлопчиків 11 років – відповідно на 8,6 %, 5,1 % і на 7,8 %.

Поряд із позитивними змінами у розвитку свідомості хлопчиків 9–11 років відзначалися й моменти, які не давали їм змоги досягти хоча б середнього рівня розвитку вольових якостей. На нашу думку, це можна пояснити негативним ставленням учнів цього віку до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Висновки

1. Аналіз динаміки вольових якостей у хлопчиків 9–11 років виявив тенденцію до їхніх прогресивних змін.

2. За роками серед хлопчиків 9–11 років зменшується кількість осіб, які мають низький рівень сформованості вольових якостей. Вагоме зменшення (на 15,7 %) відбулося серед 11-річних хлопців із низьким рівнем сформованості досліджуваних вольових якостей.

Своїм дослідженням ми не претендуємо на розкриття всіх умов і факторів, що сприяють вихованню вольових якостей у хлопчиків 9–11 років. Подальше наше дослідження буде спрямоване на пошук інноваційних підходів до виховання вольових якостей у школярів підліткового віку.

Література

1. Божович Л. И. Избранные психологические труды: Проблема формирования личности / Под ред. Д. И. Фельдштейна. – М., 1994. – 212 с.
2. Высоккий А. И. Возрастная динамика волевой активности школьников и методы ее изучения: Автореф. дис. ... д-ра наук. – Л., 1982. – 41 с.
3. Иванников В. А., Эдман Е. В. Структура волевых качеств по данным самооценки // Психол. журн. – 1990. – № 3. – С. 23.
4. Ильин Е. П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
5. Калинин В. К. Классификация волевых качеств // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симф., 1983. – С. 68.
6. Сахаров А. И. Воля в структуре характера личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К., 1986. – 17 с.
7. Сеченов И. М. Избр. произведения. – Т. 1. – М., 1952.
8. Смирнов Б. Н. Психологические основы воспитания воли в физическом воспитании и спорте / Психология / Под ред. А. Ц. Пуни. – М., 1984. – 255 с.

Анотації

У статті розглядається динаміка розвитку деяких вольових якостей в учнів молодшого шкільного віку.

Ключові слова: воля, вольові якості, особливості дітей молодшого шкільного віку.

В статтє рассматриваеться динамика развития некоторых волевых качеств в младшем школьном возрасте.

Ключевые слова: *воля, волевые качества, особенности детей младшего школьного возраста.*

In article is analysed the dynamics of the volitional qualities' development in the junior pupils.

Key words: *volition, volitional qualities, the junior pupils' peculiarities.*

УДК 37.037

Микола Горбенко

Психолого-педагогічне виховання дітей молодшого шкільного віку

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди
(м. Переяслав-Хмельницький)*

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з найбільш актуальних проблем на сьогодні для психологів, педагогів та батьків є збільшення агресивності сучасної молоді. Така асоціальна спрямованість пов'язана передусім із загальною соціальною напругою, психологічною неврівноваженістю всього суспільства. Спостерігаємо перехід до ринкових відносин, які за своєю структурою ведуть до індивідуалізації кожного члена суспільства і, водночас, до відгородженості один від одного, наслідком чого виступає зростання кризи всієї соціальної системи. Злість, жорстокість, безсердечність нашого переломного часу можна зрозуміти, але не можна з цим змиритися чи виправдати.

Отже, агресивна поведінка дітей хвилює кожного. Поряд із тим, що в підлітковому віці на такі прояви дивляться вже як на норму, то в молодших школярів вона набуває для педагогів і батьків майже патологічного характеру. Чи можна вважати грубість і агресію молодшого школяра нормальною реакцією? Якщо так, чи необхідно запроваджувати корекційні заходи? Які саме?

Кожну реакцію людини слід розглядати не лише з різних боків, а й простежити, на чому вона ґрунтується. Агресія не завжди є неслухняністю. На думку багатьох сучасних психологів (Л. Виготський, Л. Данилова, С. Зінченко, Я. Коломінський, О. Бовть, В. Поліщук, Л. Сапожнікова, М. Завражин, Л. Кузнецова), період молодшого шкільного віку дуже важливий щодо закріплення основних тенденцій поведінки, зокрема й агресивних [1; 4]. Зауважимо, що при постійному повторенні цієї моделі поведінки в особистості дитини вона може перерости в стійкий стереотип. Тому шкільні психологи разом із педагогами й батьками не мають права відвертатися від проблеми агресивності та вшати ярлик "невиправної дитини", "важкої дитини".

Знання механізмів формування агресивних дій у дітей молодшого шкільного віку дає можливість описати способи педагогічного та психологічного впливу на дитину. Феномен агресивності доволі складний, але дуже емоційно виразний. Агресивність у цілому не збігається з очікуваннями чи нормами суспільства. Водночас неможливо чітко визначити, які моральні норми є критерієм здорової особистості. Виникає розбіжність виховних тенденцій сім'ї й школи. Батьки можуть наголошувати, що настирливість, жорстокість є засобами, щоб стати щасливою, незалежною людиною, нехтуючи поняттями "суспільне", "спільне". Для вчителів часом зовнішня поведінка стає вирішальною для оцінки всієї особистості, зокрема й розумових якостей. Так, і сама дитина страждає від власного стану, агресивність немовби інтегрується в руйнівну силу, порушуючи відносини з близькими людьми [2; 3]. Отже, ми бачимо неоднозначність окресленої проблеми.

Мета дослідження – вивчення факторів виникнення агресивного типу поведінки для того, щоб у подальшому нейтралізувати їх, перевести в раціональне русло.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основними ознаками агресивності є:

- упертість, прагнення заперечувати, відмовлятися;
- забіякуватість, дратівливість;
- напади гніву, вибухи злості, обурення;
- намагання образити, принизити;
- владність, наполягання на своєму;
- егоцентризм, невміння зрозуміти інтереси іншого;
- самовпевненість;
- завищена самооцінка.

Такі ознаки є нормальними проявами під час кризових періодів у розвитку дитини. Молодший шкільний вік саме і починається з кризи 7 років. Власне, ця криза є кризою *саморегуляції*. Семирічна дитина не може стримувати свої почуття, не вмє керувати ними. Утративши одні форми поведінки, вона ще не оволоділа іншими. Тому й виникають труднощі у вихованні, дитина може замикатися в собі (симптом “гіркої цукерки”) і часто стає некерованою. В основі агресивних тенденцій лежить узагальнення переживань. У дитини виникає нове для неї внутрішнє життя, безпосередньо не пов’язане з навколишнім. Як наслідок, змінюється структура її поведінки, формується смислова орієнтувальна основа вчинку, що, за словами Д. Ельконіна, є переходом у новий вік. Таким чином, агресивність є нормою і необхідним моментом для набуття нового змісту “Я”. Але за змістом вона може включати не лише ситуативні прояви кризи, а й мати глибинне коріння.

Найчастіше агресивність виникає під впливом виховання й психології того мікросоціального колективу, котрий оточує людину. О. Бовть підкреслює, що агресивні діти часто стикаються з проявами неповаги до себе в сім’ї, брутальністю, тобто діти зі складною долею, педагогічно занедбані, нерідко з фізичною та розумовою відсталістю. Батьки іноді несвідомо принижують гідність дитини. У межах виховних профілактичних заходів вони постійно вказують на невдачі дитини в навчанні та наполягають, щоб дитина добре вчилася, навіть коли це не відповідає її можливостям. У молодшому шкільному віці учні емоційно вразливі. У них розвивається почуття власної гідності, зовнішнім вираженням якого є гнівне реагування на всіляке приниження їх особистості. Діти стають роздратованими, їм не дозволяють розслаблятися (гуляти, дивитися телевизор, грати в цікаві ігри тощо). Система штрафних санкцій, що вводиться деколи батьками, розглядається дитиною як знущання над нею. Як правило, ці явища спостерігаються при авторитарному стилі виховання. Батьки висувають суворі вимоги, що охоплюють усі сфери життя дітей. Їхні судження безапеляційні, вони повсякчас безцеремонно втручаються в усі дитячі справи, що обурює останніх і переростає у вираження агресії.

З іншого боку, батьки надмірно можуть опікати дитину, відкидаючи всіляку ініціативність та обмежуючи самостійність. У цьому разі агресія виступає у вигляді протесту – бунту з метою збереження свого психологічного простору та права на спробу самому приймати рішення. У сім’ї причиною агресивної поведінки іноді стає прояв суперництва між дітьми в родині, щоб добитися переваги над братами чи сестрами. У будь-якому випадку батьки відіграють велику роль у формуванні характеру дитини як відносно стійких характеристик особистості, де агресивність:

- наслідуються дітьми шляхом копіювання поведінки дорослих;
- фізіологічно природно обумовлена стійка реакція в результаті розумової відсталості, типів акцентуації характеру тощо;
- як засіб самоствердження за рахунок інших;
- як реакція на обмеження психологічного простору (самостійності, ініціативності) дитини.

Таким чином, часто батьки самі впливають на формування агресивної поведінки дітей власним прикладом, іноді не усвідомлюючи цього. Тому психокорекційна робота проводиться не лише з дітьми, а й з батьками. І тут перед психологом стають головними такі **завдання**:

- 1) зміна установки батьків щодо дитини;
- 2) формування вміння розуміти емоційний стан дитини; навчання ауторелаксації в боротьбі з власною агресивністю (якщо причина в цьому);
- 3) проаналізувати дитячі згадування батьків або свою поведінку в дорослому житті. Визначити її причини, показати механізми виникнення агресивної поведінки;
- 4) з’ясування ставлення батьків до дитини. Прийняття відповідальності на себе за життя дитини (якщо цього потребують обставини).

Молодший шкільний вік – це період зародження соціального “Я” дитини. Тепер вона починає усвідомлювати своє місце у світі суспільних відносин, що докорінно змінює її самосвідомість. Розходження між претензіями (потребами) і можливостями їх задовольнити, прагненням отримати вищу оцінку своїх особистісних якостей і реальними взаєминами з людьми проявляються як грубість, запальність, забіякуватість. Потреба, що визначає “зсередини” поведінку людини, забезпечує так званий енергетичний потенціал опору. Часто діти не усвідомлюють усієї палітри потреб, що стоять за її опором дорослим. Іноді важко встановити, яка саме прихована, замаскована, неясна потреба спричинила неадекватну агресивну реакцію. Причиною агресивності може стати відреагування комплексу неповноцінності, розвиток почуття невпевненості в собі, намагання довести іншим свою вищість. Причому чим більшу потребу відчуватиме школяр у здобутті вищого статусу в референтній групі, тим енергійніше він відстоюватиме своє право на незалежність смаків. Але недосконалість

розвинення емоційно-вольової сфери в молодшого школяра та обмеженість минулого досвіду породжує асоціальність.

Нова соціальна ситуація розвитку дітей 7 років пов'язана із навчальною діяльністю в школі. Вона вимагає від дитини дисципліни, проявів довільної уваги, спілкування з однолітками, учителем, – усе це потребує певних комунікативних навичок, розвиненості пізнавальних процесів, вольової зосередженості. Обов'язки й правила для дитини лягають тягарем, що часто призводить до психічного напруження, соціальної дезадаптації. Невміння раціонально використовувати вже обмежений вільний час, дотримуватися режиму дня, знімати адекватними способами напруження веде до емоційного вибуху, що супроводжується ознаками агресивності.

Слід зазначити, що діти протягом свого життя довгий час перебувають у ситуації на різних позиціях (рівнях) відносно дорослих. Це дозволяє останнім перевищувати свою владність над дитиною (позиція “зверху”), вдаватися до жорсткого тиску (наказ, команда, висміювання). Гостра агресивна реакція виступає як захисний механізм, як засіб зберегти свою особистісну цілісність.

Серед описаних причин агресивної поведінки молодшого школяра є, на перший погляд, зовсім протилежний за змістом емоційний стан, тривожність. Шкільна тривожність найбільш гнітюча і, виникаючи, вже на перших етапах навчання не дає дитині вільно сприймати інформацію й успішно навчатися. Від того вона постійно почуває себе некомпетентною і навіть неповноцінною, що веде до особистісної девальвації. Невдоволеність таким станом і статусом породжує злість на себе, а як наслідок – агресивність.

Таким чином, для психолога першим і необхідним етапом у роботі з агресивною дитиною є розуміння психологічного смислу та її психодинаміки. Встановлення причинних зв'язків допомагає психологу спрямувати спеціальну рефлексивну увагу від наявного емоційного розладу (ознак агресивності) до його джерела, хоча природа цього джерела іноді залишається прихованою. Основним шляхом контролю свого стану для дитини має стати наділення новим досвідом, який у подальшому дасть змогу їй власноруч, вольовими зусиллями долати джерело агресивності. На цьому принципі й будується корекційна програма. Отже, і завданнями такої роботи є:

- 1) зниження емоційного напруження;
- 2) формування моральних уявлень про адекватну поведінку;
- 3) тренування психомоторних функцій дитини;
- 4) розвиток здібності розуміти емоційний стан іншої людини і вміння адекватно виразити свій;
- 5) корекція поведінки за допомогою рольових ігор;
- 6) навчання ауторелаксації.

На наш погляд, корекційна робота з агресивними дітьми повинна включати описані нижче форми й методи.

Використання *етюдів*, особливо на розпізнавання й тренування зображення різних емоційних станів людей: суму, гніву, почуття провини, радості тощо. Невербальні завдання, що передбачають використання міміки та пантоміміки.

Методи релаксації, аутогенного тренування для зняття м'язового напруження, яким супроводжується агресія (за Джекобсоном, Шульцом, адаптовані варіанти для дітей). Навчання *ауторелаксації*. Кожне корекційне заняття має розпочинатися саме з розслаблення, зняття негативних психічних бар'єрів.

Методики й техніки *самонавіювання* (наприклад, щодня три рази на день повторювати одні й ті ж висловлювання 20–25 разів: “Я спокійний. Мені добре. У мене гарний настрій...”).

Рольове програвання ситуацій, де заздалегідь можуть проявлятися агресивні тенденції, їх аналіз і відтворення правильної моделі поведінки.

Формування моральних уявлень про те, як слід поводитися в суспільстві, які дії слід контролювати. Досягнення окресленої мети відбувається через проведення індивідуальних і групових *бесід, аналіз ситуативних малюнків, лекцій, постановок, аналіз мультфільму, фільму, казки, оповідання*.

Включення агресивної дії в контекст гри і надання їй нового соціально схваленого, емоційно наповненого смислу. Наприклад, агресивній дитині дати роль героя, у якого проявляються агресивні дії (розбійник). Тут у межах гри дитина відредагує свої негативні реакції, може побачити себе з боку під час аналізу цієї гри.

Образотворча діяльність, а саме *малювання*. Особливо важливо для тих дітей, які не можуть виразити свої конфлікти вербально. Це засіб розрядити напруження в соціально прийнятній манері. Водночас психолог діагностує ступінь агресивності, суміжну ситуацію прояву агресії та ефективність корекції.

Музикотерапія – спокійна, лірично-романтична музика допомагає розслабитися, нормалізувати емоційний стан дитини. Подібний вплив має і кольорова музикотерапія.

Проведення комплексу **тренінгів** на взаємне розуміння, що дозволяють пізнати, прийняти себе й інших, сформувати правильні уявлення один про одного (вправи “Унісон”, “Яка рука гарячіше?”, “Спільна мова”, “Якщо птах, то який?”, “Малюнок Я” тощо).

Таким чином, у корекційній роботі можна розрізнити такі форми: симптоматична корекція, спрямована на симптоми відхилень у розвитку, та корекція, спрямована на джерела й причини агресивності. Психолог має працювати як і з дитиною (індивідуальна та групова форма корекції), так і з батьками й учителями, про що ми вже згадували. Щоб отримати ефективні результати, далі ми надамо декілька порад.

Висновки. У спілкуванні з агресивними дітьми треба виявляти чималу стриманість, терпіння, пам’ятаючи, що малі забіяки, тероризуючи інших, самі страждають від власної впертості, гнівливості. Порушення душевної рівноваги не минають, навіть якщо дитині вдається когось скривдити. Їм потрібно дати зрозуміти, що дорослий – їхній союзник у розв’язанні внутрішніх проблем. Агресивні діти повинні переконалися, що їх люблять, а окремі вчинки псують враження про них. Тактовно й послідовно навчайте дитину самоконтролю, внутрішній зібраності й витриманості.

Перенести активність агресивної дитини в конструктивне русло допоможе вивчення її зацікавленості й схильностей. Поступове ускладнення завдань, що вимагають рішучості, сміливості, енергійності реакції, дозволить відволікти дитину від дріб’язкового “з’ясування стосунків” на організацію спільної діяльності, успіх якої залежить від уміння співпрацювати з іншими. Створення умов для засвоєння адекватних способів реагування на ситуацію дозволять у майбутньому дитині ефективно реалізовувати себе.

Література

1. Бовть О. Організація корекційної роботи з агресивними дітьми // Почат. шк.– 1997.– № 7.– С. 25–32.
2. Фурманов И. А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция.– Минск, 1996.
3. Цап Н. М. Агресивність дитини: за і проти // Практ. психологія та соціальна робота.– 1999.– № 6.– С. 12–13; № 7.– С. 22–23.
4. Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко.– Минск, 1999.

Анотації

У статті розглянуто питання психолого-педагогічного виховання дітей молодшого шкільного віку, наведені приклади основних ознак агресивності дитини, висвітлено підхід і виховання таких дітей, ставлення батьків до виховання.

Ключові слова: молодший шкільний вік, агресивність, упертість, неврівноваженість, психологи, педагоги.

В статье рассмотрен вопрос психолого-педагогического воспитания детей младшего школьного возраста, приведенные примеры основных признаков агрессивности ребенка, освещены вопросы подхода и воспитания таких детей, отношения родителей к воспитанию.

Ключевые слова: младший школьный возраст, агрессивность, упрямство, неуравновешенность, психологи, педагоги.

The young school age children's psychological and pedagogical is analysed, the examples of the main children's aggressive behaviour expressions are given in the article. The methods and approaches to this kind of children education, parents attitude to processes are researched too.

Key words: junior school age, aggressiveness, obstinacy, mental instability, psychologists, teachers.

УДК 37.036 – 057.87

Леонід Горбунов

Динаміка фізичної підготовленості молодших школярів із різним рівнем рухової активності

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Молодший шкільний вік – важливий період у житті дитини, коли розвиваються основні фізичні якості, удосконалюються рухові вміння та навички. Саме в цей період

найбільше уваги потрібно приділяти фізичному розвитку дитини. Це знайшло відображення в низці офіційних державних документів, широкому висвітлені питань активізації наукових досліджень із проблеми наукової організації комплексного оздоровлення дітей [3; 4].

Із переходом на навчання дітей із 6-річного віку необхідно зміцнювати їхнє здоров'я та сприяти правильному фізичному розвитку, проводити змістовні уроки фізичної культури, підбирати такі фізичні вправи, виконання яких покращує діяльність усіх найважливіших функціональних систем дитячого організму. Умова успіху – перебудова системи позакласної роботи, налагодження співпраці батьків дітей із вчителями фізичної культури [1; 2].

Мета дослідження – визначити динаміку фізичної підготовленості молодших школярів із різною руховою активністю.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури; тестування з фізичним навантаженням; спостереження.

Організація дослідження. Дослідження включало три етапи: перший етап – теоретичний аналіз літературних джерел, визначення об'єкта, предмета, мети, завдань дослідження, підбір методів дослідження; другий етап – проведення основного експерименту з дітьми, визначення динаміки фізичної підготовленості молодших школярів із різною руховою активністю; третій етап – обґрунтування висновків, розробка практичних рекомендацій із підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Експериментально-дослідну роботу було проведено на базі загальноосвітньої школи І–ІІІ ступеня м. Цумань Волинської області протягом 2007–2008 років. Експериментальною роботою було охоплено 64 учні (з них 34 дівчини і 30 хлопців), які навчалися в 2 класі. Учні було поділено на дві групи: контрольну групу (КГ) та експериментальну групу (ЕГ). На початку експерименту на основі тестувань було визначено рівень фізичної підготовленості й зроблено порівняльний аналіз отриманих результатів. Середній бал учнів ЕГ та КГ не перевищував 3 і 4.

Під час експерименту учні контрольної групи займалися за стандартною шкільною програмою. Учні експериментальної групи – за розробленою програмою, отримуючи додаткові фізичні навантаження на уроках фізичної культури, на перервах, після уроків у школі та вдома у вигляді домашніх завдань і підібраних індивідуальних комплексів відповідно до рівня їх фізичного розвитку та уподобань.

Тривалість додаткових занять становила 30 хвилин. Заняття склалися з трьох частин. До першої частини входили біг із прискоренням, стрибки. До другої частини – біг, стрибки, естафети, спеціальні вправи та рухливі ігри. До третьої – спокійний біг, повільна ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення.

Після завершення експерименту було проведено повторне тестування дітей експериментальної та контрольної груп. Результати цього тестування відображено в табл. 1.

Таблиця 1

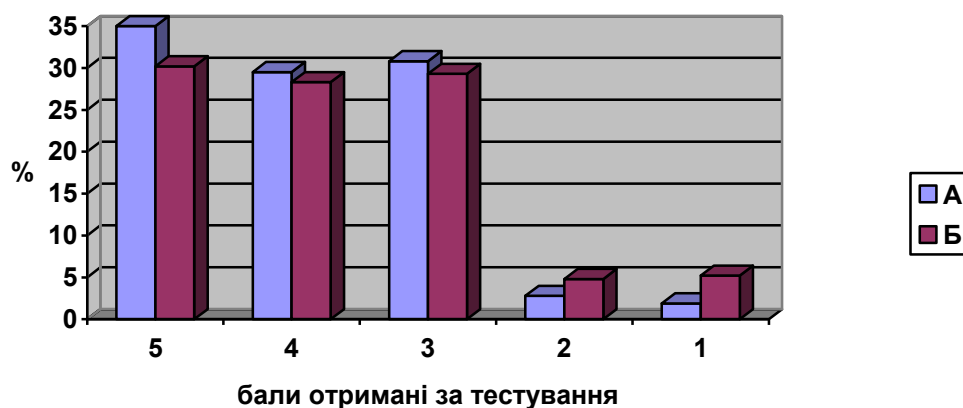
Середні показники рівня розвитку фізичних якостей учнів експериментальної та контрольної груп

Група	Стать	Біг на 1000 м (хв с)	Стрибок угору (см)	Біг на 30 м (с)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Нахили тулуба вперед (см)
		$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$
ЕГ	Х	4,80 ± 0,22	29 ± 3,7	5,9 ± 0,02	12,1 ± 0,01	9 ± 0,4
	Д	5,70 ± 0,42	27 ± 4,1	6,2 ± 0,05	12,7 ± 0,04	14 ± 0,6
КГ	Х	5,10 ± 0,30	27 ± 4,2	6,2 ± 0,02	12,7 ± 0,02	8 ± 0,3
	Д	6,00 ± 0,34	24 ± 4,5	6,7 ± 0,01	13,0 ± 0,04	12 ± 0,2

Примітка: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група

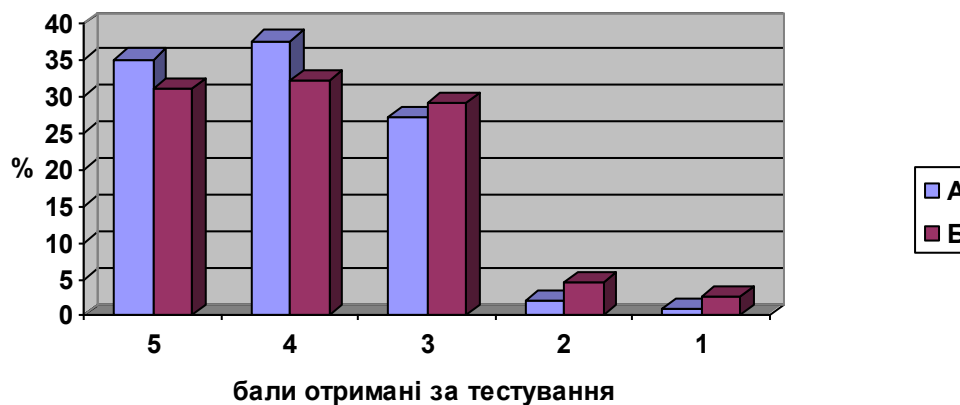
Як бачимо з табл. 1, показники зданих тестів в учнів ЕГ значно вищі, ніж в учнів КГ. Результати зданих нормативів у дітей ЕГ такі: біг на 1 000 м у хлопців – 4,80 ± 0,22 хв, у дівчат – 5,70 ± 0,42 хв; стрибок угору: хлопці – 29 ± 3,7 см, дівчата – 27 ± 4,1 см; біг на 30 м: хлопці – 5,9 ± 0,02 с, дівчата – 6,2 ± 0,05 с; човниковий біг: хлопці – 12,1 ± 0,01 с, дівчата – 12,7 ± 0,04; нахили тулуба вперед із положення сидячи – 9 ± 0,4 см у хлопців та 14 ± 0,6 см у дівчат. Результати тестування дітей КГ такі: біг на 1 000 м у хлопців – 5,10 ± 0,30 хв, у дівчат – 6,00 ± 0,34 хв; стрибок угору: хлопці – 27 ± 4,2 см, дівчата – 24 ± 4,5 см; біг на 30 м: хлопці – 6,2 ± 0,02 с, дівчата – 6,7 ± 0,01 с; човниковий біг: хлопці – 12,7 ± 0,02 с, дівчата – 13,0 ± 0,04; нахили тулуба вперед із положення сидячи – 8 ± 0,3 см у хлопців та 12 ± 0,2 см у дівчат.

Показники рівня фізичної підготовленості після проведення основного експерименту значно відрізнялися і були вищими у дітей, які входили до експериментальної групи (рис. 1 та рис. 2).



А – хлопці експериментальної групи; Б – хлопці контрольної групи

Рис. 1. Рівень фізичної підготовки хлопців контрольної та експериментальної груп після експерименту



А – дівчата експериментальної групи; Б – дівчата контрольної групи

Рис. 2. Рівень фізичної підготовки дівчат контрольної та експериментальної груп після експерименту

Найбільше учнів ЕГ отримали 4 або 5 балів зі всіх видів випробувань. Середній бал учнів КГ не перевищував 3 і 4. П'ять балів з усіх видів випробувань отримали 35,0 % хлопців та 33,0 % дівчат, які ходили на додаткові заняття та 30,2 % хлопців та 31,0 % дівчат, які навчалися в контрольних класах. Чотири бали зафіксовано в 29,5 % хлопців та 32,5 % дівчат, які займалися за розробленою нами програмою та 28,3 % хлопців та 32,0 % дівчат рухова активність яких обмежувалась лише уроками фізичної культури. Середні показники з усіх видів випробувань, як у дівчат, так і в хлопців в експериментальних класах вищі, ніж у дітей, які фізичні навантаження отримували лише в межах уроків. Три бали з усіх видів випробувань отримали 28,8 % та 27,0 % дівчат, які брали участь у нашій програмі удосконалення фізичних якостей, і 29,3 % хлопців та 29,0 % дівчат із контрольних класів. Два бали – відповідно 4,8 % хлопців та 4,5 % дівчат, які навчалися в експериментальних класах, і 7,0 % хлопців та 5,3 % дівчат із контрольних класів. Один бал – відповідно 1,9 % хлопців та 3,0 % дівчат ЕГ і 5,2 % хлопців та 2,7 % дівчат КГ.

Початковий рівень розвитку основних рухових якостей хлопців та дівчат на початку експерименту був практично однаковий. Після завершення експериментально-дослідної роботи середні показники рівня фізичної підготовленості в учнів експериментальної групи значно зросли порівняно з початком експерименту. У контрольній групі позитивні зміни протягом року також відбулися за рахунок фізіологічного зростання дітей. Але динаміка фізичної підготовленості молодших школярів із нижчою руховою активністю була менша, ніж дітей, які були залучені до експерименту. Дані основного дослідження підтвердили ефективність вибраної нами методики роботи з учнями молодших класів.

У результаті експерименту виявлено, що додаткові заняття фізичною культурою дали переконливо виражене поліпшення рівня фізичної підготовленості. Використання вільного часу учнів для організації додаткових занять фізичною культурою під керівництвом учителів сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей початкових класів.

Висновки. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів з більшою руховою активністю була вища, у зв'язку з можливістю розвинути свої рухові здібності як на уроках, так і в позанавчальний час, ніж дітей, які були не залучені до експерименту й отримували менші фізичні навантаження.

Перспективами цього дослідження є підбір та апробація різноманітних форм та засобів фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку з метою збагачення рухового досвіду та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Література

1. Андрущенко Л. Б., Цуцаєва М. В. Проблемы формирования здоровья молодежи // Здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии: Материалы 1-й Междунар. науч.-практич. конф.– Волгоград, 2001.– С. 30–34.
2. Дубогай О. Д., Панчелов Б. П. та ін. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів.– К: Оріяни, 2001.– 205 с.
3. Козуб О. В., Могорита А. І. Фізкультхвилинки та ігри в 1–4 класах.– Т.: Навч. кн. – Богдан, 2004.– 64 с.
4. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры.– М.: СпортАкадемПресс, 2001.– 172 с.

Анотації

У статті визначено, що малорухома дитина володіє меншим обсягом рухових навичок, їй притаманний більш низький рівень розвитку рухових якостей. Діти з дефіцитом рухів мають меншу силу та витривалість, менш швидко та менш спритні.

Ключові слова: молодші школярі, фізичний розвиток, фізична підготовка, фізичне виховання, рухова активність.

В статті обозначено, что малоподвижный ребенок обладает меньшим объемом двигательных навыков, ему присущий более низкий уровень развития двигательных качеств. Дети с дефицитом движения имеют меньшую силу и выносливость, менее быстрые и менее ловкие.

Ключевые слова: младшие школьники, физическое развитие, физическая подготовка, физическое воспитание, двигательная активность.

In the article certainly, that a not mobile child owns the less volume of motive skills, inherent lower level of development of motive qualities it. Must put with the deficit of motions less force and endurance, less fasts and less adroit.

Key words: junior schoolboys, physical development, physical preparation, physical education, motive activity.

УДК 37.037

**Сергій Городинський,
Наталія Куліш,
Людмила Ібрагімова,
Наталія Решетілова**

Рухова активність та показники психофізичного стану студентів

Буковинський державний медичний університет (м. Чернівці)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Найважливішим показником благополуччя суспільства є здоров'я людини. В останні роки в Україні стан здоров'я населення прогресивно погіршується. За даним вибіркового медичних обстежень, в середньому у 35 % студентів є ознаки різних хронічних захворювань (Б. М. Ворник, 2007). Разом з тим, фахівці відзначають постійне зниження рівня фізичної підготовленості студентів (Л. И. Гендзегольскис, 1990; Л. Б. Кофман, 1994). Незважаючи на постійну роботу над покращенням системи фізичного виховання у вузах,

проблема залишається поки невирішеною. За статистичними даними, впродовж останніх 10 років відзначається також суттєве загальне погіршення психофізичного стану студентів (Б. М. Жебровський, 2007). Однією з причин цього явища, поряд зі стрімким зростанням обсягу наукової інформації, який включається в навчальні предмети, збільшує перевантаження студентів та викликає у них перевтому, фахівці вважають різке зниження рухової активності студентів [2; 4; 6; 7].

Останнім часом у науковій літературі активно досліджується питання впливу фізичних навантажень на психофізичний стан студентів (Є. П. Ільїн, 2000; Р. С. Вейсберг, Д. Гоулд, 2001; І. Т. Виходець, 2004). Проте ще немає єдиної концепції щодо рекомендованого обсягу фізичних навантажень, які б позитивно впливали на психофізичний стан студентської молоді [1; 2; 3].

Мета дослідження – визначити оптимальний обсяг фізичних навантажень для покращення розумової працездатності та уваги.

Завдання дослідження

1. Визначити динаміку рівня фізичної підготовленості студентів упродовж усього періоду навчання у вузі.
2. Визначити вплив фізичних навантажень на рівень розумової працездатності та уваги.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Буковинського державного медичного університету. У дослідженні брали участь 150 студентів першого курсу.

Було використано такі методи:

- дано оцінку фізичної працездатності та функціонального стану організму студентів за допомогою контрольних нормативів і Гарвардського степ-тесту;
- для характеристики стійкості розумової працездатності й уваги застосовано модифіковану таблицю В. Я. Анфімова та Є. Крепіліна.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз показників фізичної підготовленості студентів Буковинського державного медичного університету показав, що випускники шкіл, які вступають у вузи, мають недостатню фізичну підготовленість.

Юнаки-першокурсники виконують передбачені навчальною програмою нормативи з бігу на 100 м для оцінки фізичної підготовленості основної медичної групи на “задовільно”. У стрибках у довжину з місця та в підтягуванні на поперечині середні показники також близькі до цієї оцінки. Показники дівчат у більшості контрольних іспитів значно нижчі вимог навчальної програми до оцінки “задовільно”.

Одним із головних критеріїв оцінки фізичного виховання у вузі є динаміка рівня фізичної підготовленості студентів, простежити за якою можна за допомогою прийому одних і тих же контрольних нормативів, що характеризують основні фізичні якості людини.

За допомогою педагогічних спостережень можна простежити не тільки за динамікою фізичної підготовленості, а й виявити вплив на неї різних рухових режимів, можливих в умовах вузу.

Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання на 1–2 курсах позитивна – хоча її показники, особливо у дівчат, дуже низькі. До шостого курсу через відсутність занять із фізичного виховання показники фізичної підготовленості студентів знижуються до рівня студентів, що вступили на перший курс.

Студенти, які займалися спортом упродовж усього періоду навчання в університеті, мають достатньо високі показники фізичної підготовленості. Це дозволяє їм успішно засвоювати навчальні програми, що вимагають прояву цілого ряду важливих психофізичних якостей (розумової і фізичної працездатності, стійкості уваги тощо) і різних рухових навичок та умінь, особливо професійної спрямованості. Відсутність занять із фізичного виховання на старших курсах призводить до значного зниження рівня показників основних фізичних якостей у студентів. Вони майже не беруть участь у фізкультурно-оздоровчих заходах і спортивних змаганнях, що проводяться у вузах.

Із 150 студентів першого курсу, обстежених за Гарвардським степ-тестом (за індексом відновлення), оцінку “відмінно” отримало 9 студентів (6 %), посередньо – 32 студенти (21 %), погано – 109 студентів (73 %), тобто більше половини обстежених студентів I курсу мають низьку фізичну працездатність.

При дослідженні психофізичних якостей ми мали на меті:

- виявити показники розумової працездатності й уваги у студентів БДМУ (різного рухового режиму) наприкінці другої години занять (10.00);
- вивчити вплив занять із фізичного виховання на стійкість розглянутих психофізичних якостей.

Для визначення рівня стійкості розумової працездатності й уваги ми тестували студентів за таблицями В. Я. Анфімова та Е. Крепіліна, додавши до них кілька запитань.

Дата _____ Час обстеження _____
 Факультет _____ Курс _____ Група _____
 Прізвище _____ Ім'я _____
 По батькові _____ Вік _____
 Займаюся спортом 1, 2, 3, 4, 5 разів на тиждень (підкреслити)
 Вид спорту _____ Розряд _____
 Займаюся фізичними вправами в позанавчальний час (не менше 45 хвилин):
 – ранковою гігієнічною гімнастикою – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 разів на тиждень (підкреслити);
 – бігом – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 разів на тиждень (підкреслити);
 – іншими видами фізичних вправ (спортивні ігри, атлетизм, тощо) – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 разів на тиждень (підкреслити).

Одержавши таблицю-анкету, студент заповнював її, даючи таким чином характеристику своєї спортивної кваліфікації і рухового режиму. Умовно ми виділили два рухових режими – активний і пасивний. До активного режиму віднесені студенти, які займалися фізкультурою і спортом (крім академічних занять із фізичного виховання) три і більше разів на тиждень не менше 45 хвилин.

До пасивного – студенти, які займаються фізичними вправами менше двох разів на тиждень.

У першому завданні, переглядаючи рядки зліва направо, як при читанні книги, студенти викреслюють певне сполучення букв за дві хвилини. У другому – впродовж двох хвилин продовжують викреслювати те саме сполучення букв у всіх випадках, за винятком тих, коли перед цим буквосполученням стоїть буква “х”. Потім підраховується кількість переглянутих букв у першому і другому завданнях, визначається загальна кількість помилок у перерахунку на 500 знаків і кількість помилок у другому завданні в перерахунку на 200 знаків (за помилку вважаються пропуски, виправлення, неправильно викреслені букви).

Із даних табл. 1 видно, що кількість переглянутих знаків у студентів активного рухового режиму виявилось на 8 більше. Кількість же допущених помилок у перерахуванні на 200 і 500 знаків на 0,19 і 0,4 менше ніж у студентів пасивного рухового режиму. Це дозволяє зробити висновок, що студенти, які активно займаються фізичною культурою і спортом, мають більшу працездатність на початку навчального дня, швидше можуть зосередити увагу на об'єкті роботи і більш точні під час її виконання.

Таблиця 1

Показники уваги у студентів різного рухового режиму

Середній показник	Студент активного рухового режиму	Студент пасивного рухового режиму	Різниця в показниках
Кількість переглянутих знаків	1278	1270	8
Кількість помилок на 500 знаків	1,3	1,9	0,6
Кількість помилок на 200 знаків	0,21	0,4	0,19

Щоб простежити за зміною стійкості уваги в ході навчального процесу і виявити вплив занять із фізичного виховання на її показники, ми залучили до обстеження всіх 150 студентів I курсу, не розділяючи їх за руховим режимом. Перше обстеження проводилося за описаною вище методикою наприкінці першої пари (другої години занять) (10.00), друге і третє – після закінчення третьої пари (шостої години занять) у день проведення заняття з фізичного виховання та у день, коли воно не проводилося.

У табл. 1 подано матеріали, отримані наприкінці навчального тижня, у табл. 2 – на початку тижня і, швидше за все, це є причиною розходження в кількості переглянутих знаків (1278–1270 і 1307,4), коли працездатність студентів до кінця навчального тижня закономірно знижується.

Вплив фізичних вправ на динаміку уваги в студентів у режимі навчального процесу

Середній показник	Час обстеження			Різниця
	10.00	14.00 у день занять із фізичного виховання	14.00 у день без занять із фізичного виховання	
Кількість переглянутих знаків	1307,4	1285	1274	11
Кількість помилок на 500 знаків	1,5	2,1	2,9	0,8
Кількість помилок на 200 знаків	0,32	0,8	1,1	0,3

Наприкінці навчального дня кількість переглянутих знаків і кількість помилок збільшилася порівняно з вихідними даними. Однак у день проведення занять із фізичного виховання студенти допускали менше помилок, що вказує на позитивний вплив фізичних вправ у режимі навчального дня.

Рівень розумової працездатності визначався за методикою Є. Крепіліна, коли студенти додають кожну пару чисел, надрукованих на банку, кожні 15 секунд починаючи новий рядок, упродовж 10 хвилин. Дослідження проводилися на початку робочого дня і визначалися середні показники.

У результаті проведених тестувань виявлено, що студенти активного рухового режиму вирішили в середньому 19,7 прикладів, що на 5,8 приклада більше, ніж студенти пасивного рухового режиму, допустивши при цьому на 0,06 менше помилок.

Отримані результати наочно свідчать про перевагу в розумовій працездатності студентів, які активно займаються фізичними вправами.

Аналогічне тестування проводилося після першої та третьої пари в день, коли у студентів були заняття з фізичного виховання та в день без нього. Тестування проводилися наприкінці навчального тижня безвідносно рухового режиму студентів. Аналіз проведеного дослідження свідчить, що показники стійкості розумової працездатності в день проведення заняття з фізичного виховання достатньо високі: 18,2 вирішених о 10.00 та 17,3 – о 14.00. У день відсутності заняття з фізичного виховання показники стійкості розумової працездатності у студентів істотно знижуються до 14,1 вирішених прикладів. Відповідно, у день відсутності заняття з фізичного виховання збільшується і кількість помилок із 2,1 у день занять із фізичного виховання до 2,6 у день, коли такого заняття немає.

Висновки та перспективи подальшої роботи в цьому напрямі. Таким чином, проведені нами дослідження та аналіз отриманих результатів дозволяють зробити такі висновки:

1. Показники уваги і розумової працездатності на початку навчального дня значно вищі у студентів, які активно займаються фізичною культурою і спортом.

2. Стійкість уваги і розумової працездатності у студентів вищі в дні проведення занять з фізичного виховання.

3. Для забезпечення ефективної роботи студентів під час навчальних занять упродовж навчального дня більшості студентів необхідні фізичні навантаження в обсязі 45 хвилин оздоровчих тренувань три і більше разів на тиждень.

У раціональному використанні студентами вільного часу фізична культура і спорт мають величезне значення, особливо позанавчальні форми фізичного виховання, але вони поки з ряду причин і специфічних умов окремих вузів (відсутність спортивної бази тощо) не стали по-справжньому масовими.

Більшість авторів розглядають фізичну культуру і спорт як складову частину виховання людей. Однак бурхливий розвиток сучасного суспільства, науково-технічний прогрес і погіршення добробуту людей дозволяють, на наш погляд, вважати фізичну культуру і спорт одним із дієвих факторів, які дають можливість для всебічного розвитку особистості сучасного фахівця, його підготовки до виконання трудових і суспільних функцій. Про це наочно свідчать наведені вище результати досліджень, вони ж говорять про невикористаний резерв фізичного виховання.

Ми вважаємо, що фізичне виховання слід розглядати на більш значущому рівні в системі вищої школи, воно може стати дієвим засобом активізації загального навчально-виховного процесу у вузі.

Вивчення аспектів активізації навчально-виховного процесу студентів засобами фізичної культури і спорту дозволить виявити характерні риси формування особистості молодої людини і сприятиме подальшому удосконалюванню педагогічної науки і системи освіти.

Література

1. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту.– К.: Олімп. л-ра, 2001.– 336 с.
2. Ворник Б. М. Гендерні аспекти здоров'я українців // Здорова нація – запорука майбутнього України: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.– К., 2007.– С. 10.
3. Выходец И. Т. Динамическая оценка психофизических характеристик в процессе физического воспитания студентов младших курсов // Вестн. Росс. гос. мед. ун-та.– 2004.– № 3 (34).– С. 11.
4. Гендзегольскис Л. И. Физиологические основы спортивной тренировки.– М.: ФиС, 1990.
5. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания.– СПб., 2000.– 413 с.
6. Жебровський М. Діяльність органів освіти щодо зміцнення здоров'я та формування навичок здорового способу життя // Здорова нація – запорука майбутнього України: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.– К., 2007.– С. 82.
7. Кофман Л. Б., Панаева В. П., Разумовский Е. А. Контроль уровня физической подготовленности и состояния здоровья учащейся молодежи.– М.: ФиС, 1994.– 175 с.

Анотації

В останні роки поряд зі зниженням рівня рухової активності студентів відзначається також погіршення показників їх психофізичного стану. У статті висвітлено питання впливу занять оздоровчими видами фізичних вправ на динаміку показників уваги та рівня розумової працездатності студентів Буковинського державного медичного університету, а також визначено обсяги оптимальних фізичних навантажень.

Ключові слова: фізична підготовленість, увага, розумова працездатність.

В последние годы наряду со снижением уровня двигательной активности студентов отмечено также ухудшение показателей их психофизического состояния. В статье раскрываются вопросы влияния занятий оздоровительными видами физических упражнений на динамику показателей внимания и уровня умственной работоспособности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, внимание, умственная работоспособность.

Last years beside the recession of students moving activity deterioration of their psycho physical state indices were noticed. In the article it is said about the influence of sanitary physical exercises on the dynamic of the indices of attention and mental efficiency level of students at Bukovinian state medical university; the extend of optimum physical loadings is also determined.

Key words: physical preparation, attention, mental efficiency.

УДК 37.037

Олег Гребік,
Сергій Савчук

Формування стійкого інтересу студентів I курсу ЛДТУ до занять із фізичного виховання та спорту

Луцький державний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Питання збереження та зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою.

Соціальні зміни, які відбулися в нашій країні протягом останнього десятиріччя (нестабільність соціально-економічного стану, активні політичні процеси, загострення екологічних проблем), призвели до суттєвих змін не тільки соціально-економічних умов життя сучасної молоді, а й психології, морально-життєвих настанов, переоцінки цінностей тощо [3; 7].

У сучасних умовах на організм людини постійно посилюється вплив навколишнього середовища з його негативними соціально-психологічними, генетичними й екологічними чинниками. Для того щоб протівитися цим факторам, необхідно постійно підвищувати адаптаційний потенціал кожного індивідуума, покращувати рівень його функціональних резервів, які визначають стан соматичного здоров'я.

Здоров'я не є постійною величиною, це стан організму людини, який динамічно змінюється не тільки під впливом навколишнього середовища, а й залежить від його способу життя і поведінки [3; 7; 9].

Як показують наукові дослідження [1; 4; 10], здоров'ям можна і треба управляти шляхом організації і реалізації впливів, які спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я. Сьогодні характеризується посиленням уваги до фізичної культури як засобу формування здоров'я.

Погіршення якості фізичного виховання молоді внаслідок низького фінансування освітніх закладів, негативні зміни в розвитку молодіжної субкультури й організації дозвілля значно знизили рейтинг фізкультурно-спортивної діяльності, її оздоровчого впливу, фізичної культури як елементу загальної культури, посилили суперечності між реальним ставленням студентської молоді до активних занять фізичною культурою і спортом як засобом збереження та зміцнення здоров'я [1; 2; 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації”, Закону України “Про фізичну культуру і спорт” фізичне виховання у ВНЗ – це єдина дисципліна, яка передбачає залучення студентів до занять фізичною культурою та спортом і є ефективним засобом впливу на стан здоров'я та формування потреби у здоровому способі життя [5; 6].

Сучасні вимоги, зокрема кредитно-модульна система викладання дисципліни “Фізичне виховання”, мають стати вагомим засобом індивідуалізації та ефективності навчального процесу [6; 7; 8].

Ефективність фізичного виховання студентської молоді значною мірою залежить від інформованості студентів з питань позитивного впливу фізичних вправ на організм та методики управління функціональним станом власного організму, мотивації до занять фізичною культурою.

Мета дослідження – визначення інтересу студентів I курсу ЛДТУ до сучасних занять з фізичного виховання та спорту.

Організація дослідження. Дослідження стосувалися питань співвідношення загальної і фізичної культури, життєвих організацій у питаннях здорового способу життя, засобів підтримання фізичного стану.

Дослідження проводилися в ЛДТУ, опитано 200 студентів I курсу (юнаки, дівчата). Використано методику анонімного анкетування за спеціально розробленими анкетами, у процесі розробки змісту яких застосовувались методологічні підходи інших авторів [2; 7].

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз отриманих даних свідчить, що 43,6 % студентів мають середній рівень інтересу до занять фізичним вихованням, 36,3 % – високий, 10 % – дуже високий. Але у 4,5 % студентів інтерес до занять відсутній, а у 6 % – негативне ставлення до занять з фізичного виховання.

Низький інтерес до фізичного виховання, на нашу думку, пояснюється недостатнім матеріально-технічним забезпеченням, недоліками організації фізичної культури в школі та ВНЗ, а отже й невисоким рівнем спеціальних фізкультурних знань і умінь.

Більшість студентів (47,2 %) вважають, що фізичний стан не впливає на загальну культуру людини, і лише 30,9 % говорять про взаємозв'язок особистої культури з фізичною. Здоровий спосіб життя веде 45,4 % респондентів, нездоровий – 18,2 %, утруднилися відповісти – 36,4 %.

Переважну більшість студентів (65,5 %) не хвилює оцінка їхнього фізичного стану з боку оточення, 13,6 % звертають на це увагу і лише 20,9 % дуже хвилює оцінка інших.

Крім цього, 30 % опитаних воліють жити для свого задоволення, робити те, чого хочеться, навіть якщо це може зашкодити здоров'ю та працездатності, а 31,8 % – підпорядковують свої звички інтересам здоров'я, всі інші вибирають компромісні рішення.

Основною метою відвідування занять з фізичного виховання та спортивних секцій є зміцнення здоров'я – 49 %, підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості – 28,2 %, формування умінь і навичок – 28,1 %, для виконання навчального плану та отримання заліку – 10 %. Кредитно-модульна система оцінювання знань, умінь та навичок дає змогу студенту спрогнозувати кінцевий результат і має більш індивідуальний характер, про що свідчить опитування, 78 % ставляться до неї позитивно, 22 % – негативно.

Висновки. Узагальнюючи результати опитування, можна зазначити, що фізичне виховання як засіб підтримання та покращення здоров'я не займає належного місця серед цінностей юнаків та дівчат і свідчить про необхідність корекції освітньо-методичної спрямованості навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ технічного профілю, формування стійкого інтересу до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Література

1. Свстратов П. І., Савка В. Г. Рівень фізичного здоров'я в залежності від рухової активності студентів // Буков. наук. спорт. вісн.– 2005.– Вип. 2.– С. 208–211.

2. Захожий В. Ставлення юнаків 16–17 років до фізичного виховання та спорту // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту.– Вип. 12, Т. 2.– Л., 2007.– С. 61–64.
3. Іванова А. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в ВНЗ шляхом валеологічної освіти студентів”: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 // Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки.– Луцьк, 2000.– С. 21.
4. Круцевич Т. Ю. Сучасні підходи до формувань фізкультурою занять у студентів вузів // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. “Фізкультурна освіта: шляхи і напрямки її розвитку в сучасних умовах”.– К., 1996.– С. 38–42.
5. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту: Автореф. дис. ... д-ра біол. наук: 05.13.09. Ін-т кібернетики ім. В. М. Глушкова.– К., 1998.– 36 с.
6. Магльований А. В., Ойнічук В. Г. Законодавча та програмно-нормативна база як фактор розвитку фізичного виховання і спорту в системі вищих навчальних закладів освіти // Концепція розвитку галузі фіз. виховання і спорту в Україні: Зб. наук. пр.– Рівне: Принт-пауз, 2001.– Вип. 2.– С. 289–291.
7. Лисицын Ю. П. Влияние образа жизни факторов риска на здоровье // Превентивная кардиология: Руководство / Под ред. Г. И. Косицкого.– М.: Медицина, 1987.– С. 53–67.
8. Лотопенко А. В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры молодежи // Теория и практика физ. культуры.– 1998.– № 6.– С. 21–24.
9. Поташнюк Р. З., Панасюк В. Ю. та ін. Соціально-гігієнічні дослідження здоров'я студентської молоді // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф.– К.; Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996.– С. 247–250.
10. Сіренко Р. Фізичне виховання як навчальна дисципліна, що формує знання про здоровий спосіб життя // Проблеми формування здорового способу життя: Всеукр. наук.-практ. конф.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2007.– С. 3–6.

Анотації

У статті проаналізовано інтерес студентів I курсу до фізичного виховання, їх ставлення до здорового способу життя, зміцнення здоров'я, формування потреб і мотивів, регулярних занять фізичною культурою.

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

В статтє показан інтерес студентов I курса к физическому воспитанию, их отношение к здоровому образу жизни, укреплению здоровья, формированию потребностей и мотивов к регулярным занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическое воспитание, интерес, мотивация, здоровый образ жизни, студенты.

This article deals with first year students interest in physical training, their attitude toward the healthy way of life, strengthening of health, formings heir nuds and motives, regular physical training

Key words: physical training, interest, motivation, healthy way of life, students.

УДК 37.037

Роман Дмитрів

Порівняльна характеристика фізичного розвитку та м'язової сили школярів 11–12 років

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день проблема зміцнення здоров'я дітей є одним із головних завдань. Значною мірою вплинути на соматичне здоров'я школярів видається можливим через покращення фізичної підготовленості (розвитку функціональних резервів різних фізіологічних систем організму). Одним із критеріїв фізичної підготовленості є рівень розвитку м'язової сили, яка, по суті, є базовою фізичною якістю, необхідною для здійснення будь-яких видів рухової активності (побутової, професійної, спортивної тощо).

Серед вітчизняних вчених, які вивчали особливості фізичного розвитку дитячого населення на сучасному етапі, варто згадати Т. І. Грачову (2003) – на прикладі школярів міста Чернівці. Особливості статевого та фізичного розвитку дівчат-підлітків в екологічно несприятливих районах півдня України вивчала О. М. Надворна (2006). Дослідження, присвячені розвитку сили як фізичної якості в

різних аспектах, серед вітчизняних вчених вивчали: І. М. Дуб – на прикладі школярів 12–14 років на уроках фізичної культури в умовах підвищеної радіації (1999), А. В. Соловей – на прикладі дзюдоїстів (2002) та ін. [1; 3; 4; 6; 7; 9].

Удосконалення силових здібностей тісно пов'язане зі структурно-функціональною перебудовою м'язової системи, яка залежить від рівня її пластичності. Від нормального фізичного розвитку, функціонування органів і систем школярів залежить здатність їх організму зберігати стійкість до екзогенних факторів, адаптуватися до змін у навколишньому середовищі [2; 5; 8]. Люди, які систематично займаються фізичною культурою, що сприяє в тому числі й приросту сили та працездатності, що досить важливо для фізичного розвитку всього організму, мають гарний сон і апетит, бадьорий настрій тощо. І, навпаки, тривала бездіяльність м'язів та зниження рухової активності ведуть до їх атрофії, кволості, хронічної втоми. Важливим є і те, що скелетні м'язи є поліфункціональними органами, які виконують локомоторну, рецепторну, терморегуляторну, пластичну та трофічну функції. Крім того, розвиток організму та його систем значною мірою обумовлений факторами зовнішнього середовища, а також рівнем урбанізації. Відомо, що темпи біологічного дозрівання теж детерміновані як генетичними, так і соціально-економічними й екологічними чинниками.

Отримані дані наукових досліджень свідчать, що, незважаючи на значні досягнення в методиці фізичного виховання, фізіології спорту, біохімії спорту, засобів та методів, спрямованих на розвиток м'язової сили, деякі показники стану цієї проблеми все ще потребують особливої уваги. Динаміка й напруга буття збільшуються, життя ставить все нові вимоги. У зв'язку з цим виникає постійна потреба у проведенні досліджень з проблем оптимізації використання засобів та методів, спрямованих на приріст м'язової сили у дітей середнього шкільного віку.

Отже, можна вважати, що проведені дослідження є достатньо актуальними, адже, окрім нових даних, отриманих у результаті тестування, маємо змогу оцінити та порівняти те, в якому стані на нинішній момент перебуває рівень розвитку м'язової сили в учнів, що проживають в різних соціально-природних умовах. Це дасть змогу вчителю фізичної культури та фахівцям у сфері фізичної культури і спорту оцінити ситуацію і встановити особисті тимчасові тестові показники для учнів, підвищивши тим самим мотивацію і бажання останніх більше уваги приділяти фізичному вихованню тощо.

Робота виконана за планом НДР Прикарпатського університету імені Василя Стефаника.

Мета дослідження – провести порівняльний аналіз фізичного розвитку та м'язової сили у школярів 11–12 років, що проживають у різних соціально-природних умовах (село, місто, рівнина, гірський рельєф).

Організація та методи дослідження. Для реалізації мети використовували аналіз науково-методичної літератури, метод динамометрії, тестування м'язової сили школярів, статистичну обробку даних. Методом динамометрії було визначено показники абсолютної сили різних груп м'язів, а саме: рівень розвитку м'язів-згиначів кисті (кистьова сила) та силу м'язів-розгиначів тулуба (становая сила). Поряд з цим застосовували тести: підтягування на перекладині (хлопці – з вису, дівчата – з вису в упорі лежачи), згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання в сід за 1 хвилину.

Дослідження було проведено у загальноосвітніх школах I–III ступенів міста Івано-Франківська (школа № 16) та сіл Старий Лисець (рівнина) Тисменицького та Микуличин (гірська місцевість на висоті понад 900 метрів над рівнем моря) Надвірнянського районів Івано-Франківської області.

У констатуючому експерименті взяли участь 120 школярів 11-річного віку (61 юнак, 59 дівчат) та 123 школярі 12-річного віку (64 юнаки, 59 дівчат). Обстежувалися діти, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Маса тіла, яка може значно змінюватися залежно від харчування, фізичної активності школярів та багатьох інших факторів, у 11-річних дівчат досліджених груп становить: місто – $35,1 \pm 2,4$ кг, село (рівнина) – $35,7 \pm 3,3$ кг, село (гірська місцевість) – $34,1 \pm 2,3$ кг, загалом по області – $34,9 \pm 2,6$ кг, що є значно нижче норми ($37,2 \pm 4,5$ кг). Серед 12-річних дівчат найвищі абсолютні показники у дівчат села (рівнина) – $39,6 \pm 5,9$ кг.

Щодо хлопчиків, то в деяких досліджених групах, окрім хлопчиків села (рівнина), показники маси тіла є нижчими норми. Цікавим є те, що і дівчата, і хлопчики гірської місцевості 11–12 років мають найнижчі абсолютні показники маси тіла. Схожа тенденція спостерігається і в показниках довжини тіла. У хлопчиків найбільш інтенсивний приріст довжини тіла спостерігається після 12 років, у дівчат – раніше. Крім того, наведені дані свідчать про деяку відмінність показників у дітей, що проживають на рівнині та в гірській місцевості (табл. 1).

Таблиця 1

Абсолютні показники маси і довжини тіла у дітей 11–12 років

Вік, роки	Стать	Маса тіла, кг							
		Місто		Село (рівнина)		Село (гірська місцевість)		Загалом по області	
		М	м	М	м	М	м	М	м
11	Х	34,3	3,4	36,3	4,4	34,2	2,6	34,9	3,4
11	Д	35,1	2,4	35,7	3,3	34,1	2,3	34,9	2,6
12	Х	38,7	5,2	39,1	4,8	35,9	2,3	37,9	4,1
12	Д	39,0	3,4	39,6	5,9	36,7	3,4	38,4	4,2
Довжина тіла, см									
11	Х	143,3	4,3	144,6	4,7	143,7	3,7	143,8	4,2
11	Д	144,2	3,6	144,2	4,7	140,8	6,2	143,0	4,8
12	Х	147,6	5,6	147,8	5,1	144,7	4,6	146,7	5,1
12	Д	150,9	4,3	150,4	5,3	145,2	4,3	148,8	4,6

Слід пам'ятати, оскільки хлопчики і дівчатка вступають у фазу пубертатного розвитку у різному віці, темпи росту тотальних розмірів тіла в одному і тому ж віковому періоді у них будуть різними (П. Н. Башкиров, 1964; Б. А. Никитюк, 1978 та ін.) [1; 7].

В табл. 1 подані показники маси й довжини тіла у дівчат і хлопчиків 11–12 років міської та сільської (рівнина, гірська місцевість) шкіл.

В табл. 2 подані результати дослідження м'язової сили у дівчат і хлопчиків 11–12 років міської та сільської (рівнина, гірська місцевість) шкіл.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика м'язової сили у школярів 11–12 років

Вік, роки	Школа	Стать	Кистьова сила	Станова сила	Підтягування на перекладині	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Піднімання в сід за 1 хвилину
11	міська	Х	17,8 ± 0,8	50,2 ± 3,2	6,3 ± 2,8	19,0 ± 4,2	31,1 ± 3,6
	сільська (рівнина)	Х	17,8 ± 1,0	50,7 ± 4,0	5,5 ± 3,9	22,3 ± 7,7	32,3 ± 10,2
	сільська (гори)	Х	19,5 ± 2,0	55,8 ± 3,6	7,2 ± 3,2	27,8 ± 6,5	31,7 ± 5,4
	міська	Д	14,9 ± 1,3	47,7 ± 3,8	8,8 ± 3,0	9,8 ± 3,8	30,6 ± 4,3
	сільська (рівнина)	Д	15,2 ± 1,6	48,8 ± 3,5	9,2 ± 2,5	13,1 ± 5,7	27,2 ± 6,5
	сільська (гори)	Д	17,3 ± 2,8	52,7 ± 3,6	9,7 ± 3,4	13,6 ± 6,5	30,4 ± 6,9
12	міська	Х	18,7 ± 2,3	56,4 ± 3,3	5,7 ± 2,8	20,2 ± 6,1	30,8 ± 3,8
	сільська (рівнина)	Х	19,2 ± 2,1	57,2 ± 3,1	5,1 ± 3,1	20,5 ± 8,1	33,3 ± 6,6
	сільська (гори)	Х	21,4 ± 1,5	60,1 ± 2,2	7,3 ± 3,9	25,7 ± 7,2	32,1 ± 8,3
	міська	Д	16,8 ± 1,2	52,5 ± 2,2	9,8 ± 3,4	11,3 ± 3,9	28,0 ± 3,9
	сільська (рівнина)	Д	17,5 ± 1,5	53,6 ± 3,1	10,0 ± 2,7	8,7 ± 4,5	27,8 ± 6,3
	сільська (гори)	Д	18,7 ± 2,4	55,2 ± 2,3	10,9 ± 3,7	14,4 ± 6,3	34,2 ± 6,7

Обговорюючи результати проведеного тестування та динамометрії, слід зауважити, що сільські хлопчики з гірської місцевості 11–12 років є значно сильнішими за своїх однолітків з інших двох шкіл, особливо це помітно в динамометрії. Тільки в тесті піднімання в сід за 1 хвилину спостеріга-

ється перевага хлопчиків із села, котрі проживають на рівнині. Загалом у хлопчиків із міста та села (рівнина) усі показники практично однакові. У дівчат 11–12 років схожа ситуація, найкращі показники у дівчат із гірської місцевості. Щодо порівняльної характеристики села (рівнина) і міста, то кращі показники у перших, окрім тесту піднімання в сід за 1 хвилину – у 11-річних та тестів згинання і розгинання рук в упорі лежачи і піднімання в сід за 1 хвилину – у 12-річних (табл. 2).

Висновки. Установлено, що абсолютні показники маси і довжини тіла у дітей 11–12 років, які проживають у різних соціально-природних умовах, у більшості вікових груп є різними, особливо це помітно у 12-річних хлопчиків і дівчат.

Порівняльний аналіз результатів досліджень розвитку м'язової сили у школярів 11–12 років показав, що найвищий рівень розвитку м'язової сили у дітей, котрі проживають у гірській місцевості.

Література

1. Башкиров П. Н. К вопросу о понятии “физическое развитие человека” // Вопр. антропологии.– 1964.– Вып. 18.– С. 23–31.
2. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання.– Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003.– 351 с.
3. Грачова Т. І. Особливості фізичного розвитку дитячого населення на сучасному етапі (на прикладі м. Чернівці): Автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.02.01.– Чернівці, 2003.– С. 4–9.
4. Дуб І. М. Розвиток швидко-силових якостей школярів 12–14 років на уроках фізичної культури в умовах підвищеної радіації: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01.– Рівне, 1999.– С. 3–6.
5. Мицкан Б. М., Попель С. Л., Мокров О. М., Мицкан М. А. Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та соматичного здоров'я школярів.– Івано-Франківськ: Плай, 2000.– 18 с.
6. Надворна О. М. Особливості статевого та фізичного розвитку дівчат-підлітків в екологічно несприятливих районах півдня України: Автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.01.01.– О., 2006.– С. 6–10.
7. Никитюк Б. А. Факторы роста и морфофункционального созревания организма: Анализ наследственных и средовых влияний на постнатальный онтогенез.– М.: Наука, 1978.– С. 44–49.
8. Сергієнко Л. П. Методи тестування фізичних якостей школярів.– К.: Олімп. л-ра, 2001.– С. 264–267.
9. Соловей А. В. Спеціальні силові якості здюдоїстів та їх розвиток на етапі спеціалізованої базової підготовки: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01.– Л., 2002.– С. 6–13.

Анотація

У статті наведено показники маси і довжини тіла та рівня розвитку м'язової сили у школярів, що проживають у різних соціально-природних умовах (село й місто, рівнина та гірський рельєф). За результатами дослідження встановлено, що найвищий рівень розвитку м'язової сили спостерігається у дітей гірської місцевості.

Ключові слова: м'язова сила, школярі, фізичний розвиток.

В статье приведены показатели массы и длины тела, а также уровень развития мышечной силы у школьников, которые проживают в различных социально-природных условиях (село и город, равнина и горный рельеф). Исходя из результатов исследования, было установлено, что самый высокий уровень развития мышечной силы наблюдается у детей горной местности.

Ключевые слова: мышечная сила, школьники, физическое развитие.

This article reported the indexes of mass and length of body and level of development of muscular force for schoolboys, which live in different socially natural terms (village, city, plain, mountain relief). Coming from research results was set that the greatest level of development of muscular force is observed for the children of mountain locality.

Key words: muscular force, schoolboys, physical development.

УДК 37.037

Володимир Добринський,
Микола Мордик

Особливості фізичної працездатності в процесі розумової праці

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Праця – це історично й еволюційно зумовлена можливість здорового людського організму. Працездатність є біологічною передумовою реалізації цієї можливості. Праце-

здатність – здатність людини до активної діяльності, що характеризується можливістю виконання роботи і функціональним станом організму в процесі роботи (“фізіологічною ціною” роботи). Ось чому закономірності формування, підтримання, зміни працездатності мають не лише загальнобіологічний, медичний інтерес, а й велике соціальне й економічне значення [2]. Ступінь працездатності визначається також типом нервової системи. Сильний тип має найбільшу працездатність, слабкий – незначну. Працездатність залежить від таких факторів, як вік, стать, здоров'я людини, навички у роботі, санітарно-гігієнічні умови тощо. Працездатність людини залежить від організації праці, характеру виробничого процесу і робочої обстановки. Певною мірою на неї впливають мотивація, моральні та матеріальні стимули.

Для вирішення наболілих проблем з оптимізації праці на фізіологів, психологів покладені важливі завдання: розробити рекомендації для поліпшення психофізіологічних характеристик праці. В науковій літературі питання психофізіологічного та функціонального стану людей фізичної та розумової праці привертало увагу багатьох дослідників [1; 3; 4; 5; 6]. Проте проблема себе не вичерпала і потребує подальшого дослідження, особливо на регіональному рівні.

Мета дослідження – дослідити особливості добових ритмів, критеріїв втоми та рівнів фізичної працездатності педагогів і службовців у процесі розумової праці.

Організація дослідження. В цілому у дослідженні брали участь 30 осіб з м. Луцька. Серед них 15 учителів та 15 службовців, які не працюють з дітьми. Усі досліджувані жіночої статі. Вік цієї категорії працівників – від 25 до 45 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Провівши психологічне анкетування працівників для визначення добових ритмів працездатності та критеріїв втоми, ми встановили, що серед педагогів найменше людей вечірнього типу (“сови”) – 15 %, ранішнього типу (“жайворонки”) – 30 %. Решта 55 % працівників були аритміками, або ж “голубами”. Виходячи з цих даних, можна сказати, що більшість педагогів відповідає зайнятій посаді, лише деяким з них краще було б працювати в другу зміну, оскільки зранку вони мляві і їм потрібно багато часу, щоб увійти в трудовий ритм роботи. Працездатність “сов” стає максимальною лише у другій половині дня, що не завжди відповідає вимогам педагогічної діяльності.

Серед службовців найбільша кількість “голубів” – 70 %. Це люди, які вже добре пристосувалися до роботи протягом цілого робочого дня. Зранку вони встають у такий час, щоб вчасно встигнути до початку роботи. Це вже ввійшло в їхню звичку і тому вони чудово себе почувають у робочому ритмі. Серед службовців “сов” лише 5 %, що мало відображається на продуктивності праці серед цієї категорії працівників. “Жайворонків”, згідно з тестом, було виявлено у групі службовців (25 %). Ці люди дуже швидко реагують на всі подразники, точно і якісно виконують усі операції із самого початку робочого дня. Але разом з тим дуже швидко втомлюються. Та після короткої перерви за невеликий проміжок часу відновлюють свої сили.

Аналіз результатів анкетування дав змогу оцінити рівень працездатності вчителів (табл. 1).

Таблиця 1

Результати анкетування вчителів

Запитання	Показник	Відповіді
Вік	в роках	29–49
Стаж роботи	в роках	6–25
Прийшли до роботи добре відпочивши	%	95
Час впрацювання	год	0,3–0,5
Відчуття втоми через	год	3–4
Втома проходить після великої перерви	%	96
Час впрацювання після перерви	хв	10
Після перерви відчуття втоми з'являється через	год	2–3
Після роботи відчують себе втомленими	%	100
Втома виявляється	симптоми	біль у голові, в'ялість, віддишка
Проходить втома через	год	7–12 год
Найменша втома	дні	вівторок
Найбільша втома	дні	п'ятниця

Майже всі педагоги (95 %) приступають до роботи, добре відпочивши. Вхідження в роботу триває 15–30 хв. Відчуття втоми з'являється через 3–4 години від початку роботи, яка проходить після годинної перерви. Після перерви час входження в роботу складає 10 хв.

Період впрацювання після перерви коротший, ніж на початку дня, стадія втоми з'являється швидше. Після роботи педагоги відчувають себе дуже втомленими.

Щоб виявити й оцінити стадії працездатності, використовують спеціальний метод – побудову кривої працездатності. В стадії впрацювання спостерігається зростання працездатності в діапазоні від кількох хвилин до 20–30 хв. У стадії стійкої працездатності крива працездатності встановлюється на високому рівні і може бути стабільною в діапазоні від декількох хвилин до кількох годин; у стадії втоми, що розвивається, відбувається зниження кривої працездатності. У другій половині дня ці стадії послідовно повторюються.

Період впрацювання приблизно такий же, як і на початку робочого дня, а стадія розвитку втоми з'являється швидше. З табл. 1 видно, що втома проявляється у вигляді головного болю, в'ялості, віддишки. В результаті втоми педагоги відмічають зниження розумової працездатності. Проходить втома через 7–12 годин після роботи. Найменшу втому відчувають педагоги в понеділок, вівторок, найбільшу – в п'ятницю. Тобто під час розумової діяльності функціональна спроможність організму змінюється в часі.

Після анкетування серед службовців дані оброблено й отримані результати занесено у табл. 2.

Таблиця 2

Результати анкетування службовців

Запитання	Показник	Відповіді
Вік	в роках	25–45
Стаж роботи	в роках	5–23
Приступили до роботи, добре відпочивши	%	100
Час впрацювання	хв	30–40
Відчуття втоми через	год	2–3
Втома проходить після обідньої перерви	%	100
Час впрацювання після перерви	хв	10–30
Після перерви відчуття втоми з'являється через	год	2–3
Після роботи відчувають себе втомленими	%	100
Втома виявляється	симптоми	біль у голові і попереку, в'ялість
Проходить втома через	год	5–10 год
Найменша втома	дні	понеділок
Найбільша втома	дні	п'ятниця

Із табл. 2 добре видно, що ця категорія працівників добре відпочила перед початком робочого дня. У робочий ритм ці люди включаються порівняно швидко протягом 20–40 хвилин. Але разом з тим значно швидше починають втомлюватись. Втома проявляється після 2–3 годин від початку роботи.

Після обідньої перерви працівники дуже добре себе почувають, швидко включаються в роботу – через 10–30 хвилин.

Період впрацювання після обідньої перерви коротший, ніж на початку робочого дня. Але разом з тим простежується швидкий розвиток втоми.

До кінця роботи усі досліджувані службовці відчувають себе втомленими. Крім того, слід відмітити, що втома у цієї категорії працюючих проявляється у болях голови, попереку.

Як правило, працівники помічають зниження продуктивності праці, що виявляється в допущенні помилок у роботі. Втома проходить через 5–10 годин після відпочинку і сну.

Найменшу втому відчувають службовці у понеділок, коли вони відчувають послаблення усіх фізіологічних функцій організму.

Аналізуючи загалом результати анкетування педагогів і службовців, слід відзначити, що незалежно від виду праці, для обох категорій працівників характерне зниження працездатності і настання втоми в кінці робочого дня і тижня. Найменше відчувають себе втомленими педагоги і службовці у понеділок, а найбільша втома простежується у п'ятницю. Спільною ознакою є й те, що втома відступає після доброго відпочинку працівників. Такі коливання свідчать про цілком нормальний фізіологічний стан організму.

Висновки

1. Функціональний стан організму залежить від категорії важкості праці та індивідуальних біоритмів людини.

2. Педагоги і службовці відчують втому до кінця робочого дня. Проте відновлення функціонального стану у службовців настає швидше – в середньому за 8 годин, в той час як у педагогів – за 11–12 годин.

3. Для того щоб підвищити рівень фізичної працездатності вчителів та службовців, необхідно дотримуватись таких заходів:

- здійснювати ретельний професійний відбір, хорошу підготовку спеціалістів до цього виду діяльності;
- враховувати людський фактор при організації навчального процесу в школі та трудового дня службовців;
- організувати регулярне проходження медоглядів педагогами і службовцями із застосуванням усіх необхідних досліджень;
- враховувати екологічний фактор, що пов'язаний із соціальним середовищем перебування людини і безпосередніми умовами праці.

Література

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте.– М.: Медицина, 1990.– 192 с.
2. Бузунов В. А. Виробничі фактори і вікова працездатність.– К.: Здоров'я, 1991.– С. 7–21.
3. Косилов С. Н., Леонова Л. А. Работоспособность человека и пути ее повышения.– М.: Медицина, 1984.– 256 с.
4. Косилов С. А. Очерки физиологии труда.– М.: Медицина, 1975.– 378 с.
5. Моргачев В. Й., Григорусь А. Г. Физиолого-гигиеническая характеристика труда электросварщиков.– М.: Экономика, 1985.– 237 с.
6. Шеррер Ж. Физиология труда.– М.: Медицина, 1983.– 409 с.

Анотації

Досліджено добові ритми та рівні працездатності педагогів і службовців, яких вони зазнають в кінці робочого дня і робочого тижня.

Ключові слова: *серце, працездатність, здоров'я, добові ритми, втома, педагоги, службовці.*

Исследовано суточные ритмы и уровни работоспособности у педагогов и служащих, которые они испытывают в конце рабочего дня и рабочей недели.

Ключевые слова: *сердце, работоспособность, здоровье, суточные ритмы, усталость, педагоги, служащие.*

It was investigated daily rhythms and levels of ability to work of teachers and office workers which they feel at the end of their working day and workweek.

Key words: *heart, ability to work, health, daily rhythms, fatigue, teachers, office workers.*

УДК 37.037

*Нонна Добровольська,
Олена Начата,
Ольга Черняк,
Світлана Шиншина,
Тамара Калиновська*

Ефективність використання тренувальних програм аеробно-анаеробної спрямованості для студентів із відхиленнями у стані здоров'я

Донецький національний медичний університет імені М. Горького (м. Донецьк)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із завдань фізичного виховання студентів є формування здорового способу життя, складовою частиною якого є фізична активність. Необхідність фізичної активності продиктована тими обставинами, що на здо-

ров'я студентської молоді негативно впливають фактори гіподинамії і гіпокінезії. Ця проблема особливо актуальна для студентів, що мають відхилення у стані здоров'я. Фізична культура для студентів спеціального медичного відділення має особливе значення [1; 2; 3; 4].

Однією із найгостріших проблем, що постають перед кафедрами фізичного виховання, є щорічне збільшення кількості хворих студентів і тих, що мають відхилення у стані здоров'я. Наприклад, у період з 2002 по 2007 рр. в ДонДМУ кількість таких студентів збільшилася.

Аналіз даних фізичного розвитку і стану здоров'я юнаків та дівчат показали, що в 2005 р. із загального числа студентів, що вступили на перший курс ДонДМУ ім. М. Горького, кількість тих, що займалися в спеціальній медичній групі, становила 16,9 %, звільнених – 2,8 %; у 2004 р. – 18,1 % і 2,4 % відповідно. В 2006 р. цей показник знижується до 12,92 %, але кількість звільнених збільшується до 7,7 %. Оцінюючи ці показники, стає очевидним, що кількість студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, повільно зростає.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність використання тренувальних програм аеробно-анаеробної спрямованості для студенток спеціальної медичної групи.

Організація і методи дослідження. Для оцінки ефективності розробленої нами методики у вересні 2005 р. в Донецькому державному медичному університеті ім. М. Горького було проведено тестування для визначення вихідного рівня загальнофізичної підготовки студентів. Загальнофізична підготовка оцінювалась за такими показниками: швидкість простої рухової реакції (тест “піймай лінійку”); біг 20 м; біг 100 м; “човниковий” біг 72 м; “човниковий” біг “ялинка”; станова сила; підйом тулуба, лежачи руки за головою (ноги зігнуті в колінах); згинання – розгинання рук в упорі лежачи, кидок набивного м'яча із-за голови з положення сидячи ноги нарізно; нахили вперед стоячи на гімнастичній лаві; наскок на гімнастичну лаву за хвилину; стрибок у довжину з місця; стрибок у висоту з місця поштовхом двох ніг.

У дослідженні брали участь студентки із захворюваннями кишково-травного тракту, судинною дистонією, які пов'язані з порушеннями вегетативної регуляції. Для виявлення динаміки загальнофізичної підготовки протягом 3-х років (2004–2006) проводили тестування на початку (у вересні) та наприкінці (у травні) семестру.

На підставі одержаних даних підготовлено тренувальні програми з включенням різних ергофізіологічних режимів. Режими застосовувались у таких співвідношеннях: 60 % загального обсягу відводилося заняттям з аеробною продуктивністю, 25 % – швидкісно-координаційній підготовленості, 15 % – розвиткові вагових характеристик, 10 % – анаеробній витривалості. Як тренувальні впливи застосовувався засіб кругових тренувань. Сутність засобу полягає у використанні різних за біохімічною структурою фізичних вправ для розвитку конкретної рухової властивості в одному занятті.

Базовим завданням став розвиток загальної витривалості і підвищення працездатності організму студентів як основи для реалізації конкретних лікувальних цілей.

Лікувальний ефект визначався обсягом аеробної роботи з використанням вправ різної спрямованості. Інтенсивність навантажень перебувала у межах 60–65 %, обсяг – 50–60 % максимального. Фізіологічний режим передбачав роботу при пульсі 120–140 уд./хв, тривалість відпочинку визначалася відновленням пульсу до 100–105 уд./хв.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вихідні результати бігу на 20 м і 100 м в обох групах були приблизно однаковими: експериментальна група (ЕГ) – 20 м – $4,91 \pm 0,14$ с, 100 м – $21,34 \pm 0,12$ с; контрольна група (КГ) – 20 м $4,87 \pm 0,11$ с, 100 м – $21,14 \pm 0,41$ с. Після експерименту ці показники в ЕГ вірогідно кращі: 20 м на $0,72$ с ($p < 0,001$), 100 м на $1,98$ с ($p < 0,001$). У КГ достовірних змін в остаточному підсумку не відбулося ($p > 0,05$).

В експериментальній групі усі результати щодо цієї фізичної якості вірогідно кращі: човниковий біг 72 м – на $1,97$ с ($p < 0,001$), “човниковий” біг “ялинка” на $2,85$ с ($p < 0,001$). У контрольній групі достовірні зміни було зафіксовано тільки по тесту “човниковий” біг (72 м), де приріст результатів склав $1,07$ с ($p < 0,05$). Натомість показники “човникового” бігу “ялинка” стали гіршими на $0,15$ с ($p > 0,05$).

За вихідними результатами студентки ЕГ були кращими тільки за тестом “підйом тулуба з положення лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою”. Після останнього тестування з'ясувалося, що в експериментальній групі всі результати мали позитивний приріст: станова сила – $4,76$ кг/м ($p > 0,05$), підйом тулуба з положення лежачи на спині – $8,86$ разів ($p < 0,01$), згинання–розгинання рук в упорі зігнувши ноги в колінах – $6,8$ разів ($p < 0,001$), кидок набивного м'яча із-за голови з положення сидячи ноги нарізно – $83,86$ см ($p < 0,01$); стрибок у довжину з місця не мав достовірного приросту –

2,9 см ($p > 0,05$). У контрольній групі відбулися такі зміни: станова сила стала гірше на 4,27 кг/м ($p < 0,05$), підйом тулуба – на 0,8 раза ($p > 0,05$), згинання–розгинання рук в упорі лежачи – на 0,94 раза ($p > 0,05$), кидок набивного м'яча із-за голови краще на 23,3 см ($p > 0,05$), стрибок у довжину з місця гірше на 6,07 см ($p < 0,05$).

Перше тестування показало деяку перевагу студенток ЕГ ($4,46 \pm 1,26$ см) над студентами КГ ($2,8 \pm 1,03$ см). Закінчення експерименту виявило позитивну динаміку: приріст склав 5,07 см ($p < 0,001$) у ЕГ та 2,4 см ($p < 0,05$) у КГ. Кінцевий результат становив у студенток ЕГ – $9,53 \pm 0,7$ см, а в студенток КГ – $5,2 \pm 1,3$ см.

На початку експерименту студентки ЕГ виявились сильнішими у наскоці на гімнастичну лаву ($32,6 \pm 1,38$ раза). Студентки КГ були сильнішими в стрибках у висоту з місця ($16,66 \pm 1,67$ см). Наприкінці експерименту в експериментальній групі виявлено достовірні зміни: наскок на гімнастичну лаву став кращим на 8,86 раза ($p < 0,001$), стрибок у висоту з місця на 3,93 см ($p < 0,05$). У контрольній групі достовірних змін не відбулося: наскок на гімнастичну лаву гірше на 0,26 раза ($p > 0,05$), стрибок у висоту – гірше на 1,86 см ($p > 0,05$).

Показники швидкості правої руки були кращими у представниць КГ ($8,4 \pm 0,78$ см), лівої – у студентів КГ ($16,4 \pm 1,37$ см). Після трьох років занять у ЕГ ці результати стали кращими: швидкість правої руки на 3,13 см ($p < 0,05$), лівої – на 6,33 см ($p < 0,01$). У студенток контрольної групи результати швидкості правої руки стали кращі на 0,73 см ($p > 0,05$), лівої – на 5,46 см ($p < 0,01$), та все ж таки вони не випередили студенток ЕГ за показниками швидкості лівої руки; кінцевий результат становив у ЕГ $10,07 \pm 0,87$ см, а в КГ – $12,87 \pm 0,95$ см.

З викладеного вище випливає, що заняття фізичною культурою за методикою полегшених прийомів з використанням ігор у баскетбол за спрощеними правилами, різноманітних вправ з оздоровчої аеробіки та дихальних вправ за системою йоги позитивно впливають на підвищення рівня фізичного стану і здоров'я тих, що займаються.

Висновки

1. У ході дослідження виявлено зміни показників загальної фізичної підготовки студенток спеціального медичного відділення, що займалися за запропонованою нами методикою з використанням полегшених елементів баскетболу, аеробіки та йоги, зокрема зафіксоване зростання показників таких якостей, як швидкість, сила, витривалість, гнучкість, а також швидкісно-силових здібностей у студентів експериментальної групи.

2. У результаті проведеного експериментального дослідження доведено, що застосування розробленої методики не тільки забезпечує підвищення фізичної підготовленості, а й сприяє закріпленню ефекту тренувань.

3. Фізичні якості студенток ЕГ, що займаються за нашою методикою, розвиваються більш успішно, ніж у студенток, які займаються за звичайною програмою фізичного виховання. Більше того, студентки контрольної групи на третьому році навчання дуже відставали за рівнем фізичної підготовки. Ступінь впливу загального обсягу рухової активності, передбаченої навчальним планом, на рівень фізичної підготовленості та розвиток фізичних якостей тих, що займаються, недостатня для удосконалювання й загального оздоровлення студенток.

Література

1. Гусалов А. Х. Физкультурно-оздоровительная группа.– М., 1987.
2. Годик М. А., Бальсевич В. К., Тимошкин В. Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физ. культуры.– М., 1994.
3. Лотенко А. В., Стеблецов Е. А. Молодежь и физическая культура.– М.: ФОН, 1996.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича.– М.: Гардарики, 1999.

Анотації

Для підвищення загальної працездатності та покращення показників здоров'я студенток спеціальної медичної групи було розроблено комплексну методику проведення занять з фізичного виховання аеробно-анаеробної спрямованості.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, аеробно-анаеробна спрямованість.

Для повышения общей работоспособности и улучшения показателей здоровья студенток специальной медицинской группы разработана комплексная методика проведения занятий по физическому воспитанию аэробно-анаэробной направленности.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, аэробно-анаэробная направленность.

A special medical group has developed complex methods for conducting the classes in physical of an aerobic and anaerobic aspect in order to enhance a total capacity for work and to improve girls – students, health standards.

Key words: health, physical training, aerobic-anaerobic aspect.

УДК 37.037

*Олена Довгань,
Лариса Юр'єва,
Василь Трифонюк*

Фізичний розвиток студентів під впливом фізичних навантажень залежно від типу автономної нервової системи

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Навчання у вузах – важка і напружена розумова праця, яка виконується в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності. Дієвою мірою підвищення розумової працездатності й охорони здоров'я студентів є збільшення їх рухової активності шляхом виконання фізичних вправ у процесі занять фізичним вихованням та спортом [6]. Під час занять фізичними вправами в організмі людини відбувається комплекс морфологічних та функціональних змін, які обумовлюють значне розширення функціональних можливостей органів і систем та їх взаємозв'язок, удосконалення регулюючих організмів, збільшення діапазону компенсаторно-адаптаційних реакцій. Унаслідок цього підвищується специфічна і неспецифічна стійкість, опір організму людини до дій різних несприятливих факторів зовнішнього середовища, покращується пристосовуваність до різних фізичних навантажень [6]. Разом з тим, дотепер залишається суперечливим питання, яка рухова якість є головною у формуванні здоров'я студентів. Більшість дослідників [7] пов'язують цей процес з розвитком витривалості, оскільки саме ця якість забезпечує різнобічну адаптацію внутрішніх органів, розширення резерву серцево-судинної та дихальної систем, відповідальних за постачання тканин киснем. Ступінь розвитку витривалості свідчить про фізичне здоров'я, еквівалентом якого є фізичний стан людини [7].

На фоні широко представлених даних про вплив фізичних навантажень на фізичний розвиток студентів [3] у літературі відсутні дані про дію фізичних вправ різних напрямів на фізичний стан молоді, яка навчається у ВНЗ, залежно від переважання типу автономної нервової системи. Парасимпатичний і симпатичний відділи ВНС взаємодіють у регуляції серцевого ритму. Одні учені вважають, що у стані спокою вплив обох відділів ВНС на серце урівноважений. При стресі, фізичному навантаженні зростає активність симпатичного відділу ВНС і знижується – парасимпатичного [1]. Інші ж, навпаки, вказують, що у стані спокою не завжди є врівноважений вплив на серце обох систем, а при стресі відбувається одночасна активація як симпатичного, так і парасимпатичного відділів ВНС, але різною мірою [3]. Для молодих здорових людей у стані спокою (особливо спортсменів) характерний високий парасимпатичний тонус. Вегетативний тонус оцінюють як симпатичний, парасимпатичний і змішаний [4; 5]. У літературі трапляються терміни “симпатикотонія”, “парасимпатикотонія”, “ейтонія”. Змішаний стан тонусу ВНС ще називають мезотонія, нормотонія. Осіб з відповідним вихідним вегетативним тонусом називають по-різному: симпатотонік, симпатик, парасимпатотонік, парасимпатик, нормотонік, ейтонік, мезотонік [2]. Вирішення проблем впливу фізичних вправ на організм студентів повинне передбачати комплексне вивчення фізичного розвитку та працездатності студентів при фізичних навантаженнях різної спрямованості залежно від переважання типу АНС.

Оскільки даних, які б підтвердили ці положення або які б демонстрували його недоцільність, у літературі ми не знайшли, дослідження впливу фізичних навантажень на фізичний розвиток залежно від переважання типу автономної нервової системи організму видається нам сучасним і актуальним.

Мета дослідження – визначити фізичний розвиток студентів під дією фізичних навантажень залежно від переважання типу АНС.

Відповідно до мети бути поставлені **завдання**: дослідити вплив фізичних навантажень на організм молодих людей з переважанням нормотонічного, симпатотонічного і парасимпатотонічного типів АНС.

Методи й організація дослідження. Дослідження проводили на 120 молодих здорових студентках 1 курсу Тернопільського державного медичного університету, віком від 17 до 21 року. Всі обстежуваних було поділено на три групи. У першу групу входили 40 студенток з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи (АНС), другу групу склали 40 осіб з переважанням симпатотонічного типу АНС, у третій – 40 студенток з парасимпатотонічним типом АНС. Контролем служили всі обстежувані нами показники, зняті на початку занять. Тип АНС визначали на комп'ютерному багатоканальному електрокардіографі "Кардіо". Бралась до уваги антропометричні виміри та фізичний розвиток (маса тіла, ріст, ручна і станова динамометрія, життєва ємність легень, окружність грудної клітки на вдиху і видиху, екскурсія грудної клітки). Всі вищевказані обстеження проводили на початку навчального року. У дослідженні було використано педагогічне спостереження. Статистичну обробку матеріалу проводили за допомогою програми Excel та пакету програм "Statistica 6,0" (StatSoft, США) на персональному комп'ютері типу IBM.

Виклад основного матеріалу дослідження. Початковим етапом вивчення особливостей функціонування організму молодих нетренираних жінок з різними типами АНС було з'ясування динаміки фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Зазначені показники є об'єктивними критеріями оцінки організму. Аналізуючи показники фізичного розвитку молодих нетренираних жінок з різними типами АНС, встановлено, що за величиною росту і маси тіла достовірної різниці між групами не спостерігалось. На початковому етапі дослідження відмічалася тенденція до більшої маси тіла у студенток з переважанням парасимпатотонічного типу АНС і до вищого росту – у симпатотоніків. Так само істотно між групами порівняння не відрізнялася ЖЄЛ. Тенденція до більших величин цього показника була характерна студенткам з переважанням симпатотонічного типу АНС. Вивчаючи силу правої кисті, встановлено, що вона виявилася достовірно більшою в осіб з нормо- і симпатикотонічним типом АНС, ніж у парасимпатотоніків, у середньому відповідно на 28,8 % і 18,5 %, ($P_2 < 0,001$, $P_3 < 0,01$). Сила лівої кисті теж була найнижчою у парасимпатотоніків й істотно відрізнялася від симпатотоніків у середньому на 25,6 %, ($P_3 < 0,001$). Подібний результат відмічався й за величиною станової динамометрії. У парасимпатотоніків спостерігалася тенденція до нижчої станової динамометрії (СТД) порівняно з нормо- і симпатотоніками.

Окружність грудної клітки (ОГК) на вдиху і ОГК на видиху у групі парасимпатотоніків виявилися значно більшими, ніж у студенток з переважанням нормотонічного типу АНС ($P_2 < 0,05-0,01$). Так само у цій групі істотно переважала величина ОГК на видиху порівняно із симпатотоніками ($P_3 < 0,05$). У свою чергу, екскурсія грудної клітки (ЕГК) у групі з парасимпатикотонічним типом АНС відмічалася достовірно нижчою, ніж у студенток з переважанням нормотонічного типу АНС у середньому на 11,3 % ($P_2 < 0,05$) і симпатотоніків у середньому на 18,2 % ($P_3 < 0,01$) (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку молодих нетренираних жінок із різними типами АНС (M ± m)

Показник	Тип АНС			P1	P2	P3
	нормотонічний (n = 27) Група 1	симпатикотонічний (n = 24) Група 2	парасимпатикотонічний (n = 26) Група 3			
Маса, кг	56,0 ± 1,3	55,3 ± 1,0	58,1 ± 1,5	>0,05	>0,05	>0,05
Ріст, см	163,9 ± 1,0	165,3 ± 1,1	163,2 ± 1,1	>0,05	>0,05	>0,05
ЖЄЛ, мл	2577 ± 87	2791 ± 83	2623 ± 61	>0,05	>0,05	>0,05
ДПК, кг	18,8 ± 0,9	17,3 ± 1,1	14,6 ± 0,2	>0,05	<0,001	<0,01
ДЛК, кг	14,9 ± 1,0	16,2 ± 0,8	12,9 ± 0,2	>0,05	>0,05	<0,001
СТД, кг	79,6 ± 3,0	81,3 ± 1,8	77,2 ± 1,4	>0,05	>0,05	>0,05
ОГКвд, см	86,2 ± 0,8	87,6 ± 1,8	88,4 ± 0,6	>0,05	<0,05	>0,05
ОГКвид, см	79,5 ± 0,8	80,4 ± 0,8	82,5 ± 0,5	>0,05	<0,01	<0,05
Екск, см	6,65 ± 0,40	7,21 ± 0,30	5,90 ± 0,33	>0,05	<0,05	<0,01

Примітка: P1 – достовірність відмінностей показників 1-ї і 2-ї груп, P2 – 1-ї і 3-ї груп; P3 – 2-ї і 3-ї груп.

Висновки. Як видно із вищенаведених даних, суттєвої різниці між антропологічними даними і фізичним розвитком у молодих здорових нетренираних жінок з різними типами автономної нервової системи не виявлено. Незначна різниця спостерігалася між показниками, які визначають силу у нормотоніків, симпатотоніків, парасимпатотоніків. Характерне збільшення показників, які характеризують швидкість і витривалість, а саме ЖЄЛ і ОГК на вдиху і видиху у симпатотоніків і парасимпатотоніків. Це свідчить про те, що студентки 1-го курсу, які не мали спеціальної фізичної підготовки, враховуючи лише ті навантаження, які вони отримували у школі, мають приблизно однаковий

фізичний розвиток і фізичну підготовленість. У подальших дослідженнях нас цікавлять зміни фізичного розвитку і фізичної підготовленості, які проходять під впливом загальних фізичних і спеціальних навантажень, притаманних тому чи іншому типу автономної нервової системи.

Література

1. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии.– М.: Медицина, 1979.– 298 с.
2. Боймиструк І., Боймиструк Т., Павлов В. Вплив фізичних навантажень на динаміку показників серцевого ритму // Тези доп. І Міжнар. мед. конгресу студ. і молодих вчених.– Т., 1997.– С. 111–112.
3. Вариабельность сердечного ритма в современной клинике / Яблучанский Н. И., Кантор Б. Я., Мартиненко А. В. и др.– Донецк: Будень, 1997.– 108 с.
4. Динамика здоровья студентов педагогического вуза и учителей по данным математического анализа ритма сердца, антропологических и психофизиологических показателей / Неверова Н. П., Акинина С. П., Амарян П. С., Кленов К. А., Устинкина Л. Е. // Физиология человека.– 1996.– Т. 22, № 2.– С. 104–107.
5. Калантар В. А., Матвеев Е. В. Особенности применения методики кардиоинтервалографии в спортивной медицине // Материалы I Междунар. науч. конф.– К.: ИПЦ “Алкон”, 2002.– С. 54–55.
6. Куколевский Г. М., Раевская А. Д. Основы спортивной медицины.– М.: Медицина, 1978.– 370 с.
7. Присяжнюк С. І. Критерії оцінки успішності з фізичної культури // Світоч.– 1997.– № 4.– С. 18–19.
8. Рибак В. П., Бранський І. П. Динаміка показників фізичної працездатності студентів в різні періоди начального року // Актуальні проблеми фіз. виховання у вузі: Тези доп. наук.-практ. конф.– Донецьк, 1995.– С. 21–22.
9. Середенко Е. В., Азаров А. В. Работоспособность студентов в условиях оптимального двигательного режима // Актуальні проблеми фіз. виховання у вузі: Тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф.– Донецьк, 1995.– С. 17–18.

Анотації

У статті дається порівняльна характеристика фізичного розвитку молодих здорових нетренованих жінок з переважанням нормотонічного, симпатотонічного, парасимпатотонічного типів автономної нервової системи. У людей з переважанням нормотонічного типу АНС збільшені показники силових якостей, у симпатотоніків – показники швидкісних якостей, парасимпатотоніки краще справляються із фізичними вправами на витривалість.

Ключові слова: автономна нервова система, нормотоніки, симпатотоніки, парасимпатотоніки, фізичний розвиток.

В статті представлені характеристики фізичного розвитку студенток з переважанням нормотонічного, симпатотонічного і парасимпатотонічного типів автономної нервової системи. Експериментально доказано, що у молодих здорових дівчаток з переважанням нормотонічного типу АНС хорошо розвинуті фізичні показники силових якостей, з переважанням симпатотонічного типу – швидкісні, а парасимпатотоніки хорошо справляються з фізичними навантаженнями на витривалість.

Ключевые слова: автономная нервная система, нормотоники, симпатотоники, парасимпатотоники, физическое развитие.

The sat for physical development of students with dominance of normotonic, sympatotonic and parasympatotonic types of the automonic nervous system are in the article. It is proved experimentally, that at young and healthy girls with dominance of the normotonic type ANS the physical indexes of power qualities are well developed, with dominance of sympatotonic type – speed, and parasympatonic well get along at the physical loading on endurance.

Key words: autonomic nervous system, normotonic, sympatotonic, parasympatotonic type, physical development.

УДК 37.037

*Олена Додонова,
Вікторія Григор'єва,
Тетяна Єрмолаєва*

Мотиваційні чинники в системі фізичного виховання студентської молоді

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля (м. Луганськ)

Постановка проблеми. Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального стану особистості, комплексного підходу до формування її розу-

мових і фізичних якостей, удосконалити фізичну та психологічну підготовку особистості до активного життя і професійної діяльності тощо [1].

Однак у сучасних умовах ринкових перетворень в Україні, пов'язаних зі зміною політичних, економічних, соціальних відносин, система фізичного виховання, фізичної культури і спорту опинилася у кризовому стані, що не сприяє задоволенню потреб більшості населення у фізичному розвитку та підтримці здоров'я за рахунок активних занять фізичною культурою та спортом. Поруч із дефіцитністю фінансових ресурсів, які необхідні для розвитку фізкультурно-оздоровчої інфраструктури, відбулися негативні зміни ідеологічних, психологічних та ціннісних пріоритетів молоді, що внаслідок переходу від орієнтації на масовий спорт (як це було за часів СРСР) та його розвитку за рахунок та за сприяння держави призвело, з одного боку, до комерціалізації фізкультурно-оздоровчого напрямку, а з іншого – до згорання більшості державних програм його розвитку за підтримкою державних органів.

Як наслідок, мотиваційним чинником, який сприяє розвитку фізичного виховання та зміцненню здоров'я нації, у сучасних умовах незалежного розвитку України відводиться другорядне місце, що призводить до зростання захворюваності, незадовільної фізичної підготовки, зростання інвалідності, непридатності до служби у Збройних силах України, збільшення випадків кримінальних, аморальних, наркотичних проявів у все більшій кількості молоді. Водночас зростання кількості перелічених негативних ознак із року в рік відбувається із зменшенням кількості молоді, яка активно займається фізичною культурою і спортом, що є свідченням незадовільного рівня мотивації до соціальної адаптації, життєвого самовизначення та самореалізації в контексті здорового способу життя.

Зв'язок проблем із важливими завданнями виховання особистості в системі освіти, особливо студентської молоді, не може бути повною мірою якісним без підготовки майбутніх фахівців, професіоналів та менеджерів до продуктивної, інтенсивної, напруженої праці. І в цьому випадку неможливо переоцінити найголовніші принципи змін у фізичному вихованні студентської молоді у системі освіти: формування у студентів потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту; розроблення і реалізація ефективного дидактичного наповнювання змісту фізичного виховання у вищих навчальних закладах; збільшення обсягу рухової активності студентів залежно від психофізіологічної потреби в рухах; підвищення якості навчального процесу і забезпечення процесу фізичного виховання висококваліфікованими кадрами та сучасними науково-методичними комплексами; удосконалення матеріально-технічного забезпечення навчального процесу тощо [1]. Реалізація цих принципів неможлива без урахування ступеня мотивації головних сторін навчального процесу – педагогів та студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найчастіше проблеми розвитку мотивації розглядалися під кутом мотивації праці, тобто “внутрішнього виявлення ставлення до праці; вербальної поведінки, спрямованої на вибір мотивів, для пояснення, обґрунтування реальної трудової поведінки” [2]. Під таким кутом мотиваційні чинники розглядаються в наукових працях українських (Г. В. Дворецька, В. П. Мохнорилів, Д. П. Богиня, О. А. Гришнова та ін.), білоруських (В. Г. Золотогорів), італійських (Дж. Арріго та Дж. Касале), німецьких (В. Герцберг, Ф. Петті, С. Хайшин) та американських (М. Мескон, Т. Альберт, С. Хедоурі) вчених. Не залишили ці питання поза увагою і вчені та науковці міста Луганська (В. М. Гончаров, О. М. Уманський, В. В. Третяченко, С. Й. Радомський, О. В. Додонов та ін.). Окремо в наукових дослідженнях висвітлено питання формування у студентської молоді культури здорового способу життя. У Російській Федерації ці питання висвітлено в наукових працях В. Д. Буштруна, В. А. Маслякової, Б. І. Новикова, С. А. Полієвського та ін.; в Україні – В. Н. Платонова, Т. Ю. Круневича, а також луганських вчених – Г. Н. Максименко, П. П. Фесечко, Т. Т. Ротерс, О. В. Соловійова, Н. П. Булкіної та ін.

Виділення невирішених частин проблеми. Отже, на наш погляд, на сучасному етапі розвитку вітчизняної науки та освіти закладено достатнє теоретичне підґрунтя для об'єднання окремих наукових напрямів у системі освіти, а саме: розгляд системи фізичного виховання студентської молоді з погляду підвищення рівня мотивації головних дійових осіб цієї системи – педагогів і студентів. На жаль, з такої точки зору формування здорового способу життя студентів не набуло наукового висвітлення.

Мета дослідження – визначити головні мотиваційні чинники, які впливають на професійну діяльність педагогів та активність занять фізичною культурою студентів на сучасному етапі розвитку фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно із затвердженою тематикою наукових досліджень з проблем педагогіки вищої школи на 2007–2008 рр. викладачі кафедри фізичного виховання

Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля провели перший етап дослідження щодо формування у студентської молоді культури здорового способу життя.

У процесі дослідження визначено, що мотивація залежить насамперед від самоусвідомлення соціумом свого місця в колективі, виступає як механізм, за допомогою якого формуються нові ідеали, норми, орієнтації, є регулятором поведінки, потреб, інтересів [2].

У позитивному значенні рівень мотивації залежить від матеріальних, моральних та адміністративних умов і зовнішніх та внутрішніх чинників, що впливають на взаємостосунки між членами колективу.

Якщо уявити колектив, в якому формується система фізичного виховання, у вигляді єдиного механізму взаємодії між педагогом та студентами, то можна визначити головні чинники, що знижують рівень мотивації обох сторін – і педагогів, і студентів.

Докорінними загальними чинниками, які безпосередньо загрожують підвищенню рівня мотивації, є:

- недофінансування таких заходів, які визначають розвиток фізичної культури та спорту з бюджетів усіх рівнів (наприклад, у 2004 р. видатки Державного бюджету України на фізкультуру і спорт становили лише 0,4 %), а також недостатні обсяги державних видатків на фінансування освіти й науки (наприклад, у 2005 р. вони встановили лише 0,53 % від ВВП на науку і 4,9 % – на освіту);
- незначна (від 10,0 % до 11,0 %) частка обсягів державних витрат на фізкультурно-оздоровчу роботу в системі освіти та масового спорту (разом) у загальній кількості видатків на спорт [4];
- відсутність пріоритетних програм розвитку масового спорту на рівні регіонів із відповідним їх фінансуванням з місцевих бюджетів [3];
- низька ділова активність чиновників у спорті на рівні регіонів при розробці вищезазначених програм [4].

Визначені загальні чинники, у свою чергу, заважають підвищенню рівня мотивації педагогічних кадрів, що пов'язано з проявом таких демотиваційних педагогічних чинників:

- низька престижність спортивних спеціальностей у ВНЗ порівняно із іншими галузевими групами (так, у Луганській області на початок 2003/2004 н. р. у ВНЗ I–II рівнів акредитації за галузевою групою “фізична культура та спорт” навчався лише 51 студент, що в 254 рази менше порівняно із фахом промислового напрямку, в 119 разів менше порівняно із будівельним напрямом, у 85 разів менше порівняно із економічним, у 61 раз – із охороною здоров'я, у 25 разів – із кінематографічною та у 19 разів менше порівняно із сільським господарством; на 100 поданих заяв до групи “фізична культура та спорт” було прийнято 100 абітурієнтів (тобто конкурс 1:1), на інші напрями освітньої підготовки абітурієнтів було значно більше – охорона здоров'я – 1,43, промисловість і будівництво – 1,37, кінематографія – 1,25, економіка та право – 1,21, сільське господарство – 1,15) [3; 5; 6];
- низький рівень заробітної платні у сфері фізичної культури та спорту, яка у 1,5–2 рази нижча за середню в економіці [3];
- зруйнування спортивної інфраструктури і, як наслідок, скорочення робочих місць у сфері фізичної культури та спорту (так, порівняно із 1990 р. у Луганській області кількість спортивних майданчиків скоротилася в 2,12 раза, лижних баз – 1,5 раза, стрілецьких тирів – у 2,56 раза) [5].

Окрім цього, негативний вплив мають суто мотиваційні чинники. Так, дослідники Харківського інституту бізнесу і менеджменту за допомогою методу Сааті серед інших чинників визначили пасивність окремої частини викладачів у сфері наукової діяльності; формалізм у плануванні роботи, оцінку праці за навантаженням, а не за якістю, що не сприяє створенню стимулів до освоєння прогресивних методик викладання; необхідність пошуку додаткових джерел доходів унаслідок низької заробітної платні у викладачів, які не мають педагогічного стажу, тощо [7]. За результатами дослідження серед працівників ВНЗ, проведеного вченими Кіровоградського національного університету у 2002–2004 рр., серед мотиваційних чинників, які дестимулюють працю викладачів у контексті Болонського процесу, виділено: низький розмір оплати праці викладачів, які не мають педагогічного стажу; необ'єктивність та формалізм системи атестації науково-педагогічних кадрів; відсутність умов для реалізації наукового потенціалу працівників вищої школи; відсутність коштів для видання монографій, навчальних посібників, участі у міжнародних конференціях тощо [8].

На наш погляд, із урахуванням викладеної проблематики за визначених чинників можливо знайти шляхи підвищення рівня мотивації до поліпшення якості фізичного виховання у ВНЗ. Над

комплексним розв'язанням цієї проблеми працюють науково-педагогічні кадри кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету відповідно до затверджені тематики наукових досліджень з проблем педагогіки вищої школи на 2007–2008 н. р. Серед основних напрямів цієї роботи можна визначити такі:

- розробка і впровадження методик та програм щодо організації позаурочних форм занять, які за умови їх застосування та періодичного контролю на урочних заняттях матимуть позитивний ефект;
- вдосконалення системи контролю за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовки студентів;
- вдосконалення системи організації роботи із підвищення престижності фізичної культури та спорту серед студентів (пропаганда здорового способу життя, проведення спортивних змагань, організація позаурочної роботи серед студентів тощо).

Але, на наш погляд, та робота, яку сьогодні проводять викладачі ВНЗ для зміцнення фізичної, психологічної та моральної підготовки студентів, може бути більш ефективною за умови усунення негативного впливу розглянутих демотиваційних чинників за безпосередньою підтримкою держави у таких напрямках:

- збільшення видатків бюджетів усіх рівнів на розвиток фізичної культури та спорту;
- активізація діяльності державних чиновників у сфері фізичної культури і спорту при розробці та затвердженні державних програм та, особливо, видатків для їх реалізації;
- збільшення кількості урочних занять з фізичної культури у ВНЗ як мінімум до 6 годин на тиждень;
- забезпечення виконання ст. 61 та 57 Закону України “Про освіту”, які передбачають, відповідно, виділення не менше 10 % національного доходу на фінансування державних заходів освіти та встановлення розміру середніх ставок науково-педагогічних працівників на рівні подвійної заробітної плати у промисловості;
- удосконалення політики рекламної діяльності в Україні і перехід від реклами тютюнових та алкогольних виробів в інформаційному просторі до реклами засобів, які підвищують імідж здорового способу життя та спорту.

Висновки. Головними мотиваційними чинниками, які впливають на професійну діяльність педагогів та активність занять фізичною культурою студентами і суттєво знижують їх, є: недофінансування галузі фізичної культури, відсутність програм розвитку фізичної культури та спорту на рівні регіонів, низька ділова активність чиновників спорту, низький рівень заробітної платні у сфері фізичної культури і спорту та зруйнування спортивної інфраструктури.

Отже, під впливом визначених мотиваційних чинників видається ускладненим підвищення рівня мотивації студентів до поліпшення фізичного і морального стану, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності.

Література

1. Додонова О. А., Григор'єва В. О., Ромашова Т. М. Методичні підходи щодо організації урочних та позаурочних форм занять з легкої атлетики зі студентами // Сб. матеріалів ІV регіон. науч.-практ. конф. “Олимпизм и молодая спортивная наука Украины” / Под ред. Н. П. Булкиной.– Луганск: ЛНПУ им. Т. Шевченко, 2006.– С. 184–188.
2. Додонова Е. А., Ромашова Т. Н., Григорьева В. А. О необходимости увеличения бюджетных ассигнований на физическую культуру и спорт при разработке общегосударственных и региональных программ / Сб. материалов Всеукр. науч.-практ. конф. “Олимпийский спорт и культура здоровья”.– Луганск, 2004.– С. 121–126.
3. Луганська область у цифрах у 2005 році: Стат. вид.– Луганськ, 2004.– С. 136.
4. Пустова В. В. Щодо мотивації праці науково-педагогічних працівників // Формування ринкової економіки: Зб. наук. пр.– Спец. вип. до 100-річчя КНЕУ.– К.: КНЕУ, 2005.– С. 235–238.
5. Освіта і наука в проекті бюджету – 2005 // Освіта України.– 2004.– № 75–76.– С. 3.
6. Скібіцька О. В. Проблеми стимулювання праці викладачів у контексті Болонського процесу // Формування ринкової економіки: Зб. наук. пр.– Спец. вип. до 100-річчя КНЕУ.– К.: КНЕУ, 2005.– С. 314–319.
7. Статистичний щорічник Луганської області за 2002 рік.– Луганськ, 2003.– С. 499.
8. Сто термінів і понять соціально-трудової сфери // Енцикл. слов.– Луганськ: ДуНДУ соціально-трудових відносин Мінпраці України, 2005.– 220 с.
9. Цільова комплексна Програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” / Затверджено Указом Президента України від 1 вересня 1998 р. № 963/98.

Анотації

У статті визначаються головні чинники, які впливають на рівень мотивації педагогів та студентів у системі фізичного виховання. За результатами дослідження визначаються шляхи підвищення рівня мотивації до поліпшення якості фізичного виховання у ВНЗ.

Ключові слова: мотивація, навчальний процес, чинники, умови.

В статье определяются главные факторы, влияющие на уровень мотивации педагогов и студентов в системе физического воспитания. По результатам исследования определяются пути повышения уровня мотивации к улучшению качества физического воспитания в вузах.

Ключевые слова: мотивация, учебный процесс, факторы, условия.

The main factors that have an influence on the level of motivation of teachers and students in the system of physical education are determined in the article. The ways of increasing of motivation level to the improvement of quality of physical education in Academy are determined as the results of the research.

Key words: motivation, educational process, factors, conditions.

УДК 37.037

*Елена Додонова,
Виктория Григорьева,
Татьяна Ермолаева*

Физические нагрузки как средство предупреждения синдрома эмоционального выгорания у студентов

Восточноукраинский национальный университет имени Владимира Даля (г. Луганск)

Постановка проблемы. Позитивная роль физического воспитания в развитии личности проявляется в рациональном сочетании форм, методов и средств варьирования физической нагрузки, которая по определению является “величиной воздействия физических упражнений на организм;... сопряжена с расходом потенциала организма и утомлением;... способствует адаптации организма, восстановлению и повышению работоспособности...” [2, 87].

При нарушении принципа систематичности – т. е. оптимального чередования нагрузки и отдыха в процессе физического воспитания – происходят негативные изменения в организме человека, характеризующиеся снижением эффекта в процессе его физического развития.

Преимущества организации системы физического воспитания в высшем учебном заведении заключаются именно в том, что профессиональная деятельность преподавателя позволяет сбалансировать физическую нагрузку и отдых студентов таким образом, что в процессе обучения достигается максимальный эффект от воздействия физических упражнений на организм. В свою очередь, это способствует достижению максимальной степени физическо-умственной деятельности обучающихся и позволяет подготовить их к плодотворной профессиональной деятельности.

Анализ последних исследований и публикаций. Современная теория и методика физического воспитания по своей сути является эффективным инструментом для планомерного развития личности вообще и студентов – в частности. Неоценимый вклад в формирование физического воспитания – как отечественной науки – внесли такие украинские и российские ученые, как Б. Ашмарин, Я. Вайнбаум, В. Горашук, А. Гужаловский, М. Козленко, Л. Любомирский, В. Ляпин, Л. Матвеев, В. Платонов, Т. Ротерс, А. Тер-Овасян, В. Филин, В. Шиголевский, Б. Шиян.

В то же время как в общей теории, так и в теории физического воспитания в системе высшего образования, опосредовано, не рассмотрен аспект варьирования физической нагрузки в контексте управления психологическим и эмоциональным состоянием студентов в процессе обучения. В связи с этим повышается не только риск неэффективного управления системой физического воспитания в ВУЗе, но и возникает предпосылка для нарушения *принципа систематичности и непрерывности* процесса физического воспитания студентов – как эффективного средства поддержания их умственно-физической работоспособности на высшем уровне.

Формирование целей статьи. Таким образом, как с научной, так и с практической точек зрения возникает реальная необходимость дополнения современных научных подходов управления системой физического воспитания в ВУЗе с учётом такого психологического фактора, как физичес-

кая нагрузка, как средство предупреждения эмоциональных срывов у студентов в период увеличения умственной нагрузки.

Изложение основного материала исследования. Для разрешения определённой выше проблемы на протяжении трёх лет в учебном процессе было проведено комплексное исследование психологически-мотивационного состояния студентов на предмет подверженности так называемому “синдрому эмоционального выгорания”. Обследована группа девушек 1–5 курсов в количестве 150 человек.

В основе проведения данных исследований были применены классические методы практической психодиагностики, разработанные В. Бойко, Д. Райгородским и Г. Селье, адаптированные к учебному процессу и позволяющие определить уровень стресса и эмоционального состояния студентов при увеличении умственных нагрузок в период подготовки к сессии.

Опираясь на терминологию классической психодиагностики [1, 145, 237–243], с научной точки зрения нами уточнены и получили дальнейшее развитие следующие понятия и определения.

Эмоциональное выгорание студентов – это механизм психологической защиты студентов, проявляющийся в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие умственной нагрузки; представляет собой приобретённый стереотип эмоционального поведения в процессе увеличения умственной нагрузки и связан с отсутствием внутренних физических возможностей противостоять стрессам и экономно расходовать энергетические ресурсы организма; приводит к дисфункциям в полном усвоении учебного материала и в отношениях со студентами и преподавателями.

При эмоциональном выгорании у студентов развиваются три *стадии стресса* (по Г. Селье):

- нервное напряжение (тревожность) – его создает хронически травмирующая эмоциональная атмосфера, связанная с плохой организацией времени обучения и подготовки к сессии, что вызывает мнимое чувство “повышенной ответственности”;
- резистенция (сопротивление) – студент пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных переживаний посредством так называемой “разрядки”. В этом случае, если преобладают такие методы разрядки, как алкоголь, табакокурение и наркотики, то развивается наихудшая стадия – *истощение организма* – т. е. оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса и, как следствие – негативные результаты в процессе сессии.

Применение методики исследования эмоционального выгорания по В. Бойко, состоящей из опросного листа из 84 вопросов, позволило измерить уровень проявления эмоционального выгорания в исследуемой группе (150 девушек 1–5 курсов дневного отделения), с разбивкой группы по разработанным нами критериям (табл. 1).

Таблица 1

Уровень проявления эмоционального выгорания в исследуемых группах студентов

Классификация групп студентов по признаку занятия физической культурой, спортом и систематичности физических нагрузок	№ группы	К-во студентов	% в общем кол-ве	Доля студентов в классифицированных группах, %	
				подверженных эмоциональному выгоранию	имеющих отрицательные оценки на сессии и при сдаче физ. нормативов
1	2	3	4	5	6
Уровень низкий: прогулы урочных занятий по физкультуре, игнорируются внеурочные формы, не посещаются спортивные секции, наличие вредных привычек	I	29	19,3	94,2	91,5
Уровень средний: регулярное посещение занятий по физкультуре, включаются в подготовку внеурочные формы, активный отдых без вредных привычек, спортивные секции не посещаются	II	85	56,7	41,9	46,5

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5	6
Уровень высокий: регулярное посещение занятий по физкультуре, постоянно применяются внеурочные формы, посещаются спортивные секции, активный отдых, не имеется вредных привычек	III	36	24,0	2,8	1,4
Итого	–	150	100,0	–	–

Очевидно (табл. 1), что в группе с наивысшим уровнем мотивации студентов к занятиям физкультурой и спортом (гр. III) – самый низкий уровень проявления эмоционального выгорания. И, соответственно – отрицательных оценок как по результатам сессии в целом, так и по результатам физической подготовки (следует отметить, что полученные 1,4 % не относятся к отрицательным оценкам по физкультуре). В то же время у студентов с низким уровнем мотивации к занятиям физкультурой и спортом (гр. I) – наивысший уровень проявления эмоционального выгорания и, соответственно – успеваемости.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Проведенные исследования отчётливо характеризуют зависимость психологического состояния студентов и их успеваемости от “здорового образа жизни”. Очевидность данной зависимости проявляется в том, что выполнение принципа систематичности физических нагрузок обеспечивает непрерывность процесса физического воспитания и тем самым – повышает степень адаптации организма студентов как к физическим, так и, в первую очередь – к умственным нагрузкам, что позитивно влияет на общую успеваемость и подготовку к профессиональной деятельности.

Таким образом, использование психодиагностических методов исследования эмоционального состояния студентов и их мотивации к занятиям физической культурой и спортом позволяет в дальнейшем разработать целенаправленные комплексные мероприятия в организации системы физического воспитания студентов в ВУЗах. При этом, результаты психодиагностических методов позволяют, на основе предложенной классификации, разработать целенаправленные меры воздействия на отстающих студентов с привлечением деканатов, кафедр, кураторов и старост групп. И в этом случае, форма организации данной работы может быть составляющей частью не только программы физического воспитания, но и всей воспитательной работы в любом учебном заведении.

Литература

1. Практическая психодиагностика: Методики и тесты / Под ред. Д. Я. Райгородского.– Самара: Изд. дом “БАХРАХ”, 1998.– 672 с.
2. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры: В 2-х т. / Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова.– Изд. 2-е, испр. и доп.– М.: ФиС, 1976.– Т. 1.– 304 с.

Аннотации

В статье рассматриваются дополнения современных научных подходов управления системой физического воспитания в ВУЗе. Уточнено определение “эмоциональное выгорание у студентов” и выявлены уровни его проявления.

Ключевые слова: нагрузка, эмоциональное выгорание, адаптация.

В статті розглядаються доповнення сучасних наукових підходів управління системою фізичного виховання у ВНЗ. Уточнено визначення “емоційне вигорання у студентів” і виявлено рівні його прояву.

Ключові слова: навантаження, емоційне вигорання, адаптація.

The additions of modern scientific approaches of management by the system of physical education in Academy are examined in the article. Determination “student’s emotional burning-out” is specified and the levels of its demonstration are exposed.

Key words: physical activity, emotional burning-out, adaptation.

Основні фактори, які впливають на формування знань із фізичної культури

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту (м. Дніпропетровськ)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної літератури [1; 3; 4; 6; 7; 8] дає підстави стверджувати, що формування знань у галузі фізичної культури учнів загальноосвітніх шкіл має важливе значення. Але на нинішньому етапі існують проблеми в плануванні, організації та методиці викладання теоретичного матеріалу в системі уроків фізичної культури.

Державний стандарт базової і повної освіти визначає вимоги до освіченості учнів. Основна мета вивчення освітньої галузі “Здоров’я і фізична культура” та програми “Основи здоров’я і фізична культура” – вирішення освітніх, пізнавальних, розвиваючих та виховних завдань [6; 7; 8].

Рівень знань з фізичної культури в системі загальноосвітньої школи дітей старшого шкільного віку пов’язаний з формуванням рухових умінь та навичок, розвитком фізичних якостей, умінням раціонально використовувати дозвілля.

Як вказують М. Булатова, А. Литвин, О. Коломієць, М. Зубаль та ін., рівень знань з питань фізичної культури учнів загальноосвітніх шкіл недостатній, однак ці автори не розглядали фактори, які впливали на їх низький рівень, тож напрям наших досліджень був пов’язаний з вивченням цих факторів

Дослідження проводилося згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2001–2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України в рамках теми 2.1.6. “Науково-методичні підходи до побудови системи фізичного виховання дітей шкільного віку”, номер державної реєстрації 0101U001887.

Мета дослідження – визначити систему факторів, які впливають на рівень знань і теоретичну підготовку з питань фізичної культури учнів старшого шкільного віку.

Для вирішення поставленої мети дослідження використовувались **методи:** теоретичного вивчення й аналізу науково-методичної літератури, аналізу документальних матеріалів, анкетування та опитування.

Організація дослідження. В анкетуванні та опитуванні брали участь учні старших класів (155 дівчат та 116 юнаків віком 15–17 років) та вчителі загальноосвітніх шкіл № 9, 36 та колегіуму № 16 м. Дніпродзержинська.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фактор (лат. *factor*) – чинник, причина, умова якого-небудь явища, процесу.

Перший етап дослідження факторів, які впливають на рівень знань з питань фізичної культури, здійснювався на основі аналізу теоретико-методичного матеріалу програми для загальноосвітніх навчальних закладів 1–11-х класів “Основи здоров’я і фізична культура” та основ планування цього матеріалу (як соціально-педагогічні фактори).

Одним із факторів є недосконалий навчально-пріоритетний матеріал з теоретико-методичних знань програми “Основи здоров’я і фізична культура” [6; 7; 8].

Результати аналізу теоретико-методичного розділу дають змогу нам говорити про те, що обсяг знань програмного матеріалу старшокласників обмежується в основному загальними знаннями довідково-інформаційного характеру й охоплює теоретичний рівень, а саме: питання 10-го класу – “Ознаки перевтоми”, “Організація і проведення позакласних занять з дітьми молодшого шкільного віку”, “Дотримання рухового режиму та правила безпеки і гігієни під час занять фізичними вправами”, “Надання першої медичної допомоги у разі травмування”, “Основні поняття і принципи системи фізичного виховання в закладах освіти”, питання 11-го класу – “Фізична культура як важлива складова загальної культури людини”, “Фізична культура в сім’ї”, “Впровадження здорового способу життя”, “Перша допомога у разі спортивного травмування”, “Фізичні вправи для підготовки до праці та служби в армії, придбання професії, гармонійного розвитку майбутньої матері”. Спеціальні знання з фізичної культури методичного рівня розкриті недостатньо. Так, у навчально-пріоритетному матеріалі програми “Основи здоров’я і фізична культура” до спеціальних методичних знань можна зарахувати: у 10-му класі – питання планування та методики розвитку основних фізичних якостей,

проведення самостійних занять фізичними вправами; в 11-му класі – питання щодо методики проведення самостійних занять фізичними вправами та самоконтроль за фізичними навантаженнями.

Однак у цій програмі не вказується, що старшокласників треба ознайомити з деякими видами фізичних вправ для самостійних занять фізичною культурою, а саме повсякденними, циклічними і нетрадиційними вправами.

Немає необхідності на уроках фізичної культури розглядати питання “Надання медичної допомоги у разі травмування” та “Фізичні вправи для підготовки до служби в армії і гармонійного розвитку майбутньої матері”, оскільки вони входять до програми предметів “Медицина” та “ДПЮ”.

Наступним фактором можна вважати низький рівень викладання теоретико-методичного матеріалу в системі уроків фізичної культури.

Результати проведеного нами анкетування викладачів свідчать про те, що 90 % опитаних не дають теоретичний матеріал у повному обсязі згідно з програмою. На думку 80 % учителів, основними причинами недостатньої теоретичної підготовки учнів є відсутність методичної літератури з теоретичного розділу програми; 40 % викладачів зазначають, що для викладання теоретичного матеріалу 10 хв, відведених на це програмою, замало; 70 % пропонують удосконалити теоретичний матеріал для учнів старших класів; 90 % вважають необхідним включити до системи уроків з фізичної культури спеціальні знання про фізичне здоров'я. Необхідно зауважити, що 50 % учителів пропонують до теоретико-методичного матеріалу програми предмета “Основи здоров'я і фізична культура” для учнів старших класів включити питання щодо фізичного здоров'я, організацію та методику проведення самостійних занять фізичною культурою. Це дасть змогу сформувати в старшокласників знання та практичні вміння самостійно виконувати фізичні вправи. Такі результати свідчать про недостатню педагогічну спрямованість під час формування знань з фізичної культури як соціально-педагогічного фактора.

Другим етапом було дослідження бажання та мотивів до вивчення теоретико-методичного матеріалу шкільної програми (як соціально-психологічні фактори).

Отже, відсутність бажання учнів старшого шкільного віку набувати знання з фізичної культури є важливим фактором, що впливає на загальний рівень знань.

За результатами наших досліджень, багатьом учням 10-х (61,5 %) та 11-х класів (72,2 %) відомо, що до програми “Основи здоров'я і фізична культура” входить теоретико-методичний матеріал, однак 15,4 % учнів 10-х та 27,8 % – 11-х класів тільки чули про них. Не мають бажання ознайомитися з теоретичним матеріалом програми 7,7 % учнів 10-х класів. 15,4 % учнів 10-х класів не знають цього розділу, але хотіли б дізнатися.

Учні 10–11-х класів не бажають ознайомлюватися із загальними питаннями фізичної культури. За результатами анкетування, учнів не цікавить 40 % теоретичного матеріалу державної програми для 10-го класу та 63 % – для 11-го класу. Усі учні старших класів зазначають, що не мають бажання ознайомлюватися з такими питаннями державної програми: 10-й клас – “Фізична культура в Україні”, “Надання першої медичної допомоги при спортивних травмах”, “Основні поняття і принципи системи фізичного виховання в навчальних закладах”, “Організація і проведення позакласних занять з дітьми молодшого шкільного віку”; 11-й клас – “Перша допомога при спортивних травмах”, “Фізична культура в сім'ї”, “Фізична культура як важлива складова загальної культури людини”, “Виховання звички до занять фізичною культурою”, “Фізичні вправи для підготовки до праці, служби в армії, придбання професії, гармонійного розвитку майбутньої матері” (табл. 1).

Зазначимо, що 80,1 % учнів 10-х та 64,5 % – 11-х класів цікавляться питаннями з методики самостійних занять фізичними вправами, 77,8 % учнів 11-х класів – питаннями самоконтролю за впливом фізичних навантажень. З плануванням та методикою розвитку фізичних якостей бажають ознайомитися 61,5 % учнів 10-х класів.

У процесі проведеного нами дослідження встановлено, що мотиви до занять фізичною культурою і спортом є одним із факторів, який впливає на рівень знань з фізичної культури. З одного боку, відвідування уроків з фізичної культури має пряме відношення до системи формування загальних та спеціальних знань, з другого – знання з галузі фізичної культури – це засіб впливу на мотиваційну сферу молоді.

Мотив – один із основних соціально-психологічних факторів формування фізично здорової особистості, це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети.

Аналіз анкетування показав, що 46,2 % учнів 10-х та 61,1 % учнів 11-х класів не бажають ознайомлюватися з питаннями методики оцінки фізичного здоров'я. Близько 30,8 % учнів 10-х та 11,1 % учнів 11-х класів не можуть оцінити свій стан здоров'я. Це свідчить про те, що учням старшого шкільного віку нецікаво знати свій рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Питання з фізичної культури, якими цікавляться учні 10–11 класів (%)

Теоретико-методичні знання	%
<i>10 клас</i>	
Фізична культура в Україні	0
Планування та методика розвитку основних фізичних якостей	61,5
Ознаки втоми	12,9
Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення працездатності	32,3
Організація і проведення позакласних занять з дітьми молодшого шкільного віку	0
Дотримання рухового режиму та правил безпеки і гігієни під час занять фізичними вправами	6,5
Правила та методика самостійних занять фізичними вправами	80,1
Надання першої медичної допомоги у разі травмування	0
Основні поняття і принципи системи фізичного виховання в закладах освіти	0
Основи техніки, тактики та правил вивчених видів спорту, інструкторська і суддівська практика	32,3
<i>11 клас</i>	
Фізичні вправи для підготовки до праці, служби в армії, здобуття професії, гармонійного розвитку майбутньої матері	0
Самоконтроль за впливом фізичного навантаження	77,8
Перша допомога у разі спортивного травмування	0
Фізична культура в сім'ї	0
Виховання звички до занять фізичною культурою	0
Впровадження здорового способу життя, вплив фізичної культури на стан здоров'я	9,7
Методика самостійних занять фізичними вправами	64,5
Фізична культура як важлива складова частина загальної культури людини	0

Але треба зазначити, що юнаки в основному цікавляться атлетичною гімнастикою, а дівчата – вправами для формування статури.

Враховуючи результати опитування учнів старших класів, можна говорити про те, що для 38,5 % учнів 10-х та 5,5 % учнів 11-х класів мотивом відвідування уроків з фізичної культури є одержання оцінки, для 41,4 % учнів 10-х та 44,7 % учнів 11-х класів – формування тіла без врахування рівня здоров'я, для 20,1 % учнів 10-х та 49,8 % учнів 11-х класів – засіб зміцнення здоров'я і підвищення функціональних можливостей організму.

Мотиви з віком мають тенденцію до перерозподілу. Відвідування уроків фізичної культури для зміцнення здоров'я і підвищення функціональних можливостей значно зростає в 11-х класах, при цьому зменшується кількість учнів, які відвідують уроки фізичної культури тільки заради оцінки (рис. 1).

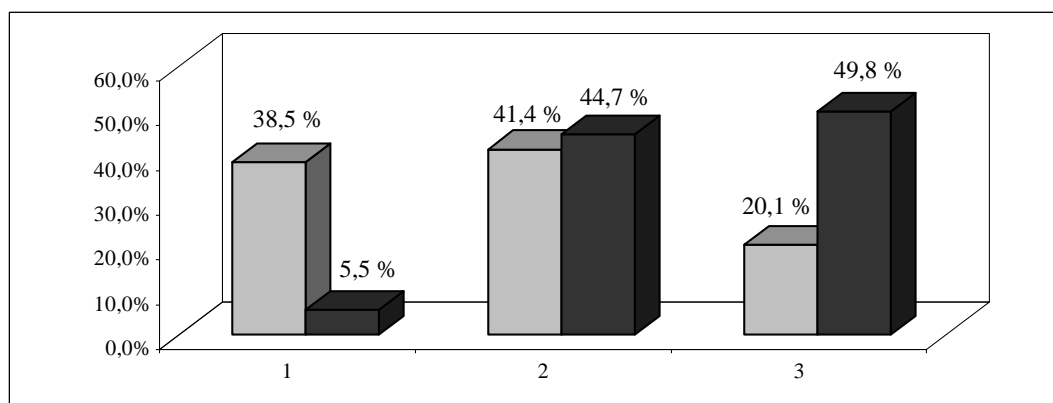


Рис. 1. Співвідношення мотивів до уроків фізичної культури (10–11 класів): 1 – одержання оцінки з фізичної культури; 2 – формування тіла, не враховуючи рівень здоров'я; 3 – засіб зміцнення здоров'я і підвищення функціональних можливостей організму: ■ – 10 клас; ■ – 11 клас

За результатами наших досліджень та аналізу літературних джерел [1; 2; 3; 5] ми визначили найбільш важливі фактори, які впливають на рівень знань із фізичної культури дітей старшого шкільного віку. Вони, у свою чергу, поділяються на соціально-педагогічні та соціально-психологічні фактори. Установлено, що педагогічні заходи впливають на соціально-педагогічні фактори, і тим самим позитивно змінюють соціально-психологічні. Ці фактори подано на рис. 2.

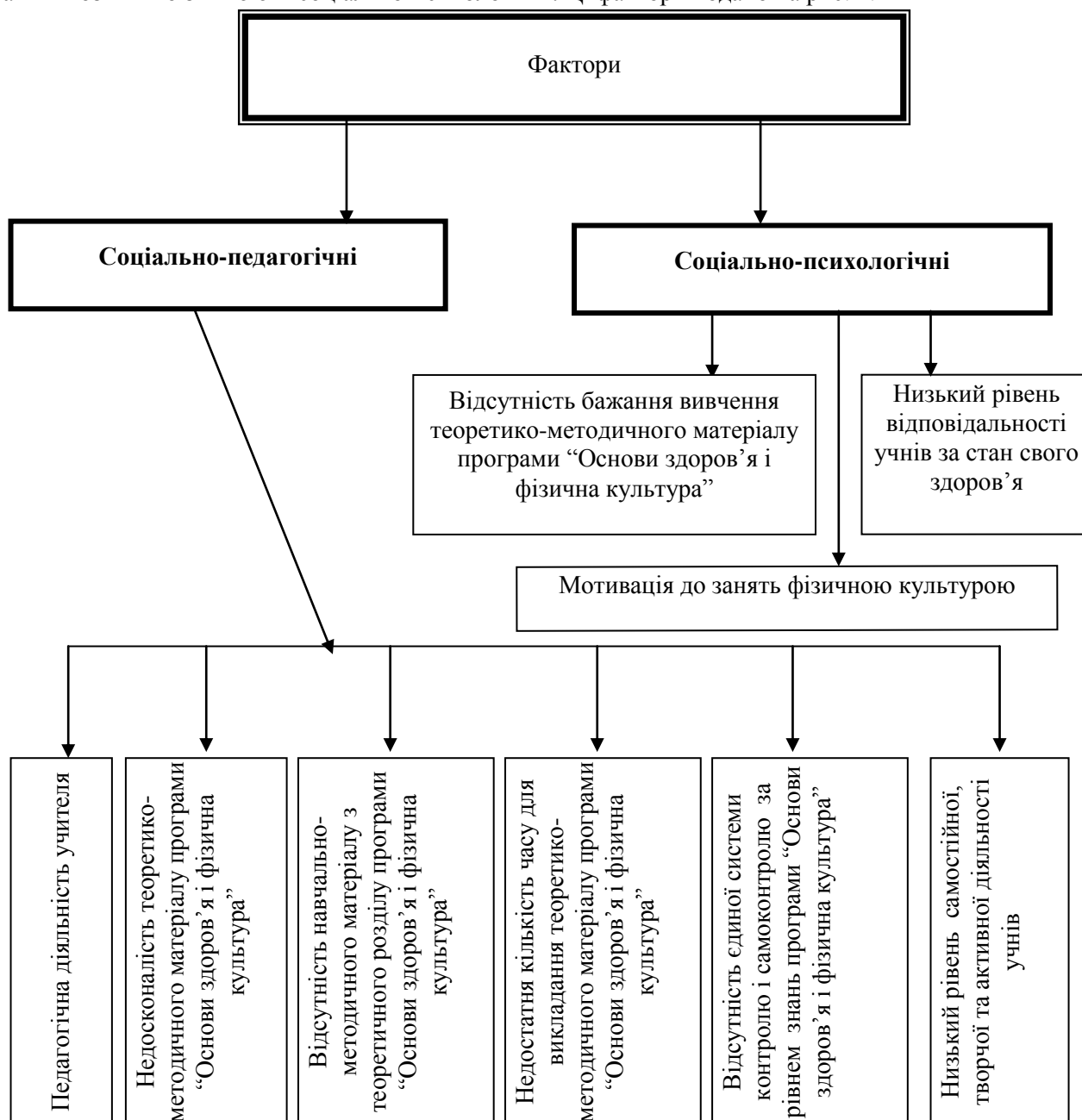


Рис. 2. Фактори, що впливають на рівень знань із фізичної культури старшокласників

Аналіз отриманих результатів дає змогу стверджувати, що на рівень знань у галузі фізичної культури дітей старшого шкільного віку впливають соціально-педагогічні та соціально-психологічні фактори. Цю групу факторів, у свою чергу, можна розглядати як суб'єктивні (людські) [1; 3; 5].

Висновки

1. Освітню галузь вважаємо найбільш важливим фактором, оскільки вона вирішує поставлені завдання, насамперед з формування знань щодо питань фізичного здоров'я. За результатами наших досліджень, до цих факторів треба зарахувати: недостатність навчально-пріоритетного матеріалу з теоретико-методичних знань програми "Основи здоров'я і фізична культура"; відсутність навчально-методичної літератури для учнів загальноосвітніх шкіл з фізичної культури; педагогічну діяльність учителів; низький рівень освіченості учнів із питань фізичної культури.

2. Низький рівень знань з фізичної культури старшокласників пов'язаний з педагогічною діяльністю вчителів. Це обумовлено тим, що через відсутність спеціальної літератури і недостатність часу на уроках фізичної культури викладання теоретико-методичного матеріалу програми "Основи здоров'я і фізична культура" планується не в повному обсязі.

3. Аналіз анкетування викладачів фізичної культури засвідчує, що саме цей розділ програми потребує вдосконалення: створення програми з питань здоров'я, самоконтролю за станом здоров'я, організації та методики проведення особистих фізкультурно-оздоровчих занять у вільний час.

4. Великий рівень відповідальності й свідомості дітей старшого шкільного віку викликає інтерес до власної особистості, до форм її організації та саморегуляції, що дає змогу виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я і формувати стійкі мотиваційні установки на здоровий спосіб життя. Тому формування теоретико-методичних знань з питань фізичної культури здійснюється на більш високому рівні.

Таким чином, ми доповнили та розширили результати інших досліджень [1; 3; 4; 5] про фактори, які впливають на рівень знань старшокласників, що дає можливість цілеспрямовано впливати на педагогічні заходи для отримання максимальної теоретико-методичної підготовки з фізичної культури.

Література

1. Барановская Д. И., Врублевская В. И. Роль физкультурных знаний в формировании мотивации к занятиям физической культурой у студенческой молодежи // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта на современном этапе: Материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. "Научное обоснование физ. воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре". – Минск: БГУФК, 2005. – С. 13–16.
2. Булатова М. М., Литвин А. Г. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Ермакова. – Х., 2003. – № 19. – С. 57–70.
3. Зубаль М. Теоретична підготовка у фізичному вихованні школярів 1–11 класів загальноосвітньої школи // Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. "Актуальні проблеми розвитку "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України". – Т., 2004. – С. 258–260.
4. Кінденко В. Доцільність введення теоретичних знань з фізичної культури до шкільної програми для учнів 5–9 класів // Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – С. 382–384.
5. Коломієць О. Спеціальні теоретичні знання – передумова ефективного процесу фізичного виховання школяра // Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2002. – Вип. 6, Т. 1. – С. 277–279.
6. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури. 1–11 класи. – К.: Перун, 1998. – 64 с.
7. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. "Основи здоров'я і фізична культура". – К.: Поч. шк., 2001. – 112 с.
8. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. "Основи здоров'я і фізична культура". – Д., 2002. – 97 с.

Анотації

У цій статті розкрито основні фактори впливу на формування знань з фізичної культури серед учнів старшого шкільного віку в системі шкільної освіти. Доповнено та розширено соціально-педагогічні та соціально-психологічні фактори, які дають можливість цілеспрямовано впливати на педагогічні заходи для отримання максимальної теоретико-методичної підготовки з питань фізичної культури.

Ключові слова: фактори, знання з фізичної культури, старший шкільний вік.

В данной статье представлены факторы, влияющие на формирование знаний о физической культуре старшего школьного возраста в системе школьного образования. Дополнены и расширены социально-педагогические и социально-психологические факторы, которые позволяют целенаправленно влиять на педагогический процесс для получения максимальной теоретической подготовки по вопросам физической культуры.

Ключевые слова: факторы, знания по физической культуре, старший школьный возраст.

The article factors are presented influencing on forming of knowledge about the physical culture of old school age in the system of school education. Complemented and extended socially-pedagogical and socially-psychological factors which allow purposefully to influence on a pedagogical process for the receipt of maximal theoretical preparation on questions of physical culture.

Key words: factors, knowledge about the physical culture, old school age.

Порівняльний аналіз фізичного здоров'я хлопців старшого шкільного віку, які мешкають у різних умовах зовнішнього середовища*Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)*

Постановка проблеми та аналіз останніх наукових досліджень. Розвиток сучасного суспільства, має виражену техногенну спрямованість і все частіше ставить перед організмом людини завдання, що призводять до суперечностей між можливостями організму і вимогами умов. Суть цієї проблеми полягає в тому, що тенденції розвитку сучасного суспільства не мають спрямованості на підтримку нормального функціонування організму людини. Як наслідок цього виникають порушення, які можна охарактеризувати як абіологічні, що загострюють суперечності між усе зростаючими суспільними потребами у високому рівні здоров'я і несприятливою динамікою показників здоров'я в реальному житті.

На сучасному етапі розвитку науково-технічного прогресу глобального значення набуває екологічна напруженість життєвого середовища людини, а дитячий організм найуразливіший для дії ушкоджувальних чинників зовнішнього середовища [1; 2].

Фізичне здоров'я людей різних вікових і соціальних груп є предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних вчених. Такий інтерес до проблеми зміцнення і формування здоров'я, активізація досліджень цієї проблеми обумовлена зниженням показників здоров'я населення. Тому велику турботу викликає фізичне здоров'я дітей різного віку. На сьогодні інститутом суспільного здоров'я в Україні зареєстровано 13 млн захворювань у дітей. Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, за даними різних авторів становить від 5 до 25 %, до завершення навчання в школі кожний другий старшокласник має відхилення у стані здоров'я [3; 4; 5].

Так само за даними Міністерства охорони здоров'я України з 6 млн підлітків 15–17 років, що пройшли профілактичні огляди, у 94,5 % були зареєстровані різні захворювання [6].

Актуальність і практичне значення зазначеної проблеми стали передумовою для проведення нашого дослідження.

Мета дослідження – вивчити особливості рівня фізичного здоров'я хлопців старшого шкільного віку, які проживають у міській і сільській місцевості.

Для досягнення мети вирішувалися такі завдання:

1. Експериментальне вивчення рівня фізичного здоров'я хлопців старшого шкільного віку, які проживають у міській і сільській місцевості.
2. Порівняльний аналіз рівня фізичного здоров'я хлопців старшого шкільного віку, які проживають у міській і сільській місцевості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проведені на базі школи-комплексу № 110 м. Запоріжжя й Азовської загальноосвітньої школи Якимівського району Запорізької області, де були складені дві експериментальні групи (відповідно експериментальна група № 1 і експериментальна група № 2). Визначення рівня фізичного здоров'я, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем обстежуваних хлопців старшого шкільного віку проводилося за допомогою комп'ютерної інформаційно-діагностичної програми "Школяр-люкс" (автори Н. В. Богдановська, М. В. Маліков, А. В. Сват'єв).

Отримані в ході експерименту результати дослідження дали змогу констатувати, що середні величини антропометричних та функціональних показників представників обох груп перебували в межах вікових норм і достовірних відмінностей між ними не виявлено.

Аналіз середніх величин функціональних проб показав, що час затримки дихання на видиху (проба Генчі) у хлопців старшого шкільного віку, які мешкають у сільській місцевості, був статистично достовірно вищим, ніж у їх міських однолітків. Середні величини іншої функціональної проби (проба Штанге) і тестування фізичної підготовленості також виявилися вищими у школярів села, але достовірних відмінностей за цими показниками не було.

Рівень фізичного здоров'я хлопців старшого шкільного віку сільської місцевості також був достовірно вищим порівняно з їхніми міськими однолітками і становив $51,27 \pm 2,87$ бала. Величина

цього показника у представників м. Запоріжжя становила $28,44 \pm 2,56$ бала, що відповідало низькому функціональному класу.

Аналіз внутрішньогрупового розподілу обстежуваних хлопців за рівнем фізичного здоров'я показав (табл. 1), що більшість міських школярів мала низький рівень фізичного здоров'я (72,72 %), 27 % – рівень здоров'я “нижче середнього”, тоді як більшість школярів із сільської місцевості мала середній рівень фізичного здоров'я (50 %), а 10 % – навіть “вище середнього”. Низький рівень фізичного здоров'я серед сільських школярів був зареєстрований тільки у 20 % обстежених.

Таблиця 1

Розподіл школярів експериментальних груп за рівнями фізичного здоров'я (РФЗ) (%)

Групи	РФЗ				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Експериментальна № 1	72,73	27,27	–	–	–
Експериментальна № 2	20	20	50	10	–

Таблиця 2

Загальна бальна оцінка рівня функціонального стану провідних фізіологічних систем у школярів експериментальних груп (M+m)

	Експериментальна група № 1	Експериментальна група № 2	t-коефіцієнт достовірності
РФСсс	$68,82 \pm 2,36$	$68,3 \pm 3,55$	0,12
РФСдс	$45,0 \pm 6,9$	$88,6 \pm 4,65^{***}$	5,20
РФЗ	$28,44 \pm 2,56$	$51,27 \pm 2,87^{***}$	5,90

Не менш цікаві результати були отримані нами під час аналізу величин рівня фізичного стану серцево-судинної (РФСсс) та дихальної систем (РФСдс) обстежених хлопців.

Відповідно з даними, поданими в табл. 2, рівень функціонального стану вказаних фізіологічних систем у представників міста і села неоднозначний.

Так, у школярів 1-ї та 2-ї експериментальних груп реєструвалися практично однакові величини РФСсс. Навпаки, значення РФСдс сільських школярів достовірно перевищували величини цього показника у школярів, які проживають в місті, і становили, відповідно, $88,6 \pm 4,65$ і $45,0 \pm 6,9$ бала.

Висновки

1. Аналіз літературних даних свідчить про суттєвий вплив умов проживання на рівень фізичного здоров'я та функціонального стану організму, який розвивається.

2. Порівняльний аналіз вивчених функціональних показників школярів старшого шкільного віку сільської і міської місцевостей показав відсутність достовірних відмінностей між ними та відповідність наявним віковим нормам. Достовірно вищими у школярів села були параметри функціональних проб, використаних у дослідженні, що характеризують потенційні можливості системи зовнішнього дихання та стійкість організму до умов гіпоксії.

3. Загальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи у школярів обох груп також був практично однаковим і відповідав функціональному класу “вище середнього”. Навпаки, рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання сільських школярів був достовірно вищим порівняно з їх міськими однолітками.

4. Загальна бальна оцінка рівня фізичного здоров'я школярів, які проживають у сільській місцевості, достовірно вища (середній рівень), ніж у їхніх однолітків, які проживають у місті (низький рівень).

5. Отримані дані свідчать про необхідність урахування екологічно зумовлених особливостей функціонального стану організму, який розвивається у процесі організації профілактичних та оздоровчих заходів.

Література

1. Калиниченко І. О., Єжова О. О. Стан здоров'я одинадятикласників при різних умовах навчання // Гігієна населених місц.– 2000.– Вып. 37.– С. 492–494.
2. Маліков М. В., Богдановська Н. В. Особливості функціонального стану організму юнаків та дівчат різних кліматогеографічних регіонів СНД // Наук. зап. Терноп. держ. ун-ту. Сер.: Біологія.– 2001.– № 1(12).– С. 80–84.
3. Полька Н. С., Єременко Г. М., Дибенко Т. О. Актуальні проблеми профілактичної медицини дітей і підлітків в Україні // Медицинские вести.– 1997.– № 3.– С. 2–3.

4. Севбо Л. К. Здоровье детей в условиях большого города // Эколого-физиологические проблемы адаптации: Материалы 2-й Регион. науч.-практ. конф.– СПб., 2000.– С. 49–50.
5. Шаркевич И. В., Чоговадзе А. В. и др. Теоретико-системный подход к оценке уровня состояния здоровья. Модель здоровья // Теория и практика физ. культуры.– 2000.– № 1.– С. 2–4.
6. Шкіряк-Нижник З. А., Антипків Ю. Г., Омельченко Л. І. та ін. Проблеми охорони здоров'я дітей в Україні в аспекті конвенції ООН про права дитини // Журн. практ. врача.– 1998.– № 4.– С. 2–5.

Анотації

У статті проаналізовано рівень фізичного здоров'я хлопців старшого шкільного віку, які проживають у міській і сільській місцевостях. Показано, що рівень фізичного здоров'я школярів, котрі проживають у сільській місцевості, достовірно вищий, ніж у їхніх однолітків, які проживають у місті.

Ключові слова: фізичне здоров'я, старший шкільний вік, порівняльний аналіз, місто, село.

В статье проанализирован уровень физического здоровья мальчиков старшего школьного возраста, которые проживают в городской и сельской местности. Показано, что уровень физического здоровья школьников сельской местности достоверно выше, чем у их ровесников, которые проживают в городе.

Ключевые слова: физическое здоровье, старший школьный возраст, сравнительный анализ, город, село.

A comparative of the level of physical health among boys of the senior school age, living in urban and rural areas. In the article the level of physical health of boys of the senior school age who live in city and countryside is analysed. It is proved here that a level of physical health of schoolboys who live in countryside authentically higher than children (schoolboys) of the same age who live in city.

Key words: physical health, the senior school age, the comparative analysis, city, village.

УДК 37.037

Олена Доценко

Вплив занять шейпінгом на підвищення координаційних та рухових можливостей моторної системи студенток спеціальних медичних груп у вищих навчальних закладах

*Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна
(м. Дніпропетровськ)*

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Існують різні підходи до організації фізичного виховання (ФВ) у ВНЗ зі студентами спеціальних медичних груп [1; 7] Одні роботи мають лише загальні вказівки до зменшення обсягу навантажень, підвищення щільності занять при незначній їх інтенсивності, другі – відображають різні нормативні вимоги до розвитку фізичних якостей у людей з ослабленим здоров'ям [4; 8], треті – введення додаткових занять з ФВ [2; 5; 10] Усі вони обґрунтовують необхідність диференційованого процесу ФВ із урахуванням функціонального стану здоров'я.

Об'єктивна ситуація стосовно здоров'я населення України перманентно погіршується, тому закономірно, що спеціальна медична група (СМГ) із фізичного виховання у вузі постійно і щорічно поповнюється – адже склад абітурієнтів за станом здоров'я, рівнем і специфікою захворюваності повною мірою відображає ситуацію в країні у цілому, навіть захворювання з кожним роком “молодшають”, охоплюючи все більше молодих людей (Б. Леко, 2005).

Фізичне виховання в сучасній вищій школі не сприяє ефективному розв'язанню питань зменшення захворюваності студентів. Установлено, що протягом терміну навчання у ВНЗ чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому.

Мета дослідження – вивчення координаційних та рухових можливостей моторної системи студенток спеціальних медичних груп і підвищення їх використання елементами та вправ шейпінгу у заняттях.

Методи і організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались відповідні педагогічні, математичні методи дослідження. Усього реєструвалося 89 показників, що характеризують структуру фізичної підготовленості і функціональні можливості студентом СМГ.

Дослідження були проведені в період 2001–2004 рр. на базі Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені В. Лазаряна.

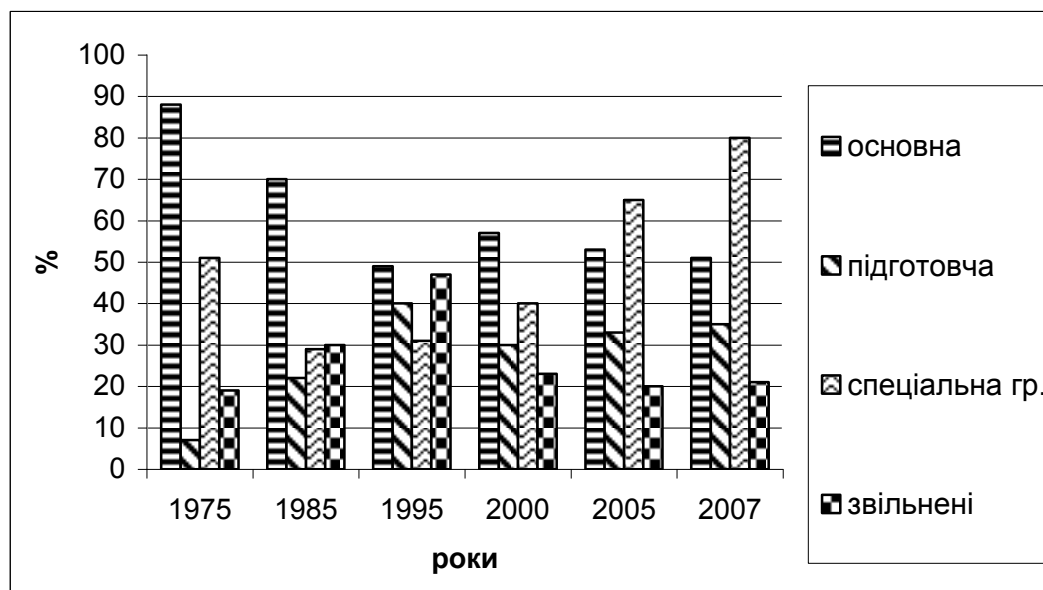


Рис. 1. Розподіл студентів Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту на медичні групи в період 1975–2007 рр.

Серед основних показників розвитку фізичного здоров'я зазначено рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення, тому розв'язання проблеми здоров'я студентської молоді вимагає нових підходів. Одним із таких підходів є побудова процесу ФВ з використанням сучасних форм фізично-оздоровчої роботи, які сприятимуть підвищенню мотивації студенток та покращенню стану здоров'я. У дослідженні взяли участь 192 студентки 17–19 років першого і другого років навчання спеціального медичного відділення.

Оцінку впливу елементів шейпінгу та підвищенню рухових можливостей студенток СМГ здійснювали за допомогою показників і тестів, що розкривають рухові можливості студенток у динаміці педагогічного процесу, скорегованого нами в експериментальній групі (ЕГ).

Виклад основного матеріалу дослідження. Розроблена нами програма полягала в тому, що в рамках державної програми ВНЗ фізичного виховання за допомогою вправ та елементів шейпінгу, помірної інтенсивності з великою кількістю рухових переключень була підвищена моторна щільність занять – у (ЕГ) до 83 %, у контрольній вона (КГ) складала 76 %.

Робота на заняттях була спрямована на розвиток рухових якостей (РЯ) і координаційних здатностей (КЗ), навчання різним рухам. Підібрані вправи сприяли розвитку різних КЗ:

- здатності зберігати стійкість пози у різних положеннях тіла;
- здатності зберігати положення тіла по ходу виконання рухів;
- здатності до перебудови рухових дій у змінних умовах середовища;
- швидких, точних і економічних рухів кінцівками.

Багато вправ були спрямовані на точне відтворення просторових параметрів рухів, удосконалення кінестетичного відчуття, вестибулярної функції, формування відчуття простору.

У процесі кожного заняття студентки виконували близько 80 вправ. Музичний супровід, ігровий характер виконання багатьох вправ сприяли зростанню емоційної насиченості й щільності занять, а також мотиваційним спонуканням до виконання фізичних вправ. Система домашніх завдань, їх оцінка сприяли засвоєнню матеріалу.

Для виконання залікових вимог студентам пропонувалося оволодіти відповідними вміннями і навичками, скласти навчальні нормативи із загальної спеціальної фізичної підготовки.

Тестування загальнофізичної підготовки включає такі тести: на силу – згинання і розгинання руки в упорі лежачи (разів), піднімання тулуба в сід (разів), вис на зігнутих руках (с); на швидкісно-силові якості – стрибок у довжину з місця (см); на швидкість – біг 36 м (с); на спритність – човниковий біг 4×9 м (с); на рівновагу – тест “Фламінго” (с); на гнучкість – нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) і т. ін.

Попередній кореляційний аналіз показників тестування показав тісний зв'язок між показниками фізичної підготовленості та функціонального стану студентами СМГ:

- фізичний розвиток (31,44 % загальної дисперсії);
- координація в ритмічних рухах і гнучкість хребта (17,25 %);
- швидкісні можливості й статична витривалість (14,21 %);
- загальна фізична працездатність (12,24 %);
- здатність до рухових переключень (8,7 %).

Аналіз взаємодії компонентів структури фізичної підготовленості (ФП) показав, що найбільш взаємозалежними є антропометричні показники ($\Gamma = 0,530$, $p < 0,01$), з них окружність талії (ОТ), грудної клітки (ОГК), маса тіла, масо-ростовий індекс (МРІ). Взаємозв'язки рухових якостей між собою в середньому невисокі ($\Gamma = 0,159$, $p < 0,01$), як і невисокі їхні взаємозв'язки з морфометричними показниками ($\Gamma = 0,170$, $p < 0,01$).

Таким чином, аналіз отриманих на першому етапі досліджень результатів дав змогу визначити провідні фактори, показники й взаємозв'язки структури фізичної підготовленості студенток СМГ, які займалися шейпінгом, що послужило надалі основою для розробки модельних характеристик і нормативних параметрів їхнього фізичного стану. Зіставлення їх із літературними даними [3; 6; 9] показали, що за рівнем фізичного розвитку, рухової координації, керування точними локальними рухами студентки, що мають відхилення в стані здоров'я, поступаються здоровим особам, що також свідчить про нижчі резервні можливості їхньої моторної системи.

Результати другого етапу досліджень показали, що під впливом розробленої річної програми підвищення резервних можливостей моторної системи з використанням вправ із шейпінгу на заняттях фізичного виховання зі студентами СМГ найбільші зміни відбулися в структурі підготовленості студенток (ЕГ) у показниках, що відбивають рівень розвитку рухових якостей (табл. 1) і якість рухової координації (табл. 2). У них підвищилася працездатність у тесті РWC 170 (на 8,6 %, $p < 0,05$), стала менш вираженою реакція на фізичне навантаження, прискорився процес відновлення ЧСС після тестування порівняно із КГ (на 6,5 %, $p < 0,05$ – в ЕГ, 3,2%, $p < 0,05$ – КГ).

Таблиця 1

Показники якості рухового регулювання в студенток контрольної й експериментальної груп на початку й наприкінці досліджень

Група	Показник	Початок досліджень			Кінець досліджень			% вимірювань	Вірогідність розходжень	
		n	X	±m	n	X	±m		t	p
Контрольна група	ОГК у стані спокою, см	36	84,9	0,75	36	79,2	0,86	6,8	5,05	p<0,05
	Експерсія ГК, см	36	8,2	0,35	36	7,8	0,45	4,4	0,63	p<0,05
	Стрибок у довжину з місця, см	35	171,9	2,08	35	171	2,37	0,5	0,25	p<0,05
	Вис на зігнутих руках, с	31	10	1,18	27	9,3	1,05	-6,4	0,4	p<0,05
	Піднімання тулуба, разів	37	36,2	1,24	34	36,8	1,26	1,8	0,38	p<0,05
	Біг 36 м, с	35	6,2	0,05	35	5,8	0,09	7,4	4,56	p<0,01
	Біг 2 000 м, с	35	13,4	0,33	35	12,2	0,15	9,2	3,38	p<0,01
	Біг 100 м, с	35	18,5	0,18	35	18	0,16	2,4	1,91	p<0,05
	Нахил уперед, см	33	1	1,56	33	6,8	1,48	606,3	2,73	p<0,01
	Дуга вигину назад, см	37	25,6	1,34	35	25,7	1,16	0,4	0,05	p<0,05
Експериментальна група	ОГК у стані спокою, см	60	83,2	0,71	60	76,1	0,43	8,5	8,56	p<0,01
	Експерсія ГК, см	60	9,7	0,2	60	10,3	0,15	7,1	2,72	p<0,01
	Стрибок у довжину з місця, см	59	175,7	1,98	59	184	2,09	4,7	2,87	p<0,01
	Вис на зігнутих руках, с	44	13,6	1,1	37	17,7	0,96	30,2	2,81	p<0,01
	Піднімання тулуба, разів	55	37,9	0,99	55	45,5	0,74	20,2	6,18	p<0,01
	Біг 36 м, с	39	6,1	0,12	39	5,4	0,04	12	5,94	p<0,01
	Біг 2 000 м, с	42	13,7	0,32	42	12	0,33	12	3,55	p<0,01
	Біг 100 м, с	58	18,5	0,24	58	17,7	0,24	4,5	2,47	p<0,05
	Нахил уперед, см	57	-2,5	0,81	57	6,5	1,13	357,6	6,5	p<0,01
	Дуга вигину назад, см	59	23,4	2,97	58	28,6	0,77	22,2	1,69	p<0,05

Примітка: ОГК – окружність грудної клітки; ЕГК – експерсія грудної клітки.

У середньому в ЕГ показники покращилися на 21 %, $p < 0,001$, у КГ – 8 %, $p < 0,001$, що у цілому характеризує збільшення резервних можливостей їхньої рухової системи.

Підсумки педагогічного експерименту показали невелику змінність більшості антропометричних показників (маса, довжина тіла, МРІ, ОГК) і окремих показників моторики (статична витривалість, гнучкість, координаційна перебудова в човниковому бігу) як у КГ, так і в ЕГ.

Якість керування рухами різної КЗ, швидкість оволодіння точнісними рухами в просторі підвищилися більшою мірою в ЕГ, ніж у КГ. Між групами стали більш вираженими розходження при ходьбі по прямій лінії (табл. 2).

Таблиця 2

Показники якості рухового регулювання у студенток контрольної й експериментальної груп на початку й наприкінці досліджень

Група	Показник	Початок досліджень			Кінець досліджень			% вимірювань	Вірогідність розходжень	
		n	X	±m	n	X	±m		t	p
Контрольна група	Ходьба по прямій лінії, см	1356	25,9	1	1383	22,8	0,8	12,5	2,46	$p < 0,02$
	ОВ 10 см, мм	1712	8,5	0,2	1502	8	0,2	7,4	2,04	$p < 0,05$
	Скакалка, разів × 10 с	34	24,3	0,55	34	26,1	0,63	7,1	2,07	$p < 0,05$
	Збої в скакалці, разів за 10 с	34	0,6	0,15	34	0,1	0,07	-81	3,03	$p < 0,01$
	ЧБ, с	35	11,2	0,07	35	10,9	0,11	-2,6	2,34	$p < 0,02$
	КПЧБ, с	35	5,05	0,07	35	5,1	0,12	,3	1,2	$p < 0,05$
	Фламінго, с	77	5,9	0,1	69	5,7	0,1	3,6	2,12	$p < 0,05$
	Метання в ціль, бали	59	1,9	0,2	59	2,5	0,2	29,6	2,44	$p < 0,01$
РВК, разів за 10 с	77	5,7	0,1	77	5,9	0,1	3,6	2,12	$p < 0,05$	
Експериментальна група	Ходьба по прямій лінії, см	1243	26	0,9	1283	20,1	0,7	22,5	5,17	$p < 0,01$
	ОВ 10 см, мм	1401	9	0,2	1111	6,2	0,22	44,8	9,25	$p < 0,01$
	Скакалка, разів × 10 с	54	24,4	0,42	54	26,7	0,35	9,2	4,09	$p < 0,01$
	Збої в скакалці, разів за 10 с	54	0,3	0,1	54	0,1	0,04	72,2	2,17	$p < 0,05$
	ЧБ, с	39	10,9	0,09	39	10,5	0,09	3,1	2,68	$p < 0,01$
	КПЧБ, с	39	4,8	0,12	39	5,2	0,09	8,4	2,73	$p < 0,01$
	Фламінго, с	55	6	0,6	56	5,2	0,6	13,4	0,98	$p < 0,05$
	Метання в ціль, бали	59	1,8	0,2	59	3,2	0,2	70,6	4,25	$p < 0,01$
РВК, разів за 10 с	59	5,8	0,1	59	6,3	0,1	9,1	3,38	$p < 0,01$	

Примітка: ОВ 10 см – помилка при відтворенні лінії в 10 см; ЧБ – човниковий біг; КПЧБ – координаційні перебудови у човниковому бігу; РВК – рухи верхньою кінцівкою.

Порівняльна характеристика моторики в трьох групах студенток із відхиленнями в стані здоров'я, диференційованими за нозологіями, показала, що найбільша кількість позитивних змін відбувається в групі з порушеннями з боку опорно-рухового апарату (ОРА) в силових, швидкісно-силових і швидкісних показниках, в окремих формах прояву гнучкості; у групі з порушеннями шлункового-кишкового тракту більшою мірою, ніж в інших групах збільшилася гнучкість тулуба назад; у групі з відхиленнями ССС, ДС більше, ніж в інших групах, покращилися координаційні можливості в ритмічних рухах.

Ці результати свідчать про необхідність диференційованого підходу при розробці програм із ФВ й студентки СМГ по-різному реагують на один і той же фізичний вплив.

Висновок. Таким чином, результати проведення досліджень показали, що скорегований процес фізичного виховання у ВНЗ з впровадженням у програму для студенток СМГ вправ і елементів шейпінгу, не приводячи до істотних, зовні фіксованих антропометричних зрушень, протягом року поліпшив прояви моторної функції (при виконанні різних рухових тестів) більшою мірою у студенток ЕГ, ніж у КГ.

Оздоровчий ефект занять шейпінгом можна забезпечити за умов підвищення функціонального стану за частотою серцевих скорочень під час виконання фізичних вправ у групі ОРА – 130–160 (хв); у групі ШКТ – 120–140 (хв); у групі ССС, ДС – 120–140 (хв); і повинен складати 60–80 % рівня функціонального потенціалу.

Зміст фізичних вправ повинен відповідати морфофункціональним особливостям та сприяти покращенню діяльності кардіореспіраторної системи.

У структурі оздоровчого тренування з вправами та елементами шейпінгу рекомендується виділяти чотири етапи: початковий, втягувальний, тренуючий, стабілізуючий з метою забезпечення довготривалої адаптації систем організму та постійної реалізації оздоровчого ефекту.

Збільшення у ході експерименту швидкості оволодіння довільним рухом, стабільність і надійність утримання якісних параметрів руху в оптимальному діапазоні при дії збивальних факторів, потужність компенсаторних реакцій, що забезпечують перешкодостійкість системи керування рухами й зростання ролі програмного механізму регулювання рухів, які найбільшою мірою виявилися в ЕГ, можна вважати важливими критеріями резервних можливостей моторної системи, значення яких підвищилися в експерименті.

Отримані результати є основою для розробки модельних характеристик і нормативних шкал фізичної підготовки студенток спеціальних медичних груп з урахуванням захворювань. Таким чином, розроблені методичні й організаційні підходи в забезпеченні фізичного виховання дають змогу поліпшувати фізичну підготовленість, функціональний стан і координаційні можливості студенток СМГ, підвищувати резервні можливості їхньої рухової системи, зміцнювати їхнє фізичне здоров'я.

Література

1. Булате В. Г. Система применения длительных нагрузок циклического характера в физическом воспитании студентов специального учебного отделения вуза: Дисс. ... канд. пед. наук.– 13.00.04.– Рига, 1978.– 255 с.
2. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Дис. ... канд. наук з фіз. виховання й спорту: 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури.– 2000.– 148 с.
3. Грибан Г., Кутек Т. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Спорт. вісн. Придніпров'я.– 2004.– № 7.– С. 130.– 132.
4. Григорьева В. Н. Состояние здоровья студенток как социальная проблема // На пути к гражданскому обществу: проблемы междунар. науч. конф.– СПб.: Изд-во СПб. ГУЭФ, 2003.– С. 213–214.
5. Григорьева В. Н. Кризис и пути его преодоления // Теория и практика физ. культуры.– 2004.– № 2.– С. 54–61.
6. Козленко О. Вступні фахові випробування з фізичного виховання // Фіз. виховання в шк.– 2001.– № 2.– С. 43–46.
7. Кузнецова О. Характеристика стану здоров'я та фізичного розвитку студентів економічних спеціальностей Європейського університету // Спорт. вісн. Придніпров'я (наук.-теорет. журн.).– 2004.– С. 104–107.
8. Круцевич Т. Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації до фізичної активності // Фіз. виховання.– 1999.– № 1.– С. 47–50.
9. Федоров Е. М. Повышение эффективности учебного процесса по физическому воспитанию с низкой физической подготовленностью, занимающихся в течение учебного года на открытом воздухе: Дис. ... канд. пед. наук.– 13.00.04.– К., 1991.– 213 с.
10. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание.– К.: Наук. думка, 2000.– 360 с.

Анотації

Вивчено координаційні та рухові можливості моторної системи студенток спеціальних медичних груп у ВНЗ. Виявлено, що скорегований процес фізичного виховання студенток у ВНЗ вправами та елементами шейпінгу може значно підвищити резервні можливості їх рухової системи.

Ключові слова: координаційні здібності, моторна система, спеціальні медичні групи.

Изучены координационные и двигательные возможности моторной системы студенток специальных медицинских групп в вузе. Показано, что скорректированный процесс физического воспитания студенток в вузе упражнениями и элементами шейпинга может существенно повысить резервные возможности их двигательной системы.

Ключевые слова: координационные способности, моторная система, специальные медицинские группы.

Researched the special medical group of high school student's coordination and impellent abilities of the motor system. It's defined that adjusted process of student's physical training and shaping exercises at the high school can greatly raise the reserve abilities of their motor system.

Key words: co-ordinating capabilities, agile system, task medical forces.

Інтенсифікація навчального процесу з фізичного виховання на моделі баскетболу

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Реалізація фізичного виховання на сучасному етапі роботи вищих навчальних закладів (ВНЗ) освіти вимагає введення в зміст навчальних програм ефективних форм, методів і засобів фізичної підготовки, які б надавали певну свободу педагогам, враховуючи місцеві традиції і умови підготовленості і професійну спрямованість педагогічних колективів кафедр ВНЗ [1; 4; 5]. Зміст обов'язкової частини програми повинен, при його освоєнні студентами, забезпечити насамперед фізичну готовність до успішної професійної діяльності. Як свідчить наш досвід і досвід інших науковців (І. Р. Бондар, 2000; О. В. Дрозд, 1999; Ю. І. Євтушок, 1974; Єднак, 1997 та ін.), назріла необхідність розширення і диференціації оздоровчої і спортивної спрямованості фізичного виховання [2; 3].

Відомо, що студенти гуманітарних ВНЗ мають велике навчальне навантаження, постійно відчувають брак часу для відвідування секційних занять. Це стає надто складним, а іноді навіть неможливим (Л. Г. Ахтарієва, 1978 та ін.)

Мета дослідження – розробка навчальної програми проведення занять за принципом спортивної спеціалізації на моделі баскетболу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття з баскетболу, які включені в загальний розклад, повинні розглядатися не як навчальне навантаження, а як засіб активного переходу і відновлення сил після напруженої розумової роботи з інших дисциплін і підготовки до наступних занять. Правильно спланований розклад з урахуванням впливу фізичних навантажень на засвоєння інших навчальних дисциплін, безумовно, не лише стимулюватиме успішний фізичний розвиток студентів, а й дасть змогу їм правильно спланувати свій час і розпорядок дня (табл. 1).

Таблиця 1

Орієнтовний розподіл годин робочої програми з предмету “Фізичне виховання” за роками навчання

№ з/п	Розділи	Кількість годин за роками								Всього
		1		2		3		4		
		Семестри								
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Лекції	4	2	4	2	2	–	2	–	16
2	Загальна фізична підготовка:									
	легка атлетика	6	6	6	4	6	4	6	4	42
	плавання	–	6	–	10	–	10	–	10	36
	лижна підготовка	12	–	10	–	8	–	6	–	36
	спортивні ігри	–	4	6	6	6	6	6	6	40
3	Спеціальна фізична підготовка	4	6	4	6	4	6	6	4	40
4	Техніко-тактична підготовка	30	32	30	30	32	32	34	34	254
5	Інструкторсько-суддівська практика	–	–	2	2	2	2	2	2	12
6	Контрольні і залікові вимоги	2	2	2	2	2	2	2	2	16
	Всього	58	58	64	62	62	62	64	62	492
		116		126		124		126		

Відповідно до запропонованої нами програми для студентів 1–4 курсів основного відділення, що брали участь у нашому педагогічному експерименті, була розроблена структура навчального процесу, де кожний етап навчання підпорядковувався вирішенню таких завдань:

- на 1-му курсі – сприяти адаптації організму студентів до умов ВНЗ засобами фізичного виховання; створити підґрунтя для фізичного удосконалення студентів відповідно до вимог розробленої програми, освоєння основних елементів гри у баскетбол;
- на 2-му курсі – розвиток фізичних якостей, підвищення загальної фізичної працездатності і виконання вимог Державних тестів не нижче оцінки “добре”; удосконалення умінь і навичок із баскетболу; виконати нормативи III спортивного розряду;
- на 3-му курсі – повторне складання нормативних вимог Державних тестів; удосконалення техніки і тактики гри у баскетбол; подальше вдосконалення спеціальних фізичних якостей;
- на 4-му курсі – досягнення максимального результату з баскетболу в процесі цілеспрямованих занять; до закінчення 4-го курсу виконати II спортивний розряд.

З урахуванням вищевказаного для експериментальної групи був розроблений графік проходження навчального матеріалу (табл. 2).

Таблиця 2

Графік проходження навчального матеріалу з баскетболу (для студентів першого курсу)

Розділи навчальної роботи	Всього годин	Періоди і місяці											
		підготовчий				основний (змагальний)				перехідний			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теоретичні заняття	6			2	2		2						
2. Фізична підготовка													
а) загальна	34	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2		
б) спеціальна	10			4						4	2		
3. Навчання і удосконалення техніки	48	8	6	4	6	4	4	4	4	4	4		
4. Навчання і удосконалення тактики	14				2	2	2	2	2	2	2		
5. Складання нормативів із технічної та спеціальної підготовки	4				2						2		
Всього	116	12	10	14	16	10	12	10	8	12	12		

Примітки: 1. Теоретична частина проводилась у вигляді бесід до і після занять.

2. У перехідному періоді використовувалися в основному засоби загальної і спеціальної підготовки, підтримувалася і “шлифувалася” технічна підготовка, проводилися контрольні змагання серед членів секції з фізичної підготовки і техніки гри в баскетбол.

В експериментальній групі цикли, які передбачали спеціальну підготовку, також характеризувалися комплексним підходом до побудови занять: залежно від рівня фізичної підготовленості 15–25 % часу відводилося на загальну фізичну підготовку, 10–15 % – на спеціальну фізичну підготовку і 45–50 % – на баскетбол залежно від курсу.

Під час розподілу програмного матеріалу ми дотримувались основних принципів періодизації навчально-тренувального процесу.

Підготовчий період. У цей період студенти отримували всебічну підготовку, покращували фізичні, моральні та вольові якості, оволодівали технікою рухових дій з баскетболу.

Основний період. Завданнями цього періоду поряд із загальною фізичною підготовкою було подальше оволодіння програмним матеріалом, вивченням технічних і тактичних дій, участь у змаганнях.

Перехідний період. До цього періоду ставилися завдання поступового зниження фізичного навантаження, переведення студентів на заняття іншими видами спорту.

Плануючи навчальну роботу, ми насамперед намагалися забезпечити чітку систему в засвоєнні програмного матеріалу, уважно стежачи за етапами тренування і серіями занять, зважаючи на особливості контингенту студентів, виявлені на попередньому етапі дослідження (морфофункціональні й психофізичні), матеріально-технічні умови та інші фактори, які могли б вплинути на успіх навчання.

Складаючи план спортивного тренування, ми дотримувалися таких вимог: а) облік завдань і умов тренування; б) конкретність та можлива варіативність; в) послідовність; г) перспективність.

Навчальний план складався на рік. Послідовність виконання відбувалася за циклами, періодами, місяцями і тижнями, а також згідно з почерговістю та терміном складання контрольних вправ із фізичної та технічної підготовки. Схема тренувальних занять складалася з трьох частин: підготовчої, основної, прикінцевої.

Підготовча частина вирішувала адаптаційні завдання підготовки організму студентів до найкращого виконання вправ основної частини заняття. Повідомлялася мета і завдання заняття, проводилися вправи спортивно-оздоровчої спрямованості, під час яких розігрівався організм. Тривалість підготовчої частини була 20–30 хв.

В *основній частині* ставилися завдання щодо підвищення фізичної підготовленості, виховання й удосконалення спеціальних якостей, вивчення і закріплення технічних та тактичних навичок, а також ігрової підготовки. Навантаження в основній частині заняття було найбільшим, відповідно до індивідуальних особливостей кожного студента та показників медико-педагогічного контролю.

Основна частина мала таку структуру: спочатку – повторення раніше вивчених елементів, далі – вивчення нових прийомів техніки або тактики, після цього – вправи для закріплення та удосконалення матеріалу. Наприкінці, як правило, проводилася навчальна гра. Тривалість основної частини – 60–80 хв.

У *прикінцевій частині* завдання зводилися до поступового переходу студентів від великих навантажень основної частини до нормального стану, для чого використовувався повільний біг та ходьба, вправи на розслаблення; підводилися підсумки і повідомлявся зміст наступного заняття. Для усунення відставання окремих гравців за рівнем фізичної підготовленості, їм давалися індивідуальні завдання для самостійної роботи. З цією ж метою проводилися групові заняття, де кожен студент індивідуально працював над недостатньо вивченими елементами техніки. Тривалість цієї частини 15–20 хв.

Змагання ми розглядали як одну з форм заняття. Проводили їх за такою схемою: підготовка, гра, підведення підсумків.

Висновки. Таким чином, запропонована навчальна програма проведення занять за принципом спортивної спеціалізації і структура навчально-тренувального процесу на моделі баскетболу забезпечує покращення фізичної підготовленості студентської молоді до успішної професійної діяльності і досягнення спортивних результатів в обраному виді спорту.

Література

1. Ахтариєва Л. Г. Особенности психологической подготовки студентов к профессионально-педагогической деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– Ленинград, 1978.– 16 с.
2. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання.– Луцьк, 1999.– 31 с.
3. Драчук А. І. Програма з фізичного виховання для груп спортивної спеціалізації з баскетболу (для нефізкультурних ВЗО).– Вінниця: ВДПУ, 2001.– 31 с.
4. Газовский Б. М. Экспериментальное обоснование методики занятий по физическому воспитанию студентов в учебных группах со спортивной направленностью: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– М., 1973.– 23 с.
5. Мозола Р. С., Приступа Е. Н., Вацеба О. М. Индивидуальное тренировка баскетболистов.– Л., 1993.– 90 с.

Анотації

Подано програму з фізичного виховання, її структуру, графік проходження навчального матеріалу з баскетболу. Такий зміст програми забезпечує фізичну підготовленість студентської молоді до успішної професійної діяльності.

Ключові слова: студенти, елементи баскетболу, програмний матеріал, фізичне навантаження, навчально-тренувальний процес.

Дана программа по физическому воспитанию, её структура, график прохождения учебного материала по баскетболу. Такое содержание программы обеспечивает физическую подготовленность студенческой молодежи к успешной трудовой деятельности.

Ключевые слова: студенты, элементы баскетбола, программный материал, учебно-тренировочный процесс.

The article deals with the programme of physical culture, its structure, the diagram of taking a basketball course. Such a content of the programme provides physical willingness to the successful professional work.

Key words: students, the elements of basketall, the programme material, the studing-trainang process.

Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів: інноваційний світовий досвід

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (м. Київ)

В епоху кардинальної трансформації у контексті переходу людства до суспільства “здорових особистостей” усе більшої актуальності набуває відповідальність освіти реальним вимогам життя. У вимірі глобалізації якісний результат, що його продуктує освітня система, – це висококваліфікований, фізично і психічно здоровий людський ресурс, який стає запорукою економічного успіху та забезпечення високого рівня соціальних цінностей. Оцінювання навчально-виховних та фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів у динаміці навчання у ВНЗ повинно розглядатися сьогодні як один із дієвих інструментів забезпечення різнобічної якості освіти. З метою підвищення ефективності оцінної моделі цього процесу динамічно розвиваються, ведеться пошук оптимальних технологій для сучасних запитів.

На сьогодні найбільш глобальними у розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів є три ключові тенденції, які відображають концепцію сучасної освіти, – особистісно орієнтована, якісна, фізкультурно-оздоровча. Першим, значущим компонентом у цьому процесі є тенденція оцінювання об’єктивних фізичних можливостей організму кожного студента, що забезпечує необхідність запровадження таких оцінних технологій та процедур, які б надавали можливість отримувати валідні й достовірні результати. Другий – тенденція спрямованості оцінювання рівня розвитку рухових якостей та психофункціональних можливостей організму на освітній результат, тобто становлення рівня теоретичних знань щодо своєчасної корекції і самокорекції організму засобами фізичної культури. Ця обставина слугує підвищенню значущості результативно-орієнтованої фізкультурно-оздоровчої освіти в умовах трансформації гармонійно підготовленої особисті випускника ВНЗ на вимоги ринкових засад. Третій компонент – інтенсифікація студентської орієнтованості в процесі оцінювання фізичних можливостей організму, що сприяє віднайденню інноваційних оціночних підходів та перегляду усталених, які б максимально враховували індивідуальні особливості студентів, розкривали їх персональні досягнення та проблеми. Зазначені три компоненти розвитку оціночних технологій модернізуються паралельно, доповнюючи один одного задля досягнення мети створення функціонального фізкультурно-оздоровчого виховання, що задовольняє запити сучасного суспільства.

У час реформації в Україні соціальна і професійна компетенція педагога оцінюються як фактори, які визначають реорганізацію всієї системи освіти.

У вищому педагогічному навчальному закладі допомогти майбутньому педагогу за період навчання, сформуванню установок, які відповідають вимогам сьогодення, а також засвоїти новітні технології фізичного виховання і самовдосконалення організму можливо лише тоді, коли він буде в змозі використовувати теоретичні завдання для вирішення практичних проблем підтримки і поліпшення здоров’я свого та майбутніх учнів засобами фізичної культури.

Головна мета фізичного виховання у ВНЗ полягає в тому, щоб створити таку систему формування навичок і вмінь володіння арсеналом засобів фізичної культури, яка б забезпечувала фізкультурно-оздоровчі потреби кожного студента відповідно до його фізичних можливостей, інтересів та нахилів. Для досягнення цієї мети необхідно змінити парадигму фізичного виховання у ВНЗ із суто спортивної на фізкультурно-оздоровчу.

Фізкультурно-оздоровча парадигма – це основоположні ідеї, принципи збереження та зміцнення здоров’я засобами фізичної культури, які теоретично аргументовані та експериментально підтвердженні вченими і практиками.

Можна виділити такі фізкультурно-оздоровчі парадигми:

- раціональна;
- синергетична;
- езотерична.

Існуючу фізкультурно-оздоровчу парадигму характеризує:

- орієнтація на досягнення найкращих результатів рухових досягнень (оцінка та рейтинг є самоціллю функціональних та фізичних можливостей організму, що використовується для прогнозування розвитку і, відповідно, передбачення фізкультурно-спортивних результатів);
- студент розглядається як об'єкт зовнішнього впливу;
- централізований контроль над фізкультурно-оздоровчими ресурсами (навчальні плани, програми з фізичного виховання на кожному курсі навчання у ВНЗ, стандартна методика навчання);
- авторитарний тип мислення викладачів.

Традиційна система фізичного виховання, яка спирається на розробки класичної науки, не може повноцінно відігравати роль засобу освоєння студентами світу рухів як основного принципу підтримки та зміцнення здоров'я.

Таким чином, виникає необхідність вдосконалення фізкультурно-оздоровчої парадигми фізичного виховання – синергетичної.

Характерними принципами такої парадигми є:

- визначення першорядності процесу пізнання кожним студентом функціонально-рухових можливостей свого організму є ціллю подальшої своєчасної корекції для повноцінної життєдіяльності та залучення до процесу визначення оптимального рівня фізичних можливостей (індивідуально);
- співпраця викладача і студентів, діалог;
- орієнтація на методологічні особливості вдосконалення функціонально-рухових можливостей організму засобами фізичної культури в процесі фізичного виховання у ВНЗ (не тільки на результати, а і на сам процес досягнення);
- рівність і довіра до всіх студентів, з урахуванням пізнавально-діяльнісної можливості кожного з них.

У зв'язку з цим сучасний фізкультурно-оздоровчий простір фізичного виховання зі студентами у ВНЗ характеризується переходом від консервативно-тренувальної, традиційної, предметної парадигми до суб'єктивної, основними рисами якої повинна бути відмова від принципів маніпулятивної педагогіки на основі утвердження заходів вільного самовираження.

Однак сьогодні процес фізичного виховання у ВНЗ усе ще зберігає невирішеними протиріччя між фронтальними формами проведення занять фізичного виховання та індивідуальними темпами оздоровчо-фізкультурної діяльності кожного студента; між переважним для ВНЗ ілюстративно-тренувальним способом викладання і діяльним характером навчання, яке б сприяло вдосконаленню рухових та морфофункціональних можливостей організму студентів, підвищенню їх інтересу та прилученню до систематичних занять фізичними вправами.

Особливо це стосується студентів спеціальної медичної групи, загальна кількість яких із кожним роком, на жаль, зростає і складає у середньому більше 35 % від загальної кількості студентів.

Зараз для студентів спецмедгрупи створена і функціонує методика занять фізичними вправами під час навчання у ВНЗ; визначені її головні медико-біологічні та педагогічні основи; розкрито багато теоретичних та педагогічних положень, які дають змогу вирішувати питання визначення оптимального обсягу засобів та фізичних навантажень для особистостей із різним діагнозом захворювань; виявлена ефективність занять. Тим часом однією із актуальних і майже невирішених проблем є проблема нормування рівня їх рухової активності.

Пошук раціонального використання форм і засобів фізичної культури у нормованому якісному відображенні є одним із основних питань фізичної культури для студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Зважаючи на те, що раціональною визначається рухова активність, яка забезпечує людині високий рівень підтримки здоров'я і виконання основних соціальних і біологічних функцій організму на основі функціональної мобільності, була означена методологія її пошуку, яка базувалась на основі загальної теорії функціональних систем, запропонована П. К. Анохіним (1975).

Такий підхід забезпечив визначення структури феноменологічної моделі, що дає змогу простежити зв'язок між результатами обстеження рухового-функціонального стану та рівня фізичних можливостей у порівняльному аналізі на початку I семестру, в кінці навчального року, в кінці курсу фізичного виховання в VI семестрі, а також оцінити зміну цих параметрів у динаміці навчання у ВНЗ. Встановлені дані обстежень порівнювалися з показниковими, які відображають поведінкову сторону життєдіяльності біологічної системи (відповідно до успіхів у навчанні, стану здоров'я, фізичними показниками, як реакцією на виконання стандартних фізіологічних тестів).

Для апробації моделі об'єктивності під час вирішення цієї проблеми була використана розроблена нами кредитно-модульна система оцінки, яка базується на динаміці зміни фізичного стану, рівня

рухової підготовленості та загалом функціонального здоров'я студентів I–III курсів, віднесених до спеціальної медичної групи НПУ ім. М. П. Драгоманова протягом навчального року.

Кредитно-модульна система складалася з таких розділів (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Тематичний план роботи кафедри фізичного виховання та здоров'я на 200_/200_ навчальний рік

№ з/п	Назви практичних та теоретичних блоків	Кількість годин		
		всього	лекцій	практичних
Модуль 1				
1	Фізична культура як основа здорової життєдіяльності		*	
2	Теорія та методика самостійних занять фізичними вправами в профілактиці та корекції хронічних захворювань		*	
3	Формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами студентів спецмедгрупи педвузу		*	
4	Оздоровча легка атлетика			*
Модуль 2				
1	Оздоровчі рухливі ігри			*
2	Оздоровче плавання			*
3	Оздоровча ритмічна гімнастика			*
4	Настільний теніс			*
5	Кульова стрільба			*
Модуль 3				
1	Мистецтво правильного дихання		*	
2	Вплив фізичних вправ на студентів зі шлунково-кишковими захворюванням		*	
3	Спеціальна фізична культура при серцево-судинних захворюваннях та захворюваннях органів дихання		*	
4	Оздоровче плавання			*
5	Настільний теніс			*
6	Кулькова стрільба			*
7	Оздоровча ритмічна гімнастика			*
Модуль 4				
1	Оздоровчі рухливі ігри			*
2	Оздоровча легка атлетика			*
УСЬОГО				

Таблиця 2

Зміст дисциплін

№ з/п	Назва розділів, тем та їх зміст	К-сть годин	
		всього	у т. ч. лекцій
1	2	3	4
Модуль I			
1	Фізична культура як основа здорової життєдіяльності студентської молоді		
2	Теорія та методика самостійних занять фізичними вправами в профілактиці та корекції захворювань		
3	Формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами студентів у педвузі		
4	Легка атлетика Розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості організму засобами оздоровчої ходи, швидкої ходи та повільного бігу		

1	2	3	4
	Модуль II		
1	Оздоровчі рухливі ігри Розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості організму засобами рухливих ігор спрямованої дії		
2	Оздоровче плавання 1. Розвиток координації рухів, спритності, швидкісно-силових якостей та загальної витривалості засобами оздоровчого плавання 2. Навчання плавання студентів		
3	Оздоровча ритмічна гімнастика Розвиток координації рухів, гнучкості, швидкісно-силових якостей засобами оздоровчої ритмічної гімнастики		
4	Настільний теніс Розвиток координації рухів, спритності, швидкісно-силових якостей та швидкості засобами настільного тенісу		
5	Кульова стрільба		
	Модуль III		
1	Мистецтво правильного дихання		
2	Вплив фізичних вправ на студентів з кишково-шлунковими захворюваннями		
3	Спеціальна фізична культура при серцево-судинних захворюваннях		
4	Оздоровче плавання 1. Розвиток координації рухів, спритності, загальної витривалості засобами оздоровчого плавання 2. Навчання та вдосконалення навичок плавання для студентів, які навчилися плавати		
5	Настільний теніс Розвиток координації рухів, швидкісно-силових якостей, спритності та вправності засобами настільного тенісу		
6	Оздоровча ритмічна гімнастика Розвиток гнучкості, координації рухів, спритності, загальної витривалості засобами ритмічної гімнастики		
7	Кульова стрільба		
	Модуль IV		
1	Оздоровчі рухливі ігри Удосконалення загальної витривалості, швидкості, сили, швидкісно-силових якостей засобами рухливих ігор різної спрямованості		
2	Оздоровча легка атлетика Удосконалення загальної витривалості, швидкості, сили, швидкісно-силових якостей засобами оздоровчої ходи, швидкої ходи та повільного бігу		
	УСЬОГО		

Результати впровадження кредитно-модульної системи оцінки динаміки змін фізичного стану організму свідчать, що для студентів важливо не лише знати чинники формування оздоровчо-рухових можливостей, але й сутність естетичних та моральних засад здоров'я. Вони поступово вчилися робити своє щоденне життя не лише раціональним щодо його збереження та зміцнення, а й красивим та високоморальним. Важливий факт, що (за даними анкетування) більшість студентів спецмедгрупи усвідомила значення фізичної культури для всебічного розвитку формування гармонійної особистості, зрозуміла її взаємовплив на інші складові частини здоров'я (психічне та духовне), визначила його провідну роль в ієрархії життєвих цінностей молоді.

Таблиця 3

Навчально-методична карта дисципліни “Фізичне виховання” Кафедра фізичного виховання та здоров’я І–ІІІ курс 200_/200_ н. р.

Всього _____ годин, лекції _____ годин, практичні _____ годин, заліки _____ годин

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
Модулі	Модуль 1						Модуль 2											Модуль 3						Модуль 4															
Лекції	1	2	3															4	5	6																			
Дати	1.09–7.09	8.09–14.09	15.09–21.09	22.09–28.09	29.09–5.10	6.10–12.10	13.01–19.10	20.10–26.10	27.10–2.11	3.11–9.11	10.11–16.11	17.11–23.11	24.11–30.11	1.12–7.12	8.12–14.12	15.12–21.12	22.12–28.12	1.02–7.02	8.02–14.02	15.02–21.02	22.02–28.02	1.03–7.03	8.03–14.03	15.03–21.03	22.03–28.03	29.03–4.04	5.04–11.04	12.04–18.04	19.04–25.04	26.04–2.05	3.05–9.05	10.05–16.05	17.05–23.05	24.05–30.05	31.05–6.06				
Теми лекцій	Фізична культура як основа здорової життєдіяльності студентської молоді Теорія та методика самостійних занять фізичними вправами в профілактиці та корекції захворювань Формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами студентів в педвузі																	Мистецтво правильного дихання Вплив фізичних вправ на студентів з кишково-шлунковими захворюваннями Спеціальна фізична культура при серцево-судинних захворюваннях																					
Теми практичних занять	Легка атлетика						Рухливі ігри	Плавання			Оздоровча ритмічна гімнастика		Настільний теніс	Кульова стрільба	Плавання		Настільний теніс	Кульова стрільба	Оздоровча ритмічна гімнастика			Рухливі ігри	Легка атлетика																
Види контролю	Тестування рівня фізичного розвитку та рухливої підготовленості. Контрольні нормативи з легкої атлетики						Тестування фізичної працездатності Гарвардський степ-тест, ФОК. Захист реферату						Тестування рівня фізичного розвитку та рухливої підготовленості. Тестування фізичної працездатності						Захист комплексу РГГ та проведення заняття з рухливих ігор. Контрольні нормативи з легкої атлетики																				

Література

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология.– К.: Здоров'я, 1998.– 248 с.
2. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури.– Л., 2003.– 20 с.
3. Кунак В. В. Антропология.– М., 1971.
4. Куинджи Н. Н. Совмещение социальных и биологических ритмов как гигиеническая основа обучения и воспитания школьников: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук.– М., 1989.– 28 с.
5. Росс У. Д., Марфел-Джонс М. Дж. Кинантропометрия // Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса.– К.: Олимп. лит., 1998.– С. 235–320.

Анотації

Проведено аналіз оцінювання досягнень системи фізичного виховання у ВНЗ і перспективи поліпшення її якості за рахунок впровадження спеціально запропонованої кредитно-модульної системи у процес навчання студентів спеціальної медичної групи.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичний стан організму, оздоровчо-фізкультурна діяльність, фізичне самовдосконалення, ВНЗ, студенти.

Проведен анализ оценивания достижений системы физического воспитания в вузе и перспективы улучшения ее качества за счет внедрения специально предложенной кредитно-модульной системы в процесс учебы студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое состояние организма, оздоровительно-физкультурная деятельность, физическое самосовершенствование, вуз, студенты.

It was held the analyze of appreciating the achievements of the physical education system at universities and perspectives for improving it's quality by means of using specially proposed credit-modal system in the process of studying the students from special medical groups.

Key words: physical education, physical self-improvement, students, university, physical organism condition, health-physical activity.

УДК 37.037

*Оксана Дуржинська,
Валерій Льовкін,
Сергій Войтенко*

Визначення оптимальних параметрів фізичних навантажень для студенток із низьким рівнем фізичної підготовленості

Вінницький державний аграрний університет (м. Вінниця)

Постановка проблеми. Підготовка студентської молоді до виконання вимог Державних тестів є одним із основних завдань, які стоять перед кафедрами фізичного виховання вищих навчальних закладів. Відомо, що, незважаючи на регулярні заняття в період навчання, значна частина студентів не справляється з установленими вимогами [2; 4; 5]. Особливу стурбованість щодо цього викликає жіночий контингент, який в аграрному університеті складає більшу частину всіх студентів.

За даними дослідників [1; 3; 5], число дівчат, які справляються з вимогами Державних тестів, не перевищує 30 % і, що особливо важливо, рівень їх фізичної підготовленості характеризується суттєвою неоднорідністю. Установлення факту неоднорідності є аргументом, який зумовлює необхідність індивідуалізації навчально-тренувального процесу. Тому розробку ефективних засобів і методів диференційованої підготовки студенток, які мають недостатній рівень розвитку рухових якостей, можна віднести до числа актуальних проблем теорії і практики фізичного виховання.

Проте на багато питань цієї проблеми ще не має науково обґрунтованих відповідей. Так, зараз не подолано труднощі, пов'язані з класифікацією осіб на однорідність з рівнями фізичної підготовленості групи. Не знайшли достатнього відображення в літературі питання, пов'язані з розробкою надійних процедур діагностики поточного рівня рухової підготовленості студенток.

На вирішення вказаних питань спрямовані наші дослідження.

Мета дослідження – удосконалення методики підготовки студенток із низьким рівнем розвитку фізичних якостей для виконання нормативних вимог Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Завдання – визначити оптимальні параметри навантажень для студенток із низьким рівнем фізичної підготовленості.

Організація дослідження. Рівень фізичної підготовленості студенток першого курсу визначався за Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України. За результатами тестування була сформована однорідна група дівчат, які мали низький рівень розвитку фізичних якостей. Із числа цих студенток утворено дві експериментальні і одну контрольну групи по 25 осіб у кожній. У експериментальних групах заняття проводилися за розробленою методикою, а в контрольній – за загальноприйнятою у ВНЗ.

Експеримент проведено у трьох групах студенток, які поділялися залежно від рівня фізичної підготовленості на високий, середній і низький рівень розвитку фізичних якостей.

Під час повторного виконання вправ фіксувалися загальна кількість спроб, а також спроби, в яких був показаний кращий результат. Робота припинялася після зниження результатів приблизно на 20 %.

Термін інтервалів відпочинку контролювався за часом відновлення ЧСС до попереднього рівня. Підрахунок ЧСС проводився пальпаторно, відразу після закінчення чергового повторення і потім за кожних 20 с

Критеріями ефективності методик проведення занять у всіх групах слугували: ступінь приросту результатів у контрольних вправах (%), кількість досліджуваних, ми повністю виконали нормативні вимоги Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України, а також успішність і стан здоров'я студенток.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведене дослідження показало, що прояви швидкісних якостей при багаторазових виконаннях бігу на 100 м, неоднакові у студенток з різним рівнем розвитку рухових можливостей. Це стосується кількості спроб і часу повернення ЧСС до встановлених значень. Дані параметри виявилися нині гіршими у студенток з низьким рівнем підготовленості.

Різниця в рівнях розвитку фізичних якостей впливає і на характер змін показників м'язової працездатності. Так, у студенток із високим рівнем підготовленості результати в перших п'яти забігах майже не знижувалися, а у деяких навіть підвищувались. Водночас у дівчат із низьким рівнем підготовленості відмічено погіршення показників уже в другому забігу.

Аналогічна закономірність виявлена і під час виконання вправ силового, швидкісно-силового характеру, спрямованих на розвиток силової витривалості.

Деяко інший характер змін показників спеціальної працездатності спостерігався під час повторного виконання бігу на 2000 м. Тут погіршення результатів у студенток всіх груп проходило від спроби до спроби, але відносно різке зниження показників до встановленої межі наступало у досліджуваних із високим рівнем фізичної підготовленості в четвертому забігу, а дівчат з низьким і середнім рівнями – у третьому забігу.

Варто відзначити, що під час багаторазового виконання студентками вправ різної спрямованості відносно різке погіршення м'язової працездатності супроводжувалося підвищенням напруги функціональних систем організму. Це проявлялося в зниженні глибини дихання і його частоти, вираженій ЧСС і збільшенні часу її повернення до встановлених величин. Продовження виконання рухових завдань після зниження результатів більше ніж на 20 % викликало в більшості випадків появу ознак стомлення.

Дані, отримані під час експерименту, дали змогу встановити оптимальні параметри фізичних навантажень для студенток із різним рівнем розвитку фізичних якостей.

Спрямованість і розподіл засобів фізичного виховання для занять на 2 курсі визначалися показниками і характером фізичної підготовленості студенток, які мали високий рівень розвитку фізичних якостей. При цьому заняття на 1 курсі мали комплексний характер і передбачали послідовний розвиток різних якостей. На 2 курсі приблизно 80 % часу основної частини заняття відводилося вправам однієї спрямованості. Такі заняття проводилися послідовно, але не більше чотирьох підряд.

Крім тижневих дворазових занять, студентки експериментальної групи № 1 виконували домашні завдання, зміст яких відповідав загальній спрямованості конкретного періоду навчального процесу.

Дані табл. 1 свідчать, що використання розробленої методики дало змогу значно покращити фізичну підготовленість студенток експериментальних груп. Результати виконання всіх рухових завдань в експериментальних групах вірогідно вищі, ніж у контрольній. Підсумки виконання нормативних вимог Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України склали в групі 1 – 36 %, у групі 2, де додатково виконувались домашні завдання, – 66 %. У контрольній групі теж відбулися позитивні зрушення, але темпи приросту були значно нижчі, ніж у дівчат експериментальних груп. Тому із них тільки 7 % склали вимоги Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. Крім того, в контрольній групі кількість досліджуваних, які не виконали жодного нормативу, склала 22 %, а в експериментальних групах таких студенток взагалі не виявлено.

Таблиця 1

Результати педагогічного експерименту

№ з/п	Тести	ЕГ № 1			ЕГ № 2			КГ № 3		
		Мх ± 8тх	різниця	Р	Мх ± 8тх	різниця	Р	Мх ± 8тх	різниця	Р
1	Біг 2000 м, хв/с	11,50 0,23	1,22	< 0,001	12,31 0,20	1,02	< 0,001	12,23 0,35	0,65	> 0,05
		10,28 0,21			10,29 0,22			11,58 0,31		
2	Біг 100 м, с	17,24 0,17	1,97	< 0,001	16,83 0,22	2,82	< 0,001	16,57 0,28	0,15	> 0,05
		15,27 0,11			15,01 0,15			16,42 0,23		
3	Стрибок у довжину з місця, см	172,4 2,07	15,1	< 0,001	168,7 3,26	16,7	< 0,001	168,1 3,26	5,2	> 0,05
		187,5 3,11			185,4 3,33			173,3 4,12		
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	13,76 0,82	2,8	< 0,01	13,17 1,19	3,27	< 0,01	12,59 0,85	1,89	> 0,05
		16,56 0,42			16,44 0,44			14,48 0,67		
5	Біг 4×9 м, с	11,42 0,13	1,33	< 0,001	11,91 0,15	1,80	< 0,001	11,62 0,29	0,51	> 0,05
		10,09 0,15			10,11 0,19			11,11 0,27		
6	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	13,82 0,96	5,70	< 0,001	15,61 0,81	6,52	< 0,001	12,88 1,07	2,60	> 0,05
		19,52 0,62			22,13 0,57			15,48 0,98		

Примітка: у верхній частині наведено вихідні, у нижній – кінцеві дані; ЕГ – експериментальні групи; КГ – контрольна група.

Додатковим підтвердженням переваг запропонованої методики можуть слугувати показники, які характеризують стан здоров'я студенток. У експериментальних групах за навчальний рік і в період епідемії грипу кількість пропущених днів занять у сумі склали відповідно 43 і 39 днів, а в контрольній – 49 днів. Таким чином, результати педагогічного експерименту показали, що запропонований спосіб комплектування навчальних груп, планування спрямованості, співвідношення і обсягу фізичних навантажень дає змогу ефективно керувати процесом підготовки студенток до виконання вимог Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Висновки

1. На основі аналізу динаміки показників м'язової працездатності ЧСС встановлено, що під час повторних навантажень студентки з низьким рівнем розвитку фізичних якостей виконують меншу кількість спроб при більш тривалих періодах відновлення, ніж студентки, які мають середній і високий рівень розвитку фізичних якостей.

2. Організація занять на 1 курсі має комплексну спрямованість і передбачає розвиток не більше трьох якостей. Заняття на другому курсі мають вибіркову спрямованість, при якій близько 80 % часу основної частини відводиться на розвиток якої-небудь якості.

Література

1. Белов В. И. Нормирование загрузки при различной направленности оздоровительных средств: Сб. науч. тр. / Общ. ред. В. Д. Сонькин. – М., 1991. – С. 87–90.
2. Гнеушев В. Г. Оценка физической подготовленности студенческой молодежи // Физич. воспитание и спорт в вузах: Матер. II Науч.-практ. конф. – Х., 1991. – С. 39.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 35 с.
4. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту (24.00.02). – Л., 2001. – 20 с.
5. Романенко В. В., Куц О. С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів: Метод. посіб. – Вінниця: ВДПУ, 2003. – 112 с.

Анотації

На експериментальних даних визначено оптимальні параметри фізичних навантажень для студенток із низьким рівнем фізичної підготовленості. Встановлено, що під час повторних навантажень студентки з низьким рівнем розвитку фізичних якостей виконують меншу кількість спроб під час більш тривалих періодах відновлення, ніж студентки, які мають середній і високий рівень розвитку фізичних якостей. Організація занять на 1 курсі має комплексну спрямованість і передбачає розвиток, в основній частині, не більше трьох якостей; на 2 курсі має вибіркову спрямованість, при якій близько 80 % часу основної частини відводиться на розвиток якої-небудь якості.

Ключові слова: студентки, оптимальні параметри, фізичні навантаження, низький рівень, фізичні якості.

На експериментальних даних определены оптимальные параметры физических нагрузок для студенток с низким уровнем физической подготовленности. Установлено, что при повторных нагрузках студентки с низким уровнем развития физических качеств выполняют меньшее количество попыток при более продолжительных периодах восстановления, чем студентки, у которых средний и высокий уровень развития физических качеств. Организация занятий на 1 курсе имеет комплексную направленность и предполагает развитие, в основной части, не более трех качеств; на 2 курсе имеет выборочную направленность, при которой приблизительно 80 % времени основной части отводится развитию каких-нибудь качеств.

Ключевые слова: студентки, оптимальные параметры, физические нагрузки, низкий уровень, физические качества.

On the basis of the experimental date of the physical activity for the students with a low level of physical readiness. Practice has proved the fact that students with a low level of getting a repeated loading activity the physical abilities development make less attempts at longer periods of recovery then students of a middle or high level of the physical abilities development. The educational process on the first course is complexly directed and oriented on the development of not more than three qualities in the main part. The lessons on the second course are selectively directed. Approximately 80 % of time in the main part is given to the development of any quality.

Key words: students, optimum parameters, physical activity, low level, physical quality.

Оптимізація розвитку основних рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку засобами акробатики

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

Постановка проблеми. Сучасний стан фізичного виховання дітей дошкільного віку характеризується недостатньою ефективністю. Програми з фізичного виховання, що використовуються в дошкільних навчальних закладах, в тому числі і для дітей старшого дошкільного віку, зорієнтовані на використання протягом навчального дня загальних форм і видів рухової діяльності, таких як: ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, заняття з фізкультури, прогулянки тощо. Але змістове наповнення цих форм і видів рухової діяльності не дає змоги в повному обсязі враховувати особливості дітей цієї вікової групи та не сприяє ефективному розвитку більшості фізичних якостей. У зв'язку з цим виникає необхідність у пошуку засобів, які б сприяли підвищенню ефективності процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, оптимізації їх загального фізичного розвитку та формування у дітей основних рухових навичок [3; 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У нашій країні продовжується пошук шляхів реформування у галузі педагогіки фізичного виховання і спорту з метою підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності підростаючого покоління, ефективного використання галузевих технологій щодо формування потреби у фізичному вдосконаленні, профілактики захворювань тощо.

Фізична культура є складовою частиною загальної культури і професійної підготовки підростаючого покоління і тому є обов'язковим розділом гуманітарної частини освіти, значущість якого проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізична досконалість. Тобто фізичне виховання є засобом виховання всебічно розвиненої особистості [4].

Дошкільний вік є дуже важливим періодом у розвитку життєво важливих та побутових навичок, зміцненні здоров'я та підготовці до навчання у школі. У цьому періоді виникає особливо велика потреба в рухах, рухова діяльність є одним із найважливіших шляхів пізнання дитиною навколишнього світу і таким чином впливає на її психічний розвиток. Від того, наскільки повноцінно здійснюється фізичне виховання в дошкільному періоді, значною мірою залежить не лише фізичний, а й розумовий розвиток у наступні роки. Кожній дитині в дошкільному віці необхідно оволодіти базовими руховими навичками, які будуть допомагати оволодінню більш складними руховими діями в майбутньому [1].

Традиційні форми і методи не забезпечують формування здорової і гармонійно розвиненої особистості. На думку дослідників, оптимізація процесу фізичного виховання дошкільників можлива на основі конверсії високих технологій спортивної підготовки і відповідного програмного забезпечення [4].

Вирішення цих проблем значною мірою залежить від зусиль працівників педагогічної галузі. Звідси випливає потреба у розробці нових напрямів і технологій у фізичному вихованні підростаючого покоління.

Мета дослідження – дослідження ефективності застосування засобів акробатики в загальному процесі фізичного виховання старших дошкільників.

Завдання дослідження:

1. Розробити зміст секційних занять з акробатики для дітей старшого дошкільного віку.
2. Дослідити вплив занять акробатикою на розвиток основних рухових навичок дітей цієї вікової групи.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури за проблематикою дослідження, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної обробки результатів.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в три етапи на базі дошкільного навчального закладу № 28 "Ювілейний" м. Суми.

На I етапі вивчалася науково-методична література, досліджувався стан проблеми на сьогодні. Також розроблявся зміст секційних занять з акробатики для дітей старшого дошкільного віку.

На II етапі проведено педагогічний експеримент, під час якого досліджувався вплив занять акробатикою на ефективність процесу формування основних рухових навичок у дітей. З цієї метою на базі дошкільного навчального закладу створено секцію з акробатики. Секційні заняття проводилися два рази на тиждень, тривалість – 30 хвилин. В експерименті брали участь 40 дітей 5–6 років, 20 з яких склали контрольну групу, а 20 – експериментальну. Експеримент тривав з вересня 2007 року до лютого 2008 року.

На III етапі дослідження була здійснена обробка отриманих результатів і зроблено висновки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичні вправи позитивно впливають на організм дитини, сприяють поліпшенню здоров'я та гармонійному фізичному розвитку, що є особливо важливим для зростаючого організму. У віці 5–6 років діти вже відносно легко засвоюють завдання з ходьби, бігу, стрибків, але проблеми виникають у засвоєнні тих вправ, які вимагають прояву координаційних здібностей і рівноваги, які, в свою чергу, залежать, насамперед, від ступеня взаємодії пропріоцептивних, вестибулярних та інших рефлексів. Хорошим засобом впливу на розвиток координаційних здібностей і вестибулярного апарата є акробатичні вправи, які пов'язані з постійною зміною положення тіла у просторі і сприяють розвитку здібності до орієнтування у просторі, до утримання рівноваги, до диференціювання власних м'язових зусиль тощо [2; 5]. Ступінь розвитку цих здібностей є одним із факторів, який впливає на ефективність формування основних рухових навичок у дітей.

До змісту секційних занять з акробатики увійшли:

- загальнорозвиваючі вправи в русі;
- вправи на гнучкість (нахили стоячи, сидячи, шпагати, міст);
- акробатичні вправи (перекати, перекиди, стійки на лопатках, голові, руках, утримання рівноваг).

Оцінку рівня розвитку основних рухових навичок дітей проводили за такими тестами:

- 1) біг 20 м (в секундах);
- 2) стрибок у довжину з місця (в сантиметрах);
- 3) лазіння по гімнастичній стінці (в балах);
- 4) метання в ціль м'яча з відстані 2 м (в балах);
- 5) ходьба навшпильки по колоді шириною 20 см руки на пояс, руки в сторони, руки вгору (в балах).

Тестування проводилося на початку і в кінці експерименту.

Бачимо, що на початку експерименту суттєвої різниці між показниками розвитку рухових навичок за всіма тестами у дітей контрольної та експериментальної груп виявлено не було. А в кінці експерименту за деякими показниками спостерігається вже помітна різниця між групами (табл. 1).

Таблиця 1

Середні результати тестування дітей КГ та ЕГ на початку і в кінці експерименту

Тести	Біг 20 м (с)		Стрибок у довжину (см)		Лазіння по гімнастичній стінці (бали)		Метання в ціль м'яча (бали)		Ходьба навшпильки по колоді (бали)	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
На початку експерименту	5,5	5,4	106,6	107,4	3,6	3,5	1,5	1,7	3,8	3,7
В кінці експерименту	5,3	5,0	108	110	3,9	4,1	1,7	2,3	4,0	4,5

Після підрахунку відсотка приросту показників розвитку рухових навичок в кожній групі отримали такі результати:

- у бігу на 20 м середній показник збільшився в КГ на 3,6 %, в ЕГ – на 7,4 %;
- у стрибку в довжину середній показник збільшився в КГ на 1,3 %, в ЕГ – на 2,4 %;
- лазіння по гімнастичній стінці: в КГ приріст склав 8,3 %, в ЕГ – 17 %;
- у метанні в ціль м'яча середній показник збільшився в КГ на 13,3 %, в ЕГ – на 35 %;
- у ходьбі навшпильки по колоді в КГ приріст склав 5,2 %, в ЕГ – 16,6 % (рис. 1).

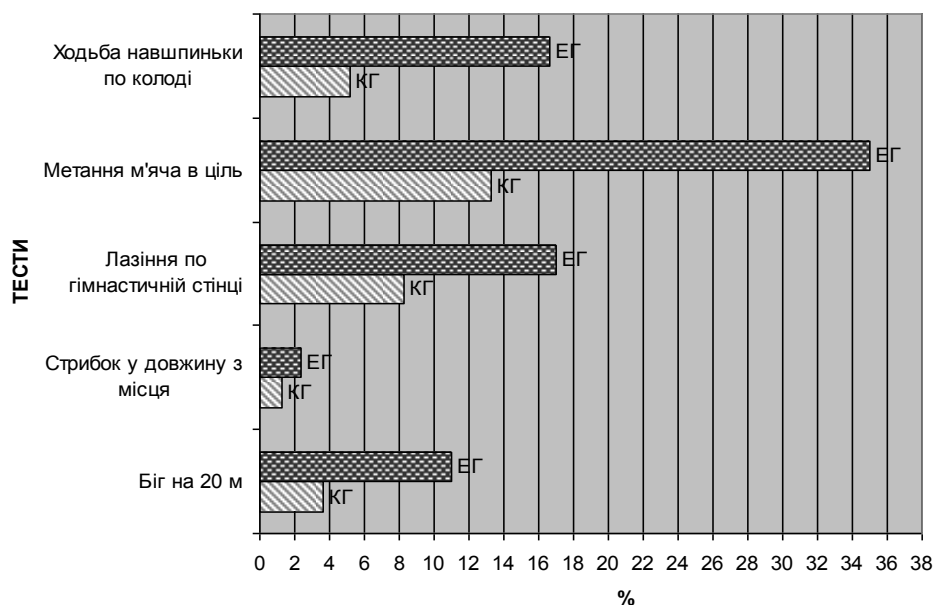


Рис. 1. Відсотковий приріст показників розвитку рухових навичок в КГ та ЕГ

На діаграмі чітко видно різницю між приростом показників в КГ та ЕГ.

Висновки. Акробатичні вправи є хорошим засобом розвитку координаційних здібностей, на основі яких відбувається формування і стабілізація багатьох рухових навичок. Тому їх використання доцільне у загальному процесі фізичного виховання дошкільників, бо саме в цей період і розвивається більшість рухових навичок.

Під час проведеного дослідження з'ясовано, що застосування засобів акробатики в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку має позитивний вплив на розвиток основних рухових навичок у дітей, особливо тих, які найбільш пов'язані з проявом координаційних здібностей.

Також розроблено зміст секційних занять з акробатики для дітей старшого дошкільного віку і перевірено ефективність цих занять на практиці.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на пошук, розроблення та обґрунтування нових методик на основі використання різних засобів (засобів акробатики зокрема), які будуть сприяти підвищенню ефективності процесу фізичного виховання в сім'ї та дошкільних закладах.

Література

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания.– М.: Просвещение, 1979.– 356 с.
2. Болобан В. Н. Спортивная акробатика.– К.: Вища шк., 1988.– 163 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку.– Л.: ВНТЛ, 1998.– 336 с.
4. Пангелова Н. Є. Спортивний стиль життя та його значення для гармонійного розвитку особистості дошкільника // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х.; Донецьк: ХДАДМ (XXII), 2005.– № 10.– С. 116–118.
5. Пензулаева Н. И. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада.– М.: Просвещение, 1988.– 143 с.
6. Янкелевич Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет.– М.: Физкультура и спорт, 1999.– 206 с.

Анотації

Досліджено ефективність застосування засобів акробатики в загальному процесі фізичного виховання старших дошкільників.

Ключові слова: оптимізація, рухові навички, засоби акробатики, фізичне виховання дошкільників.

Исследовано эффективность использования средств акробатики в общем процессе физического воспитания старших дошкольников.

Ключевые слова: оптимизация, двигательные навыки, средства акробатики, физическое воспитание дошкольников.

The article is based on the investigation of the effectiveness of acrobatics means' use in the general process of senior pre-school children's physical education.

Key words: optimization, motor experiences, acrobatics means, physical education of pre-school children.

Організаційно-педагогічні засади формування культури вільного часу у студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання

*Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи
Національного банку України (м. Львів)*

Постановка проблеми. За роки незалежності України визначилися основні засади реформування освітньої системи. Вони передбачають: створення національної системи освіти; збереження досягнень минулого і водночас приведення їх у відповідність із нинішніми соціально-економічними вимогами; забезпечення входження освіти України в міжнародний освітній і науковий простір Європи; модернізацію освітньої діяльності в контексті європейських вимог та Болонського процесу. Зміна економічної системи в Україні, яка відбулася разом із конституційним ствердженням її незалежності, покликала освітній світ до радикальних перетворень у сенсі організації освіти з метою інтеграції у світовий освітній простір та підготовки фахівців на основі запровадження нових прогресивних методів, новітніх технологій, формування інноваційного освітньо-виховного середовища.

Суперечності, що склалися між існуючим рівнем функціонування фізкультурної освіти і завданнями, які їй необхідно вирішувати щодо формування у студентської молоді культури вільного часу, вимагають обґрунтування, визначення та запровадження у навчально-виховний процес нових, сучасних організаційно-педагогічних засад, а разом із цим і відповідної оновленої технології навчання.

На сьогодні у галузі педагогіки досягнуто певних здобутків. Намічено основні підходи та тенденції у вивченні суті й особливостей процесу формування культури вільного часу у студентів. Особливий інтерес становлять праці вітчизняних і зарубіжних учених, присвячені змісту, розвитку та організаційним засадам навчально-виховного процесу, таких як І. Зязюн, Н. Ничкало, О. Дубогай, Є. Приступа, В. Безрукова, А. Петровський та ін.

Аналіз літературних джерел та дисертаційних досліджень свідчить про те, що проблема організаційно-педагогічних засад формування культури вільного часу у студентів ВНЗ засобами фізичного виховання не була предметом спеціального вивчення.

Відсутність концептуально цілісної системи організаційно-педагогічних засад формування культури вільного часу студентів у процесі фізичного виховання, їх недостатня розробка та використання у навчально-виховному процесі визначили актуальність і своєчасність нашого дослідження, а в майбутньому і науково-практичне значення досліджень з цієї теми.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати основні аспекти проблеми формування культури вільного часу студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час становлення і розвитку української державності перед суспільством постають нові актуальні проблеми, розв'язання яких стає гарантом функціонування усіх суспільних інститутів. Зараз, коли перед суспільством гостро постала необхідність у здійсненні системи заходів щодо збільшення тривалості життя, періоду трудової активності людей і зміцнення здоров'я всього населення, особливого значення набуває проблема якості життя людини [3]. Сьогодні існує нагальна потреба по-новому осмислити якість життя кожної людини, а у зв'язку з цим і рівень культури вільного часу.

За останні тридцять років у системах освіти розвинутих країн відбулися суттєві зміни, зумовлені розвитком науково-технічного прогресу та його впливом на всі сторони життя суспільства. В Україні здійснюються інтенсивні пошуки нових форм організації навчання, спрямованих на швидку адаптацію до міжнародних стандартів і вимог. Сучасний рівень розвитку комп'ютерної техніки, мультимедійних технологій та їх використання в навчальному процесі урізноманітнюють його, підвищують ефективність процесу навчання та контролю знань.

З іншого боку, в сучасних умовах шаленого розвитку засобів масової інформації, відкритого доступу до інтернет-технологій та значними вимогами урбанізації до особистості постає проблема формування культури вільного часу у студентів. Загальноприйняті методи та засоби впливу на підлітків під час фізичного виховання стають менш дієвими через невідповідність між їх змістом та сучасними темпами психолого-фізіологічного розвитку студентів. Відповідно змінюються і вимоги до вчителів, педагогів, котрі керуватимуть цим процесом [2]. У цьому контексті особливу наукову

значущість становлять організаційно-педагогічні засади формування культури вільного часу у студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання. Фізичне виховання є однією з небагатьох наук, котра володіє потужним арсеналом різноманітних засобів, психолого-педагогічних технологій, правильне використання яких сприятиме формуванню у студентів не лише фізичної культури, а ще й культури вільного часу, що в умовах сьогодення є першочерговим завданням вищих навчальних закладів.

Спеціальними експериментальними дослідженнями встановлено, що фізичне тренування впливає на підвищення рівня показників розумової працездатності, при цьому найбільший ефект досягається під час виконання вправ, що сприяють розвитку витривалості [1]. У студентів, котрі займаються фізичною культурою та спортом, рівні показників розумової працездатності вищі і стійкіші, ніж у студентів, котрі не займаються фізичними вправами [1; 4]. Таким чином, логічно, що збільшення у структурі вільного часу частки активного відпочинку, заповненого заняттями фізичною культурою і спортом, слугує ефективним засобом поліпшення здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

Культурне відродження вищої школи, необхідність вирішення складних соціальних, економічних і духовно-моральних проблем спонукають по-новому розглядати існуючу систему розвитку фізкультурної освіти, її здатність в умовах формуючих ринкових відносин забезпечити процес формування, збереження й нарощування культури вільного часу, культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів. В основі сучасних перетворень фізкультурної освіти мають відбуватися зміни, насамперед, у теоретико-методологічній сфері, основним принципом якої є професійно-прикладна підготовка спеціаліста. В умовах сьогодення необхідно вчити студента не лише вдосконалювати свої професійні якості засобами фізичної культури, але і відтворювати й розширювати свій життєвий досвід з питань рекреації, перетворювати матеріальні умови життя суспільства у формування культури вільного часу, накопичувати і створювати нові цінності навчання здоров'ю [5].

Важливими категоріями соціології вільного часу є структура та зміст. Структура вільного часу – сукупність видів діяльності, які характеризують проведення вільного часу. Вона охоплює безліч різноманітних аспектів – від читання книг до безцільного “вбивання часу”. Зміст вільного часу – форми занять у вільний час, зумовлені соціальним середовищем, рівнем культури особи, її самосвідомістю, потребами, інтересами, психологічними якостями. Зміст – це один із найважливіших для аналізу аспектів феномену “вільний час”. Існує декілька принципів оцінки змісту вільного часу. Один із них базується на вивченні його структурних елементів. Справді, чим більше видів занять містить структура вільного часу, тим змістовніша і різноманітніша діяльність людини у вільний час, тобто тим вища оцінка змісту вільного часу. Під час вивчення змісту вільного часу використовують такий показник, як тривалість часу, який витрачається на певний вид діяльності у вільний час. З його допомогою можна встановити місце в житті сучасної людини різноманітних способів проведення вільного часу. Зміст вільного часу допомагає охарактеризувати відомості про види занять, їх тривалість, частоту, розповсюдженість, співвідношення між ними тощо. Однак вони не дають відповіді на низку найважливіших питань. Наприклад, яка з двох структур вільного часу є для студентської молоді раціональнішою, змістовнішою: та, що охоплює 2–3 види занять, чи та, що охоплює 7–8? Що краще сприяє розвитку особистості студента: відвідування кіно, театру, читання художньої літератури чи заняття у спортивному залі, туристичні походи? На нашу думку, не завжди правильним є твердження, що чим більша тривалість занять у вільний час, тим кращий його зміст, тим ефективніше розвивається особистість. Отже, прагнучи дати характеристику змісту вільного часу людини, не можна обмежуватися лише кількісними аспектами. Сукупність занять у вільний час, їх тривалість і частота не вичерпують його сутності. Все це набуває особливого значення, якщо розглядати у змісті вільного часу заняття фізичними вправами. Необхідно знати, яким видам занять людина надає перевагу. Якщо ж говорити про формування культури вільного часу, то важливим є навіть той факт, відбувається це з необхідності чи із зацікавленості, отримує людина задоволеність чи незадоволеність ними. Отже, неабиякого значення у процесі формування культури вільного часу має форма його проведення. Саме форма проведення вільного часу деталізує і характеризує його зміст, дає можливість виявити, як зміст вільного часу впливає на розвиток особистості, її здібностей, поліпшення фізичного, емоційного, соціального буття.

Висновки. Безсумнівним є той факт, що розвиток загальної культури молоді людини безпосередньо пов'язаний із формами організації культури вільного часу. Сам по собі вільний час стає показником якості життя суспільства. На сучасному етапі, враховуючи психологічний аспект, вільний

час студентської молоді включає три параметри. Вільний час – це час, який молода людина структурує та оформляє відповідно до власних світоглядних ідеалів, ціннісних орієнтацій та інтересів; упродовж нього діяльність і поведінка особистості потенційно не обмежені і мають індивідуально варіативний характер; це час потенційної можливості задоволення тих потреб особистості і реалізації тих її інтересів, які вона не реалізовує в основній професійній діяльності. Стає очевидним, що ідеали, орієнтації, потреби, поведінка – все це може мати різні нахили, характер і залежить цілком і повністю від сформованої у людини культури вільного часу. Саме у студентському віці й формується основне бачення щодо ідеалу проведення дозвілля. Процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі притаманні безліч досить вагомих засобів, правильна структуризація, використання котрих дасть можливість впливати на формування культури вільного часу студентської молоді. Однак, безсумнівно, що все буде залежати від вибору організаційно-педагогічних засад процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі, від створення відповідної педагогічної технології, впровадження якої дасть можливість оптимізувати процес формування культури вільного часу.

Література

1. Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр.– Луцьк, 2002.– Т. 1.– С. 173–175.
2. Кириленко С. В. Педагогіка і психологія // Вісн. АПН України.– 2004.– № 1.– С. 48–56.
3. Малахов И. Н. Качество жизни: Опыт экологического прочтения.– Кривой Рог, 1999.– 324 с.
4. Пальцев М. А. Высшее образование сегодня // Ежемесячный журн.– 2002.– № 11.– С. 36–39.
5. Gordes K. Millennium Trails and Scenic Byways: Recreation in the 21st Century // The Journal of Physical Education, Recreation & Dance.– Jan 2001.– № 72 i1.– P. 21–32.

Анотації

Обґрунтовано основні аспекти проблеми формування культури вільного часу студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Розкрито суть основних категорій соціології вільного часу – структури і змісту.

Ключові слова: культура вільного часу, процес формування культури вільного часу, студенти вищих навчальних закладів, якість життя, засоби фізичного виховання.

Обобщено основные аспекты проблемы формирования культуры свободного времени у студентов высших учебных заведений в процессе физического воспитания. Раскрыто суть основных категорий социологии свободного времени – структуры и содержания.

Ключевые слова: культура свободного времени, процесс формирования культуры свободного времени, студенты высших учебных заведений, качество жизни, средства физического воспитания.

Main aspects, formation problems of student's leisure culture in higher educational institutions in the physical training process are substantiated essential of main categories of leisure sociology – structure and content – research.

Key words: leisure culture, formation process of student's leisure, students of higher educational institutions, quality of life.

УДК 37.037

Наталія Захожа,
Оксана Самчук

Пропаганда і реклама фізкультурно-оздоровчих занять серед студентської молоді

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Сучасна фахова література вивчає пропаганду та рекламу як сукупність відомостей про оздоровчі послуги, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення [3]. Адже стан здоров'я населення України має тенденцію до погіршення. В комплексі причин, які її зумовлюють, фахівці називають зниження рухової активності, зменшення кількості залучених до організованих форм фізкультурно-оздоровчих занять [1; 2].

У Цільовій програмі на 1999–2005 роки “Фізичне виховання – здоров'я нації” наголошується на необхідності збільшити до 2005 року кількість молоді, яка регулярно займається різними видами фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, не менше як на 1 млн чоловік. У зв'язку із проведенням у сфері фізичної культури та спорту України комерційної діяльності, пропаганда та реклама висвітлюються у вигляді фізкультурно-оздоровчих послуг. Дослідження ролі пропагандистської та рекламної діяльності керівних фізкультурних організацій, оздоровчих груп, клубів, з'ясування можливостей їх подальшої активізації є досить актуальним [4–6].

Метою нашого дослідження є аналіз стану пропагандистської і рекламної діяльності оздоровчих груп. Для досягнення поставленої мети використано такі **методи**: аналіз літературних джерел із питань пропаганди і реклами, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі кафедри здоров'я і фізичної культури ВНУ імені Лесі Українки.

Для з'ясування зазначеної проблеми ми провели анкетування серед студентів, що займаються в групах оздоровчої аеробіки м. Луцька. Анкетною охоплено 76 студенток 1–5 курсів Волинського державного університету імені Лесі Українки. 38 % із них відвідують заняття оздоровчих занять один рік, 29 % – 2–3 роки і 21 % – більше 3 років. Лише 12 % опитаних відвідують оздоровчі заняття менше року.

Анкета учасника спортивно-оздоровчих занять з питань пропаганди та реклами включала 15 запитань. Відповіді на них передбачали з'ясування стану і якості пропаганди та реклами фізкультурно-оздоровчих послуг і думок респондентів щодо подальшого удосконалення їх змісту, активізації пропагандистської та рекламної діяльності керівників оздоровчих груп.

Виклад основного матеріалу дослідження. У ході анкетування аналізувалось: яким чином інформація про оздоровчі заняття “знайшла” споживача. Більшість опитаних студентів дізналися про можливість відвідування занять від студентів-одногрупників (29,2 %), з рекламних оголошень на вулицях (22,0 %), від знайомих та друзів (39,1 %). Значно менша кількість студентів оздоровчих груп прочитали рекламні оголошення в газеті (9,7 %) (рис. 1).

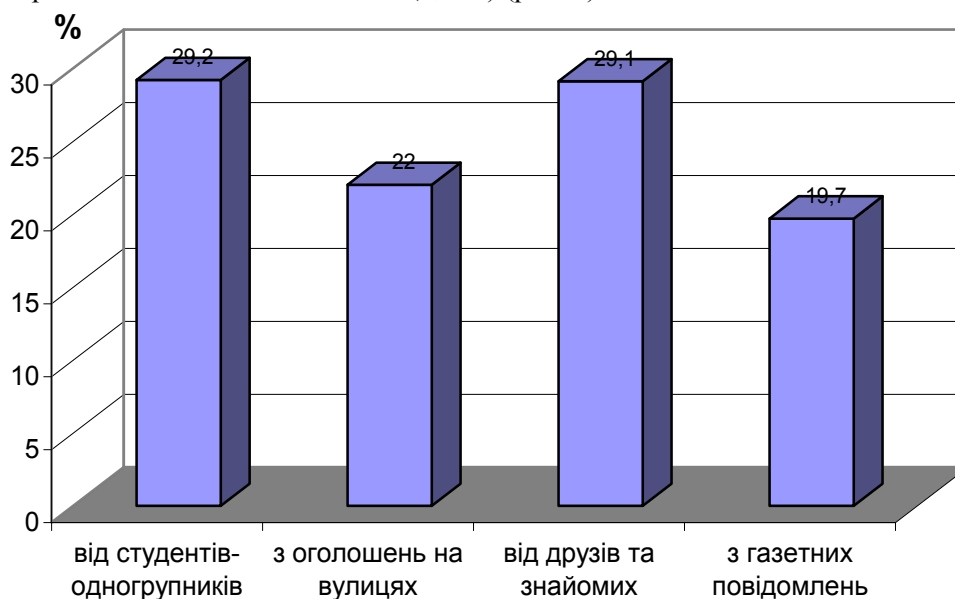


Рис. 1. Шляхи отримання інформації про оздоровчі групи

Це підтверджує незначну кількість інформації про оздоровчі заняття, яка розміщується на шпальтах газет. Відомо, що під час залучення до оздоровчих занять позитивну роль відіграє приклад інших, тому до пропаганди і реклами необхідно залучати членів оздоровчих груп, скеровуючи їх на проведення цієї важливої діяльності серед своїх знайомих, друзів, колег.

Серед учасників опитування 35,1 % засвідчили, що постійно отримують настанови від інструкторів груп про залучення до оздоровчих занять своїх знайомих, 29,1 % – періодично. Таким чином залучили до оздоровчих занять по декілька осіб 37,4 % респондентів, по одній – 30,9 %. Водночас 28 % опитаних не брали участі у залученні до занять інших.

Щодо мотивації до занять у студентів домінують три мотиви: удосконалити фігуру (42,2 %), позбутися зайвої ваги (29,9 %), покращити стан здоров'я (20,8 %). Дуже мало студентів зазначили

причиною споживання оздоровчих послуг можливість цікаво проводити дозвілля. На неї сподівалося лише 7,1 % усіх опитаних. Результати відповідей на вищеназвані запитання свідчать про недостатню привабливість для респондентів оздоровчих груп як об'єктів рекреаційної, дозвільної діяльності. Відповідаючи на питання анкети, респонденти пропонували свої варіанти причин початку занять, серед них: прагнення створити собі привабливий імідж, позбавитися негативних емоцій тощо.

Для успіху пропагандистської та рекламної діяльності важливий зворотний зв'язок, тому анкетною було передбачено запитання, чи цікавилися керівники груп під час першої розмови, яким чином студенти дізналися про оздоровчі заняття. Варіанти відповідей на це запитання розподілились таким чином: 34,9 % відповіли, що цікавились між іншим; у 52,4 % – не цікавились і 12,7 % – не змогли дати відповідь на це запитання. Отриманні результати свідчать про необхідність більш активного здійснення зворотного зв'язку для пошуку резервів підвищення дієвості пропагандистської діяльності.

Враження від перших оздоровчих занять із попередніми уявленнями про них повністю збіглося у 35 % студентів; 31 % уявляли заняття кращими; 33,6 % – гіршими. Позитивна думка про діяльність оздоровчих груп у більшості респондентів не змінилася після тривалого їх відвідування.

Якість занять названа доброю 46,9 % опитаних, відмінною – 25,8 %, задовільною – 17,7 % і незадовільною її назвали 9,6 % респондентів. Отримані результати свідчать про дотримання принципу правдивості пропаганди та реклами, яку проводять групи оздоровчої аеробіки. Під час анкетування вивчалось, чи цікавляться керівники оздоровчих груп думкою про задоволення студентами від занять. При цьому виявлено, що така інформація не є цінною для керівників оздоровчих груп. Так, результати обробки відповідей засвідчили, що думкою про задоволеність від занять керівники цікавились між іншим у 23,1 % студентів, у 57,2 % – не цікавились зовсім і лише у 19,7 % студентів про їх задоволеність від занять розпитували детально.

Як відомо, пропагандистська та рекламна діяльність повинна проводитися постійно і тому нас цікавила роль керівників оздоровчих груп у підтримці мотивації до постійних занять тих, хто до них залучився. Періодично і постійно такі бесіди проводяться із 37,3 % та 33,6 % респондентів відповідно; інколи або ніколи – з 13,2 % і 15,9 % опитаних. Таким чином, є резерви застосування мотиваторів до систематичних занять, що є запорукою отримання оздоровчого ефекту.

Для визначення шляхів та ефективності пропаганди і реклами респондентам було задано запитання про доцільні варіанти їх застосування. Найбільша кількість відповідей була на користь газетних реклам (38,1 %), 26,2 % вважають, що рекламу необхідно подавати у телепрограмах, 11,9 % – по радіо. Решту опитаних задовольняють листівки на вулицях (13,1 %) та рекламні звернення у їх поштових скриньках (10,7 %).

Результати обробки відповідей на це питання свідчать про необхідність залучення більш вагомих і різноманітних засобів рекламування оздоровчих послуг, ніж традиційні рекламні листівки, які розклеюються на вулиці.

Висновки

1. Під час дослідження нами виявлено дещо обмежений арсенал рекламної продукції у засобах масової інформації. Респонденти отримали інформацію про діяльність оздоровчих груп від своїх друзів та студентів-одногрупників, частково дізналися з рекламних оголошень на вулицях і, найнижчий відсоток студентів отримали інформацію про існуючі в місті фізкультурно-оздоровчі групи з газетних повідомлень. Це свідчить про відсутність диференційованого пропагандистського та рекламного впливу керівників оздоровчих груп.

2. Подальшій активізації пропаганди та реклами оздоровчих послуг може сприяти: залучення до її проведення засобів масової інформації, клієнтів оздоровчих груп та клубів; аналіз їх дієвості; підтримка мотивації студентів до систематичних занять; врахування побажань учасників щодо їх якості; використання різних видів реклами. Проведення зазначених заходів дасть змогу збільшити кількість учасників фізкультурно-оздоровчих груп.

Література

1. Виноградов П. А. Функции средств массовой информации в развитии физической культуры, формировании здорового способа жизни (теоретический аспект) // Теория и практика физ. культуры и спорта.– 1990.– № 1.– С. 35–38.
2. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02.– Луцьк, 1998.– 18 с.

3. Жданова О. М., Тарасюк Н. Фізкультурно-спортивна інформація на шпальтах Волинських обласних газет // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали II Регіон. наук.-практ. конф.– Л., 2000.– С. 12–13.
4. Осінчук В. Г. Соціально-педагогічні аспекти пропаганди фізичної культури і спорту: функції і їх закономірності // Роль фіз. культури в здоровому способі життя: Всеукр. наук. конф.– Л., 1994.– С. 57–58.
5. Приступа Е. Н. К вопросу об изучении деятельности руководящих физкультурных органов по управлению пропагандой физической культуры и спорта // Тез. Всесоюзной науч.-практ. конф.: Проблемы организации пропаганды массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий.– Таллин, 1985.– С. 84–86.
6. Чеховська Л. Я. Теоретико-методичні основи технології управління персоналом фізкультурних організацій: Дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02.– Л., 2001.– 201 с.

Анотації

Висвітлено сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити студентів та задовольнити їх попит. Методом анкетування виявлено засоби залучення студентської молоді до фізкультурно-оздоровчих занять, їх мотивацію та задоволеність ними.

Ключові слова: пропаганда, реклама, фізкультурно-оздоровчі групи, студенти.

Освещено совокупность ведомостей об услугах оздоровительного характера, которые могут заинтересовать студентов и удовлетворить их спрос. Методом анкетирования выявлено способы вовлечения студенческой молодежи в физкультурно-оздоровительные занятия, их мотивирование и удовлетворение ими.

Ключевые слова: пропаганда, реклама, физкультурно-оздоровительные группы, студенты.

In the article the aggregate of lists is lighted up about services of health character, which can interest students and satisfy their demand. By the method of questionnaire the methods of involving of student young people to athletic-health employment's, their reason and personal interest, are exposed.

Key words: propaganda, advertising, athletic-health groups, students.

УДК 37.037

*Володимир Захожий,
Людмила Фукс**

Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами

*Професійно-технічне училище Луцького державного технічного університету (м. Луцьк),
Луцький інститут розвитку людини університету "Україна" (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових роботах заняття фізичними вправами розглядаються як засоби оптимізації фізичного виховання школярів [3; 5; 6]. В окремих дослідженнях подаються прийоми оздоровчої спрямованості фізичного виховання, вимоги до дозування фізичних навантажень, пропонуються орієнтовні програми для самостійних занять фізичними вправами [1; 2; 4]. Водночас у наукових дослідженнях майже не розроблена технологія дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами учнів.

Мета роботи полягає в розробці дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами школярів.

Методи та організація дослідження. Використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження. Дослідження проводилося на базі загальноосвітніх шкіл № 1, 19 міста Луцька.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне навантаження – це ступінь напруження під час виконання вправ, що веде до витрат енергії й стомлювання організму. Величину навантаження можна змінювати шляхом підбору вправ, вибору дистанції, часу використання обтяжувачів. У кожному конкретному випадку навантаження треба дозувати, виходячи з рівня фізичної підготовки й функціональних можливостей дітей та мети заняття. Навантаження на організм залежить від кількості повторень кожної вправи, амплітуди рухів, їх темпу, сили й напруження, а також від координаційної складності.

Процеси адаптації в організмі й підвищення рівня розвитку рухових якостей відбуваються по-вільно й нерівномірно. В результаті стрибкоподібного характеру навантаження може перевищувати функціональні можливості дівчаток, що негативно впливає на організм і навіть призводить до травм. Тому навантаження як у межах одного тренувального заняття, так і протягом тривалого періоду самостійних тренувань, повинні зростати поступово.

Незмінне зовнішнє навантаження, наприклад, вплив одного й того ж комплексу вправ тривалий час, перестає стимулювати підвищення результатів і вдосконалення функціональних систем організму, в зв'язку з чим необхідне постійне підвищення фізичного навантаження.

Розвиток фізичної працездатності відбувається на основі регулярного й планомірного тренування з частими повтореннями навантаження. Тривалі перерви заважають успішному розвитку тренуваності, призводять до спаду результатів. Навантаження треба давати послідовно, протягом тривалого часу. Тільки це, а також безперервність занять можуть забезпечити цілеспрямований, раціональний розвиток фізичних якостей.

Для підвищення функціональних можливостей організму необхідні не тільки навантаження, а й добрий відпочинок. Систематичне чергування навантаження й відпочинку – суттєва умова успішного тренування. На початковому стані самостійних занять не слід займатися два дні підряд, виконувати занадто великий обсяг навантажень.

Усяка однобічність і одноманітність у виборі вправ і способах навантаження ставить під загрозу всебічний гармонійний фізичний розвиток. Оптимальне формування певної фізичної передбачає одночасне поліпшення всіх інших якостей.

Тому вправи з невеликим обсягом рухів повинні чергуватися з вправами, насиченими в цьому відношенні. Вправам на витривалість завжди повинна віддаватися перевага над вправами, розвиваючими силу або швидкість. На початку кожного заняття треба виконувати вправи, які вимагають великої уваги при їх виконанні.

При рівномірному методі фізичне навантаження виконується безперервно протягом відносно тривалого часу з постійною інтенсивністю. Залежно від вирішуваних завдань вправи можуть виконуватися з малою, середньою й максимальною інтенсивністю.

Збільшення навантаження досягається за рахунок підвищення тривалості або інтенсивності виконання вправ. Зі збільшенням інтенсивності занять їх тривалість необхідно зменшити й навпаки.

Повторний метод характеризується багаторазовим виконанням вправ певної тривалості або скороченням повторень з інтервалами відпочинку, протягом яких досить повно відновлюється працездатність. Тренувальний вплив на організм забезпечується підсумком результатів від кожного повторення.

Повторний метод використовується під час виконання фізичних вправ як циклічного (біг, веслування, плавання), так і ациклічного (стрибки, загальнорозвиваючі вправи з навантаженням) характеру. Вправи виконуються серіями. Як правило, на одному занятті проводиться не більше 2–6 серій. Число повторень вправ у кожній з них невелике й визначається фізичними можливостями дівчат підтримувати заданий темп виконання. Паузи відпочинку залежать від тривалості й інтенсивності навантаження, але встановлюються щоб забезпечити повне відновлення працездатності учениці до чергового повторення вправ.

Використання повторного методу тренування під час виконання циклічних вправ сприяє розвитку швидкісної витривалості. В ациклічних видах фізичних навантажень розвиваються швидкісно-силові й силові якості.

Інтервальний метод зовнішньо схожий на повторний, оскільки обидва вони характеризуються багаторазовим повторенням вправ через певні інтервали відпочинку. Проте, якщо при повторному методі характер впливу навантаження на організм визначається лише самою вправою (тривалістю й темпом виконання), то при інтервальному методі тренувальним впливом володіють ще й паузи відпочинку.

Оскільки одноразове навантаження виконується в достатньо швидкому темпі (при пульсі 150–170 ударів за хвилину) і тривалість його невелика, то споживання кисню під час виконання вправ не досягає максимальних величин. У паузі відпочинку, незважаючи на зниження частоти серцевих скорочень, споживання кисню протягом перших 30 секунд після закінчення вправ збільшується й досягає максимуму. Таким чином, тренувальний вплив на організм відбувається не стільки в момент виконання вправи, скільки в період відпочинку.

Паузи відпочинку встановлюються з таким розрахунком, щоб перед початком чергового повторення вправи частота їхніх скорочень була 120–140 ударів за хвилину й кожне нове навантаження здійснювалось у стадії неповного відновлення сил організму.

Відпочинок може бути пасивним або активним. Вправи припиняються, якщо в період відпочинку пульс не знижується до 120–140 ударів за хвилину, що свідчить про втомлення.

Кількість повторень в сесіях може бути від 6–8 до 20–30 разів. Інтервальний метод сприяє розвитку серцевого м'яза, зміцненню судин, він поліпшує аеробні можливості організму. Є два варіанти його застосування. В їх основі лежать різні поєднання складених компонентів навантаження (тривалість, інтенсивність, кількість повторень вправ). У першому – величина паузи відпочинку між вправами коливається від 45–90 с до 1–3 хв, а тривалість одноразового навантаження від 45–90 с до 1–2 хв. Для досягнення запланованого ефекту частота пульсу не повинна бути нижчою 130 ударів за хвилину. Число повторень вправ повинно бути таким, щоб вся серія проходила при порівняно стійкому пульсовому режимі.

При другому варіанті тривалість одноразового навантаження 15–60 с, інтервали відпочинку регулюються з відновлення частоти серцевих скорочень до 120–130 ударів за хвилину й складають 1,5–3 хв.

Останнім часом значне поширення набув і так званий коловий метод тренування, який сприяє розвитку силової витривалості. Його тренувальна програма складається в більшості випадків із 8–12 вправ, послідовність яких визначається так, щоб кожна наступна вправа навантажувала м'язи, які не одержували перед цим навантаження. Для кожної вправи визначається на вибір число повторень, тривалість навантаження, маса обтяжувачів. Після закінчення однієї серії вправ до наступної приступають без тривалої паузи. Завдяки цьому за порівняно невеликий проміжок часу виконується багато вправ, що зумовлює високий тренувальний ефект.

Навантаження, пов'язане із підняттям ваги, в основному розвиває силу. Під силою розуміється здатність переборювати зовнішній опір переважно за рахунок м'язової діяльності.

Під час застосування рухових навичок, виконання фізичних вправ необхідна як велика скорочувальна сила м'язів, так і висока швидкість їх скорочення. В зв'язку з цим розрізняють максимальну силу, швидкісну силу й силову витривалість.

Максимальна сила – це та сила, яку може розвинути м'яз, діючи на опір з максимальним напруженням. Вона звичайною мірою залежить від величини поперечного січення м'яза. Її можна визначити за допомогою динамометра (максимальна сила розтягування й стиснення).

Для розвитку сили потрібне значне напруження м'язів. Вони дають максимальне збільшення сили, й розвиток її досягається за відносно короткий період. Але такі вправи, як підняття штанги, гир викликають велике навантаження на всі системи організму. Тому граничні й біляграничні (90–95 % максимуму) обтяження в самостійних заняттях потрібно застосовувати відносно рідко, головним чином, з метою оцінки силових можливостей.

Швидкісна сила – це здатність м'яза переборювати опір з великим прискоренням і визначається швидкістю руху, яка надається певній вазі. Її можна встановити у часі, необхідному для виконання найбільшого числа повторень руху, з певною амплітудою й певною вагою обтяження. Швидкісна сила м'язів характеризується довжиною або висотою стрибка з місця.

Під силову витривалість слід розуміти перешкоду втомленню під час тривалих навантажень, переборюваних зі значним силовим напруженням. Її можна визначити за кількістю повторень вправи, частоти рухів з повною амплітудою, появою помітних ознак втоми.

Силу можна розвивати різноманітними засобами. Використовують штангу, гирі, камені, колоди... Вправи зі штангою виконують для розвитку основної мускулатури всього тіла. Заняття на гімнастичних снарядах зміцнюють м'язи тулуба й плечового поясу. Біг з обважнювальними пасками, мішечками з піском розвиває силу ніг. Для розвитку силової витривалості застосовують вправи, що вимагають помірного напруження (близько 30–50 % максимальної сили) з багаторазовим повторенням.

Найбільш універсальним методом розвитку силової витривалості й підвищення абсолютної сили є повторний. Тут застосовуються навантаження, з якими людина здатна виконати вправу не більше 10–12 разів підряд. Це рекомендується чергувати з методом динамічних зусиль, при якому застосовуються невеликі навантаження, але рухи виконуються з максимальною швидкістю, з повною амплітудою.

Як же диференціювати зусилля при розвитку, наприклад силової витривалості рук? За допомогою тесту визначаються максимальні можливості юнаків у вправі згинання й розгинання рук в упорі, лежачи. Потім, виходячи з одержаних результатів, призначається дозування навантаження. Причому необхідно пам'ятати, що чим нижчий рівень розвитку фізичної якості, тим повільніше треба збільшувати навантаження. Для визначення її рівня використовується таблиця процентного розрахунку кількості повторень фізичних вправ відносно максимально можливого числа повторень.

Високоєфективним засобом силового тренування є вправи з партнерами. Велику користь приносять ті з них, у яких партнера потрібно підняти, пронести, скинути, притягнути й т. п.

Розвитку сили сприяє застосування спеціальних приладів, в основі роботи яких лежить принцип розтягування. Це еспандери, гумові шнури, спеціальні конструкції, які фіксуються на стіні або на підлозі, за допомогою яких можна, змінюючи опір, розвивати силу м'язів-розгиначів і згиначів кінцівок та тулуба.

Застосовуючи перелічені засоби, студент зміцнює м'язові групи всього рухового апарата, набуває вміння виконувати основні види зусиль (динамічні, статичні, власне силові), вчиться раціонально використовувати м'язову силу в різних умовах.

Для підвищення загального рівня можливостей найбільш ефективним є метод повторних зусиль. Відносно великий обсяг м'язової роботи викликає в організмі прискорений обмін речовин, що позитивно позначається на збільшенні сили. Під час використання вказаного методу тренувань зменшується також можливість надмірного перенапруження.

На початковому етапі тренування великий ефект для розвитку сили дають вправи з низькою вагою. По мірі зростання тренуваності вагу треба збільшувати. При підйомі середньої ваги (60–70 % від граничної) сила зростає, потім зростання результатів уповільнюється. В подальшому тільки тренування з максимальною вагою дасть змогу вплинути на збільшення м'язової сили.

З метою розвитку сили окремих груп м'язів використовуються вправи на різних гімнастичних приладах, присідання із сидячим на плечах партнером, із штангою значної ваги. У заняттях юнаків з навантаженнями доцільно використовувати методи повторних максимальних динамічних зусиль. Під час тренування протягом року їх слід чергувати.

Найбільший ефект досягається шляхом застосування методу повторних зусиль зі штангою середньої ваги. Метод максимальних зусиль повинен доповнювати роботу з розвитку м'язової сили. Обсяг вправ зі штангою граничної й близькограничної ваги в програмі тренувань відносно невеликий. Проте такі вправи відіграють важливу роль у тренуванні юнаків, оскільки сприяють залученню до роботи всіх груп м'язів, мобілізації зусиль студентів.

Максимальне навантаження досягається як підняттям малої й середньої ваги до помітної втомленості, так і граничної й близькограничної ваги, яку можна підняти без значного емоційного збудження один-два, максимум три рази. Піднімання штанги малої й середньої ваги сприяють поліпшенню швидкісно-силової підготовки студентів. Для збільшення м'язової тканини й підтримання м'язів у тонусі найбільш доцільні повторення вправи через один-три дні (залежно від навантаження).

Під швидкістю розуміють здатність пересуватися максимально швидко. Складовою частиною швидкості є здатність до прискорення. В широкому розумінні поняття включає також темп при виконанні трудових, побутових і ігрових дій.

Швидкість найважче піддається розвитку. Вона найбільшою мірою визначена природженою здатністю. Проте низький ступінь зростання результатів на певному етапі тренувань може пояснюватися також недоліками у застосованій системі розвитку бистроти. Поширена думка, що той, хто тренується, має виконувати вправи з бігу на максимальній швидкості, намагаючись у кожній спробі показати високий результат.

Основний метод при цьому – повторний. Паузи відпочинку між спробами робляться тривалими (2–3 хв) для того, щоб наступна спроба проходила без зниження швидкості. Якщо під впливом розвитку втомлення швидкість бігу починає знижуватися, робота на швидкість припиняється, оскільки подальші забіги виховували б витривалість, а не швидкість.

На думку фахівців, такий метод розвитку швидкості має суттєвий недолік. Багаторазове повторення однієї і тієї ж вправи – бігу з приблизно однаковою швидкістю призводить до стабілізації його просторових характеристик – як швидкості, так і частоти рухів. У результаті створюється швидкісний бар'єр. Це, підкреслимо, виникає тільки за умови достатньо високої швидкості бігу, яка до цього в умовах тренувань поступово підвищувалась.

Таким чином, з одного боку, щоб збільшити швидкість у якому-небудь русі, його необхідно багаторазово повторювати, з іншого – чим частіше рух повторюється, тим міцніше стає динамічний стереотип, тим сталіша гранична швидкість рухів. Тому велику увагу слід приділяти розслабленню, виконанню рухів без зайвих напружень. У програму занять необхідно включити біг з опущеними й гранично розслабленими плечима, інші подібні вправи.

Відомо, що однією з основних умов гармонійного фізичного розвитку організму є вдосконалення швидкісно-силової підготовки. Засоби й методи для цього підбираються з врахуванням віку, рівня фізичного розвитку й особливостей виду спорту, вибраного студентом.

Під швидко-силовими якостями розуміється здатність людини до прояву максимального зусилля в найкоротший проміжок часу. Показником швидко-силової підготовки переважно є результат контрольних тестувань (найчастіше в стрибках у довжину або висоту і відштовхуванням двома ногами, а також у потрійному стрибку з місця).

Встановлено, що рівень стрибків чинить значний вплив на ріст атлетичних досягнень дітей і підлітків. Незважаючи на те, що ця якість значною мірою визначається природженою здатністю людини, шляхом спеціально підібраних фізичних вправ її можна значно розвинути.

Висновки. Результати дослідження свідчать, що пульсовий режим для відновлювальних фізичних навантажень не повинен перевищувати середніх і субмаксимальних навантажень. Найбільший відсоток часу стосовно загальної тривалості самостійних занять фізичними вправами припадає на розвиток витривалості, сили і силової витривалості.

Література

1. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников.– М.: Просвещение, 1991.– 64 с.
2. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей и подростков.– К.: Вища шк., 1993.– 152 с.
3. Мильнер Е. Г. Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры.– М.: ФиС, 1991.– 112 с.
4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена.– К.: Олімп. л-ра, 1995.– 320 с.
5. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.– М.: Медицина, 1991.– 272 с.
6. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности.– М.: ФиС, 1991.– 224 с.

Анотації

Результати дослідження свідчать, що пульсовий режим для відновлювальних фізичних навантажень не повинен перевищувати середніх і субмаксимальних навантажень. Найбільший відсоток часу стосовно до загальної тривалості самостійних занять фізичними вправами припадає на розвиток витривалості, сили і силової витривалості.

Ключові слова: *фізичні навантаження, фізичні вправи, максимальна сила, швидкісна сила.*

Результаты исследования говорят о том, что пульсовой режим для восстановительных физических нагрузок не должен превышать средних и субмаксимальных нагрузок. Самый большой процент времени относительно к общей длительности самостоятельных занятий физическими упражнениями приходится на развитие выносливости, силы и силовой выносливости.

Ключевые слова: *физический нагрузки, физические упражнения, максимальная сила, скоростная сила.*

The results of the research prove that while making recovering physical exercises the beat of the pulse shouldn't exceed the average and maximal index. The development of the endurance, strength power, and strength endurance takes the largest part in the general duration of individual training.

Key words: *physical loadings, physical exercises, maximal force, speed force.*

УДК 37.037

Наталія Зінченко

Диференційовані програми з фізичного виховання для студенток із різним соматотипом

Івано-Франківський державний медичний університет (м. Івано-Франківськ)

Постановка проблеми. Важливою особливістю кредитно-модульної системи навчання, яка сьогодні активно впроваджується у вітчизняну систему вищої освіти, є свідоме ставлення студентів до оцінювання власних результатів навчально-виховного процесу. Підвищення цієї свідомості неможливе без достатніх мотиваційних стимулів [1; 4]. Таким стимулом під час організації процесу з ФВ повинно стати прагнення студентів до зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовленості. У зв'язку з цим надзвичайної актуальності сьогодні набуває принцип індивідуалізації навчання, який передбачає використання ефективних способів диференціації програми з ФВ. Вагомим досягненням у цьому аспекті стали розробки С. А. Душаніна [2; 5], Е. А. Пирогової зі співавторами [3; 8], які запропонували, під час диференціації фізичних навантажень орієнтуватися на рівень фізичного стану.

Г. Л. Апанасенко (1991) пропонує для індивідуалізації процесу з ФВ враховувати індивідуальний рівень здоров'я. Незаперечною цінністю цих розробок, ми вважаємо, що під час організації цих занять із жіночим контингентом інформативними критеріями індивідуалізації занять можуть стати соматичні показники, оскільки вони великою мірою обумовлюють функціональний статус організму [7; 9].

На нашу думку, диференціація програм з ФВ на підставі врахування соматотипічних ознак студенток підвищить їх зацікавленість у власних результатах навчання і дасть змогу покращити ефективність цього процесу.

Мета дослідження: обґрунтування диференційованих програм з фізичного виховання для студенток залежно від індивідуальних особливостей тілобудови та функціональних можливостей організму.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу взаємозв'язків між показниками морфологічного і функціонального статусу визначити критерії для розподілу студенток на групи за спільними типологічними ознаками.

2. Скласти типологічну характеристику студенток із різним соматичним статусом, на підставі якої розробити методичні рекомендації стосовно складення диференційованих програм з фізичного виховання.

Організація дослідження. У дослідженні взяло участь 113 студенток медичного університету віком від 17 до 22 років. Проаналізовано довжинно-широтні розміри тіла (ріст, маса тіла, окіл і ширина зап'ястка, гомілки, обхватні розміри стегна, живота, талії, грудей), товщину шкірно-жирових складок, яка вимірювалася у семи точках, показники функціонального стану (ЧСС, АТ), показники фізичної працездатності (степ-тест PWC170, МСК). За результатами виконання спеціальних рухових тестів (стрибок у довжину з місця, човниковий біг 10×5 м, згинання й розгинання рук в упорі лежачи на колінах, здатність до утримання рівноваги на одній нозі, піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 30 с, нахил вперед) визначалися показники фізичної підготовленості. Оцінка фізичної підготовленості проводилася за нормативами, розробленими Ю. І. Таран (1998).

Виклад основного матеріалу дослідження. За допомогою використання методу дискримінантного аналізу, який дає змогу поділяти усю сукупність даних за спільними ознаками на певні класи (кластери), усіх досліджуваних дівчат розподілено на три групи.

Першу групу склали дівчата, для яких характерні нормальні показники зросту ($X = 168,5 \pm 0,7$ см) й маси тіла ($X = 56,25 \pm 0,75$ кг), масо-ростового індексу Кетле ($X = 334,4 \pm 3,7$ г/см). Індекси пропорційності тілобудови: індекси плеча, талії, живота, стегна відповідали показникам учасниць конкурсів краси [6]. Рівень жирової маси коливався в діапазоні оптимальних величин ($X = 19,93 \pm 0,8$ %; $X_{\max} = 25,0 \pm 1,12$ %; $X_{\min} = 18,9 \pm 2,9$ %). Соматичні ознаки дівчат, які склали першу групу, асоціюються з нормостенічним типом конституції.

За показниками функціонального статусу дівчата цієї групи не виявили будь-яких переваг над іншими групами. ЧСС у спокої склало ($X = 89,4 \pm 1,56$ уд./хв), АТсист. ($X = 115,4 \pm 2,2$ мм рт. ст.), АТдіаст. ($X = 71,8 \pm 1,5$ мм рт. ст.). Під час виконання степ-тесту PWC170 спостерігалась адекватна мобілізація серцево-судинної системи. ЧСС після I сходинки навантаження відповідала в середньому по групі $X = 138,6 \pm 2,6$ уд./хв, після II сходинки $X = 175,4 \pm 4,4$ уд./хв. Загальний рівень фізичної працездатності відповідав належному рівню. Результати виконання рухових тестів виявили середній рівень розвитку сили, гнучкості, спритності. Дещо недостатнім був рівень швидко-силових здібностей. У цілому, говорячи про фізичний стан дівчат цієї групи, можна відзначити, що вони здатні переносити різні навантаження, рекомендовані для здорових людей. Фізична працездатність лімітується скоріше недостатньою фізичною підготовленістю, ніж функціональним статусом серцево-судинної системи.

II групу склали дівчата гіперстенічного соматотипу. Для них характерні збільшення маси тіла ($X = 64,1 \pm 1,5$ кг) при відносно середньому зрості ($X = 164,7 \pm 1,2$ см), що відобразилось на показнику індексу Кетле ($X = 388,9 \pm 7,9$ г/см). Оцінка співвідношення компонентів складу тіла виявила порівняно з іншими групами більший вміст жирової тканини ($X = 25,0 \pm 1,12$ %) і зменшення м'язового компонента ($X = 35,35 \pm 1,12$ кг).

За функціональними показниками дівчата цієї групи відрізняються від попередньої збільшеним показником ЧСС як у спокої ($X = 91,5 \pm 2,4$ уд./хв), так і при фізичному навантаженні (ЧСС Інаван. = $151,2 \pm 3,6$ уд./хв), (ЧСС ІІнаван. = $189 \pm 5,1$ уд./хв), що говорить про зниження адаптаційних можливостей організму до навантаження. У них виявився знижений рівень фізичної

працездатності, про що свідчить найнижчий з усіх трьох груп показник МСК ($X = 3,68 \pm 0,18$ л/хв). Разом із тим фізична підготовленість у дівчат II групи значно не відрізняється від підготовленості дівчат I групи. Результати виконання рухових тестів не виявили вірогідної різниці у розвитку силової витривалості, гнучкості, спритності. Разом із тим результати виконання тестів, які визначали рівень розвитку рівноваги, швидкісно-силової витривалості, вибухової сили є найнижчими серед трьох груп.

III групу склали дівчата з показниками найменшого зросту ($X = 162,5 \pm 0,8$ см) й з найменшою вагою ($X = 49,5 \pm 0,54$ кг), і відповідно із найменшим вмістом жирового ($X = 18,9 \pm 0,94$ %) і м'язового ($X = 30,9 \pm 0,3$ кг) компонента. Показники функціонального статусу дівчат III групи вказували на економну роботу серцево-судинної системи, що видно при аналізі показників ЧСС у спокої ($X = 85,86 \pm 2,22$ уд./хв), АТсист. ($X = 106,5 \pm 2,2$ мм рт. ст.), АТдіаст. ($X = 67,5 \pm 1,7$ мм рт. ст.) у стані спокою й під час виконання фізичного навантаження. Дівчата цієї групи порівняно з іншими мали значні переваги в показниках фізичної підготовленості, що можливо зумовлено генетичними факторами, а також особливостями будови тіла. Вірогідно кращими були результати виконання тестів на силову витривалість ($X = 25,36 \pm 0,9$ к-ть разів), вибухову силу ($X = 179,7 \pm 2,8$ см), швидкісно-силову витривалість ($X = 21,7 \pm 0,6$ к-ть разів), рівновагу ($X = 10,7 \pm 1,2$ с).

У результаті поділу нашої вибірки на три групи за соматичними ознаками нормостенічний тип, гіперстенічний тип та астенічний тип тілобудови, розроблені методичні рекомендації стосовно диференціювання програм з фізичного виховання.

Для дівчат нормостенічного типу тілобудови пропонується виконувати вправи з інтенсивністю 50–65 % від МСК. Для мобілізації метаболічних процесів в організмі рекомендується виконувати різноманітні вправи, в яких до роботи залучається велика кількість м'язів. Це вправи типу: біг, плавання, вправи аеробної гімнастики. Спрямованість занять для цієї групи має оздоровчо-тренувальний характер, відповідно до чого слід використовувати велику кількість засобів для розвитку фізичної підготовленості. Вправи, які пропонуються для виконання, можуть бути як локального, так і загального впливу на організм, тренувати як окремі вибіркові групи м'язів проблемних частин тіла, так і задіювати до роботи усі частини тіла, цим самим збільшуючи інтенсивність занять. Рекомендується використовувати ігровий та змагальний метод навчання.

Програма, яка розроблена для дівчат гіперстенічного соматотипу, відрізняється помірними режимами інтенсивності вправ. Неадекватне підвищення ЧСС під час навантажень субмаксимальної потужності, яке було виявлене у дівчат цієї групи, свідчить про недостатню здатність їхнього організму пристосовуватись до подібної роботи. В зв'язку з цим оптимальна інтенсивність вправ, які рекомендуються для них, повинна знаходитися в діапазоні 40–50 % від МСК. Для запобігання травм опорно-рухового апарату необхідно мінімізувати використання вправ, що містять фазу польоту, заміщаючи їх вправами низькоударного характеру (присідання, випади, нахили і т. д.). Широко використовувати вправи локального характеру, які з огляду на збільшені показники маси тіла викликають достатній метаболічний ефект і в той же час є максимально комфортними для цього контингенту.

До третьої групи віднесені дівчата астенічного типу тілобудови, які характеризуються високим рівнем розвитку функціональних систем, що дає їм можливість переносити достатньо високий рівень фізичних навантажень на межі 65–80 % від МСК. Їм рекомендовано спортивно-тренувальний режим фізичних навантажень, який часто використовується на секційних заняттях з різних видів спорту (на відміну від попередньої групи). Під час використання інтервального методу доцільно в інтервалах чергувати роботу аеробного і анаеробного характеру. Саме такий варіант тренувань сприяє подальшому збільшенню функціональних резервів серцево-судинної системи в молодому віці [9]. Тренувальний рівень інтенсивності навантажень для дівчат цієї групи міститься в діапазоні 60–85 % від МСК. При використанні менш інтенсивних вправ, мова буде йти про відновні режими занять.

Висновки. Дискримінантний аналіз показників фізичного стану дівчат студентського віку дав змогу на основі виділення спільних типологічних ознак розділити їх на три групи. Кожна група вірогідно відрізнялася за морфологічними ознаками, які великою мірою зумовили стан функціональних систем організму та особливості його реакції на фізичні навантаження.

Враховуючи специфіку морфофункціонального статусу дівчат кожної групи, розроблено рекомендації стосовно спрямованості й дозування навантажень, методичних аспектів проведення занять з фізичного виховання, що дало змогу диференціювати процес, покращити його ефективність і сприяти підвищенню мотивації студентів до занять.

Література

1. Зеленюк О. В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. в галузі фіз. культ. і спорту: У 4-х т.– Л.: НФВ “Українські технології”, 2004.– Вип. 8.– Т. 3.– С. 131–135.
2. Душанин С. А., Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я. Самоконтроль физической подготовленности // Бег для всех.– М.: ФиС, 1984.– С. 54–58.
3. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страшко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.– К.: Здоров’я, 1986.– 152 с.
4. Методика комплексной оценки уровня физического развития и функциональных возможностей студентов РУДН: Учебн.-метод. пособие для студ. всех ф-тов / Ю. Л. Кислицын, В. С. Анищенко, В. П. Недобывайло, И. А. Пермьяков.– М.: Изд-во Росс. ун-та дружбы народов, 2001.– С. 41.
5. Индивидуальные особенности соматотипа и энергетика скелетных мышц у девочек в возрасте 7–11 лет / И. А. Корниенко, Р. В. Тамбовцева, Т. В. Панасюк, В. Д. Сонькин // Физиология человека.– 2000.– Т. 26, № 2.– С. 87–92.
6. Козакова К. Г. Фізичний стан жінок першого зрілого віку і його корекція в умовах різних форм ФФЗ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: КУДУФВС.– К., 1993.– 24 с.
7. Никитюк Б. А., Козлов А. И. Новая техника соматотипирования // Новости спортивной и медицинской антропологии / Ред. Б. А. Никитюк.– М.: Спортинформ, 1990.– Вып. 3.– С. 121–141.
8. Кобза М. Т. Фізіологічний аналіз впливу занять фізичним вихованням на адаптацію до фізичних навантажень та здоров’я студентів: Автореф. дис. ... канд. біол. наук: 03.00.13 / Таврійський нац. ун-т ім. В. І. Вернадського.– Сімф., 2002.– С. 18.
9. Пирогова Е. А., Калинин В. М. Допустимые величины физических нагрузок для программ оздоровительной физической тренировки // Теория и практика физ. культуры.– 1985.– № 5.– С. 20–22.

Анотації

В результаті дискримінантного аналізу показників фізичного і функціонального стану студенток, рівня їх фізичної підготовленості розроблена типологічна характеристика студенток з різними соматичними ознаками, на підставі якої запропоновано диференційовані програми з ФВ. Використовування цих програм дасть змогу індивідуалізувати навчальний процес, що буде сприяти більш активній і свідомій участі студентів у його організації і досягненні кращих успіхів.

Ключові слова: *соматотип, навантаження, функціональний статус, програмування з ФВ.*

В результате дискриминантного анализа показателей физического и функционального состояния студенток, уровня их физической подготовленности разработана типологическая характеристика студенток с различными соматическими признаками, на основании которой предложены дифференцированные программы по ФВ. Использование данных программ позволит индивидуализировать учебный процесс, что будет способствовать более активному и осознанному участию студентов в его организации и достижении лучших успехов.

Ключевые слова: *соматотип, нагрузка, функциональный статус, программирование занятий по ФВ.*

As a result of diskriminant analysis of indexes of bodily condition tipological description on of students is developed with different somatic signs, on the basis of which the differentiated programs are offered on the physical education. The use of there programs will allow to individualize an educational process, that will be instrumental in more active and conscious voice of students in his organization and achievement of the best successes.

Key words: *somatotip, dosage of loading, bodily condition, programming of employments on PE.*

УДК 37.037

Ігор Іваній

Моніторинг стану здоров’я школяра в системі фізичного виховання початкової ШКОЛИ

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

Постановка проблеми. Майбутнє кожної держави залежить від рівня освіченості підростаючого покоління, що можливо тільки за умови, якщо школярі будуть мати високий рівень здоров’я. Тому

розгляд проблеми здоров'я учнів як одного із пріоритетів суспільного розвитку зумовлює актуальність педагогічної розробки цього напрямку, де провідну роль у збереженні здоров'я, його формуванні і розвитку повинна зіграти система фізичного виховання школи.

Ефективність функціонування фізкультурно-оздоровчої системи школи, вирішення завдань формування фізичної культури та ведення здорового способу життя особистості можливо на основі особистісно орієнтованих технологій. Обов'язковою складовою частиною таких технологій є наявність показників так званого зворотнього зв'язку, що надходить від виконавця (учня) до центра керування (учителя) [1]. Одним із важливих елементів такого зв'язку є спеціально організована система моніторингу з використанням сучасних методів, тестів тощо.

Відомо, що оздоровчі й інформаційні технології сьогодні найбільш динамічно розвиваються. Незважаючи на те, що сучасні інформаційні технології усе ширше використовуються і в системі фізичного виховання, проблема контролю за станом здоров'я школярів, індивідуального підходу до їх гармонійного розвитку залишається фактично невирішеною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У роботі [2] проведено аналіз теоретичних засад моніторингу стану фізичного здоров'я школярів на основі інформаційних технологій. У представленому огляді спеціальної науково-методичної вітчизняної та зарубіжної літератури авторами [2] розглянуто комп'ютерні системи й програми, що використовуються в практиці фізичного виховання для оцінки рівня здоров'я школярів. Відмічається низка проблем їх практичного застосування та констатується наявність наукової проблеми, що полягає в недостатньому методологічному і, особливо, технологічному опрацюванні питань організації моніторингових досліджень фізичного стану учнів.

З кожним роком збільшується число загальноосвітніх навчальних закладів, які через створення "шкіл здоров'я" проводять реєстрацію й оцінку різних показників здоров'я учня в системі фізичного виховання [3–6]. Подібні "школи" створюються на базі початкових класів, оскільки саме в період молодшого шкільного віку (сенситивний період) відбувається становлення і розвиток усіх функцій і систем організму. Проте ефективних комп'ютерних діагностично-методичних систем для організації моніторингу стану здоров'я учнів нині недостатньо, а проблема контролю за станом фізичного, психічного й духовного здоров'я школярів залишається невирішеною.

Мета дослідження – розробити та апробувати систему педагогічного моніторингу стану фізичного, психічного й духовного здоров'я (основ здоров'я) учня (класу, потоку) в умовах початкової школи.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, логіко-теоретичний аналіз, системний підхід, педагогічний експеримент.

Дослідження проводилися на базі гімназії № 1 м. Суми (2005–2007 рр.) з учнями 3-х та 4-х класів. Безпосередньо для проведення формуючого експерименту були виділені експериментальні класи (ЕК) – 66 учнів, у яких заняття проводилися за розробленою нами особистісно орієнтованою технологією фізичного виховання [7], та контрольні класи (КК) – 68 учнів, які займалися за стандартною шкільною програмою на основі традиційного підходу. Результати моніторингу стану здоров'я учнів, отримані на початку педагогічного експерименту, показали відсутність достовірної різниці між досліджуваними середніми показниками в ЕК і КК, що надає можливість їх подальшого порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. У науковій літературі немає чітко вираженої класифікації видів моніторингу. Це пояснюється насамперед тим, що жорсткий поділ моніторингу стану здоров'я за різними видами є недоцільним, оскільки результати фізичного виховання залежать від багатьох чинників [8].

Молодший шкільний вік є важливою частиною цілісного вітального циклу, в рамках якого відбувається формування фундаменту (основ) здоров'я учня. Фізичне виховання сприяє розвитку не тільки природних задатків, індивідуальних фізичних здібностей та психічної структури школяра, але й усвідомленню себе як неповторної індивідуальності в багатогранній культурі людини. І наскільки правильно та своєчасно буде вибраний шлях індивідуального розвитку учня, настільки успішними будуть педагогічні впливи, спрямовані на гармонійний розвиток особистості. Тому вирішення проблеми полягає в проведенні *педагогічного* моніторингу, який дає змогу здійснювати в процесі фізичного виховання постійне відслідковування динаміки фізичного, психічного та духовного стану учнів.

Під педагогічним моніторингом стану фізичного, психічного та духовного здоров'я учнів ми розуміємо *“технологізовану систему заходів із безперервного науково-обґрунтованого спостереження, збору, обробки, систематизації за допомогою комп'ютерної програми даних, збереження в банку даних, наступного аналізу, поширення в вигляді інформації про стан фізичного виховання в школі як цілісної системи та про окремі її елементи”*. Моніторинг орієнтований на інформаційне забезпечення всіх суб'єктів навчання і виховання, прогноз індивідуального рівня гармонійного розвитку особистості, реалізацію педагогічних рішень і корекцію дій, спрямованих на підвищення ефективності фізкультурної діяльності учнів.

Моніторингове дослідження спрямоване на вивчення фізичного, психічного та духовного здоров'я школяра і проводилося на основі діагностики:

- 1) стану здоров'я учнів за медичними картками, пропусків занять через хворобу;
- 2) щомісячних вимірювань параметрів фізичного розвитку, рухової активності, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, постави учня за “Паспортом здоров'я”, який широко впроваджений в практику роботи початкової школи (методика проф. О. Д. Дубогай [3]);
- 3) рівня фізичної підготовленості (державні тести, які проводяться два рази на рік);
- 4) даних оцінки гармонійного розвитку особистості (метод проф. О. Д. Дубогай [3]). Коефіцієнти всебічного розвитку особистості (Квр) визначаються через п'ять критеріальних моделей: оцінки рівня знань, умінь і навичок; творчого розвитку; морального розвитку; індивідуально-психічного розвитку; розвитку фізичної культури учня. Кожна із моделей містить п'ять факторів ($5 \times 5 = 25$), які кількісно (за 12-бальною шкалою оцінювання) розкривають певні властивості того чи іншого рівня досягнень особистості.

Отримана інформація переводилася в електронний формат, а створена на основі стандартних пакетів програма “Здоров'я” забезпечувала отримання різних варіантів інформації результатів навчання учня (класу) та її обробки методами варіаційної статистики. Вихідними продуктами є:

- наповнена інформаційна база вищезазначених даних щодо кожного учня;
- інформація у вигляді таблиць, що надають свідчення про показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості кожного учня і величини їх змін за наслідками кожного тестування;
- інформацію у вигляді таблиць, що надають свідчення про рівень фізичного здоров'я кожного учня класу та поділу їх на три групи за близькими показниками;
- інформацію у вигляді побудованих графіків відносних показників фізичної підготовленості кожного учня та їх порівняння з іншими учнями;
- інформацію у вигляді таблиць про індивідуальну та загальну по класу динаміку процесу всебічного розвитку особистості за п'ятьма критеріальними моделями (в тому числі й за окремими моделями);
- інформацію у вигляді графіків результатів системного аналізу коефіцієнтів Квр класу у вигляді статистичних кривих нормального розподілу (кривих Гаусса), які відображають колективні зміни розвитку учнів.

Універсальність та багатофункціональність комп'ютерної програми проявляється у тому, що вона використовується як засіб збереження інформації, переробки та швидкого пошуку необхідних даних, а також засіб, що дає змогу здійснювати об'єктивний оперативний контроль та індивідуалізувати процес навчання. Зібраний інформаційний банк даних надає можливість викладачу фізичної культури отримати відомості про стан здоров'я, фізичний розвиток, рухову активність, фізичну підготовленість, стан психічного та духовного розвитку кожного учня, користуватися інформацією, яка має індивідуально-особистісний характер.

Так, наприклад, інформація, що представлена на рис. 1, дає змогу учителю наглядно пояснити учням, що наявність “лідерів” та “аутсайдерів” з окремих показників фізичної підготовленості є тимчасовою і вони мають можливості їх покращувати. Це підвищує емоційно-спонукальні фактори та мотивації учнів до отримання кращого результату.

Важливою для управління навчально-виховним процесом є інформація про індивідуальну та загальну по класу динаміку всебічного розвитку особистості. Системний аналіз коефіцієнтів всебічного розвитку в ЕК та КК надав матеріал для побудови статистичних кривих нормального розподілу (кривих Гаусса). Дослідження особливостей їх структури (рис. 2) показує, що крива Е (порівняно з кривою К) має більш стиснутий вигляд, зміщений вправо, відображаючи тим самим компактність позитивних зрушень у навчальних досягненнях учнів експериментальних класів. Це має

не тільки констатує і детермінує, але й прогностичне значення для планування і проведення навчального процесу з фізичної культури.

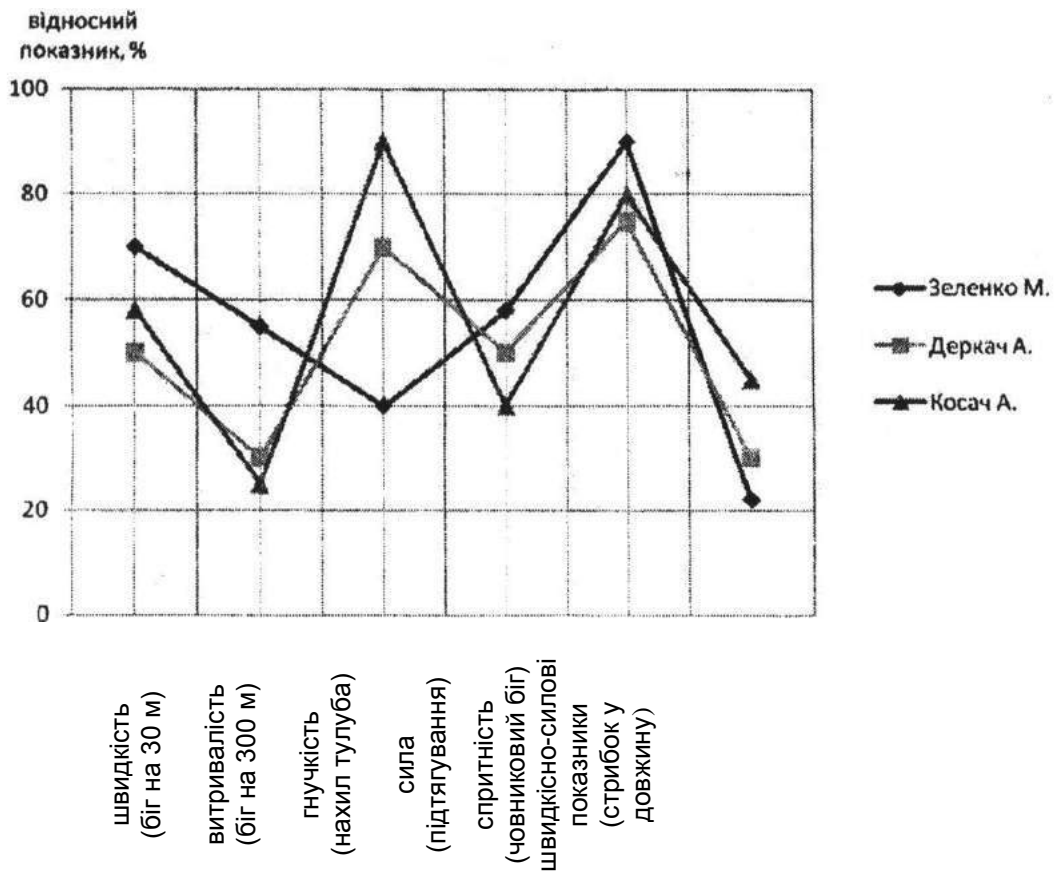


Рис. 1. Приклад побудови відносних показників фізичної підготовленості учнів

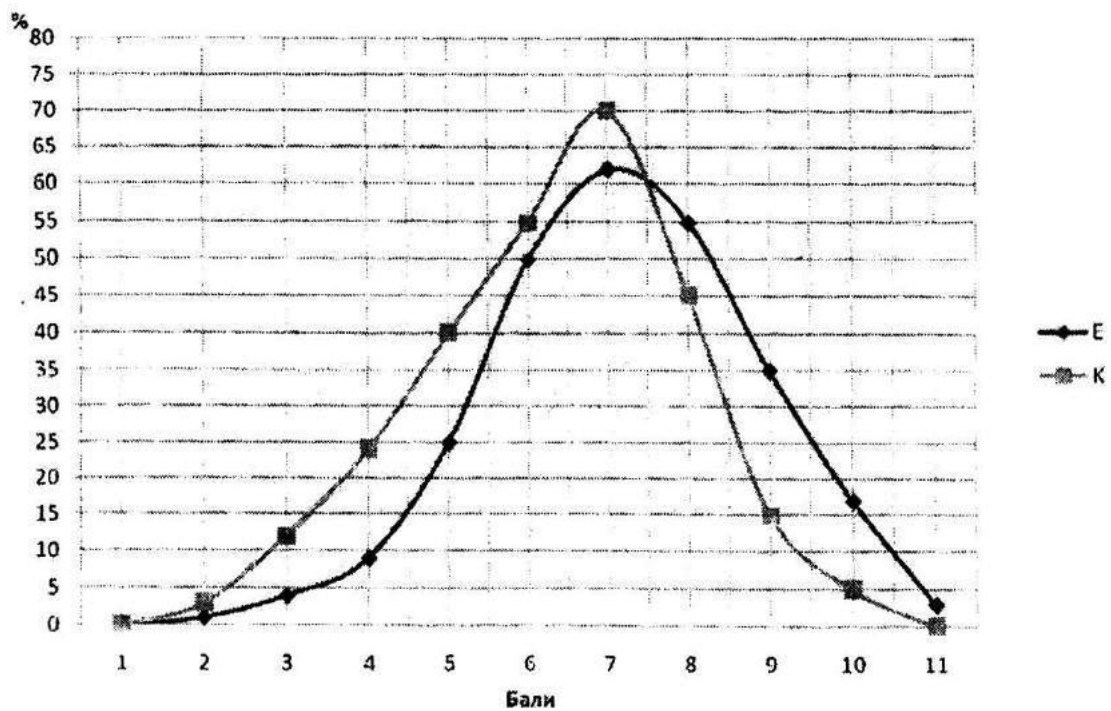


Рис. 2. Статистичні криві результатів оцінки рівня всебічного розвитку учнів експериментальних (Е) та контрольних (К) класів

Наведені приклади, як і інші результати моніторингу, демонструють, що педагогічна інтерпретація оперативної моніторингової інформації дає змогу учителю фізичної культури максимально орієнтуватися на особистісні особливості учнів, поставлену на заняттях мету перенести в площину особистісно значимого для учня результату і тим самим підвищити ефективність управління процесом фізичного виховання в початковій школі.

Висновки:

1. Уточнено поняття “педагогічний моніторинг процесу фізичного виховання молодшого школяра”. Запропоновано системний аналіз коефіцієнтів усебічного розвитку особистості та побудови статистичних кривих нормального розподілу (кривих Гаусса), що визначають реальний стан фізичної культури в класі (школі).

2. Розроблена комп'ютерна програма “Здоров'я”, універсальність і багатофункціональність якої виявляється в тому, що вона використовується для переробки та швидкого пошуку систематизованої і впорядкованої інформації про досліджуваний об'єкт і є основою як для визначення стратегії і тактики управління процесом, так і одним із ефективних засобів реалізації особистісно орієнтованого підходу в фізичному вихованні молодших школярів.

3. У результаті проведення експериментальних досліджень доведено ефективність управління процесом фізичного виховання молодших школярів на основі педагогічного моніторингу, яке полягає в змінах їх мотиваційно-ціннісного ставлення до занять та покращення стану фізичного, психічного та духовного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці інформаційної системи нормування параметрів фізичних навантажень та їх погодження з кількісними показниками морфофункціональних особливостей учня.

Література

1. Дубогай О. Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі.– К.: Шкільний світ, 2005.– 110 с.
2. Дубогай О. Д., Іваній І. В. Технологічні особливості відношення молодших школярів до фізичної культури // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.– Луцьк: Вид-во “Волин. обл. друк.”, 2005.– С. 218–222.
3. Іваній І. В. Технологія інтеграції фізичного, психічного та духовного розвитку молодшого школяра засобами фізичної культури // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Наук. моногр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х.: ХДАДМ (ХХП), 2007.– № 2.– С. 35–41.
4. Изаак С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности (теория и практика).– М.: Сов. спорт, 2005.– 196 с.
5. Кашуба В. М., Андреева О. І., Сергієнко К. М., Гончарова Н. В. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій // Теорія та методика фіз. виховання і спорту.– 2006.– № 3.– С. 61–67.
6. Півненко Ю. М. Психолого-педагогічні умови впровадження здоров'язберігаючих технологій у освітній процес початкової школи // Теорія і методика фіз. виховання.– 2007.– № 5.– С. 31–34.
7. Моніторинг в освіті. Спецвипуск / Управління освітою.– К.: Шкільний світ, 2005.– № 20.
8. Теорія та методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Кручевич.– К.: Олімп. л-ра, 2005.– Т. 1.– 373 с.

Анотації

Представлено систему педагогічного моніторингу стану фізичного, психічного та духовного здоров'я школяра, яка спрямована на підвищення ефективності управління процесом фізичного виховання в початковій школі.

Ключові слова: молодший школяр, основи здоров'я, моніторинг, фізичне виховання.

Представлена система педагогического мониторинга состояния физического, психического и духовного здоровья школьника, направленная на повышение эффективности управления процессом физического воспитания в начальной школе.

Ключевые слова: младший школьник, основы здоровья, мониторинг, физическое воспитание.

The article focuses on the system of pedagogical monitoring physical, psychological and mental health state of the schoolchild aimed at improving the efficiency of management of physical education process at primary school.

Key words: primary schoolchild, health fundamentals, monitoring, physical education.

Оцінка здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку

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

Постановка проблеми. Зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління є одним з актуальних державних завдань сьогодення. Відомо, що саме у дитинстві закладається фундамент здоров'я людини. Реформування освіти супроводжується інтенсифікацією навчального процесу, впровадженням нових технологій, значним потоком інформації, нерідко недотриманням гігієнічних норм і правил організації навчання, що у свою чергу загострює протиріччя між такою пріоритетною цінністю, як здоров'я підростаючого покоління, і відсутністю умов, необхідних для формування цієї цінності протягом періоду навчання у закладах освіти, у яких ослабла фізкультурно-спортивна база, зменшена кількість літніх баз відпочинку, існують недоліки в організації шкільного харчування і навчального процесу. Як зазначено у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.), Законі України "Про фізичну культуру і спорт" (1994 р.), завданнями загальної середньої освіти є збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів, фундамент якого закладається саме у дитинстві.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численні наукові дослідження вказують на тенденцію до зниження рівня здоров'я дітей, підвищення чутливості організму дитини до негативних чинників довкілля, збільшення захворюваності за усіма класами хвороб, значною розповсюдженістю поліорганної патології і зниження фізичної працездатності [1–4]. Серед основних причин нездоров'я школярів провідне місце посідають соціально-економічні чинники, недоліки в організації навчального процесу, високе навчальне навантаження, порушення режиму життєдіяльності (гіподинамія, хронічне недосипання, незбалансоване, нераціональне харчування) та недостатня увага до організації фізичного виховання у школах [5; 6].

Ряд наукових досліджень висвітлюють проблеми вдосконалення фізичного стану і підвищення рівня здоров'я різних груп населення [7; 8]. Однак не повністю з'ясованими залишаються питання ефективного використання засобів фізичного виховання (ФВ) з оздоровчою і профілактичною метою в умовах загальноосвітнього навчального закладу (ЗНЗ). Програмно-нормативні документи національної системи ФВ спрямовані на формування навичок здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я дітей і підлітків. Проте часто залишаються тільки декларованими індивідуальний підхід до підвищення фізичної працездатності учнів, оздоровлення та реабілітація дітей з функціональними порушеннями і хронічними захворюваннями.

Таким чином, актуальність проблеми корекції відхилень фізичного стану учнів не викликає сумніву.

Мета дослідження – проаналізувати і вивчити морфофункціональні показники, фізичний розвиток, резистентність і реактивність організму, рівень здоров'я та фізичну підготовленість учнів молодшого шкільного віку для обґрунтування організаційних заходів оздоровчої роботи у навчальних закладах.

Організація та методи дослідження. Обстежено 325 учнів 2–5-х класів гімназії у віці від 7 до 11 років (46,15 % дівчат і 53,85 % хлопців).

За даними комплексного медичного огляду проведено аналіз патологічної ураженості учнів молодшого шкільного віку та їх розподіл за групами здоров'я: до першої групи здоров'я віднесено здорових дітей з нормальним фізичним розвитком, до другої – осіб, які мали функціональні та морфофункціональні відхилення, а також зниження опірності організму до застудних захворювань, третю групу здоров'я склали діти з хронічними захворюваннями у стадії компенсації. Методом опитування серед батьків та учнів визначено наявність скарг та їх характер під час перебування у школі. Гармонійність фізичного розвитку (ФР) оцінювали відповідно до загальноприйнятих рекомендацій [9], фізичний стан дітей – за рівнем і гармонійністю ФР, фізіометричними показниками (життєва ємність легень (ЖЄЛ), сила м'язів, артеріальний тиск (АТ), частота серцевих скорочень (ЧСС)). Педагогічним тестуванням визначено фізичну підготовленість дітей. Критерієм неспецифічної резистентності організму обрано кількість і тривалість гострих захворювань протягом року. Результати дослідження оброблено методом варіаційної статистики з використанням стандартних програм для ПК.

Виклад основного матеріалу дослідження. Отримані дані свідчили про низький рівень здоров'я учнів молодших класів: першу групу здоров'я мали 34,18 % дітей, другу – 38,51 %, третю – 27,81 % обстежених. У цілому вірогідних статевих відмінностей у розподілі за групами здоров'я не виявлено. У динаміці п'яти років встановлено тенденцію до зменшення кількості здорових дітей, які починають навчання у школі. Зокрема у 2001 році до школи прийнято 52,00 % здорових учнів, у 2002 р. – 43,90 %, у 2005 – 38,82 %, у 2006 – 34,18 % дітей. У структурі патологічної ураженості дітей молодшого шкільного віку переважають хвороби опорно-рухового апарату (ОРА) (23,87 %), системи травлення (22,52 %), очей (7,88 %), ендокринної системи (14,41%). Встановлено, що захворювання ОРА у школярів мають широку розповсюдженість (281,17 ‰), причому у хлопчиків у 1,22 раза більше, ніж серед дівчат. Найчастіше зустрічається порушення постави у фронтальній площині, формування фізіологічних вигинів хребта, деформація грудної клітки, плоскостопість. Як відомо, деформація хребта впливає на рухову функцію, ФР, зниження працездатності, зміни функції внутрішніх органів.

За результатами оцінки ФР виявлено, що серед обстеженого контингенту 71,43 % дітей мають нормальний ФР, дисгармонійний ФР із недостатньою вагою – 13,36 % дітей і 15,21 % обстежених – із надмірною вагою. Статеві відмінності полягають у тому, що питома вага групи гармонійного ФР більше серед хлопчиків, ніж серед дівчат ($p < 0,05$), (табл. 1).

При порівнянні ФР дівчат відмічається перевага частки осіб з надлишковою вагою над групою школярів із недостатньою вагою ($p > 0,05$). Серед хлопчиків дисгармонійного ФР переважають особи з недостатньою вагою ($p > 0,05$). Кількість дітей з нормальним фізичним розвитком з віком зменшується і становить 80,77 % серед дітей семи років, 80,28 % – восьми років, 75,97 % – дев'яти років, 73,0 % – десяти, 71,43 % – одинадцяти років.

Таблиця 1

Розподіл дітей молодшого шкільного віку за гармонійністю фізичного розвитку

Рівень фізичного розвитку	Хлопчики $n = 175$	Дівчатка $n = 150$	У цілому $n = 325$
Нормальний	79,43 ± 2,24*	65,33 ± 2,63	72,92 ± 2,46
Дисгармонійний з недостатньою вагою	11,43 ± 1,86	14,67 ± 1,96	12,92 ± 1,86
Дисгармонійний з надлишковою вагою	9,14 ± 1,59	20,0 ± 2,22	14,15 ± 1,93

* $p < 0,05$ – вірогідна відмінність у групах дівчаток і хлопчиків.

Характерним у віковій динаміці є: зменшення кількості дітей з дефіцитом маси (з 24,32 % серед 8-річних школярів до 12,50 % серед 11-річних) і збільшення – з надлишком ваги (з 16,22 % серед 8-річних школярів до 28,57 % серед 11-річних). У цілому негативна динаміка гармонійності ФР збігається зі зростанням патологічної ураженості учнів молодшого шкільного віку. Зокрема серед школярів 7 років цей показник становив 1223,53 ‰, а серед дітей 11 років – 1439,02 ‰. Ймовірно, це можна пояснити підготовкою організму до пубертатного стрибка, а також зниженням рівня здоров'я у старших вікових групах. Встановлена закономірність дає змогу використовувати показник гармонійності ФР у системі моніторингу здоров'я дитячого населення, як прогностичну оцінку донозологічних порушень. Зокрема серед школярів третьої групи здоров'я виявлено 66,67 % дітей з гармонійним ФР, що на 7,96 % менше, ніж серед здорових учнів ($p < 0,05$). Аналіз гострої захворюваності показав, що частіше хворіли діти третьої групи (49,17 ± 2,77 %), ніж учні другої та першої груп (відповідно 35,83 ± 2,43 % і 25,0 ± 2,40 %, ($p < 0,05$)), що характеризує нижчий рівень неспецифічної резистентності у школярів із хронічною патологією. З цього приводу учні були відсутні 1 раз у 45,83 % випадків, 2 рази – 32,5 %, тричі хворіли 13,33 % обстежених дітей. У цілому показник тривалості гострої захворюваності становив 2,52 дня. Низький рівень неспецифічної резистентності встановлено у школярів 7 і 8 років (30,23 % і 32,56 % відповідно), що є свідченням адаптації організму дітей до умов навчання і нового режиму життєдіяльності. При цьому частка дітей, які хворіли на гострі респіраторні захворювання зменшуються до 17,83–16,28 % у 9–11-річному віці.

Зважаючи на те, що хвороби ОРА мали найбільшу питому вагу серед патологічної ураженості, проаналізовано ряд морфофункціональних показників. Як видно з табл. 2, діти з порушенням постави мають меншу довжину тіла і вагу ($p > 0,05$). Вірогідно меншим є об'єм грудної клітки і показник м'язової сили ($p < 0,05$). Величини систолічного і діастолічного артеріального тиску та частоти серцевих

скорочень свідчать про зниження функціонального стану серцево-судинної системи у школярів з порушенням постави. Виявлені особливості створюють передумови до зниження показників фізичної підготовленості, а з віком можуть трансформуватися із функціональних порушень у серйозні захворювання.

Таблиця 2

Морфофункціональні показники школярів з різним типом постави

Показник	Групи обстежених	
	здорові, n=199	з порушенням постави, n=126
Довжина тіла, см	129,02 ± 0,81	127,56 ± 0,90
Вага, кг	26,79 ± 0,56	25,75 ± 0,54
Окіл грудної клітки, см	63,15 ± 0,43 *	61,35 ± 0,45
Сила правої кисті, кг	12,49 ± 0,37 *	11,01 ± 0,34
Сила лівої кисті, кг	11,77 ± 0,35 *	10,75 ± 0,32
САТ, мм рт. ст.	102,32 ± 1,54	103,67 ± 1,59
ДАТ, мм рт. ст.	63,29 ± 1,16 *	66,39 ± 1,03
ЧСС, уд./хв	93,82 ± 1,27	95,66 ± 1,61

* $p < 0,05$ – вірогідна відмінність показників у групах дітей.

Використання комплексу педагогічних тестів для визначення рівня фізичної підготовленості дало змогу оцінити розвиток сили, витривалості, спритності, аеробну і анаеробну витривалість. Майже за усіма показниками діти відстають від вікових нормативів, лише у групах дітей 10–11 років показники досягають задовільного рівня.

За даними анкетування учнів були отримані дані про суб'єктивну оцінку змін стану здоров'я. На запитання "Чи бувають у Вас скарги на здоров'я" у цілому серед усіх анкетованих 5,7 % відзначили відсутність скарг. Серед них хлопчиків було значно більше (9,6 %), ніж дівчаток (2,4 %). Переважну більшість цієї групи склали здорові діти, тільки 2,7 % дітей з функціональними порушеннями. У цілому за наявності скарг на здоров'я переважну більшість склали скарги на загальну втому (31,0 %) та головний біль (32,0 %). На розлади системи травлення скаржаться 8,4 % дітей.

За причинами появи скарг на першому місці стоїть фізичне навантаження (48,0 %), на другому – тривале виконання домашнього завдання (29,0 %), і у 22,0 % появу скарг провокують заняття у школі.

Висновки. Таким чином, фізичний стан дітей молодшого шкільного віку у переважній більшості є зниженим, що створює несприятливий фізіологічний фон для успішного навчання, формування соціально дієздатного молодого покоління.

Зміст фізичної культури повинен наповнюватися новими формами фізичного виховання оздоровчого спрямування з використанням дихальної, коригуючої гімнастики, засобів ЛФК, сучасних оздоровчих систем, спеціальних комплексів, фізичних вправ, котрі надають змогу цілеспрямовано впливати на стан фізичного здоров'я і рівень фізичної підготовленості школярів. Крім того, потребує удосконалення лікарсько-педагогічний контроль за організацією фізичного виховання. Вважаємо необхідним впровадження у практику комп'ютерної системи експрес-оцінки фізичного здоров'я і моніторингу за рівнем фізичної працездатності учнів з метою підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих програм.

Література

1. Даниленко Г. М. Медичні проблеми формування, збереження і зміцнення здоров'я школярів // Лікарська справа.– 2001.– № 1.– С. 128–131.
2. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / КГПИ им. А. М. Горького.– К., 1991.– 374 с.
3. Калиниченко І. О., Єжова О. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу // Довкілля та здоров'я.– 2003.– № 3 (26).– С. 60–64.
4. Кучма В. Р., Чепрасов В. В. Оценка физического развития как скрининг-тест выявления детей с дозо-логическими нарушениями // Гигиена и санитария.– 2004.– № 4.– С. 39–42.
5. Мозжухина Л. И., Черная Н. Л., Шубина Е. В., Иванова И. В. и др. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины.– 2003.– № 4.– С. 3–7.
6. Нагорна А. М. Соціально-економічні детермінанти здоров'я населення України // Журн. АМН України.– 2003.– Т. 9, № 2.– С. 325–345.

7. Полька Н. С., Сисоєнко Н. В., Єременко Г. М., Вдовенко А. К., Сапуга І. Є. Актуальні наукові проблеми забезпечення санітарно-епідемічного благополуччя дітей і підлітків в сучасних умовах України // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України: Матеріали наук.-практ. конф. 24–25 квіт.– К., 2003.– Вип. 5.– С. 125–126.
8. Сухарев А. Г. Научные основы концепции укрепления здоровья детей и подростков // Гигиена и санитария.– 2000.– № 3.– С. 43–44.
9. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України / За ред. А. М. Сердюка.– К.: КІМО “Деркул”, 2003.– Вип. 2: Міські дошкільники.– С. 216–230.

Анотації

Проведено аналіз фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Встановлено негативну тенденцію змін стану здоров'я, фізичного розвитку, неспецифічної резистентності школярів. Запропоновано впровадження оздоровчих заходів у навчальний процес з метою зміцнення здоров'я дітей.

Ключові слова: діти, здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Проведен анализ физического состояния детей младшего школьного возраста. Установлено отрицательную тенденцию изменений состояния здоровья, физического развития, неспецифической резистентности школьников. Предложено введение оздоровительных мероприятий в учебный процесс с целью укрепления здоровья детей.

Ключевые слова: дети, здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность.

During work the analysis of a physical condition of children of younger school age is lead. It is established the negative tendency of changes of a state of health, physical development, nonspecific resistency of schoolboys. Introduction of improving actions in educational process is offered with the purpose of strengthening health of children.

Key words: children, health, physical development, physical readiness.

УДК 37.037

Олег Калиниченко

Соціально-гігієнічні аспекти збереження індивідуального здоров'я школярів

Військово-медична служба Управління Служби безпеки України в Сумській області (м. Суми)

Постановка проблеми. За останні роки в галузі гігієни дітей і підлітків накопичено значну інформацію про зниження рівня здоров'я підростаючого покоління. Загальновідомо, що пріоритетними чинниками негативних тенденцій у стані здоров'я школярів є фактори середовища життєдіяльності. За даними епідеміологічних досліджень встановлено, що кількість учнів, які на момент вступу до школи визнані здоровими, за період навчання зменшується з 86,59 % до 10,0–25,81 %, причому 52,69 % учнів мають функціональні відхилення. Найбільш поширені зміни реєструються з боку опорно-рухового апарату (ОРА), органу зору, ендокринної і нервової систем (НС), системи травлення [1; 2]. Однією з проблем гігієни є дослідження рівня індивідуального здоров'я та чинників, що його формують [3].

На сьогодні накопичено багато даних про постнатальний онтогенез, зокрема, про цілісність, гетерохронність розвитку, про “критичні періоди”, однак у практичній медицині, педагогіці, у фізичному вихованні ці питання не завжди знаходять впровадження, а більшість методичних розробок, програм орієнтовано на середньостатистичну особу [4].

Метою дослідження – визначити пріоритетні напрями вирішення проблеми збереження індивідуального здоров'я школярів.

Відомо, що здоров'я людини формується в нерозривній єдності біологічних, психологічних, соціальних факторів і факторів довкілля.

Показники, які визначають індивідуальне здоров'я мають ту перевагу, що можуть бути представлені кількісними оцінками. Нами зроблено спробу визначення факторів ризику патологічної ураженості підлітків.

Організація та методи дослідження. Під час комплексного медичного огляду обстежено 456 учнів 15–17 років навчальних закладів (двох загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ) із традиційною формою навчання та двох гімназій). Серед учнів проведено анонімне анкетування, за спеціально розробленою анкетною, питання якої визначали дотримання основних елементів режиму

життєдіяльності, об'єму рухової активності протягом дня, а також схильність до шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю). Результати анкетування підлягали подальшому ранжуванню відповідно до гігієнічних норм і правил. Проаналізовано розподіл школярів за групами здоров'я, групами для занять фізичною культурою та результати тестування фізичних якостей.

У результаті дослідження було сформовано дві бази цифрових даних: 1) показники поширеності захворювань за даними медичного огляду; 2) ранжовані оцінки відповідності гігієнічним вимогам елементів індивідуального способу життя. Для оцінки ризику формування патології в підлітків використано байєсівський підхід з визначенням ступеня залежності хвороби від професійної діяльності, яка для школярів пов'язана з тривалим впливом умов навчання [5]. За цією методикою визначено імовірності випадкових подій, а саме: імовірність виникнення окремих нозологічних форм хвороб під впливом досліджуваних факторів. Відносний ризик (ВР) розраховували за допомогою відношення імовірності ризику патології у групі з наявністю досліджуваного фактора $P(A_1)$ до імовірності хвороби в групі з відсутністю негативного впливу цього чинника $P(A_2)$.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підлітки, які підлягали обстеженню, навчалися у закладах різного типу, що характеризувалась різним рівнем гігієнічного благополуччя і різною організацією навчального процесу. Зокрема у класах загальноосвітніх закладів інтенсивність навчального процесу становила у середньому 44,9 у. о. (за шкалою складності предметів І. Г. Сивкова), що на 17,6 % нижче за середнє значення аналогічного показника в гімназійних класах. Тому вважали доцільним виокремити фактор "навчальний заклад", як такий, що впливає на рівень здоров'я учня.

Результати поглибленого комплексного медичного огляду підлітків навчальних закладів показали, що серед учнів шкіл нового типу захворюваність вища (1251,12 ‰), ніж серед школярів ЗНЗ із традиційною формою навчання (1017,17 ‰). У структурі патологічної враженості гімназистів переважають хвороби ендокринної системи, ока та придаткового апарату і опорно-рухового апарату, серед учнів ЗНЗ – хвороби ендокринної системи, крові (залізно-дефіцитні анемії), хвороби ока та придаткового апарату.

Кількісна характеристика ризику подана у табл. 1. Якщо вважати, що відносний ризик є характеристикою сили зв'язку між впливом негативного чинника і патологічною ураженістю, то умови навчання загалом є значним фактором розвитку хвороб системи травлення (1,1).

Таблиця 1

Відносний ризик патологічної ураженості за окремими нозологічними формами

Нозологічна форма	Фактор				
	"навчальний заклад"	тривалість сну	кратність харчування	шкідливі звички	рухова активність
Хвороби серцево-судинної системи	0,54	1,81	5,34	0,55	4,25
Хвороби системи дихання	0,94	0,68	–	1,78	0,75
Хвороби нервової системи	0,83	0,73	0,18	1,18	1,07
Хвороби ОРА	0,67	0,69	1,13	0,69	0,89
Хвороби ока	0,36	2,35	0,57	1,21	1,16
Хвороби системи травлення	1,10	1,99	3,74	1,79	0,70

Фактор тривалості сну найбільш важливим є для виникнення хвороб ока (2,35). Ймовірно це пов'язано з тим, що недосипання викликано більшою тривалістю підготовки домашнього завдання, переглядом телепередач, грою на комп'ютері, а це у свою чергу є надмірним навантаженням на зоровий аналізатор. Хвороби системи травлення етіологічно зумовлені нерегулярним харчуванням і його високим ризиком (3,74). Аналіз розрахунків довів, що вплив шкідливих звичок є провідним чинником у патологічній ураженості підлітків на хвороби системи дихання (1,39), НС (1,18), системи травлення (1,79). Тому своєчасна відмова від паління і вживання алкоголю в підлітковому віці є єдино можливим кроком запобігти їх негативному впливу в подальшому житті.

Загальновідомо, що зниження рухової активності учнів призводить до виникнення ряду хвороб, погіршення фізичного розвитку, зниження функціональних можливостей організму. За результатами досліджень встановлено високий рівень відносного ризику хвороб для фактора "рухова активність", а саме: хвороб ССС (4,25) і НС (1,41). Слід зазначити, що в навчальних закладах виявлено 10,5 % учнів із нейро-циркуляторною дистонією і пограничними артеріальними гіпертензіями, етіологічними факторами яких є нервові перенапруження та ігнорування гігієнічними правилами життєдіяльності, це зумовлює пошук шляхів підвищення рухової активності для профілактики "шкільної патології". У той же час не встановлено підвищеного ризику виникнення хвороб ОРА за умови низької рухової

активності учнів, незважаючи на те, що на сьогодні виявлено 40,9 % учнів, які мають викривлення хребта, із них порушення постави зареєстровані в 30,05 % учнів, а група школярів із сколіотичною хворобою складає 10,86 % від загальної кількості обстежених [6]. Це можна пояснити впливом комплексу соціально-гігієнічних факторів, що потребує подальшого вивчення.

Загальновідомо, що школа є місцем активної діяльності учнів протягом одинадцяти років найбільш інтенсивного періоду розвитку. При цьому учень потрапляє у середовище із значним потоком інформації, обмеженою руховою активністю, завдяки чому постійно витримує значне функціональне напруження. Компенсацією вищезгаданих чинників і резервом формування здоров'я є фізичне виховання [7].

Згідно з проведеними дослідженнями для занять фізичною культурою учнів розподілено на три групи за станом здоров'я. Переважна більшість підлітків ($70,77 \pm 2,58\%$) належить до основної медичної групи (рис. 1). Питома вага учнів, які мали на момент огляду незначні відхилення у стані здоров'я і затримку фізичного розвитку, становила $11,4 \pm 1,81\%$ від усіх обстежених. Значні відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру виявлено в $13,46 \pm 2,08\%$ учнів, їх віднесено до спеціальної медичної групи. Повністю звільнено від занять фізичною культурою $4,37 \pm 1,16\%$ школярів. Приводом для звільнення від занять ФК були хвороби серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, наслідки черепно-мозкових травм, складні порушення зору.

Фізична підготовленість (ФП) є інтегрованим показником адаптаційних можливостей організму і характеризується рядом об'єктивних факторів, серед яких пріоритетне місце посідають фізичні якості.

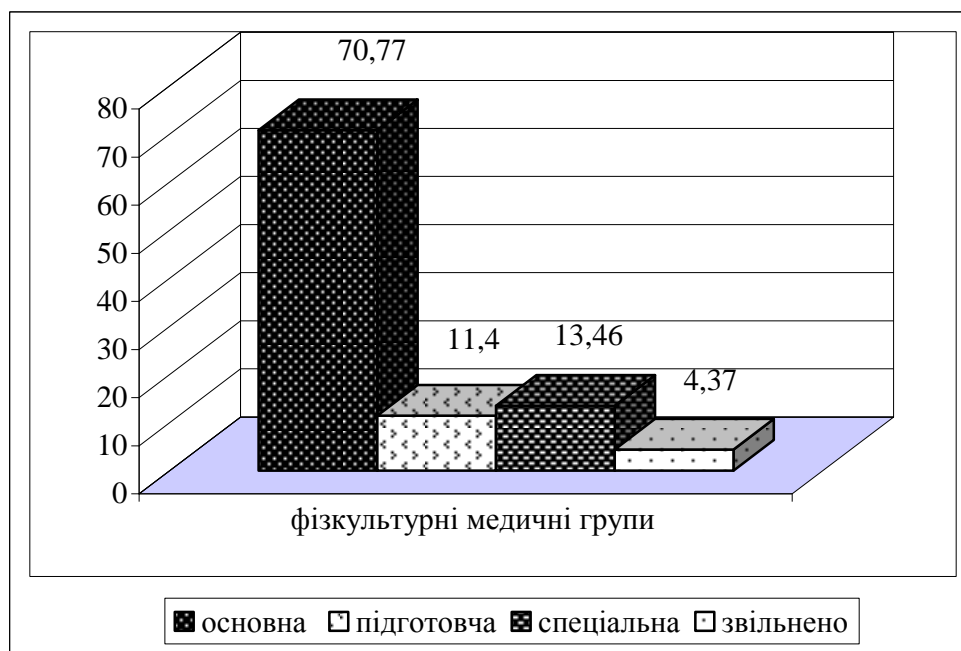


Рис. 1. Розподіл школярів за фізкультурними медичними групами

Серед учнів основної медичної групи, які повністю пройшли тестування, визначено середні значення показників швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності й швидко-силових якостей відповідно до гармонійності фізичного розвитку. Визначено, що учні дисгармонійного ФР із недостатньою масою тіла демонструють кращі показники швидкості ($11,09 \pm 0,57$ с) і витривалості ($7,17 \pm 1,05$ хв), ніж підлітки з гармонійним ФР (аналогічні показники: $12,89 \pm 0,39$ с і $9,16 \pm 0,37$ хв), ($p < 0,05$).

Встановлений факт вказує на те, що енергетичне забезпечення досліджуваних якостей нижче у школярів групи гармонійного ФР. Слід підкреслити, що перевага показника витривалості серед учнів із недостатньою вагою свідчить про те, що їх максимальні аеробні можливості вищі, ніж у школярів із гармонійним ФР.

Висновки. Таким чином, існує потреба впровадження методології ризикометрії у практичну діяльність установ охорони здоров'я і освіти. Насамперед із метою соціально-гігієнічного моніторингу, де повинні використовуватись кількісні оцінки впливу способу життя школярів і особливостей навчального процесу на здоров'я дітей, підлітків і молоді, що зумовлені різними типами навчальних закладів.

При цьому слід зазначити, що такий методологічний підхід не може бути остаточним доказом виникнення окремої хвороби тільки у зв'язку з досліджуваним фактором. Проте використання цього підходу є доцільним для встановлення причинно-наслідкових залежностей, проведення соціально-гігієнічного моніторингу за здоров'ям, умовами навчання і способом життя дітей, підлітків і молоді.

Література

1. Школа майбутнього: Державна цільова соціальна програма на 2007–2010 рр. // Основи здоров'я та фіз. культура.– 2007.– № 9.– С. 2–3.
2. Здорові діти – здорова нація. Витяг із доповіді Міністра освіти і науки України С. М. Ніколаєнка на засіданні підсумкової колегії МОНУ “Про підсумки розвитку загальної середньої та дошкільної освіти у 2006–2007 н. р. та завдання на 2007–2008 н. р.” // Основи здоров'я та фіз. культура.– 2007.– № 9.– С. 4–12.
3. Качинський А. Екологічна безпека України: системний аналіз перспектив покращення.– К.: НІСД, 2001.– 312 с.
4. Коренев Н. М. Проблемы формирования здоровья учащихся в современной школе // Журн. АМН Украины.– 2001.– Т. 7, № 3.– С. 475–479.
5. Кучма В. Р. Оценка риска влияния факторов окружающей среды на здоровье детей и подростков // Гигиена и санитария.– 2002.– № 6.– С. 51–53.
6. Мороз Л. В., Калиниченко І. О., Єжова О. О. Розповсюдженість дефектів постави серед дітей шкільного віку м. Сум // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х., 2003.– № 8.– С. 50–56.
7. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України: Фактори “ризиків” шкільного середовища // Основи здоров'я та фіз. культура.– 2007.– № 9.– С. 12–14.

Анотації

Висвітлено проблему оцінки індивідуального здоров'я школярів та використано ризикометрію у практичній діяльності установ охорони здоров'я і освіти. Проведено аналіз впливу умов навчання та соціально-побутових чинників на розвиток хвороб опорно-рухового апарату, ока, серцево-судинної системи. Визначено особливості фізичної підготовленості дітей із різним фізичним розвитком.

Ключові слова: індивідуальне здоров'я, підлітки, ризикометрія, фізична підготовленість.

Рассмотрена проблема оценки индивидуального здоровья и использования ризикометрии в практической деятельности учреждений здравоохранения и образования. Проведен анализ влияния условий обучения и социально-бытовых факторов на развитие болезней опорно-двигательного аппарата, глаза, сердечно-сосудистой системы. Определены особенности физической подготовленности детей с разным физическим развитием.

Ключевые слова: индивидуальное здоровье, подростки, ризикометрия, физическая подготовленность.

In article the problem of an estimation of individual health and use measurement of risk in practical activities of establishments of public health services and education. The analysis of influence of conditions of training and social factors on development of illnesses of a backbone, an eye, cardiovascular system is lead. Features of physical readiness of children with different physical development are determined.

Key words: individual health, teenagers, measurement of risk, physical readiness.

УДК 37.037

*Stanisław Kwieciński,
Stanisław Kędra**

Gry i zabawy rekreacyjne w doskonaleniu elementów techniki w piłce siatkowej halowej

*Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej

Biorąc pod uwagę stopień trudności elementów ruchowych, zasady i przepisy, element współzawodnictwa, zabawy o treści ruchowej można podzielić na dwie grupy: zabawy proste i gry ruchowe. W zabawie prostej występują elementarne ruchy związane z motoryką człowieka (chód, bieg, skok, rzut itp.) lub proste elementy techniczne związane z daną dyscypliną sportową czyli kozłowanie, rzuty, skoki, strzały na bramkę itp. Zasady i przepisy w zabawie prostej są nieskomplikowane. Występuje tu element współzawodnictwa indywidualnego, które polega na ocenie i wyłonieniu zwycięzcy – kto szybciej i dokładniej. W zabawie

prostej – w celu zwiększenia jej intensywności, grupę zawodników można podzielić na mniejsze zespoły w zależności od miejsca zajęć.

Gra ruchowa jest wyższą formą zabawy prostej. Jednym z czynników różniących grę od zabawy jest element współzawodnictwa. W grze musi wystąpić element rywalizacji między drużynami. Wszyscy uczestnicy gier ruchowych wykonują to samo zadanie, ale niekoniecznie w tym samym czasie np. po kolei. W grach ruchowych może występować kapitan, który kieruje drużyną.

Dla potrzeb sportowych zabawę można podzielić na następujące rodzaje:

- aktywizujące i podnoszące koncentrację uwagi – stopniowe trudności: jeden bodziec i jedne reakcje zapowiedziane;
- bieżne – stopniowanie trudności: swobodne biegi, wyścigi, pościgi;
- skoczne – stopniowanie trudności: swobodne podskoki, wysoki;
- rzutne – stopniowanie trudności: rzuty na odległość;
- kopne – stopniowanie trudności: podanie i przyjęcie piłki nogami w miejscu i w ruchu;
- z mocowaniem i dźwiganiem – stopniowanie trudności: przeciąganie, ciągnięcie, przepychanie;
- koordynacyjne – stopniowanie trudności, doskonalenie zachowania równowagi w miejscu i w ruchu;
- przy muzyce – stopniowanie trudności, rytmiczne.

Jeżeli chodzi o gry sportowe a wśród nich piłkę siatkową należą do dyscyplin, które chętnie uprawia młodzież szkół podstawowych, gimnazjum i szkoły ponadgimnazjalnej. Właściwością gry w piłkę siatkową jest bezkontaktowość. Gry i zabawy w piłkę siatkową można traktować jako pomocnicze i wprowadzające. Gry i zabawy mają na celu wprowadzenie momentu ożywienia i urozmaicenia zabawą zajęć, to też należy je stosować zarówno z młodzieżą jak i zespołami składającymi się z osób dorosłych, bez względu na ich zaawansowanie. W grupie należy dobierać takie gry i zabawy, które pozwolą na wyrobienie cech fizycznych i psychicznych, a więc szybkości, zwinności, gibkości, siły, skoczności, reakcji.

Doskonaląc piłkę siatkową a jednocześnie ją urozmaicając możemy wymienić następujące gry i zabawy. W treningu piłki siatkowej możemy oddziaływać w tych oto grach i zabawach jeśli chodzi o poruszanie się po boisku, przyjęcie i podanie piłki.

Berek siatkarski:

Przybory i urządzenia: 1–3 szarfy, boisko do piłki siatkowej uczestnicy: dowolna liczba zawodników.

Organizacja i przebieg zabawy: zabawę w zależności od liczby zawodników – organizuje się na całym boisku lub na połowie. Droga losowania wybiera się od jednego do trzech berków, oznacza się ich szarfami i na sygnał gonią oni pozostałych zawodników. Złapany lub ten, który wybiegnie za linie ograniczające boisko, zamienia się z berkiem. Przed złapaniem można się bronić przez przyjęcie pozycji siatkarskiej, w takiej pozycji uciekający może stać przez 3 sekundy. Zabawa trwa 2–3 min. Wygrywają ci zawodnicy, którzy ani razu lub najrzadziej byli berkami. Pierwszym wyznaczonym drogą losowania berkom nie wlicza się tego do końcowej punktacji.

Chroń plecy:

Przybory i urządzenia: kreda, boisko o wymiarach do koszykówki.

Uczestnicy: dowolna liczba zawodników podzielonych na zespoły 3–4 osobowe.

Organizacja i przebieg zabawy: każdy zespół zajmuje miejsce na wyznaczonym boisku o wym. 6×6 m. W każdym zespole droga losowania wybiera się jednego berka. Na sygnał trenera wszyscy zawodnicy w zespołach cwałują bokiem do niskiej pozycji siatkarskiej, starając się zawsze ustawić przodem do berka. Zmiana berka następuje wtedy, gdy dotknie on uciekającego w plecy obu dłońmi jednocześnie oraz kiedy uciekający dotknie linii ograniczającej boisko. Zabawa trwa 2–3 minuty. Po 1,5 min. Można zmienić cwał bokiem na krok dostawny. Wygrywa zawodnik w każdym zespole, który ani razu lub najrzadziej był berkiem.

Wyścig skokami:

Przybory i urządzenia: boisko do piłki siatkowej.

Uczestnicy: dwie drużyny o równej liczbie zawodników.

Organizacja i przebieg wyścigu:

Drużyny ustawiają się w rzędach na linii środkowej boiska. Na sygnał trenera pierwsza z drużyn skokami obunóż bokiem porusza się do linii końcowej i po jej przekroczeniu – obydwoma stopami – bez zmiany pozycji (drugim bokiem) wracają na linię startu. Zawodnik, który jako pierwszy przekroczy linię, zdobywa dla drużyny 2 pkt, drugi – 1. Kolejno na sygnał trenera startują pozostali zawodnicy. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej pkt.

Utrudnienie: zawodnicy poruszają się bokiem w niskiej pozycji siatkarskiej w rozkroku.

Gry i zabawy w atakowaniu i zastawianiu.

Bombardowanie:

Przybory i urządzenia: piłka siatkowa, boisko do piłki siatkowej.

Uczestnicy: dowolna liczba zawodników, organizacja i przebieg zabawy: zawodnicy stoją na obwodzie dużego koła i podają między sobą piłkę sposobem oburącz górnym. Za niedokładne podanie lub błąd w technice podanie zawodnik siada skrzyżnie w środku koła. Piłka w dalszym ciągu jest podawana i kolejni zawodnicy siadają w środku. W czasie podań można plasowanym zbiciem trafić w siedzących, a ci mogą się bronić przed trafieniem unikiem lub złapaniem piłki. Jeżeli plasującym piłkę nie trafi w środkowego, również siada, gdy trafi nic nie ulegnie zmianie. Natomiast jeżeli środkowy złapie piłkę, to wszyscy siedzący wstają i włączają się do obwodu, a w środku siada ten, po którego zbitciu piłka została złapana. Zabawa odbywa się na czas i trwa 2–4 minuty. Wygrywają zawodnicy, którzy ani razu lub najrzadziej siedzieli w środku.

Zbij kręgle przeciwnika:

Przybory i urządzenia: cztery piłki siatkowe, dziesięć kręgli lub pacholków w dwóch kolorach, boisko do piłki siatkowej.

Uczestnicy: dwie drużyny o równej liczbie zawodników, dwóch sędziów.

Organizacja i przebieg gry: zawodnicy drużyn w szeregach ustawiają się za swoimi liniami końcowymi boiska. Na linii środkowej w odstępach metrowych ustawia się na przemian kręgle (pacholki) w dwóch kolorach. W początkowej fazie gry drużyny mają po dwie piłki. Na sygnał trenera zawodnicy usiłują za pomocą plasowanych uderzeń zbić kręgle drużyny przeciwnej. Zbicie po przekroczeniu linii końcowej jest nieważne (sędziowie obserwują) i sędzia kręgiel na poprzednie miejsce. Piłki w czasie gry przechodzą na stronę jednej lub drugiej drużyny. Zbicie własnego kręglu (pacholka) liczy się na korzyść drużyny. Zbicie własnego kręglu (pacholka) liczy się na korzyść drużyny przeciwnej. Gra toczy się tak długo, aż kręgle jednej drużyny zostaną zbite. Wygrywa ta, której kręgle (pacholki) pozostaną na boisku.

Wybijanka:

Przybory i urządzenia: piłka siatkowa, stoper, połowa boiska do piłki siatkowej.

Uczestnicy: dwie drużyny o równej liczbie zawodników.

Organizacja i przebieg gry: drogą losowania jedna drużyna z piłką ustawia się w szeregu na środkowej linii boiska, druga w rozsypce na połowie boiska do piłki siatkowej. Na sygnał trenera (włączanie stopera) zawodnicy zza linii środkowej zbiciem piłki starają się trafić przeciwników. Ci bronią się za pomocą przyjęcia piłki ustalonym sposobem. Zawodnik, który został zbity lub nieprawidłowo przyjął piłkę, staje za linią boczną boiska. Może on ponownie wejść na boisko, jeżeli złapie z powietrza piłkę podaną przez swego zawodnika po przyjęciu jej ze zbitcia. Gra trwa 2×3 minuty. Po upływie czasu za każdego zawodnika stojącego za linią boczną drużynie zbijającej przyznaje się po jednym punkcie. Następuje zmiana ról. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów.

Gry i zabawy w doskonaleniu zagrywki:

Zagrywka do celu: przybory i urządzenia: 2–4 piłki siatkowe, kreda, boisko do piłki siatkowej z zawieszoną siatką.

Uczestnicy i przebieg gry: zawodnicy drużyn kolejno na przemian wykonują zagrywkę uprzednio ustalonym sposobem. Każdy podaje numer kwadratu, do którego będzie zagrywał i jeżeli weń trafi z powietrza, zdobywa dla drużyny tyle punktów ile wskazuje cyfra oznaczająca kwadrat; gdy trafi w inny kwadrat, otrzymuje o 2 punkty mniej niż wskazuje cyfra. Przy nieudanej zagrywce punktów nie przyznaje się. Gra kończy się, po jednej lub kilku kolejkach, ustala nauczyciel. Wygrywa drużyna, której zawodnicy zdobędą więcej punktów.

Traf z zagrywki w materac:

Przybory i urządzenia: piłka siatkowa dla każdego zawodnika, materac gimnastyczny, boisko do piłki siatkowej z zawieszoną siatką.

Uczestnicy: dwie drużyny o równej liczbie zawodników, sędzia.

Organizacja i przebieg: zawodnicy obu drużyn z piłkami ustawiają się w rzędach po jednej stronie za linią końcową boiska. Na drugiej połowie boiska, w dowolnym miejscu, trener układa materac gimnastyczny. Zawodnicy obu drużyn na zmianę wykonują ustalonym sposobem zagrywkę, usiłując trafić w materac. Za każde trafienie z powietrza zawodnik zdobywa dla drużyny 1 punkt. Trafienie zalicza sędzia. Grę przeprowadza się kilkakrotnie, za każdym razem trener zmienia położenie materaca. Wygrywa drużyna, której zawodnicy zdobędą więcej punktów.

Зagrywka drużynowa:

Przybory i urządzenia: jedna piłka siatkowa na dwóch zawodników, boisko do piłki siatkowej z zawieszona siatką.

Uczestnicy: dwie drużyny po sześciu zawodników w każdej, dwóch sędziów.

Organizacja i przebieg gry: jedna drużyna rozstawia się na połowie boiska do przyjęcia zagrywki, druga z piłkami staje w szeregu za końcową jego linią. Sędziowie ustawiają się w pobliżu drużyny przyjmującej zagrywkę i liczą piłki, które upadną na boisko. Na sygnał trenera wszyscy zawodnicy drużyny zagrywającej wykonują jednocześnie zagrywkę ustalonym sposobem. Za każdą piłkę, która spadnie na boisko drużyna zagrywająca otrzymuje 1 punkt. Przeciwnicy usiłują przyjąć i przebić przez siatkę lub wybić na aut. Po każdej zagrywce drużyny zmieniają się rolami, powtarza się ją każdej drużyny po 4–6 razy. Wygrywa ta, której zawodnicy zdobędą więcej punktów.

Jestem przekonana, że zabawy i gry doskonalące piłkę siatkową wspomagają trening sportowy. Formy zabawowe powinny przebiegać bez kłótni, sporów, nieporozumień. Szczególną uwagę należy zwracać na poprawność wykonywania tych elementów technicznych i taktycznych, które są aktualnie doskonalone za pomocą gry ruchowej. Zadaniem nauczyciela jest czuwanie nad odpowiednim natężeniem gry. Gra i zabawa jest formą współzawodnictwa, które mają na celu wprowadzenia momentu ożywienia i urozmaicenia zajęć, dlatego należy je stosować dziećmi, młodzieżą jak i zespołami składającymi się z osób dorosłych, bez względu na ich zaawansowanie.

Literatura

1. Zaborniak S., Kowal A. Piłka siatkowa w szkole.
2. Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych.
3. Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych.

Анотації

Розглянуто рекреаційні ігри, які сприяють вдосконаленню техніки волейболу.

Ключові слова: рекреаційні ігри, волейбол, техніка фізичних вправ.

Рассмотрено рекреационные игры, которые способствуют совершенствованию техники волейбола.

Ключевые слова: рекреационные игры, волейбол, техника физических упражнений.

The article deals with the recreation games, which favor the improvement of volley-ball technique.

Key words: recreation games, volley-ball, physical exercises technique.

УДК 796.075:659.1

*Ірина Кліш,
Олександр Митчик,
Оксана Самчук,
Андрій Бухвал*

Формування у студентської молоді системи науково обґрунтованих знань та вмінь використання засобів етнопедагогіки у фізичному вихованні дошкільнят

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Освіта є найважливішою складовою частиною суспільства, яка в усьому світі розвивається національним шляхом. Наукові дослідження [1; 4; 7] показали, що справжнє навчання й виховання є глибоко національним за сутністю, змістом і характером. Адже, нація – це насамперед система історично обумовлених ознак певної спільності людей. Правильно організоване національне виховання формує повноцінну цілісну особистість, індивідуальність, яка високо цінує свою громадянську, національну й особисту гідність, совість і честь. Завдяки національному вихованню в дітей формується національний склад мислення, психіки, характер і світогляд.

Є. Приступа [5], простежуючи педагогічні закономірності функціонування народної фізичної культури як педагогічної освіти, істотного значення надає мові спілкування, способам збереження та передачі інформації як складників народної фізичної культури.

Невід'ємною і складовою частиною національного виховання є фізичне виховання. Найкращий період для формування в дітей переконань у необхідності занять фізичними вправами є ранній вік. У цьому віці діти здебільшого виховують у сім'ї. Тому залучення їх до фізичного виховання, передусім, залежить від батьків, їх ставлення до фізичної культури [2; 6]. Ураховуючи це, ми розробили лекційні матеріали для різних груп населення, що висвітлюють питання фізичного виховання дітей засобами етнопедагогіки.

Мета нашої роботи полягає у формуванні в молоді системи науково обґрунтованих знань та умінь використання засобів етнопедагогіки у фізичному вихованні дітей.

Результати дослідження. Фізичне виховання, як і виховання взагалі, починається з перших днів життя дитини і виявлено через материнську опіку та догляд за немовлям. Те, якою буде майбутня особистість, значною мірою залежить від емоційного впливу матері на дитину в перший рік її життя. Клінічні психологи, як зазначає К. Обуховський у книзі "Психологія влечений человека", встановили, що відсутність емоційних контактів із матір'ю навіть за умови хорошого догляду за дитиною в дитячих закладах може призвести до тяжких соматичних розладів.

Дослідження національних традицій дає багатющий матеріал для з'ясування історичних основ формування української нації, коріння її звичаїв, вірувань і традицій. Тому з метою формування у студентів позитивного ставлення до традицій рідного народу ми використовували засоби народної творчості. Зокрема, висвітлювалося і обґрунтовувалося оздоровче значення українських народних традицій та обрядів щодо фізичного виховання дітей.

У роботі зі студентською молоддю ми багато уваги приділяли обґрунтуванню необхідності й методики виконання фізичних вправ вагітної жінки. Досить детально подавалася методика виконання фізичних вправ дітей першого, другого і третього років життя.

Надзвичайно важливе місце в українській етнопедагогіці надається різноманітним іграм та забавам дітей, починаючи з першого року життя. Тому в процесі дослідження ми широко ознайолювали студентів із забавлянками та пестушками, широко представленими в народній педагогіці "пальчиковими" іграми (та ж "Сорока-ворона"), іграми для забезпечення прискореного розвитку рук, зап'ясть, долонь, пальців, для зміцнення скелетної структури, іграми-вправлянками, іграми для розвитку м'язів ший та координації рухів, народними рухливими іграми.

У процесі занять звернуто увагу на вагоме значення для дітей раннього віку масажу. Розкрито традиційні прийоми масажу, час його проведення, вікова зміна.

Надзвичайно важливе значення для зміцнення здоров'я дітей є загартування. Тому в роботі розкривалися традиційні форми загартування та вимоги до них. Особливо наголошувалося на необхідності щоденного купання дітей. На заняттях молодь також ознайолювалася з іншими засобами зміцнення здоров'я дітей: годування материнським молоком, колисання, співанням колискових пісень тощо. Адже зараз небагато зустрічається матерів, які співають дітям на ніч колискові пісні, а саме вони є джерелом ніжності й любові, людяності й добра. У своїй роботі ми намагалися ознайомити студентів із цим розмаїттям обрядів та звичаїв нашого народу.

Ефективність експериментальної методики фізичного виховання дітей із використанням засобів етнопедагогіки серед студентів перевірялась таким чином: перший напрям полягав у формуванні знань родинного фізичного виховання у студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки. У процесі вивчення предмета "Фізичне виховання" студентам, як майбутнім батькам, було прочитано 2 лекції ("Традиційні засоби і форми збереження здоров'я матері та дитини в період вагітності", "Особливості методики фізичного виховання дітей раннього віку засобами етнопедагогіки"). Для студентів інституту фізичної культури та здоров'я обсяг знань був дещо ширшим. Згідно з нашими рекомендаціями традиційні засоби фізичного виховання вивчалися у процесі викладання навчальних предметів, таких як традиції фізичного виховання в Україні, рухливі ігри.

Другий напрям полягав у підвищенні обізнаності студентів шляхом розповсюдження методичних рекомендацій "Фізичне виховання дітей до 3-річного віку засобами етнопедагогіки". Зміст цих рекомендацій розкривав традиції української етнопедагогіки, національні засоби, методи і форми збереження та зміцнення здоров'я дітей, методику фізичного виховання дітей раннього віку. Таким чином, ми намагалися підвищити рівень знань студентів шляхом ознайомлення їх із розмаїттям національних традицій українського народу щодо виховання дітей. У табл. 1 подано порівняльну характеристику рівня знань студентів на початку і в кінці експерименту.

Рівень знань студентів про національні традиції фізичного виховання дітей (в балах)

Вид знань	Оцінка знань		Вірогідність різниці (P)
	до експерименту	після експерименту	
Заборони й перестороги вагітній жінці	2,41 ± 0,09	3,98 ± 0,07	<0,05
Традиційні потішки й забавлянки	2,13 ± 0,07	4,25 ± 0,08	<0,001
Рекомендовані фізичні вправи для дітей 1-го року життя	2,83 ± 0,06	4,17 ± 0,06	<0,001
Ігри для дітей 2-го року життя	2,74 ± 0,07	4,31 ± 0,09	<0,001
Рекомендовані фізичні вправи для дітей 2-го року життя	3,18 ± 0,08	4,41 ± 0,09	<0,001
Ігри для дітей 3-го року життя	3,25 ± 0,06	4,35 ± 0,08	<0,001
Рекомендовані фізичні вправи для дітей 3-го року життя	3,51 ± 0,07	4,42 ± 0,09	<0,001
Способи загартування для дітей до 3-річного віку	2,63 ± 0,09	4,15 ± 0,07	<0,05
Прийоми і види масажу для дітей до 3-річного віку	2,24 ± 0,06	4,17 ± 0,06	<0,05
Загальний рівень знань	2,77 ± 0,07	4,25 ± 0,08	<0,001

Результати, подані в табл. 1, свідчать, що рівень знань студентів на початку експерименту був дуже низьким (2,77 бала). Після експерименту він підвищився на 1,48 бала і у середньому становить 4,25 бала (P<0,001). Найкраще студенти знають рекомендовані фізичні вправи та ігри для дітей другого і третього років життя. Дещо нижче обізнані з традиційними заборонами і пересторогами для вагітної жінки, способами загартування та прийомами й видами масажу для дітей до 3-річного віку.

Висновки

1. Технологія використання засобів етнопедагогіки в сучасних умовах фізичного виховання дітей раннього віку в сім'ї передбачає врахування мети, завдань специфічних принципів (народності, краєзнавчості, культуровідповідності, природовідповідності), методів (репродуктивних, проблемно-пошукових) та засобів (фізичних вправ, рухливих ігор та забав, заборон і пересторог, масажу, оздоровчих сил природи, гігієнічних факторів, колісання, прислів'їв та пісень) виховної роботи.

2. Педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованої методики фізичного виховання дітей із використанням засобів етнопедагогіки. У фізичному вихованні студентів спостерігаємо значно вищий рівень їх знань у галузі національних традицій фізичного виховання порівняно з тим, який було виявлено на початку експерименту. Підвищився інтерес до традиційних форм і засобів збереження здоров'я матері й дитини. Найкраще студенти знають рекомендовані фізичні вправи та ігри для дітей другого і третього років життя. Дещо менше обізнані з традиційними заборонами і пересторогами для вагітної жінки, способами загартування та прийомами й видами масажу для дітей до 3-річного віку.

Література

1. Вишенський О. Сучасне українське виховання: Педагогічні нариси.– Л., 1996.– 238 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку.– Л.: ВНТЛ, 1998.– 336 с.
3. Іванишин В., Радевич-Винницький Я. Мова в національному відродженні України.– 3-є вид., доп. і перероб.– Дрогобич: Відродження, 1992.– 145 с.
4. Ледняк Ю. Прислів'я та приказки у навчально-виховному процесі // Українське народознавство і проблеми виховання учнів: У 2-х ч.– Івано-Франківськ, 1993.– Ч. 1.– С. 137–140.
5. Приступа С. Н. Народна фізична культура українців.– Л.: УСА, 1995.– 254 с.
6. Ходинів В. Влияние занятий физическим воспитанием студентов на возможность практического использования полученных знаний и навыков для укрепления здоровья // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки.– Луцьк: Волин. обл. друк., 2005.– С. 382–384.
7. Цюсь А. В. Народні традиції збереження і зміцнення здоров'я в системі валеологічного виховання школярів // Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України: Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.– Кіровоград, 1999.– С. 45–47.

Анотації

Подано рівень знань студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки про етнопедагогіку й національні традиції фізичного виховання. Показано шляхи формування в молоді системи знань та умінь використання їх у фізичному вихованні дитини.

Ключові слова: етнопедагогіка, студентська молодь, національні ігри, засоби, традиції, обряди.

Подано уровень знаний студентов Волинского национального университета имени Леси Украинки об этнопедагогике и национальных традициях физического воспитания. Показано пути формирования у молодежи системы знаний и умений использования их в физическом воспитании ребенка.

Ключевые слова: этнопедагогика, студенческая молодежь, национальные игры, средства, традиции, обряды.

The level of knowledge among the students of Volyn state University named after Lesya Ukrainka concerning ethnopedagogics and national traditions of physical training is determined in the article, also the ways of formation among the youth the system of knowledge and skills and their usage in physical training of the children are introduced.

Key words: ethnopedagogics, student youth, national, games, means, traditions and customs.

УДК [37.037:796.4](477.82)

Надія Ковальчук

Матеріальне забезпечення уроків шкільної гімнастики

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У системі фізичного виховання одне з провідних місць належить гімнастиці. Про позитивний вплив гімнастики на організм дітей та підлітків свідчать і наукові дослідження останніх років. Вправи гімнастики здійснюють сприятливий вплив на зміни ритму серцевих скорочень, формують правильну поставу, сприяють розвитку фізичних і психомоторних здібностей. Отже, актуальність використання засобів гімнастики очевидна насамперед тому, що стан здоров'я школярів із року в рік погіршується. Учні закінчують навчальний рік із різними відхиленнями в роботі серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, зору. Зростає кількість нервово-психічних захворювань, порушень постави. Ці діти, зазвичай, мають середній або низький рівень фізичної підготовленості, знижений рівень життєвої ємності легень. Вони мають більший ризик захворювань різними інфекційними, частіше хворіють ГРЗ. Однією з причин низького здоров'я вчені вважають гіподинамію.

Сьогодні на майданчиках усе рідше можна побачити дітей, які вправляються в "гімнастичній спритності". Автори [1; 2; 3] свідчать, що років 15–20 тому, збираючись на шкільних майданчиках, старшокласники змагались між собою, виконуючи відомі, а також придумані ними самими вправи на перекладині, драбині, брусах. На жаль, інтереси сучасних школярів змінилися не в кращий бік. Із кінця 90-х років чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних секціях підприємств, установ та організацій скоротилась більше ніж на 300 тис. чоловік [8]. Це стосується і гімнастики. К. Г. Петренко [4] заявляє, що причиною призупинки планомірної роботи в навчальних закладах із популяризації і розвитку масової гімнастики є економічні негаразди та об'єктивні труднощі, які виникли на початку 90-х років. Скорочення дитячих спортивних шкіл, скоротило потребу в тренерських кадрах [6].

Якщо в 60–80-х роках українських гімнастів, серед яких В. Чукорін, Б. Шахлін, Л. Латиніна, Я. Астахова, С. Захарова, Б. Макуц та ін., знав увесь світ, то на Чемпіонаті світу в 2007 році чоловіча команда України з гімнастики не потрапила навіть у число 12-ти олімпійських ліцензіатів, а в жінок у фіналі з багатоборства виступала Валентина Голенкова, де вона зайняла останнє 24 місце.

Стривожені станом гімнастики і в Росії. Професор В. М. Смоленський [7] повідомляє, що президент ФІЖ Бруно Гранді, перебуваючи в 2004 році в Києві, підкреслив важливість і необхідність активних дій із метою популяризації всіх видів гімнастики, а для цього, крім гімнастики високих досягнень, необхідно розвивати масову гімнастику. Адже спортивна гімнастика високого рівня досягнень починається з гімнастики "для всіх". Саме в цьому напрямі потрібно розвивати шкільну доступну гімнастику, шкільні змагання всіх масштабів. Загальновідомо, що гімнастика – це вид

спорту, який вимагає специфічного обладнання та інвентарю. Тому передусім ми звернули увагу на місця занять та обладнання гімнастичними приладами.

Мета дослідження – вивчити стан гімнастики в загальноосвітніх закладах м. Луцька.

Виклад основного матеріалу дослідження. Усі загальноосвітні заклади, які підлягали огляду, на території школи мають спортивні зали. Серед них дві школи, в яких є великі спортивні зали розміром 36×18 м, сім шкіл мають по одному залу розміром 24×12 м, одна школа має два зали розміром 24×12 м і десять шкіл мають по два зали, один з яких розміром 24×12 м, а другий (у двох школах) 18×9 м. У вісьмох школах звичайні класні кімнати або інші приміщення переобладнано у спортивні зали і пристосовано для занять дітей молодшої шкільної ланки.

Спостереження показало, що в цих спортивних залах у рідких випадках займався один клас. На одному уроці в залі могли займатися учні різних вікових груп. Введення третього уроку фізичної культури стало причиною переповнення спортивних залів і порушення їх пропускну здатності.

У додатку 3 Програми для загальноосвітніх навчальних закладів “Фізична культура” 5–12 класи [5] є перелік типового навчального обладнання з фізичної культури для навчального закладу, який має один комплект класів. Для порівняння ми визначили наявну кількість гімнастичного обладнання, що в середньому припадає на одну луцьку школу (табл. 1).

Таблиця 1

Кількість гімнастичного обладнання та інвентарю

№ з/п	Інвентар та обладнання	Розраховано на навчальний заклад, який має один комплект класів (шт.)	Наявна кількість, що в середньому припадає на одну школу м. Луцька (шт.)	Недокомплектованість (%)
1	Бруси гімнастичні паралельні	1	0,9	10
2	Бруси гімнастичні різновисокі	1	0	100
3	Колода гімнастична	1	0,6	40
4	Перекладина гімнастична	2	1,1	45
5	Перекладина навісна	6	3,8	36,6
6	Стінка гімнастична	16 прольотів	8	50
7	Козел гімнастичний	2	1,05	47,5
8	Кінь гімнастичний	2	0,85	57,5
9	Місток гімнастичний	4	1,5	62,5
10	Канат для лазіння	6	1,25	79,1
11	Канат для перетягування	2	0	100
12	Мати гімнастичні	22	5,75	73,9
13	Палиці гімнастичні	40	12,1	69,75
14	Обручі гімнастичні	40	9,9	75,29
15	Скакалки гімнастичні	40	18,6	53,5
16	Стрічки гімнастичні	20	3	85
17	Лави гімнастичні	10	4,65	53,5
18	М'ячі набивні (вага 1 кг, 3 кг, 5 кг)	70	6,2	91,1
19	Еспандер гумовий	40	1,1	97,25
20	Гантелі розбірні	30	3,8	87,3
21	Тренажери	8	0,9	88,75

Слід відзначити, що всі загальноосвітні навчальні заклади міста мають більше одного комплексу класів. Навіть при наявності одного комплексу класів у школі доволі значна недокомплектованість приладів та обладнання, вона сягає від 10 % до 100 %.

Огляд гімнастичних приладів показав, що обладнання не обновлювали з часів заснування шкіл. У шести школах відсутні гімнастичні бруси зовсім, десять шкіл мають по одному приладу, у двох школах – по два прилади. Окремо різновисоких брусів немає. При необхідності одну жердину паралельних брусів закріплюють вище і таким чином вирішують проблему відсутності жіночого приладу. У більшості шкіл бруси вносять тільки на період уроків гімнастики, в інший час вони знаходяться в підсобних приміщеннях.

У жодній зі шкіл у період дослідження не було в залах перекладини. За словами вчителів, вона займає багато місця в залі, або знаходиться в такому стані, що небезпечно нею користуватися.

В окремих школах є пристінні перекладини, але вони входять у розбірний комплект, який використовується тільки під час проходження розділу гімнастики. Найчастіше для вивчення висів учителі користуються консольними (навісними) перекладинами, кількість яких теж не відповідає нормі. У різних школах їх максимальна кількість становить від 1 до 8 шт.

Для виконання вправ у рівновазі більшість учителів використовують гімнастичні лави, адже вісім шкіл міста зовсім не мають гімнастичних колод.

Через відсутність відповідного інвентарю у трьох школах учнів не навчають опорному стрибку. У більшості шкіл є і гімнастичний кінь (17 шт., у семи школах по 2 шт.), і гімнастичний козел (21 шт., у чотирьох школах по 2 шт.). Але шість шкіл не мають гімнастичних містків, тому повноцінно навчати опорних стрибків можуть тільки в 14 школах із 20.

Наявність гімнастичних матів у школі дає можливість не тільки проводити акробатичні вправи, а насамперед організувати безпеку дітей під час виконання вправ на приладах. Такої можливості немає в одній із шкіл. Інші школи мають від 2 до 20 матів різної кондиції. Приблизно 20 % із них можна вважати непридатними для уроків гімнастики.

В жодній із шкіл міста немає окремих канатів для перетягування. У разі необхідності знімають навісні канати. У шести навчальних закладах програму в лазінні по канату не виконують із об'єктивних причин: висота залу більше семи метрів, довжина канату п'ять метрів. У багатьох випадках відстань до підлоги більша одного метра. Щоб попередити травматизм канат не вішають.

Частково відсутність гімнастичних приладів у залах компенсує наявність нестандартного обладнання на відкритих майданчиках, у комплект яких входять паралельні бруси, перекладини різної висоти, колоди, горизонтальні та вертикальні драбини, шести. Але оскільки займатися на них можна лише в певний сезон і в гарну погоду та в період, коли за навчальними програмами проходять розділ легкої атлетики та футболу, то ці прилади в основному використовують для загальної фізичної підготовки.

Наявність у школі малого гімнастичного інвентарю дає можливість урізноманітнити загально-розвиваючі вправи, підвищити їх емоційність, використати інвентар для розвитку таких фізичних якостей, як спритність, сила, гнучкість та для проведення рухливих ігор.

Окремі школи міста Луцька незадовільно забезпечені цим гімнастичним спорядженням: вісім шкіл не мають жодної палиці та гантелей, дві школи не мають скакалок, у чотирьох школах немає набивних м'ячів і в 15 школах відсутні гімнастичні стрічки. Наявність у деяких школах 2–6 предметів теж не вирішує проблеми забезпечення класу. У такому випадку цю кількість предметів можна використати з користю, якщо урок проводити за методом колового тренування.

Анкетування вчителів підтвердило, що до занепаду гімнастики призводить передусім відсутність належної матеріальної бази, яка тягне за собою і перевантаженість залів. Застаріле гімнастичне обладнання вчителі бояться використовувати, щоб не було нещасних випадків. Недостатність приладів призводить до низької щільності уроків, втрати інтересу учнів до гімнастики.

Таким чином, аналіз матеріального забезпечення уроків гімнастики в загальноосвітніх навчальних закладах міста Луцька показав, що найменшу кількість гімнастичного обладнання мають школа-інтернат, школи № 5 та № 15. Найкраще обладнані школи № 11, № 25 та гімназія № 18. Але, як уже було зазначено вище, ні в одному із цих навчальних закладів наявна кількість гімнастичних приладів, обладнання та інвентарю не відповідає, задекларованій шкільною програмою, нормі.

Висновки. Комплектація гімнастичними приладами та інвентарем загальноосвітніх закладів міста Луцька відбувалася ще до років незалежності України. Існуюче обладнання застаріле і частина його через травмонебезпечність не придатна для користування. Площа існуючих спортивних залів та обладнання у більшості шкіл недостатня для повноцінного забезпечення навчального процесу з гімнастики. Серед міських середніх навчальних закладів найгірші можливості для проведення уроків гімнастики мають школа-інтернат, школи № 5, № 15, а найкращі – школи № 11, № 25 та гімназія № 18. Матеріальна база останніх теж не відповідає стандартним нормам.

У подальшому наше дослідження буде спрямовано на виявлення проведення у школах різних форм роботи з гімнастики як позаурочної, так і позакласної, а також культивування спортивних та оздоровчих видів гімнастики у спортивних організаціях і товариствах міста Луцька.

Література

1. Бейлин В. Р. Спорядовая гимнастика // Физ. культура в шк.– 2007.– № 2.– С. 27–30.
2. Бейлин В. Р., Фролова С. В. Спорядовая гимнастика // Физ. культура в шк.– 2007.– № 7.– С. 25–27.

3. Белоусов А. И. Смелость воспитывается статическими упражнениями // Физ. культура в шк.– 2007.– № 3.– С. 42–44.
4. Петренко К. Стан та шляхи розвитку спортивної гімнастики у Львівській області // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Зб. матеріалів II Наук.-практ. конф.– Л., 2000.– С. 42–44.
5. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1–11 класи) // Фіз. виховання в шк.– 1998.– № 2.– С. 2–24.
6. Славик М. І. Перспективи розвитку кафедри теорії і методики гімнастики у Львівському державному інституті фізичної культури // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Зб. матеріалів II Наук.-практ. конф.– Л., 2000.– С. 63–65.
7. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика: Эволюция или кризис вида // Теория и практика физ. культуры.– 2005.– № 1.– С. 30–32.
8. Худолій О. М. Обґрунтування теоретичних положень системи навчання гімнастичним вправам // Теорія та методика навчання та виховання: Зб. наук. пр.– Х.: ХДПУ, 1998.– Вип. 3.– С. 3–10.

Анотації

Розглянуто проблему занепаду шкільної гімнастики. З'ясовано, що уроки гімнастики в більшості шкіл м. Луцька проводяться за спрощеною програмою або не проводяться зовсім через те, що гімнастичні прилади відсутні або непридатні для користування.

Ключові слова: гімнастика, загальноосвітні заклади, програма, фізична культура, матеріальне забезпечення, школярі.

Рассмотрена проблема упадка школьной гимнастики. Выяснено, что уроки гимнастики в большинстве школ г. Луцка проводятся по упрощенной программе или не проводятся совсем в связи с тем, что гимнастические снаряды отсутствуют или не пригодны для использования.

Ключевые слова: гимнастика, общеобразовательные учреждения, программа, физическая культура, материальное обеспечение, школьники.

The problem of decline of school gymnastics rises in the article. It is found out by authors, that lessons of gymnastics in most schools of Lutsk is conducted on the simplified program or is not conducted quite in connection with that gymnastic shells are absent or not suitable for the use.

Key words: gymnastics, general establishments, program, physical culture, material providing, schoolboys.

УДК 37.037

**Надія Ковбій,
Олександр Костенко,
Валерій Рудницький**

Методика оздоровчих занять зі студентами із використанням тренажерів

Вінницький державний аграрний університет (м. Вінниця)

Постановка проблеми. У практиці фізичної культури і спорту на сьогодні широко використано тренажери. У літературі є ряд рекомендацій з їх застосування для підвищення фізичної працездатності [2; 3], розвитку фізичних якостей [1; 4; 5], удосконалення техніки фізичних вправ [2; 5]. Проте матеріали з методики проведення занять із тренажерами із врахуванням індивідуальних особливостей студентів представлено недостатньо.

Мета дослідження – розробити і апробувати режими занять на тренажерах із врахуванням особливостей фізичної підготовленості й розумової працездатності студентів.

За літературними даними під час складання комплексів вправ на тренажерах рекомендовано враховувати ті обставини, що рівень фізичної працездатності, яка визначалася тестом PWC_{sp}, у чоловіків 20–30 років становить 850–900 кгм/хв, а структура фізичної підготовленості характеризується нерівномірним розвитком основних фізичних якостей [1].

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженнях взяли участь 156 студентів другого курсу факультетів економіки і підприємництва, технологічного і менеджменту. Заняття проводилися із використанням таких тренажерів: велоергометра, тредбана, стінки здоров'я, гребля, диску здоров'я, гімнастичного колеса, універсального комплексу, а також гімнастичних приладів. Експеримент продовжувався 4 місяця і проходив в осінньо-зимовий період.

Із усіх учасників було сформовано три групи: 1-ша – досліджувані з низьким рівнем фізичної працездатності й витривалістю; 2-га – із недостатнім розвитком силових можливостей; 3-я – зі слабким розвитком швидкісно-силових якостей. Для кожної групи розроблявся індивідуальний режим навантаження. Таким чином, було складено три програми.

Першу програму було спрямовано на розвиток витривалості та здійснено на основі індивідуального підбору навантаження оптимальної потужності, яка виконувалася на тренажерних приладах.

Відомо, що для занять із мало тренуваними особами доцільно рекомендувати фізичні вправи циклічного характеру, інтенсивність виконання яких повинна бути такою, щоб ЧСС досягала 150–160 уд./хв, а споживання кисню складало 75 % від індивідуальної МПК.

Заняття проводилися два рази на тиждень тривалістю 45 хв. Після підготовчої 10-хвилинної частини виконувалось 12-хвилинне педалювання на велоергометрі. Після 5-хвилинного інтервалу відпочинку впродовж 10–13 хвилин здійснювався біг на тредбані. Заняття завершувалося заключною частиною (ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів), щільність занять близько 75 % від максимального. Вправи на тренажерах виконувалися рівномірним методом. Потужність роботи на велоергометрі й швидкість бігу на тредбані становили 70–80 % від максимального, що в середньому складало відповідно 700–900 кгм/хв і 2,3–2,6 м/с. Контроль за потужністю виконаних навантажень і її корекція здійснювалася шляхом реєстрації ЧСС. Обсяг навантаження визначався енерговитратами, які коливалися в межах 200 ккал.

У **другій** програмі занять на тренажерах, спрямованої на переважний розвиток силових можливостей, співвідношення вправ було таким: на розвиток сили – 40 %, на витривалість – 25 %, швидкісно-силові – 20 %, на гнучкість – 6 %, на розслаблення – 8–9 %. При цьому застосовувався комплекс тренажерів: універсальний, гребля, стінка здоров'я, а також гантелі, еспандери, набивні м'ячі. Пульсовий режим занять становив 130–170 уд./хв, щільність – 70–75 % від максимального.

Програма занять **третьої** програми на тренажерах, яка передбачала переважний розвиток швидкісно-силових якостей, мала таку структуру: 35–40 % – вправи швидкісно-силового характеру, 25 % – на витривалість, 25–30 % – на силу 5 % – на гнучкість, 5 % – на координацію рухів. Застосовувались велоергометр, стінка здоров'я, диск здоров'я, універсальний комплекс, гімнастичне колесо, а також скакалки, м'ячі. Пульсовий режим занять становив 150–180 уд./хв, щільність – 75–80 % від максимальної. Використовувався метод колового тренування.

Під час занять проводився етапний контроль (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни фізіологічних показників у студентів, які займалися на тренажерах

Термін дослідження	Показник (Mx ± Smx)			
	PWC ₁₇₀ кг/хв	МІЖ, л/хв	МПК, Мл/хв/кг	ЧСС, уд./хв
До початку занять	880 ± 15,12	3,02 ± 0,08	38,4 ± 1,15	73,2 ± 1,7
Після 4-місячних занять	1120 ± 22,0	3,59 ± 0,09	47,18 ± 1,19	68,7 ± 1,1
Статистичні характеристики: t P	8,21 < 0,001	3,92 < 0,001	4,68 < 0,001	2,4 < 0,05

Про підвищення працездатності студентів, які займалися на тренажерних приладах свідчить аналіз пульсових кривих реєстрованих на заняттях на початку і в кінці 4-місячного експерименту. Із підвищенням працездатності швидше закінчувався процес впрацьованості та інтенсивніше проходило відновлення.

Аналіз даних педагогічного тестування показав, що в групі студентів, які займалися за першою програмою більшою мірою зросла фізична працездатність і витривалість; за другою програмою – на 13–18 % збільшилися показники кистьової і стенової сили, сили м'язів тулуба; за третьою програмою – спостерігався найбільший приріст швидкісно-силових якостей, що проявлялося в покращенні результатів у стрибках у довжину і висоту з місяця.

Проведені дослідження дають змогу зробити такі **висновки**:

1. Диференційований вибір вправ на тренажерах при суворому дозуванні з врахуванням специфіки фізичної і функціональної підготовленості тих, хто займається на тренажерах, забезпечує цілеспрямований розвиток їх моторики з метою досягнення оптимального рівня фізичного стану.

2. Промислові тренажери, які серійно випускаються, – ефективний засіб як загальнофізичної підготовки, так і локального спрямування фізичного впливу на розвиток певних фізичних якостей.

3. Диференційоване комплектування приладів у тренажерних комплексах дає можливість збільшити моторну щільність занять.

4. Індивідуалізація навантаження на тренажерах дозволяє скласти комплексні програми, а також формувати банк суворо дозованих режимів занять для студентів із конкретним рівнем підготовки.

Література

1. Артемчик В. А. Тренажери для розвитку рухових якостей // Фіз. культура в шк. – 1983. – № 4. – С. 15
2. Куц О. С., Третяков М. О. Тренажери в системі фізичного виховання школярів. – Вінниця: УАНП, 1996. – 100 с.
3. Куц О. С., Леонова В. А. Тренажери в заняттях на великих перервах. – Вінниця: ВДПІ, 1989. – 78 с.
4. Куц О. С., Леонова В. А. Тренажери в заняттях гуртка фізичної культури. – Вінниця: ВДПІ, 1990. – 92 с.
5. Леонова В. А. Розвиток рухових якостей школярів за допомогою тренажерів: Метод. рек. – Вінниця: ВДПІ, 1988. – 96 с.

Анотації

У роботі обґрунтовано, що диференційований вибір вправ на тренажерах при суворому дозуванні з врахуванням специфіки фізичної і функціональної підготовленості студентів на тренажерах, забезпечує цілеспрямований розвиток їх моторики з метою досягнення оптимального рівня фізичного стану.

Ключові слова: диференційований вибір, вправи, тренажери, студенти, функціональна підготовленість, моторика, фізичний стан.

В работе обосновано, что дифференцированный выбор упражнений на тренажерах при суровом дозировании с учетом специфики физической и функциональной подготовленности студентов на тренажерах, обеспечивает целенаправленное развитие их моторики с целью достижения оптимального уровня физического состояния.

Ключевые слова: дифференцированный выбор, упражнения, тренажеры, студенты, функциональная подготовленность, моторика, физическое состояние.

The article states, that differential choice of the dosed exercises on training aids taking into consideration the specific physical and functional students' training provides purposeful development of their to mobility achieve the optimum level of the physical state.

Key words: differential choice, exercises, training aids, students, functional training, mobility, physical state.

УДК 371.311.4

*Людмила Кожевнікова,
Зоя Дзюба,
Ганна Бреславська*

Формування культури дозвілля сучасного студента в контексті технологізації навчального процесу

Миколаївський державний університет імені В. О. Сухомлинського (м. Миколаїв)

Постановка проблеми. Реконструювання сучасного суспільства відзначається такими процесами, як глобалізація та інформаційно-технічна революція, наслідками яких в освіті є нові форми організації навчання, жорстка конкуренція випускників, виникнення глобального та континентального ринку праці. Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі відносно вибору шляхів досягнення життєвого успіху, розглядається як мотиваційний стимул до формування культури дозвілля, як інструмент створення бажаного, що є складовою ймовірності успішної кар'єри, важливим компонентом способу та стилю життя студентської молоді.

Гуманітарний вектор сучасної вищої освіти передбачає фундаментальну підготовку майбутніх фахівців, самоосвіту та самовдосконалення інтелектуальних, креативних і фізичних можливостей студента. Це включає формування широкого культурницького світогляду, національної самовідомості та дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, що є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху [1].

Інтелектуальна допитливість, чесність стають основними ознаками сучасної інтелігентної, вихованої молоді людини, однак дійсна вихованість та культура не визначаються лише знаннями. Вузька

спеціалізація негативно відбивається на розвитку людської особистості, на ставленні молодої людини до навчання та праці. Вузькоспеціалізоване, однобоке, без творчих, пошукових моментів навчання викликає незадоволення студентів. Тому всім нам треба усвідомити, що спрямованість освіти та процесу навчання тільки на накопичення знань та інформації не виправдовує себе.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Системний аналіз останніх досліджень вітчизняних науковців Г. А. Бордовського (1993), В. М. Платонова (1994), С. О. Сисоевої (1994), І. Ф. Прокопенко, В. І. Євдокимова (1995), І. Д. Беха (1998), А. В. Бутко (2001), А. З. Кіктенко, О. М. Любарської (2001, 2003), В. І. Бондіна (2004), М. М. Бахтіна (2007) у вирішенні практичних питань навчання та виховання сучасної молоді дає змогу констатувати, що основною тенденцією розвитку вищої освіти є технологізація навчального процесу. Однак, сучасні підходи в освіті вимагають радикальних змін у використанні технологій у напрямі гуманізації, демократизації навчання, виховання студентської молоді, інтеграції до Європейського та світового освітнього простору [1; 2; 4; 5].

Сьогодні обсяг освіти перевищує всі допустимі норми сприйняття та характеризується неможливістю повноцінного засвоєння студентами обсягу знань, який увесь час зростає. Загальновідомо, що люди, які мають феноменальну пам'ять, як правило, мають менш гнучкий і менш здатний до пошуку нового розум. У цьому контексті формування культури дозвілля студентської молоді повинно стати однією з важливих сфер діяльності вищих навчальних закладів.

Національний менталітет, традиції та особливості культурно-етнічних взаємовідносин у суспільстві також потребують певної корекції дій щодо впровадження сучасних вимог у технологію викладання навчальних дисциплін, їх кількості, змісту та форм. Новий образ сучасної освіти повинен визначати і нове культурологічне гуманітарне мислення як студентів, так і викладачів вищих навчальних закладів. За визначенням М. Бахтіна (2007), "гуманітарне мислення – це мислення про людину в контексті культури".

На підставі останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми, на які спираються автори [4; 5], виділено раніше невирішені частини загальної проблеми.

Культурологічні праці сучасних науковців розкривають поняття культури, її роль у розвитку особистості, характеризують процес зближення культур у часі й просторі. Нажаль, громадська думка та соціальна практика здебільшого ігнорують можливості фізичної культури та спорту у вирішенні багатьох важливих соціальних проблем до яких відноситься формування культури дозвілля студентської молоді. Тому треба не забувати про те, що молодь не може розвиватися поза культурою, вона є суб'єктом і об'єктом культурної діяльності нашого суспільства.

Мета дослідження – визначити основні принципи технологізації навчального процесу при формуванні культури дозвілля сучасного студента.

Виклад основного матеріалу дослідження. Обговорення запропонованої теми викликає неабияку зацікавленість усіх небайдужих до проблем, що виникли з новими реаліями сьогодення. Усі ми знаємо, що студентське життя – це унікальний стан становлення людини, пов'язаний із періодом розквіту її фізичних та духовних можливостей, адже в цьому віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості та розуміння важливості свого інтелектуального та фізичного розвитку, як передумови успішної фахової підготовки до майбутньої творчої праці й щасливого особистого життя. Щоб знайти себе в нових умовах, молоді необхідно оволодіти не тільки інтелектуальними знаннями, які є результатом самостійного і критичного осмислення фактів та інформації, а також їй необхідні прикладні навички, які призначені допомагати вирішувати проблеми в світі й у суспільстві. До них належать і так звані "soft – skills", тобто гнучкість, здатність працювати в команді, самостійність, уміння розв'язувати проблеми, витривалість, мобільність, швидкість реакцій, культурна та інтелектуальна компетентність. Сприятли формуванню таких якостей саме і призначена дисципліна "фізичне виховання", яку більшість студентів провідних університетів світу включає до своїх індивідуальних планів. Саме у вищій школі необхідно залучати студентів не тільки до регламентованих розкладом занять, а й формувати в них культуру дозвілля.

Загальна культура, рівень розвитку молодої людини розкриваються у вмінні використовувати свій вільний час. Не можна не погодитися з тим, що "проблема вільного часу – це одна з найважливіших проблем не тільки навчання, але й інтелектуального виховання, всебічного розвитку" [6]. Традиційним об'єктом вивчення в галузі фізичної культури і спорту є постійне зростання ролі вільного часу в житті суспільства та окремої людини [3]. Саме тому, однією з основних соціальних функцій фізичної культури і спорту є практичне створення "індустрії дозвілля та розваг", у якій емоційно яскрава наповненість та інтелектуальний зміст повинні стати характерними рисами.

Стає очевидним те, що традиційні підходи не завжди можливі в реалізації принципів особистісно орієнтованого виховання. Для включення кожного студента до активного та пошукового процесу повинно бути створено адекватне навчально-виховне середовище, яке забезпечувало б можливість вільного доступу до різних джерел інформації, спілкування з іншими студентами, сумісна праця, тренування, відпочинок та дозвілля. У зв'язку з встановленням парадигми особистісно орієнтованої освіти актуальною стає проектна технологія, що переживає сьогодні друге народження, як ефективне доповнення до інших педагогічних технологій, що сприяють становленню студента, доповнюють соціальні відносини та значно урізноманітнюють виховний процес.

Проектування не є принципово новою технологією. Метод проектів виник у 20-ті роки минулого століття в США і розвивався в межах гуманістичного напрямку філософії та освіти, у педагогічних поглядах та експериментальній роботі Джона Дьюї. Ідеї проектного навчання виникли в Росії практично з розробками американських учених у 1905 році під керівництвом С. Т. Шацького. У Великій Британії, Бельгії, Ізраїлі, Фінляндії, Німеччині, Італії Нідерландах ідеї гуманістичного підходу Дж. Дьюї набули більшого поширення і популярності завдяки раціональному поєднанню теоретичних знань з їх практичним застосуванням. Народившись з ідеї вільного виховання, у наш час проектна технологія стає інтегрованим компонентом цілком розробленої і структурованої системи освіти [4].

Робота над проектом – це практика особистісно орієнтованого навчання, коли у процесі конкретної праці, на основі вільного вибору студента, з урахуванням його інтересів утримується конкретний результат. Зараз, на жаль, ми не можемо сказати, що людина, яка закінчила вищий навчальний заклад, є вихованою, інтелегентною людиною. Інтелегентність, вихованість не видаються разом з дипломом, їх треба виховати в собі, завоювати наполегливою працею так, як завойовують знання – це, у певному сенсі, результат самовиховання. Інтелегентною є людина, яка володіє глибиною інтелекту, інтуїтивним благородством, широтою духовних запитів, високим культурним рівнем. Тому виникає нагальна потреба в активних дослідженнях проектної технології у формуванні культури дозвілля студентів вищих навчальних закладів та в спільних зусиллях усіх фахівців освітньої галузі з метою відповідності вітчизняної освіти світовим стандартам. Визначаючи концепцію технології необхідно взяти за основу вивчення фізичного, психічного та соціального компонентів здоров'я молоді людини [2; 5; 6].

Тематика позааудиторних проектів може бути різноманітною, виходячи з потреб конкретного контингенту студентів і закладу освіти загалом. Наприклад, тема може бути “Паління – це шкідливо, чи модно?”. Мета такого проекту – виявлення ступеню шкідливої дії тютюну на організм людини, проведення профілактичних заходів щодо формування здорового способу життя. Або тема “Красива людина – яка вона?”, чи “У здоровому тілі – здоровий дух!”, проекти “Похід вихідного дня” та “Літературний Крим”, “Зелені Карпати” та “Перлина Україна” з багатоденними походами, екскурсіями на виставки, у музеї та багато інших цікавих для молоді спортивно-масових заходів та свят.

Спортивні проекти (Спартакіади першокурсника та університету, спортивні свята та вечори, спортивно-оздоровчі збори та фізкультурно-масові заходи тощо) завжди об'єднують студентів, які захоплюються яким-небудь видом спорту. Часто під час таких проектів обговорюються майбутні змагання, методики тренувань, плани на майбутнє, враження про нові спортивні ігри, обговорюються підсумки міжнародних змагань. Орієнтування студентів здійснюється в напрямку ведення здорового способу життя, ведеться роз'яснення важливості високого рівня здоров'я задля ефективної професійної та громадської діяльності. Усе це є дієвим підґрунтям у формуванні культури дозвілля та здоров'язберігаючої поведінки сучасної студентської молоді в практиці підготовки майбутніх фахівців.

Кінцевим результатом таких проектів можуть бути статті в газетах, фотографії, випуски альманахів із практичними рекомендаціями, проведення акцій “Ми – проти паління!”, “Туристична Україна” тощо. Звичайно, це формує культуру дозвілля. Після таких заходів фізична культура і загальнодоступний спорт стають для студентів обов'язковими, а головне – цікавими та корисними атрибутами відпочинку на засадах здорового способу життя. Тому, чим багатогранніші зв'язки молоді із світом, чим активніша та різнопланова її участь у суспільному житті, тим змістовніший її духовний світ, тим вищий її культурний рівень.

На нашу думку, суттєва перевага позааудиторної роботи полягає в самостійному виборі, добровільності, відповідності обраного заняття нахилам та побажанням студентів. Вона відрізняється від навчальної більш вільними формами, відсутністю жорсткої регламентації в часі, невимушеністю

оточення, можливістю широкого застосування новітніх технологій. Необхідно зазначити, що колективна налаштованість та стосунки є суттєвим фактором впливу на індивідуальні інтереси молоді, а взаємна причетність у колективній діяльності супроводжується вихованням відповідальності.

Урізноманітнити проведення позааудиторного часу дає змогу значною мірою безпосередньо організація позанавчальних проектів. Вони відрізняються від навчальних насамперед такими особливостями:

- тематикою проектів, яка спрямована на урізноманітнення дозвілля та задоволення інтересів студентів у тих сферах фізичної культури і спорту, що не входять до навчальної програми;
- кількістю учасників проекту, бо саме позааудиторні проекти допомагають охопити не тільки групу, курс, а й увесь студентський колектив;
- зростанням дружніх, творчих стосунків між студентами різних факультетів та інститутів, які беруть участь у виконанні проектів;
- можливістю використання проектів різного типу: спортивних, ігрових, туристичних, рольово-ігрових, музичних тощо;
- можливістю включатися у контакти з позаузівськими установами, підприємствами, організаціями, що значно розширює ефективність їх взаємодії, установленню нових ділових контактів тощо.

У позанавчальний час, коли закінчилися заняття і студенти мають вільний час, проектну діяльність студентів можуть організовувати не тільки викладачі фізичного виховання, а й куратори, заступники деканів факультетів та директорів інститутів із виховної роботи. Куратори можуть вирішувати питання:

- змістовного проведення дозвілля групи;
- встановлення та налагодження дружніх стосунків у студентських групах;
- залучення до проектної діяльності всіх членів студентського колективу;
- вирішення психологічних проблем, особистісних стосунків між студентами, пошук нових лідерів групи, курсів, збірних команд із різних видів спорту;
- зростання активності, ініціативи, творчості, пошуку в студентському колективі;
- виховання таких важливих якостей, як взаємодопомога, взаємодія, самовдосконалення, самореалізація у кожного студента групи тощо.

Для заступників деканів та заступників директорів інститутів із виховної роботи організація студентських проектів надає простір до таких позитивних змін у роботі, як:

- здійснення пошуку нових напрямів, форм та методів організації виховного процесу студентського колективу із залученням кураторів, викладачів фізичного виховання, студентського активу;
- залучення до позааудиторної роботи студентів різних категорій, а саме студентів-сиріт, інвалідів, студентів із малозабезпечених сімей тощо;
- активізація пошукових умінь, ініціативи, творчості, самостійності, урізноманітнення інтересів, оздоровлення студентів, підвищення їхньої фізичної та розумової працездатності;
- розвиток інтелектуальних здібностей студентів, їх відповідальності за свою діяльність та діяльність колективу, уміння планувати, приймати рішення та оцінювати результат.

Студенти під час виконання позанавчальних проектів набувають досвіду вирішення реальних проблем у самостійному житті. Завдяки реалізації своїх планів набувається власний духовний зміст, стереотип поведінки, способи самовираження, естетичні смаки. У результаті взаємодії індивідуальних культурних процесів відбувається осмислення та передача досвіду, регулюється і впорядковується поведінка суб'єктів соціальної взаємодії, що є потужним ресурсом розвитку студентської молоді. Тому проекти, як показник соціалізованості особистості, відображення її особистого розвитку, мають розглядатися як невід'ємний компонент професійної підготовленості студента класичного університету. При цьому культурні стандарти відіграють у розвитку особистості студента не меншу роль, ніж закони біологічного виживання.

Робота над проектами потребує від викладачів фізичного виховання не стільки викладання, скільки створення умов для прояву у студентів інтересу до такої діяльності, самоосвіта та використання отриманих знань на практиці. Для цього викладач – керівник проекту, повинен мати високий рівень культури і певні творчі здібності. Йому потрібно стати генератором ідей, ініціатором усіх спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходів та вміти ефективно формувати культуру дозвілля студентів засобами проектної технології в позааудиторний час.

Висновки. Під час дослідження визначено основні принципи проектної діяльності формування культури дозвілля сучасного студента:

- добровільність вибору виду діяльності студентом;
- врахування інтересів та психологічних особливостей певної вікової групи студентів;
- посиленість проекту, доведення його до логічного кінця;
- формування основ культури праці та навчання, якісні виготовлення та естетичне оформлення об'єктів, спортивних майданчиків, залів;
- корисна значущість виконання проектів, використання отриманих знань на практиці;
- дотримання правил безпеки під час реалізації проектів тощо.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на пошук нових форм і методів формування культури дозвілля сучасного студента в контексті технологізації навчального процесу.

Література

1. Бахтін М. М. Гуманізм як принцип виховання сучасної молоді // Вища освіта України.– 2007.– № 1.– С. 117–120.
2. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физ. культуры.– 2004.– № 10.– С. 15–18.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета.– 2003.– 4 груд.
4. Освітні технології: Навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; За ред. О. М. Пехоти.– К.: АСК, 2003.– 255 с.
5. Платонов В. Н. Олимпийский спорт.– Т. 1.– К.: Олимп. лит., 1994.– 496 с.
6. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: У 5 т.– Т. 4.– К.: Рад. шк., 1977.– 640 с.

Анотації

Формування широкого культурного світогляду та дбайливого ставлення до власного здоров'я, на думку авторів, повинно стати невід'ємною складовою частиною технологізації навчального процесу.

Ключові слова: культура, дозвілля, здоров'я, навчальний процес, технологізація, студентська молодь.

Формирование широкого культурного мировоззрения и заботливого отношения к собственному здоровью, по мнению авторов, должно стать неотъемлемой составляющей технологизации учебного процесса.

Ключевые слова: культура, досуг, здоровье, учебный процесс, технологизация, студенческая молодёжь.

The formation of broad outlook and provident attitude to own health is, to authors' viewpoint, has to become inseparable part of education process technologization.

Key words: culture, leisure, health, educational process, technologization, student youth.

УДК 37.037

*Клавдія Козлова,
Світлана Дмитренко,
Інна Асаулюк*

Модульна технологія стимуляції розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка проблеми. Пошук ефективних технологій, які сприяють розвитку фізичних якостей є однією з актуальних наукових проблем. Швидкісно-силові здібності відіграють велику роль у досягненні показників фізичної підготовленості.

Аналіз останніх досліджень. У науковій літературі обґрунтовано педагогічну доцільність спрямованого розвитку швидкісно-силових здібностей різних вікових груп дітей [1; 2; 3]. Однак досліджень, які пов'язані з модульною технологією стимуляції розвитку швидкісно-силових здібностей у юнаків старших класів на уроках фізичної культури вкрай недостатньо [4; 5].

Мета дослідження – обґрунтування педагогічної технології розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури як ефективний напрям навчально-виховного процесу.

Методи та організація дослідження. У роботі використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування; методи математичної статистики. Для визначення рівня показників швидкісно-силової підготовленості використано 6 тестів. Дослідження організовано і проведено на базі СЗОШ І–ІІІ ступенів № 2 м. Вінниці. У дослідженні взяли участь юнаки 10 класів у кількості 30 осіб (по 15 осіб у контрольній (КГ) та експериментальній групах (ЕГ)).

В ЕГ застосовувався “ударний” метод для розвитку “вибухової” сили. Модуль включав стрибки з $h = 70$ см із приземленням на злегка зігнуті ноги з наступним швидким вистрибуванням вгору. Виконувались 2 серії по 8–10 стрибків, інтервал відпочинку між серіями 3 хв. Такий модуль використовувався на кожному уроці фізичної культури протягом 6 тижнів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У юнаків за період педагогічного експерименту відбулися спрямовані зміни в показниках швидкісно-силових здібностей, які представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Вплив модульної технології на розвиток швидкісно-силових здібностей юнаків старших класів

№ з/п	Тест	КГ, n = 15		Приріст, %	ЕГ, n = 15		Приріст, %
		ВД	КД		ВД	КД	
1	Стрибок у довжину з місця (см)	236 ± 2,9	242 ± 3	2,4	240 ± 3	248 ± 3,2	3,2
2	Стрибок у довжину з місця без маху рук (см)	221 ± 1,9	226 ± 2,1	2,2	226 ± 2,5	232 ± 2,6	2,5
3	Стрибок поштовхом правою ногою (см)	177 ± 2,4	181 ± 2,6	2,2	181 ± 2,5	186 ± 2,7	2,6
4	Стрибок поштовхом лівою ногою (см)	169 ± 2,2	171 ± 2,3	1,1	174 ± 2,3	179 ± 2,5	2,7
5	Балістичний стрибок (ШК)	0,33 ± 0,01	0,36 ± 0,01	5,5	0,37 ± 0,01	0,41 ± 0,02	9,7
6	Стрибок вгору (см)	42 ± 1,4	44 ± 1,4	4,5	45 ± 1,5	49 ± 1,6	8,1

ВД – вихідні дані; КД – кінцеві дані; ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Характерною особливістю всіх досліджуваних школярів були прирости в показниках швидкісно-силових здібностей. Порівняння результатів, отриманих у групах юнаків, вказує на більші прирости швидкісно-силових здібностей, які спостерігалися в юнаків ЕГ. Найбільший приріст встановлено в показниках стрибка вгору – 8,1 % та балістичного стрибка – 9,7 %. У контрольній групі прирости в показниках швидкісно-силових здібностей коливаються в межах від 1,1 % до 5,5 %.

Висновки. Проведений експеримент доводить принципову можливість підвищення рівня швидкісно-силових здібностей у юнаків старших класів за рахунок використання модульної технології. Подальше дослідження слід спрямовувати на вивчення впливу цієї технології на показники розвитку інших фізичних здібностей.

Література

1. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры.– М.: Сов. спорт, 2004.– 464 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей.– Л.: Штабор, 1997.– 204 с.
3. Лях В. И. Координационные способности школьников // Физ. культура в шк.– 2000.– № 4.– С. 6–13.
4. Назаренко Л. Д. Прыгучесть как двигательное качество // Детский тренер.– 2000.– № 3.– С. 2–6.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів.– Миколаїв: УДМУ, 2001.– 360 с.

Анотації

Представлено матеріали, які присвячені розвитку швидкісно-силових здібностей школярів на уроках фізичної культури.

Ключові слова: швидкісно-силові здібності, школярі.

Предоставлены материалы, посвященные развитию скоростно-силовых качеств школьников на уроках физической культуры.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, школьники.

The article deals with the problems, which are dedicated to study development of the speed-power capabilities of schoolboys on the lesson of physical culture.

Key words: speed-power capabilities, schoolboys.

Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту

*Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка (м. Кременець),
Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науково-технічний прогрес спричиняє великі зміни у багатьох галузях людських знань. Це призводить до подальшої інтенсифікації й ускладнення процесу навчання у школі. Обсяг засвоєної інформації, який щороку збільшується, вимагає від учнівської молоді великих психічних напружень і фізичних зусиль. Від ефективності фізичного виховання значною мірою залежить стан здоров'я, рівень працездатності і навіть професійне майбутнє учнів. Саме тому потрібно вишукувати можливості удосконалення педагогічного процесу з фізичного виховання у школах за рахунок, з одного боку, оптимізації діяльності учнів, а з іншого – підвищення результативності роботи вчителів.

Інтегральним показником соціально-економічного й духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації. Як відомо, здоров'я людини формується в дитячому віці на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Одним із ефективних засобів поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості дітей є виконання фізичних вправ [1; 3; 7]. У цих та інших дослідженнях розроблено концептуальні положення фізичного виховання дітей, подаються рекомендації щодо спрямованості фізичних вправ і дозування навантажень. Водночас, залучення школярів до фізичного виховання значною мірою визначається рівнем розвитку інтересу до такої діяльності [5; 6].

Мета роботи полягає в розробці шляхів формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Активність школярів на уроках фізичної культури залежить, в першу чергу, від їх інтересу до виконання фізичних вправ. За даними психологів [2], інтерес має три компоненти: 1) знання, якими володіє людина в галузі, що її цікавить; 2) практична діяльність людини в цій галузі; 3) емоційне задоволення, яке відчуває людина від діяльності.

Початкову стадію інтересу до певних вправ може викликати будь-який окремих компонент. Але розвинути, зробити його стійким, усвідомленим можна лише на основі всіх трьох перерахованих чинників.

Педагогічні спостереження показали, що на уроках фізичної культури відносно добре поданий один компонент до фізичного виховання – практична діяльність. Знанням і емоційному задоволенню надається значно менше уваги. В цих умовах процес виховання значно знижується. Надія на те, що знання і емоційне задоволення виникнуть в учнів без допомоги вчителя, як правило, не виправдується.

Результати дослідження свідчать, що рівень інтересу до фізичної культури зі збільшенням віку учнів знижується.

В середньому і старшому шкільному віці в учнів спостерігається байдуже ставлення до фізичної культури (в середньому шкільному віці таких хлопців 2 %, дівчат 5 %; старшому – відповідно 22 % і 43 %). У дітей старшого шкільного віку сформоване навіть негативне ставлення до фізичних вправ (4 % хлопців і 7 % дівчат).

Серед причин зниження інтересу до фізичної культури потрібно назвати такі: недостатня професійна підготовка вчителів фізичної культури, недостатня суспільна і професійна активність вчителів і всього педагогічного колективу, недостатня увага до розвитку пізнавального інтересу до фізичних вправ в позаурочний час, недоліки у змісті і методиці уроків фізичної культури, низький рівень матеріально-технічної бази шкіл.

Проте практично всі школярі хотіли б займатися у спортивних секціях (табл. 1).

Спортивні інтереси дітей старшого шкільного віку такі: волейбол, плавання, футбол, спортивні танці. Цікавим є те, що існує істотна різниця у ставленні до спорту між хлопчиками і дівчатками. Так, дівчатка більше прагнуть займатися гімнастикою, спортивними танцями, волейболом, легкою атлетикою; хлопчики – боротьбою, однокористувачами, футболом.

Таблиця 1

Спортивні інтереси школярів, %

Вид спорту	Шкільний вік		
	молодший	середній	старший
Плавання	26,5	–	12
Карате	26,5	–	2
Гімнастика	13	6	–
Волейбол	10	34	33
Футбол	10	–	16
Легка атлетика	7	16	2
Спортивні танці	–	9	8
Лижний спорт	–	3	–
Баскетбол	–	3	–
Бокс	–	–	4
Боротьба	–	–	4
Фігурне катання	–	–	2
Не відповіли	7	29	17

За умов анкети потрібно було запропоновані мотиви розмістити за рейтингом, тобто за мірою важливості (табл. 2).

Таблиця 2

Мотиви відвідування школярами уроків фізичної культури

Мотиви відвідування занять	Рангове місце мотиву					
	шкільний вік					
	молодший		середній		старший	
	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.
Бажання поліпшити свою фізичну і технічну підготовку	2	3	1	1	1	2
Інтерес до особливості вчителя	3	2	3	4	5	5
Прагнення отримати хороші оцінки	1	1	4	3	4	4
Прагнення уникнути неприємності в зв'язку із пропусками уроків	4	4	2	2	2	1
Звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків узагалі	5	5	5	5	3	3

Як видно з таблиці, у дітей молодшого віку основним мотивом відвідування занять є прагнення отримати добрі оцінки. Це, на наш погляд, обумовлене тим, що учні ще не знають і не усвідомлюють знання фізичних вправ, їх вплив на організм дітей. Вони керуються прагненням сумлінно виконувати всі завдання вчителя і за цю роботу отримати хорошу оцінку. В середньому і старшому шкільному віці учні прагнуть у процесі фізичного виховання підвищити фізичну підготовленість або уникнути неприємностей у зв'язку із пропусками уроків.

Результати анкетування свідчать, що в усіх вікових груп учні найбільше інформації про фізичну культуру отримують із телебачення. У молодших школярів та підлітків на другому місці інформації стоїть вчитель фізичної культури. Важливе місце серед джерел інформації у дітей займають радіо, газети, книги, журнали. Діти практично не отримують інформації про фізичну культуру від батьків.

На думку дітей, для поліпшення інтересу до фізичної культури вчителям фізичного виховання необхідно поліпшити матеріальну базу, краще ставитись до учнів, більше проводити ігрових занять, проводити спортивні секції.

Зважаючи на такий стан, була розроблена програма формування інтересу до фізичного виховання школярів. Спеціальні знання учні отримували під час уроків фізичної культури. Для того, щоб не завдати шкоди руховій активності теоретичний матеріал органічно поєднувався зі змістом практичної діяльності. Окремі теоретичні дані (наприклад вплив фізичних вправ на особистість, роль фізичних вправ у розвитку форм і функцій організму) подавалися у вигляді коротких повідомлень (3–5 хв) на початку уроку. Причому розповідався вплив тих фізичних вправ, які будуть безпосередньо вивчатися.

Гігієнічні правила виконання фізичних вправ викладалися у процесі їх вивчення. Техніка фізичних вправ, методика їх навчання, значні досягнення подавалися в процесі пояснення та роз'яснення допущених помилок.

У практичній роботі широко використовувалися різноманітні прийоми формування знань. Це бесіди, коментування, супроводжуюче пояснення, описування, вказівки, розробки, обговорення. Бесідам, як правило, передувало вивчення рухової дії. виправлення помилок супроводжувалося вказівками, що сприяло накопиченню необхідної інформації в пам'яті дітей.

Набуття знань сприяли міжпредметні зв'язки. Їхня цінність полягала ще й у тому, що вони були хорошою основою для об'єднання дій усіх шкільних педагогів на користь оздоровлення учнів. При цьому йшлося не лише про позакласну роботу, а й про уроки з усіх предметів, що сприяли кращому розумінню причинно-наслідкових залежностей впливу фізичних вправ на організм.

На уроках математики й фізики ми рекомендували розглядати взаємодію зовнішніх і внутрішніх сил, просторові, часові й ритмічні характеристики рухів. Це дало можливість дітям та й учителям дещо по-новому відкрити для себе руховий апарат людини, закономірності управління рухами, шляхи технічного удосконалення фізичних вправ.

Розкриттю біохімічних процесів під час активної рухової діяльності сприяли уроки хімії. Рекомендувалося розкривати способи виведення радіонуклідів з організму людини та можливості в активізації цього процесу фізичних вправ.

На уроках біології, анатомії і фізіології людини висвітлювалося оздоровче значення фізичних вправ, їх вплив на конкретні органи й системи людини.

Традиції виникнення і розвитку фізичного виховання в різні епохи розглядалися на уроках історії. Добре зарекомендували себе невеликі повідомлення про високі фізичні можливості наших предків, їх роль у боротьбі проти ворогів, дбале ставлення до свого здоров'я.

Перевірка рівня знань відбувалася під час уроку, після засвоєння певної теми та в кінці семестру. При поточному опитуванні з'ясовувався обсяг засвоєння матеріалу, прогалини в знаннях, питання, що вимагають додаткового вивчення. Критеріями оцінки знань були глибина, розуміння сутності питання, вміння використовувати одержані знання.

Практична діяльність є основною на уроках фізичної культури. До прийомів виховання інтересу учнів до виконання фізичних вправ належали:

- новизна, різноманітність засобів, методів і способів організації учнів на уроці;
- постановка конкретних, посилюючих завдань навчання і оздоровчого тренування, які можна виконати вже до кінця уроку;
- застосування ігрового і змагального методів на різних етапах навчання;
- постійне стимулювання самостійних занять в позанавчальний час;
- широке застосування наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентарю;
- проведення уроків з музичним супроводом;
- систематичний контроль за досягненням школярів.

Окремий навчальний матеріал на уроках проводився в такій послідовності: спочатку 4–5 вправ пропонувалося всьому класу, потім виконувалися вправи, які кожний підготував удома для розвитку індивідуальних якостей. Учителю при цьому вибірково оцінював виконання, враховуючи новизну вправи, допомагав уникнути окремих помилок. Важливо, щоб учні під час виконання фізичних вправ запам'ятовували порядок їх виконання, правильно визначали дозування.

Певні вправи для розвитку рівноваги, спритності, гнучкості викликають у окремих школярів відчуття страху, що заважає подальшому впровадженню їх у повсякденний побут. Розсіяти цей страх допомагали прийоми роз'яснення, що сприяли вихованню наполегливості, сили волі, сміливості. При цьому дотримувалися принципи посилюючості виконання вправ, поступового переходу від простих до складних дій. Порушення такої послідовності, включення на перших порах складних вправ призводило до їх невиконання, невпевненості у своїх силах, навіть до зниження інтересу до фізичного виховання.

У процесі формування інтересу до занять фізичними вправами використовувалася розмітка спортивного залу, роз'яснювалася учням користь її використання для самостійних вправ.

Викликають інтерес до виконання фізичних вправ елементи новизни. Так, під час закріплення вже відомої фізичної вправи вона виконувалася в різному темпі, з різних положень, рекомендувалося виконувати вправи в різних умовах – на відпочинку, в лісі, у туристичному поході.

Встановлено, що обов'язковою складовою частиною успіху у формуванні інтересу є відповідна спрямованість у використанні засобів виховання. Так, метод прикладу використовувався як у навчальній, так і у позакласній роботі для конкретизації мети занять фізичними вправами, постановки перед школярами близької та далекої перспективи. Методи стимулювання, інструкції, заохочення й покарання активізували мислення та дії учнів.

В оцінкових судженнях школярів провідне місце посідають такі якості дорослої людини, як сила, спритність, витримка тощо. Володіння такими якостями розцінювалося як шлях до самоутвердження в класі. Тому вчителям рекомендувалося використовувати це як стимул до фізичного вдосконалення, орієнтуючи учнів на позитивний приклад друзів, батьків і вказуючи шляхи досягнення цієї мети – заняття фізичними вправами. Підхід був суто індивідуальним. Одних зацікавлювали виконанням обов'язків судді й інструктора, інших – туристичними походами, ще інших включали в організацію фізкультурних свят. Потрібно зважати на те, що учні охоче займаються такими видами фізичної культури, які їм доступні, де вони з успіхом можуть показати свої здібності.

Для формування інтересу до фізичного виховання надзвичайно корисні групові завдання. Їх виконання створює сприятливі умови для взаємодопомоги і взаємоконтролю.

Більшість психологів [2] вважають, що найважливішим засобом виникнення інтересу до активної діяльності є успіх. Тривалий час його відсутності негативно впливає на ставлення до діяльності, суттєво знижує її ефективність.

Згідно з традиціями, на уроках фізичної культури успіх учнів визначають шляхом порівняння їх результатів із досягненнями декількох кращих школярів класу. Ці кращі учні завжди будуть попереду завдяки своїм природним здібностям або заняттям в ДЮСШ. Через це, як зазначає В. Ф. Новосельський [4], близько 90 % учнів мають бути переможеними. Як наслідок, у переважній більшості дітей формується пасивність, невпевненість, небажання займатися. В цьому полягає ще одна причина зниження інтересу до фізичної культури. Тому ми рекомендували вчителям на уроках фізичної культури оцінювати школярів із врахуванням динаміки їх результатів. Переваги такого підходу полягають у тому, що кожен сумлінний учень може покращити свій рівень досягнень. У цьому випадку величиною успіху служать виміри простору, часу, бали.

Третій фактор формування інтересу до виконання фізичних вправ полягав в емоційному задоволенні від діяльності. Великою мірою цьому сприяли мотивування і стимулювання.

Мотивування є сукупність факторів, аргументів і доказів, які використовує вчитель для переконання школярів у значимості кожної фізичної вправи чи предмета в цілому. В результаті мотивування учні отримували відповідь на питання: "Для чого потрібно вивчати певний предмет чи фізичну вправу?". Якщо школярі внутрішньо приймали мотивування вчителя, то виконання фізичних вправ набувало для них особистісного значення.

Мотивування, які застосовувалися в практичній роботі зі школярками, відповідали таким вимогам: наочність; виходили з рівня розвитку учнів; враховували інтереси та вікові особливості дітей; відрізнялися лаконічністю, доступністю доводів; мали особистісний зміст.

Стимулювання – це спеціальна діяльність учителя, спрямована на підвищення навчальної активності школярів за допомогою зовнішніх стимулів. Найрозповсюдженішими засобами стимулювання на уроках фізичної культури є заохочення і покарання.

У заохоченні відображена міра педагогічної дії на учня, що виражається в позитивній оцінці його навчальної діяльності і поведінки. Кожен школяр відчуває постійну потребу в схваленні своєї діяльності зі сторони вчителя та ровесників. Тому в практичній діяльності вчителів заохочення є необхідним.

До основних видів заохочення, що застосовувалися в роботі з школярами, належали: довіра вчителя, схвалення, похвала, висока оцінка, подяка, похвальна грамота.

Застосовували також і покарання, зокрема зауваження, осуд, догану. Водночас, враховуючи вік учнів і їхню реакцію в практичній діяльності, цьому виду стимулювання відводилося мало уваги.

Таким чином, формування інтересу до фізичного виховання у школярів потребує цілеспрямованої і системної діяльності вчителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів та створення позитивного емоційного фону.

Література

1. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури.– Л., 2002.– 18 с.

2. Виготский Л. С. Избранные психологические исследования.– М., 1960.– С. 215–231.
3. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання: Автореф. дис... д-ра наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України.– К., 2000.– 44 с.
4. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах.– К.: Рад. шк., 1989.– 128 с.
5. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури.– Л., 2003.– 20 с.
6. Фролова Н. О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова.– К., 2003.– 20 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: У 2 ч.– Т.: Навч. кн.– Богдан, 2002.– Ч. 2.– 248 с.

Анотації

Розглянуто стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання і спорту як цілеспрямовану і системну діяльність учителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів та створення позитивного емоційного фону уроку.

Ключові слова: активність школярів, діяльність учителя, прийоми формування знань.

Рассмотрено состояние и пути формирования у школьников интереса к физическому воспитанию и спорту как целенаправленной и системной деятельности учителя, которая включает формирование специальных знаний, практическую деятельность учащихся, создание положительного эмоционального фона урока.

Ключевые слова: активность школьников, деятельность учителя, приемы формирования знаний.

The article deals with the conditions and the ways of increasing the student's interests in physical education and sport. This is regarded as the goal oriented and systematic teacher's activity which includes the specific knowledge acquisition, practical activities and creation of the positive learning background.

Key words: activity of schoolboys, activity of teachers, receptions of forming of knowledges.

УДК 37.037

Венера Крендєлева

Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Дослідники визначили, що стан здоров'я людини на 50–55 % залежить від соціальних умов, на 20–25 % – від ступеня забруднення середовища проживання, на 15–20 % від генетичних факторів і на 10–15 % – від стану та рівня охорони здоров'я в країні.

Розуміючи, що в Україні важко створити оптимальні соціальні умови, які б сприяли здоровому способу життя (ЗСЖ) всього населення, доцільно використовувати всі можливості та засоби для забезпечення здоров'я жінок.

Технічна революція, яка відбувалася в багатьох розвинутих країнах, призвела до різкого зменшення застосування фізичної праці в процесі виробництва і, як наслідок, до малорухливого способу життя населення. З'явилося не відоме раніше захворювання, що одержало назву гіпокінетичної хвороби. Ця хвороба включає в себе коронарну хворобу серця, гіпертонію, опасистість, тривогу, депресію (стреси) і т. д. Щоб людина могла протистояти змінам, викликаним технічним прогресом і малорухливим способом життя, вона повинна обов'язково включити у своє повсякденне життя фізичні вправи [3]. Адже ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність [2; 3].

Питання про вплив оздоровчого фітнесу на організм жінки розглядалося дуже давно, але переважно за кордоном, вітчизняної літератури на цю тему небагато.

Мета дослідження – визначити ефективність оздоровчо-профілактичних занять з фітнесу для жінок другого зрілого віку.

Організація й методи дослідження. В експериментальній групі займалося 20 жінок другого зрілого віку, віднесених до основної медичної групи. Заняття тривалістю 90 хвилин проходили регулярно тричі на тиждень на базі фізкультурно-оздоровчого центру “Інтер Атлетика” (м. Луцьк).

Жінки контрольної групи в кількості 20 осіб могли займатися будь-яким видом рухової активності (або за іншою методикою).

Відмінними рисами запропонованої методики у процесі занять фітнесом є:

- різноманітність форм занять (кожній людині властиві свої інтереси та уподобання рухової активності, це потрібно враховувати та будувати заняття, розбивши групи жінок за інтересами);
- поєднання на одному занятті декількох видів аеробіки;
- спрямованість занять (урахування конкретних завдань і контингенту осіб, що займаються, використання елементів танцю, бокс-аеробіки, йоги та ін.);
- високе емоційне забарвлення (заняття супроводжуються веселим музичним супроводом, ароматерапією; проводиться вибір різноманітного інвентарю, можуть використовуватись елементи суперництва та гри);
- підбір елементів занять і програм з урахуванням особливостей жіночого організму;
- досягнення швидких і ефективних результатів.

Основа методики проведення занять полягала в такому:

- збереження типової структури заняття, тобто заняття складалося з підготовчої (розминки), основної і заключної частин. У розминці використовувалася м'який стретчинг, що переходить у більш активні розігрівачі, загальнорозвиваючі вправи. В основній частині використовувалися аеробні вправи різної спрямованості: високоударна аеробіка (біг, стрибки, підскоки), танцювальні елементи, елементи бойових мистецтв. Активна фаза основної частини заняття поступово переходила в повільні танцювальні елементи та після короткочасного відпочинку-відновлення (1–2 хв), протягом якого можна було виміряти пульс і АТ, починалася активна частина заняття вже лежачи та сидячи на підлозі. У процесі роботи на підлозі використовувалися вправи більш локальної спрямованості. Основна частина поступово переходила до заключної, де використовували елементи йоги, пілатесу, стретчингу, мануальної гімнастики, що коректує хребетний комплекс;
- на заняттях використовувалася активний аеробний і медитативний музичний супровід, застосовувалася ароматерапія. Застосування ароматерапії ґрунтувалося на спостереженні за станом осіб, які займаються (заспокійливі, медитативні аромати: валеріанове, геранієве, ромашкове, майоранове масла; підбадьорливі аромомасла: лимонне, апельсинове, лиметове, розмаринове; нормалізуючі масла: ялівцеве, кипарисове, лавандове);
- підбір фітнес-програми відбувався з урахуванням вихідного рівня РФС жінок;
- особлива увага на заняттях приділялася мануальній гімнастиці та розтягуванню (заняття в парах);
- заняття іноді проводилися в ігровий і змагальній формі, що сприяло поліпшенню настрою;
- на заняттях використовувалися допоміжні засоби: м'ячі, скакалки, еспандери, гантелі та обтяжувачі;
- у групових заняттях дотримувалася індивідуальний підхід, з огляду на вік, захворювання, спосіб життя, форму фігури, тип нервової діяльності, настрій осіб, які займаються, на момент заняття;
- крім фізичних занять особи, які займалися, дотримувалися принципів загального фітнесу: правильне харчування, загартовувальні процедури, правильне співвідношення роботи і відпочинку, боротьба зі шкідливими звичками;
- для швидкого відновлення організму після занять застосовували відновні засоби: відновний масаж, комплекси вітамінів;
- заохочували оптимізм, старання і регулярне відвідування занять.

Антропометричні методи дослідження включали вимірювання зросту і маси тіла, об'ємів талії та стегон. Фізіологічні методи дослідження використовували для вивчення функціональних можливостей організму жінок другого зрілого віку у стані спокою, як характеристики їхнього здоров'я: для визначення стану серцево-судинної системи – вимірювання ЧСС спокою пальпаторно та з використанням фонендоскопа; вимірювання артеріального тиску (АТ) – АТ систолічного та АТ діастолічного за методом Короткова; для визначення резервів забезпечення киснем проводили проби із затримкою дихання – проби Штанге та Генчі; для визначення фізичної підготовленості використано непрямий метод визначення рівня МСК.

Виклад основного матеріалу дослідження. У досліджуваних жінок другого зрілого віку під впливом шестимісячного курсу занять оздоровлювальним фітнесом відмічено та зафіксовано статистично достовірні зміни морфометричних і функціональних показників.

У табл. 1 подано значення антропометричних показників жінок, які займалися за експериментальною методикою, та тих, які займалися іншими видами фізичної активності. Ці показники демонструють динаміку в жінок другого зрілого віку.

Таблиця 1

Динаміка антропометричних показників жінок другого зрілого віку в різні періоди проведення експерименту, $n = 40$

	Маса тіла, кг		Об'єм талії, см		Об'єм стегон, см	
	до	після	до	після	до	після
Контрольна група	65 ± 6,7	59 ± 3,4	78 ± 7	77 ± 5,1	101 ± 6,3	101 ± 6,4
	p<0,05		p>0,05		p>0,05	
Експериментальна група	66 ± 7,1	56 ± 5,2	79 ± 5,6	73,2 ± 4,1	100 ± 10	91,5 ± 4,7
	p<0,05		p<0,05		p<0,05	

Із табл. 1 видно, що достовірні зміни в бік покращення антропометричних показників зафіксовані переважно в експериментальній групі.

Відомо, що треноване серце скорочується в стані спокою значно рідше ніж нетреноване, а у відповідь на однакове фізичне навантаження відмічається менше зростання ЧСС. Встановлено, що систематична м'язова діяльність приводить до підвищення тонулу блукаючого нерва, який справляє гальмівний вплив на генерацію імпульсів скорочення в серці. Однак механізм такого сповільнення частоти скорочень не можна вважати до кінця встановленим: виявлено, що ЧСС у тренованих осіб у стані спокою менша, ніж у нетренованих. Виявлено зв'язок між рівнем рухової активності і ЧСС [1; 4; 5].

Систематична робота помірної інтенсивності сприяє пониженню артеріального тиску, що підтверджується позитивним ефектом помірних фізичних навантажень. Надто інтенсивна та інша надмірна робота не виявляє гіпотонічного ефекту [5].

Дані табл. 2 підтверджують літературні відомості про те, що з підвищенням рівня тренованості знижується ЧСС, нормалізується рівень АТ, покращується робота респіраторної системи.

Таблиця 2

Динаміка показників серцево-судинної та дихальної систем у жінок другого зрілого віку в різні періоди проведення експерименту, $n = 40$

	ЧССсп		АТсист		АТдіаст		Проба Штанге		Проба Генчі	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
Контрольна група	75,3 ± 3,2	76,1 ± 3,3	122 ± 3,1	120 ± 3,5	66,4 ± 6,3	70,1 ± 5,2	30,0 ± 5	31,0 ± 6	21,0 ± 4	24,0 ± 5
	p>0,05		p>0,05		p>0,05		p>0,05		p>0,05	
Експериментальна група	76,0 ± 4,5	70,1 ± 1,3	125,0 ± 2,2	110,0 ± 1,5	65,0 ± 4,2	63,0 ± 2,1	37,0 ± 4	43,0 ± 5	20,0 ± 4	30,0 ± 5
	p<0,05		p<0,05		p>0,05		p<0,05		p<0,05	

Зміни в показниках можна спостерігати в основному в експериментальній групі. Так, після занять оздоровчим фітнесом в експериментальній групі достовірно знизилася частота серцевих скорочень у спокої, систолічний артеріальний тиск та збільшилися тривалість затримки дихання на вдиху та видиху при p<0,05 (табл. 2).

Наприкінці експериментального курсу занять жінки другого зрілого віку були протестовані для визначення рівня тренованості (табл. 3, рис. 1).

Таблиця 3

Динаміка МСК жінок другого зрілого віку в різні періоди проведення експерименту, $n = 40$

Значення МСК, л/хв	Контрольна група	Експериментальна група
до експерименту	$29,4 \pm 4,5$	$23,3 \pm 6,2$
після експерименту	$25,2 \pm 5,2$	$40,1 \pm 5,1$
	$p > 0,05$	$p < 0,05$

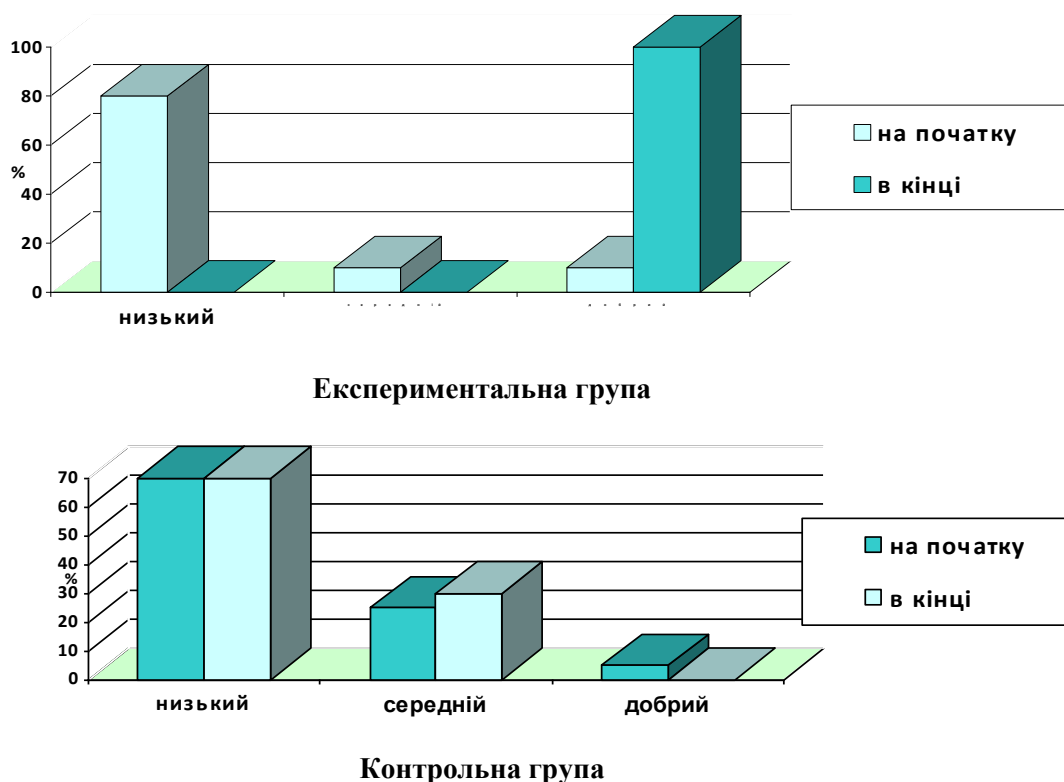


Рис. 1. Розподіл досліджуваного контингенту за рівнем тренуваності в різні періоди проведення експерименту

Показники МСК свідчать про підвищення рівня фізичної витривалості в експериментальній групі в 100 % жінок другого зрілого віку. У контрольній групі жінок показники МСК навіть стали дещо нижчими при $p > 0,05$ (табл. 3).

За 6 місяців занять за запропонованою фітнес-програмою жінки другого зрілого віку підвищили свій рівень тренуваності (рис. 1).

Висновки

1. Розроблена програма з фітнесу, яка ґрунтується на комплексному обліку індивідуальних показників здоров'я, дає змогу досягти високого тренувального ефекту.

2. Експериментальний курс занять з фітнесу сприяє підвищенню рівня фізичної витривалості та тренуваності.

3. Використання всіх засобів і принципів оздоровчого фітнесу в комплексі дають змогу досягти найкращих результатів, незважаючи на вікові особливості. Правильно підібрана методика, індивідуальний підхід на заняттях сприяють поліпшенню фізичних і функціональних показників, а також можуть бути дієвим методом у боротьбі зі старінням організму.

Література

1. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности.– К.: Олимп. лит., 1997.– 502 с.
2. Сермеев Б. В. Женщинам о физической культуре.– К.: Здоровье, 1991.– 192 с.
3. Хоули Эдвард Т., Френке Б. Дон. Оздоровительный фитнес.– К.: Олимп. лит., 2000.– 355 с.
4. Энока Р. М. Основы кинезиологии: Пер. с англ.– К.: Олимп. лит., 1998.– 504 с.
5. Mohrman D. E., Heller L. J. Cardiovascular Physiology.– Duluth, Minnesota: McGraw-Hill, 1997.– 250 p.

Анотації

Експериментальний курс занять з фітнесу сприяє підвищенню рівня фізичної витривалості та тренуваності. Використання всіх засобів і принципів оздоровлювального фітнесу в комплексі дають змогу досягти найкращих результатів, незважаючи на вікові особливості. Правильно підібрана методика, індивідуальний підхід на заняттях сприяють поліпшенню фізичних і функціональних показників, а також можуть бути дієвим методом у боротьбі зі старінням організму.

Ключові слова: оздоровлювальний фітнес, жінки, другий зрілий вік.

Експериментальний курс занять по фитнесу содействует повышению уровня физической выносливости и тренированности. Использование всех средств и принципов оздоровительного фитнеса в комплексе разрешают добиться наилучших результатов, невзирая на вековые особенности. Правильно подобранная методика, индивидуальный подход на занятиях содействуют улучшению физических и функциональных показателей, а также могут быть действующим методом в борьбе против старения организма.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, женщины, второй зрелый возраст.

The experimental course of the getting by busy on fitness assists rise of level of physical endurance and trained. The uses of all facilities and principles of health fitness in complex settle to obtain the best results, without regard to the age-old features. Correctly neat method, individual approach on the getting by busy can assist improvement of physical and functional indexes, and also, can be operating method in fight against the senescence of organism.

Key words: health fitness, women, second adult age.

УДК 37.037

*Елена Кривчикова,
Виталий Кравцов*

Использование средств бодибилдинга в системе физкультурно-оздоровительных занятий юношей

Національний університет фізического виховання і спорту України (г. Київ)

Постановка проблемы. Научно-технический прогресс, современные социально-экономические условия предъявляют повышенные требования к физическому состоянию людей. Вместе с тем наблюдается тенденция к ухудшению физического состояния населения Украины, что проявляется в росте заболеваемости и сокращении продолжительности жизни. Анализ многочисленных публикаций свидетельствует о том, что применение силовых упражнений в рекреационных занятиях носит ярко выраженную оздоровительную направленность, что выражается в снижении ЧСС в покое, нормализации артериального давления, повышении аппетита, улучшении самочувствия и сна, снижении утомления [1; 3]. Помимо этого использование силовых упражнений способствует развитию двигательных качеств, повышению активной мышечной массы, укреплению соединительной и опорной тканей, улучшению телосложения и формированию практических навыков в профессиональной деятельности [2; 4].

В. Н. Платонов в своих публикациях отмечает, что параллельно с развитием силы создаются предпосылки повышения уровня скоростных качеств, гибкости, координационных способностей.

Анализ последних публикаций и исследований. В настоящее время существует довольно большое количество работ, освещающих влияние силовых упражнений как на отдельные органы и системы человека, так и на организм в целом. Различные аспекты влияния силовых нагрузок на организм человека рассматриваются в работах Дж. Х. Уилмора, Д. Л. Костил (1997); В. П. Петленко (1999); В. Г. Олешко (1999); Д. Вейдер (1992); А. Шварценеггер (1993).

Еще 10–15 лет назад подавляющее большинство зарубежных специалистов сходились во мнении, что упражнения для развития выносливости намного эффективней в повышении и поддержании должного уровня здоровья, чем силовые упражнения. Тем не менее, в последние годы в зарубежной литературе появилось множество публикаций (подтвержденных научными исследованиями) о том, что силовые упражнения не менее эффективны, и в некоторых случаях даже предпочтительней, чем аэробные упражнения для повышения различных показателей здоровья.

Цель работы – обосновать применение средств бодибилдинга в системе физкультурно-оздоровительных занятий с юношами.

Задачи исследования:

- определить уровень физического состояния юношей, занимающихся в системе физкультурно-оздоровительных занятий бодибилдингом;
- выявить и обосновать применение силовых упражнений в системе физкультурно-оздоровительных занятий.

Изложение основного материала исследования. В ходе наших исследований мы определяли уровень физического состояния (УФС) занимающихся по индексу Е. А. Пироговой, уровень физического развития (УФР), тип телосложения определяли на основании обхватных размеров.

Определение УФС занимающихся показало, что высокий уровень имели 13,4 % занимающихся, выше среднего – 33,4 % и средний – 53,2 % (рис. 1).

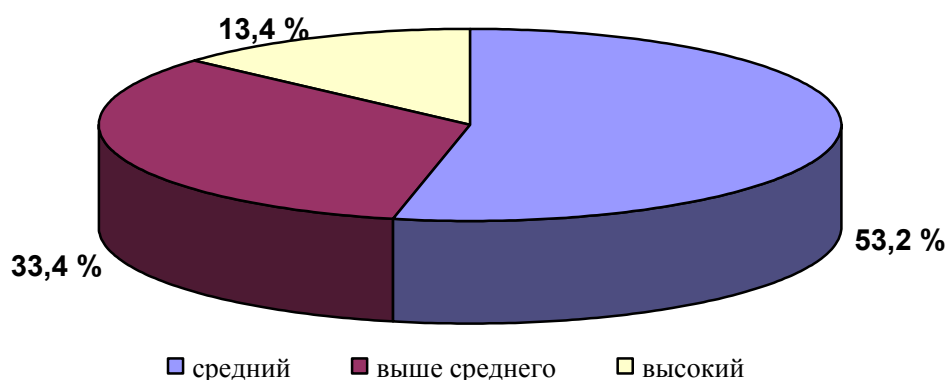


Рис. 1. Соотношение среднего, выше среднего и высокого уровней физического состояния у испытуемых в начале эксперимента

Из функциональных показателей у испытуемых определялись: ЧСС в покое, артериальное давление, уровень физической работоспособности по пробе Руфье. У всех испытуемых эти физиологические показатели находились в пределах возрастной нормы.

Значения показателей артериального давления, ЧСС в состоянии относительного покоя, находились в пределах физиологической нормы независимо от УФС и длительности (стажа) занятий, но при этом наблюдалось приближение их значений к верхним границам возрастной физиологической нормы у юношей, имеющих средний УФС и эндоморфный тип телосложения.

При определении уровня физической подготовленности (УФП) основной аспект был направлен на определение уровня силы и силовой выносливости при помощи следующих тестов: подтягивание на перекладине (максимальное количество раз); сгибание и разгибание лежа (максимальное количество раз); подъем туловища в сед из положения лежа (количество раз за 1 минуту); кистевая динамометрия.

Наиболее низкий УФП был обнаружен у занимающихся со средним УФС.

Наиболее высокие показатели кистевой динамометрии были у занимающихся в группе с высоким УФС, а наиболее низкие – со средним УФС.

В связи с тем, что для данного вида двигательной активности обхватные размеры являются более значимыми, мы определяли обхватные размеры предплечья, плеча, шеи, груди, талии, бедра и голени.

Определение же типа телосложения по обхватным размерам показало, что мезоморфный тип имели 60 % юношей, эндоморфный – 26,6 % и эктоморфный – 13,4 %.

Юноши с мезоморфным и эндоморфным типами телосложения имели высокий и выше среднего УФС.

Определение уровня физического развития по индексу Кетле показало, что 83,3 % занимающихся имели показатель “норма”. Определив характер грудной клетки по индексу пропорциональности, мы выяснили, что 50 % юношей относятся к узкогрудым, 33,3 % – к широкогрудым и 16,7 % – имеют норму.

Проанализировав полученные данные, мы разработали программу занятий бодибилдингом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, направленную на улучшение показателей уровня физического состояния. Основу программы составляли силовые упражнения с отягощениями и эластичными эспандерами. В ходе занятий использовался метод круговой тренировки. Занятия проводились 3 раза в неделю.

Применение экспериментальной программы в течение 4 месяцев привело к улучшению антропометрических показателей у юношей имеющих средний и выше среднего УФР, у юношей имеющих высокий УФР изменения были незначительными.

Наиболее значительное увеличение обхватных размеров тела было отмечено у юношей, не имеющих стажа занятий. При этом большая гипертрофия наблюдалась в крупных мышечных группах, таких как бедро и грудь; в меньшей степени это касалось двуглавой мышцы плеча и талии.

По окончании эксперимента была отмечена степень отклонения фактической массы тела от должной. Так, 6 % занимающихся имели идеальную массу тела; 73,3 % – отклонение фактической массы тела от должной в сторону увеличения в пределах 15 % (что находится в пределах нормы), и у 20 % – отмечен избыточный вес, превышающий идеальную массу на 20–25 %.

Произошли изменения и в характеристиках телосложения испытуемых. Если до начала эксперимента только 33,3 % юношей с мезоморфным типом телосложения имели широкую грудную клетку, то через 4 месяца занятий широкую грудную клетку имели уже 53,3 %. Обхватные размеры грудной клетки увеличились за счет мышечной массы грудной и широчайших мышц спины.

Применение силовых упражнений привело к изменению показателей УФС занимающихся. Значительно увеличилось количество занимающихся с высоким и выше среднего уровнем физического состояния – 66,6 %, соответственно уменьшилось количество занимающихся с показателем средний УФС – 33,4 % (рис. 2).

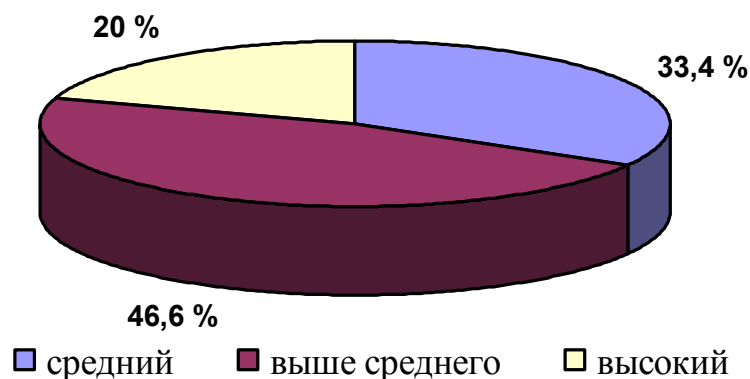


Рис. 2. Соотношение среднего, выше среднего и высокого уровня физического состояния у испытуемых в конце эксперимента

На протяжении всего периода занятий бодибилдингом показатели артериального давления у всех испытуемых практически оставались в пределах возрастной физиологической нормы.

Показатели ЧСС в покое за период занятий претерпели положительные изменения у всех испытуемых.

Выводы

- регулярное и систематическое выполнение силовых упражнений, даже в течение относительно непродолжительного времени, оказывает значительное влияние на изменение морфологических показателей. При этом чем меньше стаж занятий бодибилдингом, тем более значительны эти изменения;
- выявлено положительное влияние упражнений силового характера и на состояние сердечно-сосудистой системы занимающихся, что может быть использовано при направленной работе на совершенствование кардиореспираторной системы;
- по окончании эксперимента у большинства испытуемых был отмечен рост уровня физической подготовленности, что свидетельствует об эффективности использования силовых упражнений. Наибольшего уровня силы кисти добилась группа со средним УФС, наименьшего – группа со средним УФС;
- учет типа телосложения занимающихся способствует достижению более высокого уровня физического состояния, либо поддержанию его на высоком уровне, что в целом положительно сказывается и на улучшении показателей здоровья занимающихся;
- была отмечена зависимость уровня физической работоспособности от уровня физического состояния. Как правило, высокому УФС соответствовал и высокий уровень физической работоспособности. 13,3 % юношей, имеющих высокий УФС, имели хороший уровень физической работоспособности; 6,6 % – с УФС выше среднего также имели хороший уровень

работоспособности; 13,3 % – со средним УФС имели низкий уровень работоспособности, остальные имели средний уровень работоспособности.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на определение и обоснование специальных тестов для осуществления педагогического контроля за динамикой показателей УФС.

Литература

1. Бодибилдинг для начинающих. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 192 с.
2. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 160 с.
3. Эверсон Д. Актуально: бодибилдинг и твоё здоровье // Сила и красота. – 1991. – № 1. – С. 22–24.
4. Шутов К. Ф. Характеристика силовой выносливости у культуристов в возрасте 16–18 лет, относящихся к разным морфологическим группам // Проблемы физического образования учащейся молодежи на рубеже XXI ст.: Сб. науч. тр. – Х., 1999. – С. 119–120.

Аннотации

Использование силовых, анаэробных или аэробных физических упражнений в кондиционной тренировке имеет свою специфическую направленность. Сегодня все большее количество юношей для повышения своих функциональных возможностей обращаются к силовым упражнениям.

Ключевые слова: бодибилдинг, физкультурно-оздоровительные занятия, юноши.

Використання силових, анаеробних або аеробних фізичних вправ у кондиційному тренуванні має свою специфічну направленість. Сьогодні більшість юнаків для підвищення своїх функціональних можливостей використовують силові вправи.

Ключові слова: бодібілдинг, фізкультурно-оздоровчі заняття, юнаки.

The using of power, anaerobic or aerobic physical exercises in condition training has its specific direction. Today youth majority uses the power exercises for their functional abilities increasing.

Key words: bodybuilding, physical-improvement training, youth.

УДК 37.037

Олена Кривчикова,
Тетяна Лясота*

Психомоторний стан як фактор адаптації учнів початкових класів до умов навчання в школі

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ),
*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка проблеми. Молодший шкільний вік – вік входження в навчальну діяльність. Стан здоров'я та успішність навчання першокласників залежить від ступеня готовності їх організму до занять у школі [1; 3; 4]. Особливу занепокоєність викликає фізичний та психологічний розвиток першокласників, серед яких щорічно збільшується кількість різноманітних захворювань соматичного і психічного характеру, що негативно відображається на функціональній готовності дітей до навчання в школі. Особливо загострилася ця проблема в останні роки у зв'язку з погіршенням соціально-економічних та екологічних умов. Низький рівень соматичного здоров'я і психічного розвитку 6-річних дітей створює значні труднощі в особистісній адаптації до умов навчання в школі, а рання соціалізація за відсутності належного рівня рухової активності призводить до затримки їхнього фізичного розвитку, погіршення соматичного здоров'я і психічних якостей [2; 5; 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми адаптації дитини до навчання у школі є однією з найактуальніших проблем сьогодення. Зміни способу життя дитини на початковому етапі навчання висувають високі вимоги до пристосувальних можливостей організму та потребують міцного фізичного і психічного здоров'я, здатності до складної розумової аналітично-синтетичної діяльності, пізнавальної активності, розвитку морально-вольових якостей (Т. О. Богуцька, 1998; Л. С. Роговик, 2003; І. О. Когут, 2005).

Серед факторів, що суттєво впливають на адаптацію до навчання у школі, важливу роль відіграє стан здоров'я (І. А. Аршавська, 1975; В. А. Баландін, 2001; О. Д. Дубогай, 2002).

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати програму профілактико-оздоровчих занять, які спрямовані на підвищення адаптаційних можливостей дітей 6–7 років до умов навчання в школі.

Завдання:

- визначити фактори, які впливають на стан психомоторної готовності дітей до умов навчання в школі за даними спеціальної літератури;
- оцінити стан психомоторної готовності дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що успішний чи невдалий початок шкільного життя здебільшого визначає подальшу перспективу учня протягом усього шкільного періоду. Гігієнічним критерієм адаптації дітей до школи виступає сприятлива динаміка працездатності поряд з високою навчальною суспільністю. Адаптація є багатофакторним явищем, її процес оцінюють за ефективністю виконання завдань, що стоять перед організмом дитини, а також з позиції витрат психофізіологічних резервів та збереження здоров'я (ціна адаптації). Оскільки на етапі початкової школи у дітей з'явиться новий вид діяльності – навчання, то процес адаптації можна оцінити за успішним опитуванням шкільної програми (Л. С. Гармаш, 2002).

Комплекс заходів медико-профілактичного (комплекс фізичних вправ на витривалість, контрастне загартування (В. П. Семененко, 2004), точковий масаж, радіозахисне харчування, вітамінотерапія) та психолого-педагогічного (психодіагностика та корекція виявлених порушень з використанням диференційованого педагогічного впливу) спрямування сприяють покращенню адаптаційного періоду.

Психологічна адаптація дитини до школи зумовлюється подальшими умовами виховання дитини в родині, методами організації навчально-виховної роботи вчителя, особливостями психічного розвитку дитини, сформованістю необхідних вмій і навичок, емоційно-вольовим станом тощо (Н. Ф. Денисенко, 2002; О. В. Віндюк, 2003; В. М. Поліщук, 1995; С. А. Білітюк, 2006).

А. І. Шинкарук зауважує, що фізична активність, яка є насамперед фактором функціонального і морфологічного розвитку дитини, опосередковано впливає і на формування психіки, а під час вирішення моторних завдань відбувається вдосконалення психічних пізнавальних процесів.

Психомоторні завдання, спрямовані на подолання труднощів планування і контролю за власним діями в дітей під час занять математикою, письмом, читанням розробила Л. Роговик.

У дослідженні О. Р. Боделан визначено, що 21 % дітей зазнають труднощів у адаптації, понад 50 % – адаптуються, але мають резерв для підвищення пристосування.

Посилення явищ дезадаптивного характеру в навчально-виховному процесі пов'язане зі збільшенням непрогнозованих критичних ситуацій у повсякденному житті, особливо, як свідчить практика роботи школи, вони загострюються в момент вступу до школи, період первинного засвоєння вимог, які висуває нова соціальна ситуація.

Використовуючи методику Д. Стотта, М. І. Тіхонова визначила рівень емоційної дезадаптації молодших школярів як високий (46,6 %), середній (30 %), низький (23,4 %).

Більшість емоційно дезадаптованих дітей живуть у родинах, для яких характерним типовим вихованням є підвищена моральна відповідальність (36,7 %), домінуюча гіперпротекція (26,7 %) (авторитарний стиль виховання).

Критеріями емоційної дезадаптації молодших школярів є стійкий стан емоційної напруги (тривожність, страх) і порушення саморегуляції (підвищена рухлива активність, надмірна пасивність), емоційна нестабільність (підвищена, емоційна нестійкість, рухова активність, порушення уваги), тривожність, агресивність, відстороненість.

Л. В. Дзюбка вказує, що високий відсоток дезадаптації учнів початкових класів корелюється лише вираженими змінами в соціальній ситуації молодшої школи. Від 20 % до 56 % учнів початкових класів відчують виражені психологічні труднощі в пристосуванні до шкільного життя.

У дослідженні Л. В. Ковальчук виявлено негативний вплив чинників “ранньої соціалізації” на рівень рухової активності, фізичний розвиток і фізичну підготовленість першокласників, що є причиною погіршення стану їхнього соматичного здоров'я і призводить до зниження фізичної і розумової працездатності. Низький рівень психофізичного розвитку є причиною зростання (до 73 %) кількості дітей із низьким рівнем “шкільної зрілості”.

Недостатня психофізична готовність шестирічних дітей до навчання в школі призводить до ретардації фізичного розвитку. Зокрема, 37,5 % обстежених дітей мали меншу за вікову норму довжину, 12,5 % – масу тіла, 18,7 % – окружність грудної клітки. При цьому у 82,3 % хлопчиків і 86,2 % дівчаток було виявлено низький рівень фізичного розвитку.

За даними авторів (А. Я. Вольчинський, 1998; С. А. Лих, 2000), відмічено важливість гри у формуванні емоційно-вольової сфери дітей 6–8 років, удосконалення основних видів руху, розвитку фізичних якостей.

Оскільки емоційні переживання у грі мобілізують усі сили у процесі досягнення поставленої мети, це веде до значного зусилля діяльності організму, підвищення його функціональних можливостей, які покращують обмін речовин.

О. О. Власюк і А. В. Віндюк указують на те, що серед першокласників із низьким рівнем рухової активності і соматичного здоров'я 87 % дітей мають недостатній рівень “шкільної готовності”, із середнім рівнем – 52 %, а серед дітей із високим рівнем рухової активності і соматичного здоров'я тільки 12 % характеризується низьким станом “шкільної готовності”.

Визначавши стан психічної готовності дітей 6-річного віку до навчання в школі, ми зробили висновок, що він є недостатнім. За результатами переробки оперативної пам'яті, швидкості переробки зорової інформації, рівня саморегуляції й коефіцієнта продуктивності виявлено, що серед хлопчиків-першокласників психічно “зрілих” є 15 %, “середньозрілих” – 47,5 % і “незрілих” – 37,5 %, а з поміж дівчаток відповідно – 15,5 %, 63,5 % і 21,0 %.

За деякими показниками (швидкість переробки зорової інформації, оперативної пам'яті) 6-річні дошкільники поступаються їхнім ровесникам-школярам. Проте під час аналізу одного знака коефіцієнт продуктивності у них більший. У дівчаток рівень розумової працездатності є вірогідно вищим, ніж у хлопчиків. Відповідно 19 % – високий рівень, 70 % – середній, 11 % – низький.

Тестування рівня шкільної тривожності за Філіпсом виявило такі результати: у 54 % – низький рівень, 29 % – середній рівень і в 16 % – високий рівень тривожності.

Висновки

1. Аналіз психомоторного стану дітей молодшого шкільного віку дає змогу передбачити, що оволодіння шкільною програмою у більшості дітей буде супроводжуватися значною напругою механізмів адаптації, а також прогресивним погіршенням стану здоров'я учнів за період навчання у школі.

2. У сучасних умовах на психомоторну готовність дітей до навчання в школі впливає рання соціалізація дитини, емоційна дезадаптація, труднощі пристосування до шкільного життя, деяка тривожність дітей, низький рівень “шкільної зрілості” та рівень розвитку готовності до шкільного життя.

Дослідження в цьому напрямі тривають. У подальшому вони будуть спрямовані на розробку програми профілактико-оздоровчих занять для підвищення адаптаційних можливостей 6–7-річних дітей до умов навчання.

Література

1. Боделан О. Р. Психологічне забезпечення адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.– О., 2000.– 19 с.
2. Гармаш Л. С. Психофізіологічне забезпечення адаптації до навчання молодших школярів із зони безумовного відселення: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.– К., 2002.– 20 с.
3. Дзюбко Л. В. Психологічні особливості ранньої дезадаптації і шляхи її подолання: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.– К., 2000.– 18 с.
4. Ковальчук Л. В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання у школі: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту.– Л., 2007.– 20 с.
5. Роговик Л. Профілактика труднощів навчання через психомоторні вправи // Почат. шк.– 2000.– № 11.– С. 50.
6. Тіхонова М. І. Технологічні фактори емоційної дезадаптації молодих школярів: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.– К., 2003.– 20 с.

Анотації

Розглянуто стан психомоторної готовності дітей молодшого шкільного віку до навчання в загальноосвітній школі.

Ключові слова: психомоторний стан, адаптація.

Рассмотрено состояния психомоторной готовности детей младшего школьного возраста к обучению в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: психомоторное состояние, адаптация.

The state of psychomotor of children to the conditions of study in elementary school was considered.

Key words: psychomotor state, adaptation.

Проблеми побудови раціональних режимів рухової активності (теоретичні аспекти проблеми)

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Актуальність. Проблема дослідження й оцінки режимів рухової активності є одним із головних чинників, що визначають здоров'я та рівень фізичного стану населення [3; 5]. На даний час раціональна організація рухової активності (РА) набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між споживаною їжею, фізичними навантаженням і відпочинком людини.

Особливу роль у цій проблемі відіграє організація рухового режиму учнівської молоді, навчання яких пов'язано з малою РА. Хронічний дефіцит рухової активності у режимі студентської молоді стає реальною загрозою її здоров'ю та нормальній фізичній працездатності [А. І. Драчук, 2001].

Метою і завданням роботи було: узагальнити імперичний досвід фахівців з проблем рухової активності студентів вищих навчальних закладів.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися **методи** ретроспективної інформації та теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

У процесі підготовки статті було використано понад 300 літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів (наукові статті, дисертації, автореферати, монографії).

Результати теоретичного дослідження. Питанню розробки і обґрунтування режимів рухової активності присвячено велику кількість праць: розглянуто питання виміру та оцінки режиму РА людей у різних умовах праці і навчання, обґрунтовано добовий та тижневий обсяг РА у різних одиницях виміру. У літературі виявлено відомості про взаємозв'язки між руховою активністю і рівнем фізичної підготовленості та працездатності, зустрічаються різні думки щодо нормативів рухової активності людей у різних умовах праці [6].

Індивідуально для кожної людини необхідний певний діапазон рівня рухової активності для нормального розвитку і функціонування організму, збереження здоров'я. Мінімальний рівень дає змогу підтримувати функціональний стан організму; при оптимальному навантаженні досягається найбільш високий рівень функціональних резервів організму; максимальні границі відокремлюють надмірні навантаження, що призводить до перевтоми різкого зниження працездатності (Е. Г. Мильне, 1991).

Особливо актуальною проблемою науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури є визначення оптимального режиму РА для конкретних вікових контингентів. Необхідно виявити обсяги раціональної рухової діяльності відповідно до закономірностей нормального розвитку і повноцінної життєдіяльності, у тому числі і для людей зрілого віку, систематизувати ці обсяги в конкретних показниках (нормативних величинах) і визначити їхній найбільш ефективний зміст.

На думку Л. Н. Нифонтової [6], визначаючи оптимальну РА, доцільно дотримуватися такої послідовності:

- 1) пошук загальних закономірностей, що визначають раціональну норму рухової активності;
- 2) розробка рекомендацій з організації і методики проведення різних форм занять (організованих і самостійних, індивідуальних і групових);
- 3) розробка рекомендацій з організації і проведення спеціальних форм занять у режимі праці і вільного часу залежно від характеру праці.

Питання оптимальних рухових режимів, їхніх обсягів та інтенсивності добре вивчене стосовно методики підготовки спортсменів. Однак у методиці оздоровчих форм фізичної культури, у пошуку оптимальної і гранично припустимої інтенсивності навантаження для групових та індивідуальних занять осіб зрілого віку залишаються істотні проблеми. Рекомендації різних авторів цієї теми здебільшого суперечливі і дискусійні [2; 7].

Не знайдено єдиної думки з питань доцільних форм м'язової діяльності, характеру м'язового навантаження, а також їхніх величин – обсягу і потужності впливу. Дотепер відсутні єдині кількісні критерії дозування навантаження.

За даними К. Енсона [2], у розвинутих країнах протягом доби величина "біологічного" часу складає близько 10 год, "робочого" – 9 год, "вільного" – 5 год. Виходячи з того, що кількість і якість рухової активності кожної людини неоднакові, можна визначити лише загальні раціональні норми

рухового режиму. Ці норми повинні складатися з урахуванням індивідуальних особливостей. При цьому загальний обсяг витраченої енергії в день не повинен перевищувати згаданої норми [1; 8].

Пошук шляхів вирішення цієї проблеми йде в декількох напрямках: одні автори (А. И. Бурханов, 1984) визначають і рекомендують для занять з особами різного віку конкретну кількість годин на тиждень; другі [9] – намагаються виразити норми рухової активності в енерговитратах, треті – в умовних балах, кількість кроків у день, тиждень, місяць та ін.; четверті – визначають раціональні обсягу і режими рухової активності в поєднанні з припустимими паузами і перервами в заняттях (І. М. Маломужев, 1991).

У дослідженнях визначаються й аналізуються такі поняття, як “біологічно обумовлена потреба організму” і “реально існуюча величина” РА, її “гігієнічний оптимум”, “соціально прийнята” і “біологічно доцільна” доза РА (Н. В. Амосов, Я. Л. Бендет, 1989; В. К. Бальсевич, В. П. Запоражанов, 1987).

Оздоровчий ефект можливий навіть при незначних обсягах навантажень спортсменів, якщо використовуються раціональні їхні величини. Показано, що адекватні фізичні навантаження, які відповідають функціональним можливостям організму, після 8–10 тижнів занять підвищують як загальну фізичну працездатність, так і аеробну продуктивність на 10–25 %. При цьому систематичні тривалі заняття фізичними вправами оптимізують не тільки функціональні резерви організму, але і його резистентність до різних факторів зовнішнього середовища [10].

Встановлено, що в процесі систематичних занять у осіб зі стажем у зрілому віці спостерігається як відновлення, так і вдосконалення рухових якостей, але все-таки функціональна потужність організму дорослих людей не досягає величин, здобутих у дитячому і юнацькому віці [3; 4]. У такий спосіб підтверджується необхідність створення системи багаторічних систематичних занять фізичними вправами різної спрямованості.

Неоднозначні й підходи до визначення частоти, тривалості та інтенсивності занять. Багато хто вважає, що найбільш важливо визначити відносну та абсолютну інтенсивність тренувального навантаження, а не її тривалість. Однак, незважаючи на те, що є збіг результативності запропонованих фізкультурно-оздоровчих програм відносно показників фізичної працездатності навіть при істотних розбіжностях у тривалості тренувальних занять, продовжуються суперечки щодо раціональної величини тренувальних навантажень. Відмітимо, що рекомендації з цього питання відрізняються в межах 20–85 % (Р. Г. Зубцов, 1982).

Щодо кратності занять протягом тижня в закордонних дослідників також відсутня єдина думка. Одні констатують тренувальний ефект при одноразових заняттях тижневого циклу, тоді як інші не відзначали функціональних можливостей при тій же частоті занять обсягом у 120 хвилин. Вітчизняні автори рекомендують для груп загальної фізичної підготовки дворазові заняття на тиждень по 90 хвилин (А. А. Васильєв, 1982). Найбільша кількість прихильників триразових занять на тиждень по 20–30 хвилин [11; 12].

Така неоднозначність думок відносно раціональної потужності і обсягу величин навантажень, частоти занять у тижневому циклі зумовлена багатьма причинами. Це і неоднаковий фізичний стан обстежених, і умови життя, режиму роботи і відпочинку. Виходячи з вищесказаного, неоднозначні й рекомендації з використаних засобів і чинників фізичної культури, критерії оцінки ефективності занять. При цьому було встановлено, що виразність оздоровчого ефекту пропорційна вихідному функціональному стану організму і значною мірою залежить від спрямованості тренувальних впливів [8; 12].

Не менш суперечливі свідчення про вибір раціональних засобів фізичної культури в кондиційному тренуванні. Так, у питаннях раціональних співвідношень циклічних і ациклічних фізичних вправ для осіб різного віку і рівня фізичного стану фахівці не прийшли до спільної думки. Більшість авторів рекомендують до 90–100 % у загальному обсязі засобів використовувати фізичні вправи, що розвивають витривалість (З. З. Громико, 1994), тоді як у ряді досліджень підкреслюється необхідність інших співвідношень різних вправ, де на розвиток загальної витривалості приділяється 40–50 %, а 25–40 % – швидкісної і швидкісно-силової витривалості, 20–30 % – гнучкості і швидкості (В. В. Зобков, 1988; В. І. Мазуркевич, 1990; В. В. Романеско, 2003).

Висновки. Різні цільові мотиваційні установки і фізкультурно-спортивні інтереси до використання фізичних вправ обумовлюють і різні оздоровчі програми з використанням або переважно тренувальних навантажень, або відновлювальних, із застосуванням засобів активного відпочинку. Для всіх режимів фізкультурної активності характерні простота, доступність, привабливість та індивідуальна величина навантаження відповідно до можливостей і побажань тих, хто займається. Відмінності полягають у величині навантаження, кратності занять навіть у осіб однієї вікової групи при застосуванні визначених видів вправ, що є наслідком різних підходів до регламентації РА.

Оптимізація РА повинна йти лінією соціальної виправданості, спрямовуватись на стійкий оздоровчий ефект, що дасть змогу більш раціонально використовувати вільний час і для інших видів діяльності, що сприяють гармонійному соціально-культурному розвитку особистості.

Література

1. Агеєв В. У. Актуальні проблеми з оздоровчої фізкультури в навчальних закладах України // Матеріали наук.-практ. конф.– Кіровоград, 1993.– 119 с.
2. Акопян С. С. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое состояние взрослого мужского населения Армении: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– М., 1995.– 22 с.
3. Бальсевич В. К., Запоражанов В. П. Физическая активность человека.– К.: Здоров'я, 1987.– 224 с.
4. Годик М. А., Тимошкин В. Н. Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы // Теор. и практ. физ. культ.– 1990.– № 2.– С. 32–33.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания.– К.: Олимп. лит., 1999.– 230 с.
6. Нифонтова Л. Н., Павлова Г. В. О субъективной оценке двигательного режима в связи с занятиями физической культурой // Материалы науч.-практ. конф.– Северодонецк, 1986.– С. 128–129.
7. Сауткин М. Ф. Роль двигательной активности в формировании уровня неспецифической резистентности организма в условиях экономической // Теор. и практ. физ. культ.– 1989.– № 6.– С. 35–36.
8. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности.– М.: ФиС, 1991.– 176 с.
9. American College of sports Medicine – Position Stand Physical fitness and hypertension. Med. Sci. Sports Exercise.– 1993.– P. 123–127.
10. Astrand P. Factors to be measured. In: Endurance in Sports.– Oxford: Blackwell Bossiness, 1992.– 189 p.
11. Leisure managements.– 1996.– № 10.– P. 34.
12. Marsironi R., Denolsn H. Physical activity in Disease prevention and treatment. Puccini.– Butterworth, 1985.– 97 p.

Анотації

Проаналізовано думки різних авторів щодо величини навантаження обсягів, кратності занять, застосування видів вправ, різних підходів до регламентації РА. Встановлено, що оптимізація РА повинна йти лінією соціальної виправданості, спрямовуватись на стійкий оздоровчий ефект, що дозволить більш раціонально використовувати вільний час, а це сприятиме гармонійному соціально-культурному розвитку особистості.

Ключові слова: рухова активність, раціональний режим, навантаження, обсяг, кратність занять, вправи, оздоровчий ефект, гармонія, особистість.

Проанализированы взгляды различных авторов на величины нагрузок, объемов, кратности занятий, применение различных видов упражнений, разных подходов к регламентации РА. Установлено, что оптимизация РА должна проходить линией социальной оправданности, направленной на устойчивый оздоровительный эффект, что позволит более рационально использовать свободное время, что будет содействовать гармоничному социально-культурному развитию личности.

Ключевые слова: двигательная активность, рациональный режим, нагрузка, объем, кратность занятий, упражнения, оздоровительный эффект, гармония, личность.

In the article opinions of different authors are analysed in relation to the size of loading of volumes, multipleness of employments, application of types of exercises, different approaches to regulation of RA. It is set that optimization of RA must go the line of social justified, to head for a proof health effect which will allow more rationally to utilize spare time, and it will assist harmonious social 'no-kul' turnomu development of personality.

Key words: motive activity, rational mode, loading, volume, multipleness of employments, exercise, health effect, harmony, personality.

УДК 793.3; 37.03

І. Кушнерчук

Місце танцювальних вправ у системі засобів фізичного виховання школярів

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка (м. Тернопіль)

Постановка проблеми. За останні роки обсяг навчального навантаження школярів зріс настільки, що викликані цим обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму [6].

Якщо під час вступу до школи тільки 30 % дітей мають порушення постави, то при її закінченні 70–80 % [4]. Недостатня рухова активність негативно позначається на більшості функцій дитячого організму і є фактором, що викликає розвиток низки захворювань. Покращити фізичний стан та запобігти негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей можна засобами фізичної культури і спорту, які є важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та підвищення опірності організму до різних захворювань.

Водночас, за даними опитування учнів, систематично займаються спортом тільки 20–25 % з них, домашні завдання з фізичної культури виконують лише 7 %. Результати досліджень [1] показали, що кількість учнів, які займаються фізичними вправами організовано та самостійно, може збільшитися тільки за умови підвищення мотивацій до цих занять.

Одним із провідних компонентів навчальної мотивації є інтерес. У професійному спілкуванні педагогів “інтерес” часто використовують як синонім до навчальної мотивації.

Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання учням можливості проявити самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учня. Ефективність фізичного виховання школярів багато в чому залежить від виявлення ними в цьому процесі особистої активності [3]. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легший матеріал не викликає зацікавлення, тому подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу підвищує інтерес лише тоді, коли вона посилює і її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко знижується.

Враховуючи, що основним стимулом до занять фізичною культурою учнів є підвищена увага до своєї зовнішності, їх фізичне виховання повинно формуватися так, щоб заняття були виправдані не тільки з фізичного, медичного і функціонального поглядів, а й з естетичної точки зору. Фізична досконалість є частиною естетичного ідеалу. Краса тіла, уміння володіти ним, гармонія висококоординованих рухів – усе це належить до сфери краси. Справжня краса проявляється у русі. Зважаючи на це, для підвищення інтересу учнів до занять треба обирати засоби, що мають високий естетичний потенціал. Одним із таких засобів є танцювальні вправи, що актуалізує це дослідження.

Мета дослідження – виявити особливості танцювальних вправ як мотиваційного чинника до рухової активності школярів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Танець старий як світ. Ця найдавніша форма творчого вияву людини супроводжувала її від народження до смерті. Первісний танець в історії людства займає особливе місце. Мабуть, ніколи пізніше він не виконував стільки функцій, як в часи первісного ладу. “Як скоро з'явилися на світі люди, то й винайдені були”, так було написано в одному з багатьох танцювальних словників XVIII ст. [8].

Сьогодні танці є не тільки приємним відпочинком, видом рухової діяльності, а й засобом естетичного та морального виховання. Вони розкривають людині світ прекрасного, що особливо важливо у процесі формування характерно-етичних цінностей підростаючого покоління. Виховання дітей засобами танцювального живопису допомагає всебічному розвитку особистості дитини, вчить її знаходити в танці естетичну насолоду. Тому робота в цьому напрямі є важливою ланкою в загальнопедагогічному процесі.

Однією з центральних проблем формування системи фізичного виховання є підготовка навчальних програм, оскільки 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. Проте, на жаль, в навчальних програмах з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, що видані останнім часом у різних регіонах України, недостатньо уваги приділено танцювальним вправам, які є основою більшості життєвих процесів.

Єдина державна навчальна програма не може враховувати усієї різноманітності інтересів та запитів учнів і вчителів, місцевих умов, національних та регіональних традицій. Тому для забезпечення інтересів держави у фізичному вихованні дітей та учнівської молоді сьогодні розробляються програми трьох рівнів: базові, регіональні й робочі.

Регіональні та робочі програми повинні будуватися відповідно до сучасних наукових досягнень та з урахуванням рівня знань, умінь і навичок, кондиційної і координаційної підготовленості тих, хто займається; місцевих національних традицій; можливих міжпредметних зв'язків; впливу навчального матеріалу на всебічний розвиток; кінцевого результату в навчанні; потреби підготовки дітей до майбутньої творчої діяльності і життя [12].

На це націлюють і 12 стаття Закону України “Про фізичну культуру і спорт” та 13 стаття Закону України “Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»”, які гласять, що “загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади, спеціалізовані інтернатні заклади з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів самостійно визначають зміст, форми і засоби їх рухової активності, методи проведення занять з фізичної культури” [5, 88]. Саме ці програми, як нам видається, мають бути наповнені танцювальними вправами.

За допомогою танцювальних вправ можна досягти високої моторної компактності, динамічності та емоційності рухової діяльності, поєднавши її з освітньою спрямованістю.

На уроках фізичної культури і позакласних заняттях школярі мають відчувати, зрозуміти, побачити і творити чудове в рухах, ході, поставі, колективних діях, поведінці. Виховуючи почуття школярів, розуміння ними краси, вчитель має демонструвати її у кінофільмах, скульптурах, картинах, пояснювати, що в прекрасному, здоровому пропорційному тілі закладено багатство життєвих можливостей кожного, а справжнню людська краса – в духовному і фізичному вдосконаленні. Цього можна досягти за умов творчого використання засобів, методів і форм, які стимулюють активність та інтерес учнів до занять фізичними вправами.

Заняття, на яких використовують танцювальні вправи, мають велике виховне значення. На них використовують елементи музичної виразності, які найбільш природно і логічно виявляються в рухах. Щоб реалізувати здібності дітей до емоційного та цілісного сприймання музики, необхідно ознайомити їх із засобами музичної виразності і навчити рухатися в характері і темпі музики: точно починати і закінчувати рухи разом з музикою; передавати рухами динамічні відтінки музики; виконувати нескладні ритмічні рисунки; розрізняти і виконувати в рухах музичні тривалості – чверті, восьмі, половинні ноти; знати музичні розміри 2/4, 3/4, 4/4; розрізняти побудову музичних фраз із затакту [2].

Ритм є природною властивістю людини. Поза ритмом не існує жоден життєвий процес. Т. Ротерс визначила важливість ритму для трудової діяльності людини, біологічного функціонування організму, стану здоров'я і працездатності. у процесі життєдіяльності людини ритм виступає як соціальна необхідність гармонійного розвитку і має велике значення у руховій діяльності та мистецтві, оскільки є складовою частиною національної культури. Ритми цілеспрямовано впливають на розвиток психологічних функцій особистості [9].

Зважаючи на це, загальноосвітня школа має надати усім дітям хоча б ази мистецької освіти. У педагогіці змінилося уявлення про мистецтво як засіб суто художнього виховання. Загальна мистецька освіта реалізує актуальні завдання збереження духовного багатства нації, формує естетичну культуру особистості – здатність сприймати, розуміти й оцінювати прекрасне.

Поміж безлічі форм художнього виховання особливе місце займають хореографія, танцювальні вправи, які прищеплюють не тільки розуміння прекрасного, а й стимулюють образне мислення і фантазію, дають всебічний пластичний розвиток. На відміну від інших мистецтв, хореографія має величезні можливості для повноцінного удосконалювання дитини [10].

Бажання танцювати цілком природне, в чому можна переконатися, спостерігаючи за малими дітьми. Без втручання дорослих більшість з них починають танцювати швидше, аніж говорити. Стихія танців зрозуміла дітям без додаткових пояснень. На думку Т. В. Цареградської [11], за невичерпною потребою танцювати ховається людське єство. Танець дає змогу виразити радість, але може бути трагічним. Він допомагає забути хоча б на мить про проблеми і страх. Танець – це один з найдавніших і найбільш удосконалених способів самовираження. Всі почуття та бажання можуть бути виражені мовою танцю, зрозумілою іншим. У танці позбавляються нудьги, показують свою любов, демонструють ставлення до подій і поведінки інших людей, що не завжди можна виразити словами. “Повідомлення” висловлені умілим тілом часто значно сильніші і виразніші. Саме танцівники демонструють чуттєвість, безтурботність і послідовність.

Танець відіграє важливу роль у процесі спілкування: супроводжує важливі події в житті людини, символізуючи, наприклад, перехід з дитинства в зрілість. Він використовується в святкових церемоніях, на честь важливої персони чи довгоочікуваного гостя. Навіть якщо в наші дні, особливо в західній культурі, ці традиції і звичаї загублюються, танець доречний у всіх випадках, оскільки виконує соціальну функцію, полегшуючи контактування.

Учень, який займається танцями, вчиться оцінювати красиве в поведінці і людському тілі, гармонію розвитку і здоров'я. Тобто за допомогою танців педагог може вирішувати головне завдання фізичного виховання – гармонійний розвиток розуму, волі і емоцій школяра.

На жаль, у процесі вирішення завдань виховання гармонійної особистості у наш час танцювальні вправи не займають належного місця, не реалізується їх потужний виховний і розвивальний потенціал як засобу фізичного виховання, що сприяє умінню красиво рухатись, формує поставу, красиву фігуру, розвиває граціозність, дарує радість спілкування під музику, сприяє всебічному фізичному розвитку. Танці – найбільш популярна екзотична форма розваги і відпочинку. За останні роки з'явилося чимало наукових праць [7] з цього виду мистецтва, але присвячені вони переважно методиці спеціальних занять, тих хто присвятив себе танцям як виду мистецтва. Питання впливу регулярних занять танцювальними вправами на фізичне й естетичне виховання школярів ще недостатньо вивчені і вимагають детальних досліджень. Для підвищення ефективності використання танців як засобу фізичного виховання учнівської молоді необхідно вивчити їх вплив на розвиток фізичних якостей, будову тіла, можливості поєднання з іншими засобами, що буде предметом наших подальших досліджень.

Висновки

1. Аналіз багатьох праць свідчить, що останнім часом у сфері фізичного виховання з метою покращення фізичної підготовки школярів набувають популярності нетрадиційні види рухової активності. Серед них чільне місце повинні займати танцювальні вправи.

2. У навчальних програмах з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, що видані останнім часом у різних регіонах України, недостатньо уваги приділено використанню танцювальних вправ у процесі розвитку рухових здібностей учнів.

3. Танцювальні вправи можна рекомендувати як засіб мотивації учнів до навчальної діяльності у процесі фізичного виховання, оскільки саме вони формують уміння красиво рухатись, формують поставу, красиву фігуру, розвивають граціозність, радість спілкування під музику, сприяють всебічному фізичному розвитку, що є привабливим для учнівської молоді.

Література

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту.– Л., 2004.– 23 с.
2. Бондаренко Л. А. Ритміка і танець у 1–4 класах загальноосвітньої школи.– К.: Муз. Україна, 1989.– С. 3–6.
3. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання.– Черкаси: Відлуння Плюс, 2003.– 352 с.
4. Егорова С. А., Шумакова Н. Ю. Хореографія в помощь школьникам // Физ. культура в шк.– 2005.– № 7.– С. 25–29.
5. Про фізичну культуру і спорт: Закон України.– К.: ВПП ДКНТ, 1994.– 22 с.
6. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания.– К.: Олимп. л-ра, 1999.– 232 с.
7. Осадців Т. П. Спортивні танці: Навч. посіб.– Л.: ЗУКУ, 2001.– 340 с.
8. Поклад І. Танець та його функції в історії людства (культурно-історичний та психологічний аналіз) // Укр. мистецтво.– 2004.– Вип. 5.– С. 227–232.
9. Ротерс Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання у процесі музично-ритмічних занять // Теорія і методика фіз. вих. і спорту.– 2002.– № 2–3.– С. 146–148.
10. Соляна О. Хореографічна культура у контексті реалізації загальної мистецької освіти // Світ виховання.– К., 2007.– № 2.– С. 21–23.
11. Цареградская Т. В. На танцплощадке... три века назад.– М.: Знание, 1991.– 64 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Підруч. для студ. ВНЗ ф-тів фіз. виховання і спорту.– Т.: Навч. кн.–Богдан, 2001.– Ч. I.– 232 с.

Анотації

Описано особливості танцювальних вправ як потужного засобу виховання учнівської молоді, її мотивації до занять фізичними вправами.

Ключові слова: танцювальні вправи, мотивація, процес фізичного виховання.

Описано особенности танцевальных упражнений как мощного средства воспитания учащейся молодежи, ее мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: танцевальные упражнения, мотивация, процесс физического воспитания.

The peculiarities of dancing exercises as a powerful mean of pupil's motivation of physical training process is describing in the article.

Key words: dancing exercises, motivation, physical training process.

Zielona szkoła formą nauki poprzez bezpośredni kontakt z przyrodą

Akademia Świętokrzyska w Filia Piotrkowie Trybunalskim (Polska)

Wprowadzenie. Potrzebą ostatnich lat stała się edukacja łącząca w sobie walory społeczno-zdrowotne i dydaktyczno-wychowawcze. Realizacji tego zadania sprzyjają niekonwencjonalne metody nauczania organizowane na łonie natury. Mimo wielu zmian w oświacie, zajęcia w środowisku naturalnym są lekarstwem na szkolnictwo nadal skostniałe i oddalone od życia. Stąd wyjazdy na zielone szkoły przejawiają troskę nauczycieli nie tylko o edukację uczniów, ale przede wszystkim o ich zdrowie i racjonalny wypoczynek. Ta forma pracy umożliwi kontynuację oddziaływań dydaktyczno-wychowawczych, ale za pomocą innych metod niż w szkolnej ławce.

Zielone szkoły pojawiły się w Polsce w drugiej połowie lat dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku. Reguluje je rozporządzenie MEN z dnia 29 września 1997 roku (z późniejszymi zmianami) w sprawie zasad i warunków organizowania przez szkoły i placówki publiczne krajoznawstwa i turystyki. Działalność w tym zakresie obejmuje między innymi imprezy wyjazdowe, związane z realizacją programu nauczania, takie jak: szkoły "zielone", "zimowe" i "ekologiczne", organizowane w szczególności dla dzieci i młodzieży pochodzących z terenów zagrożonych ekologicznie.

Chociaż zielone szkoły pojawiły się dosyć niedawno, to idea ich organizowania sięga pierwszej połowy ubiegłego stulecia, okresu intensywnych poszukiwań w zakresie łączenia nauczania z wychowaniem w środowisku naturalnym. Okres ten dotyczy pierwszych lat powojennych, charakteryzujących się złym stanem zdrowia dzieci i młodzieży, najczęściej spowodowanym wieloletnią biedą i niedożywieniem. Dzieci chorowite mające złe warunki domowe, kierowano do zakładów leczniczych umiejscowionych w środowisku czystym ekologicznie. W zakładach tych, oprócz prowadzenia określonego postępowania leczniczego w ramach opieki medycznej, równolegle prowadzono dostosowaną do wieku dzieci działalność pedagogiczną.

Mimo transformacji systemowej w naszym kraju w dalszym ciągu dominują szkoły o charakterze tradycyjnym. Sytuacja uczniów w ciągu roku szkolnego nie jest korzystna zarówno dla ich rozwoju fizycznego, jak i psychicznego. Dzieci narażone są na stres, coraz większe oczekiwania rodziców, dużą ilość zadawanej pracy domowej oraz niewygodną pozycję, w jakiej muszą się znajdować w ławce, dlatego wymagają zwiększenia troski o ich zdrowie i racjonalny wypoczynek. Zielone szkoły stanowią pewnego rodzaju antidotum na niedogodne warunki kształcenia w wielu szkołach. Kilkutygodniowe lub kilkudniowe wyjazdy do miejsc przyrodniczych i czystych ekologicznie, mogą mieć duży wpływ na wzmocnienie organizmu dziecka. Stąd idea organizowania zielonych szkół pozyskuje coraz więcej zwolenników, gdyż one – podobnie jak wcześniej prewentoria – służą poprawie stanu zdrowia oraz podnoszeniu kondycji zdrowotnej i fizycznej młodego pokolenia [2].

Prowadząc zajęcia z dziećmi w młodszym wieku szkolnym, trudno oprzeć się tylko na tym, co dają lekcje w klasie. W okresie, kiedy dziecko ma ogromne potrzeby i możliwości poznawcze, jest ciekawe otaczającego świata, należy mu to umożliwić i wyjść ze sztywnych miejsc pracy, jakimi są klasa i ławka szkolna. Wspaniałą okazją do poznawania tego, co nas otacza, uczenia się życia wśród innych, są wyjazdy śródroczne połączone z nauką. Jest to trudna forma pracy, ale dająca najwięcej możliwości rozwijania aktywności poznawczej i twórczej ekspresji uczniów. Zdobyte w taki sposób umiejętności, sprawności i wiedza są bardziej trwałe i efektywne [5].

Pod pojęciem "zielona szkoła" rozumiemy związane z realizacją programu nauczania, śródroczne, co najmniej kilkudniowe wyjazdy całej klasy wraz z nauczycielami do miejscowości posiadających walory uzdrowiskowe i przyrodnicze. Zielone szkoły powinny stanowić kontynuację wcześniej prowadzonych zajęć [2].

I. Zadania zielonej szkoły

Świat, który jest wokół nas, tętni życiem, fascynuje swym urokiem. Człowiek natomiast stanowi jego część. Bezpośredni kontakt z rzeczywistością, z sytuacjami i problemami otoczenia, stwarzają warunki do gromadzenia spostrzeżeń, podpatrywania, klasyfikowania, tworzenia pojęć, wnioskowania, rozumienia uzależnień, rozwijania wrażliwości artystycznej [8].

Dziecko w młodszym wieku szkolnym jest ciekawe otaczającego świata, jest badaczem, odkrywcą, poszukiwaczem przygód. Wyjazd na zieloną szkołę wzmacnia więzi między uczniami a wychowawcą. Zwiedzanie zabytków, pamiątek, pobyt na łonie natury, uczy wrażliwości na piękno przyrody i sztuki. Dzieci uczą się współdziałania, ponoszenia odpowiedzialności za innych a także kultury na co dzień, odpowiedniego zachowania w miejscach publicznych, wśród obcych ludzi, w obcym środowisku.

Zielona szkoła rozwija zainteresowania, spostrzegawczość, wzbogaca wyobraźnię, kształtuje pojęcia, rozwija mowę uczniów, kształci samodzielność w myśleniu. Dbanie o higienę osobistą wpływa na zdobywanie umiejętności służących zdrowiu biologicznemu i psychicznemu [3].

Wyjazdy śródroczne stanowią wspaniałą okazję do nauki tego, na co nie ma czasu ani warunków w szkole. Mają one wielki wpływ na stosunki między dziećmi. Ponieważ znajdują się z dala od rodziców, muszą nauczyć się współżycia w grupie, wzajemnego szacunku, tolerancji i demokracji. Zajęcia w zielonej szkole spełniają również bardzo ważną rolę w procesie wychowawczym, ponieważ bardziej od innych form pracy z uczniem wielostronnie aktywizują go. Odpowiednie ukierunkowanie aktywności dzieci prowadzi do uzyskania wyników oczekiwanych i zamierzonych.

Zajęcia w terenie wywierają znaczny wpływ na kształtowanie pożądanego wychowawczo postaw, związanych z aktywnymi działaniami na rzecz ochrony przyrody i etycznym stosunkiem do żywych organizmów. Wyzwalają aktywność uczniów, ponieważ są powszechnie akceptowane i lubiane przez nich. Udział w zielonej szkole przygotowuje dzieci i młodzież do rozwiązywania różnych problemów. Pozwala wykorzystać wiadomości wcześniej zdobyte w sytuacjach typowych, znanych uczniowi, jak również w nowych sytuacjach problemowych – a to kształtuje u nich odpowiednie postawy [1].

Zielone szkoły dają sposobność ukazania dzieciom i młodzieży różnych form spędzania czasu wolnego poza domem i szkołą. Uczniowie stykają się z racjonalną organizacją czasu wolnego, widzą korzyści płynące z jego planowania. Kilkudniowe wyjazdy umożliwiają podejmowanie działań promujących zdrowie fizyczne i psychiczne. Sprzyjają ukazywaniu stylów życia stymulujących rozwój osobowy. Stają się sposobnością kształtowania u uczniów umiejętności komunikacji, rozwiązywania problemów, radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Charakter wyjazdów śródrocznych jest zróżnicowany. Idea zielonych szkół rozumiana jest różnie, stąd też istnieje duża różnorodność programowa [4].

II. Organizacja zielonych szkół

Przygotowanie wyjazdu śródrocznego to przede wszystkim zaplanowanie tego, czego chcemy nauczyć i co chcemy osiągnąć. Dobrze przygotowana zielona szkoła to połowa sukcesu. Zasadniczy cel wyjazdu zawsze wyznaczać będzie zespół uczniowski. Ze względu na zainteresowania i możliwości dzieci należy dobrać temat zielonej szkoły, jej treści i układ zajęć. Zielona szkoła nie może liczyć zbyt wielu uczniów. Najlepiej, jeżeli na taki wyjazd udadzą się uczniowie z dwóch równoległych klas. Wiadomo, że jeśli grupa wiekowo będzie zróżnicowana wiekowo, należy dla każdej z nich przygotować odpowiednie zajęcia uwzględniające potrzeby i możliwości uczestników.

Wyjazdy śródroczne trwają od tygodnia do dwóch tygodni. Pozwala to na spokojniejsze zrealizowanie planu dydaktycznego, zaznajomienie się z terenem, a jednocześnie nie zaburza w znacznym stopniu pracy szkoły. Czym dłuższy wyjazd, tym łączne koszty są wyższe, ale koszt pobytu na dobę niższy. Oczywiście czas trwania zielonej szkoły zależeć będzie głównie od rodziców. Organizując zieloną szkołę należy brać pod uwagę tereny oddalone od ośrodków przemysłowych. Powinno być to miejsce ciekawe przyrodniczo i mieć walory kulturowo - historyczne. Nie należy wybierać się daleko od miejsca zamieszkania, ponieważ transport zwiększa koszty a poza tym dzieci powinny poznać przede wszystkim własny region. Na zieloną szkołę w zasadzie można wyjechać o każdej porze roku, jednak najlepsze miesiące to: wrzesień, maj, czerwiec. Teren jest najlepiej dostępny i bardzo ciekawy przyrodniczo a także wzrasta prawdopodobieństwo ładnej pogody [6].

Opłaty za wycieczkę czy zieloną szkołę ponoszą przede wszystkim rodzice. Jednak w każdej klasie znajdują się dzieci pochodzące z rodzin biedniejszych, których nie stać na taki wyjazd. Nie należy dopuścić do takiej sytuacji, kiedy kilkoro dzieci z powodu trudnej sytuacji materialnej nie może uczestniczyć w zielonej szkole. Jeżeli miałyby do tego dojść, to pod jakimkolwiek pretekstem takie przedsięwzięcie należy odwołać. To powinna być ostateczność. Nauczyciel musi szukać różnych źródeł dofinansowania. Zieloną szkołę można finansować poprzez: wpłaty uczestników, dotacje z Kuratorium, Urzędu Miasta, Urzędu Gminy i Komitetu Rodzicielskiego, dotacje od sponsorów.

Nauczyciel powinien przygotować uczniów do wyjazdu śródrocznego. Warto, aby dzieci wiedziały, dokąd jadą i aby miały ogólne informacje o miejscu pobytu. Dzieci starsze mogą samodzielnie zbierać

informacje na temat miejsca, w które się udają. Można stworzyć grupy, z których jedna zdobędzie ogólne wiadomości o terenie, inna o najważniejszych zabytkach przyrody i kultury materialnej, jeszcze inna o występującej florze i faunie itp.

Podczas zielonej szkoły nauczyciel musi zapewnić dzieciom odpowiednie warunki zakwaterowania (czystość, funkcjonalność, przytulność, dobra atmosfera). Należy zatroszczyć się, aby lokal, w którym będzie odbywać się zielona szkoła, miał: właściwą liczbę sypialni (pokoje 2–4 osobowe); pomieszczenie do zajęć dydaktycznych; stołówkę na miejscu lub w bezpośrednim sąsiedztwie; wystarczającą liczbę odpowiednio oświetlonych miejsc do pracy dla uczniów; właściwą liczbę i odpowiedni stan sanitariatów.

Jednym z zadań zielonej szkoły powinno być kształtowanie zasad zachowania się w terenie, uczenie szeroko rozumianej kultury obcowania z przyrodą. Podczas wędrówek po terenach objętych ochroną należy chodzić gęsiego, by nie rozdeptywać ścieżek. Nie należy schodzić ze ścieżek, zrywać roślin, śmiecić i płoszyć zwierząt.

III. Formy pracy w zielonej szkole

W zielonej szkole można realizować wiele ciekawych form pracy z dziećmi. Do najbardziej popularnych należą: zwiad terenowy; wycieczka; zawody sportowe; gry terenowe i podchody; zajęcia: literackie, muzyczne, plastyczne, techniczne.

Zwiad terenowy to zorientowanie się gdzie i co się znajduje w najbliższej okolicy np. kościół, sklep, przystanek. Zadanie to dobrze jest wykonywać w grupach. Każda z grup wyrusza w ten sam rejon lub przydziela się im różne kierunki zwiadu. Stopień trudności tego zadania musi odpowiadać umiejętnościom i wiadomościom dzieci. Po powrocie wszyscy w swoich grupach opracowują mapę okolicy, którą wraz ze zdobytymi informacjami przedstawiają na wieczornym spotkaniu.

Całodniowa wycieczka szlakiem turystycznym uzależniona jest przede wszystkim od pogody, jak również od nastroju dzieci. Trasa, którą będziemy przemierzać powinna być dostosowana do wieku i możliwości fizycznych uczestników. Wycieczka musi zmierzać do określonego celu czy miejsca. Dzieci uczą się poruszania na szlaku, przestrzegania zasad dobrej turystyki. Należy uświadomić uczniów, jakie są zasady bezpiecznego poruszania się na szlaku. Podczas wycieczki uczniowie mogą także poznawać historię, przyrodę, ciekawe krajobrazy. Możemy wybrać się także do stacji meteorologicznej, pogotowia GOPR czy muzeum itd.

Do ulubionych zajęć dzieci w zielonej szkole należą **gry terenowe i podchody**. Dają one możliwość pracy indywidualnej, jak i grupowej. Temat gry musi być zawsze związany z tematem wyjazdu, a w szczególności z tematem dnia. Podchody to przede wszystkim szukanie drugiej grupy, która zostawia ślady i znaki. Można grupom rozdać zadania do wykonania i podać trasę, lub zadania mogą być rozmieszczone w terenie i grupa musi je odnaleźć. Po powrocie, grupy prezentują wykonane zadania. Ważne jest, aby nagrodzić dzieci, które najlepiej pracowały podczas zabawy.

Bardzo atrakcyjne są dla dzieci **zawody sportowe**. Jest to forma zabawy, którą można dopasować do każdych warunków, tak w budynku, jak i na dworze. Można utworzyć kilka punktów, przy którym uczestnicy wykonują określone zadania, a wynik wpisuje osoba prowadząca do tzw. Karty Biegu. Zawody sportowe powinny zakończyć się ogłoszeniem wyników i wręczeniem medali oraz dyplomów. W dniu, w którym będą przeprowadzone zawody sportowe, nauczyciel powinien porozmawiać z dziećmi na tematy związane z wychowaniem zdrowotnym, czyli o higienie odżywiania i ubierania czy o olimpiadach.

Zajęcia literackie mogą mieć różne formy i możemy je stosować kilka razy podczas trwania zielonej szkoły. Temat i forma pracy musi być dostosowana do wieku uczniów. Nauczyciel powinien zachęcić dzieci do stosowania różnych form pisemnych, a przy omawianiu i ocenie wyróżnić najlepsze prace. Uczniowie mogą w ramach aktywności literackiej prowadzić **kronikę**. Praca ta wymaga systematyczności. Nauczyciel wspólnie z uczniami powinien wybrać osobę lub kilka osób, które będą odpowiedzialne za to zadanie. Dzieci notują najważniejsze, ich zdaniem, wydarzenia dnia. W takiej kronice można umieszczać teksty piosenek, materiały z lekcji, mapki, pocztówki a także dyplomy. Poprzez prowadzenie kroniki rodzice mogą dowiedzieć się, jakie umiejętności i sprawności zdobyły dzieci w trakcie zielonej szkoły.

Układanie piosenki to ćwiczenie literackie, jak i element symboliki i obrzędowości wyjazdowej. Można takie zadanie przeprowadzić podczas pracy w grupach. Dzieci wymyślają słowa, do najlepiej znanej melodii, z następnie uczą się śpiewać i prezentują swą twórczość podczas festiwalu.

Zaobserwowane ciekawe krajobrazy, obiekty i zjawiska mogą być prezentowane w formie graficznej. **Prace plastyczne** powinny być wykonane interesującą techniką. Możemy np. zorganizować konkurs plastyczny. Wszystkie prace należy wywiesić a wybrane wcześniej jury wybiera zwycięzców, którzy otrzymują dyplomy lub nagrody.

Зajęcia praktyczno- techniczne to kolejna interesująca forma pracy w zielonej szkole. Nauczyciel powinien podać szeroki temat, dopuszczający różne możliwości realizacji. Jeżeli zadania będą przebiegać w grupach, należy dokonać podziału prac. Nauczyciel, aby pobudzić wyobraźnię dziecka, to powinien poprzedzić zadanie opowiadaniem na określony temat. Należy omówić sposób wykonania polecenia, zwrócić uwagę na zaangażowanie wszystkich i podział prac. Po skończonej pracy następuje jej prezentacja i ocena.

Każdy dzień powinien być zakończony **spotkaniem wieczornym**. Na takim spotkaniu prezentujemy wykonane prace, podsumowujemy dzień, wręczamy dyplomy. Można przeprowadzać różnego rodzaju zabawy, konkursy, uczyć nowych piosenek. Każde spotkanie może być zakończone np. wspólnym uściskiem dłoni, tzw. iskierką.

Podsumowanie. Podnoszenie efektywności pracy szkoły wymaga podjęcia działań propagujących nowe, skuteczne i atrakcyjne metody pracy z uczniami. Niewątpliwie należą do nich zajęcia w zielonych szkołach. Niekonwencjonalne metody nauczania, harmonijnie połączone z metodami konwencjonalnymi, pozwalają łączyć naukę z zabawą, relaksem i czynnym wypoczynkiem. Uczniowie wypoczywając, wdrażani są jednocześnie do zdobywania doświadczeń w bezpośrednim kontakcie z przyrodą. Powstające w trakcie sytuacje edukacyjne sprzyjają zdobywaniu wiedzy w ramach wielu kierunków edukacji i ułatwiają wchodzenie w interakcje ze środowiskiem przyrodniczym, społecznym i kulturowym. Zielone szkoły sprzyjają integracji. Wiedza, którą uczniowie w nich zdobywają nie jest czerpana tylko z książek i nauczyciela, ale ma odniesienie do konkretnej rzeczywistości. Nauczanie w zielonych szkołach jest bliskie takiemu, o jakie postulował Jan Amos Komeński, dlatego jego słowa „...aby ludzie poznanie swoje czerpali nie z książek, ale z nieba i ziemi, z dębów i buków” można uznać za motto działalności zielonych szkół.

Literatura

1. Buchcic E. “Zielone szkoły” jako ekologiczna innowacja edukacyjna // Biologia w Szkole.– 1998.– № 5.
2. Denek K., Hyżak D. Metody nauczania i wychowania. Zielone szkoły. Edukacyjne i społeczne aspekty // Wychowanie na co dzień.– 2005.– № 7–8.
3. Jaros C. Frajda i szkoła życia // Życie Szkoły.– 2004.– № 6.
4. Kemska-Guga B. Zielone szkoły // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze.– 2001.– № 6.
5. Lisowska B. Zielone szkoły. Programy i scenariusze zajęć wyjazdów śródrocznych.– Kraków: Oficyna Wydawnicza “IMPULS”, 1999.– S. 7.
6. Łozińska W., Szczugiel B. Zielona szkoła. Poradnik dla nauczycieli organizujących zajęcia w terenie.– Warszawa: Agencja “Sukurs”, 2001.– S. 10–12.
7. Szostak-Stanek I., Skrzypczyńska H. Zielona szkoła jako ciekawa forma pracy dydaktyczno-wychowawczej // Nowa Szkoła.– 2005.– № 8.
8. Wyroda M. O zielonej szkole (prawie) wszystko // Wszystko dla Szkoły.– 2005.– № 3.

Анотації

Розглянуто форми роботи зелених шкіл, які у Польщі мають велику популярність. Висвітлено завдання, організацію та зміст роботи з учнями в зелених школах.

Ключові слова: зелена школа, позашкільна робота, форми роботи, інтеграція.

Рассмотрены формы работы зеленых школ, которые в Польше пользуются большой популярностью. Показаны задачи, организация и содержание работы с учащимися в зеленых школах.

Ключевые слова: зеленая школа, позашкольная работа, формы работы, интеграция.

It concerns text green school – form work extraschool, who is glad in Poland big popularity. It discuss tasks, organization and forms of work in green schools.

Key words: green school, extraschool work, forms of work, integration f

УДК 796.015.572:378

Василь Марчук

Реакція організму студентів-першокурсників на ергофізіологічний режим у процесі розвитку швидкісної витривалості

Луцький державний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Для масово-оздоровчої фізичної культури специфічною є проблема пошуку принципів побудови таких мінімальних трену-

вальних навантажень, які б не займали багато часу, але забезпечили ефективну кумулятивну адаптацію, тобто достатньо ефективний розвиток рухових якостей. Особливе значення ця проблема має у процесі проведення тренувальних занять у ВНЗ. Тренувальні заняття побудовані з урахуванням тільки самопочуття студента й інтуїції викладача не можуть дати хороших результатів. Для того щоб тренувальне заняття стало справді керівним процесом, необхідно, щоб викладач приймав рішення з урахуванням результатів об'єктивних вимірювань [3]. Тому постає актуальне питання про зворотні зв'язки (контроль). Першочергово необхідно отримати дані про терміновий тренувальний ефект (величину і характер тренувальних зрушень під впливом одноразового фізичного навантаження). Постійний, правильно організований контроль у процесі проведення тренувальних занять дасть викладачеві змогу оцінити стан здоров'я студентів, отримати інформацію про функціональний стан систем організму, правильно поєднувати режими черговості навантаження і відпочинку.

Аналіз наукової та методичної літератури підтверджує думку про те, що до означеної нами проблеми існує значний інтерес у науковців (К. Ю. Ажицький, В. А. Гальчинський (1990); К. Г. Айрапетова; Л. Я. Іващенко, Т. Ю. Круцевич (1997); В. И. Марчик (1993); В. О. Романенко (1999); Г. В. Усков, А. В. Чипишев (2003)) [1; 2; 4; 5; 6; 7].

Мета дослідження – оцінити терміновий тренувальний ефект на навантаження різної модальності, потужності і тривалості.

Для досягнення поставленої мети вирішували таке завдання – вивчити реакцію організму студентів першого курсу на ергофізіологічний режим у розвитку швидкісної витривалості.

Організація дослідження. У дослідженнях брали участь юнаки ($n = 30$) географічного факультету Волинського державного університету ім. Лесі Українки. Вік обстежуваних – 17–18 років. Час і потужність одноразового тренувального навантаження визначалися за параметрами заданого ергофізіологічного режиму з урахуванням індивідуально адекватної величини, з якою спроможний справитися студент. Середні значення показників під час виконання роботи в розвитку швидкісної витривалості визначалися такими ергометричними параметрами: потужність роботи – субмаксимальна; час одноразового тренувального навантаження – 47,5 с; сумарний час тренувальної роботи – 15,8 хв; моторна щільність заняття у заданому режимі – 26,3 %, а також фізіологічними параметрами: пульс – 190 уд./хв; VO_2 – 1240 л/хв; валове O_2 – 19,6 л; VO_2 від МСК – 43,3 %; енерготрати – 5,88 ккал/хв; валові енерготрати – 92,9 ккал. Реєстрували показники функціонального стану (маса тіла (кг), статистична сила спини (кг), статистична сила кисті (кг), статистична витривалість кисті (с), помилка точності відтворення зусилля 10 кг без врахування знака (%), тепінг-тест (10 с) (од.), температура сильнішої кисті ($^{\circ}C$), індекс Кердо (од.)). Показники, що характеризують функціональний стан їхнього організму, реєстрували до, в процесі і після закінчення виконання фізичного навантаження (табл. 1, 2). Показники легеневої вентиляції (ЧД, цикл./хв) реєстрували вручну. Повітря, що видихали, збирали в мішок Дугласа, пропускали через газовий лічильник, розраховували дихальний об'єм (ДО) і хвилинний об'єм дихання (ХОД). Процентний склад O_2 і CO_2 у повітрі, яке видихали, визначали за допомогою газоаналізатора "Сперуліт". При розрахунку калорійного еквіваленту кисню дихальний коефіцієнт приймали рівним 0,82. Про ефективність функціонування механізмів споживання, доставки й утилізації кисню судили за коефіцієнтом використання кисню ($KV O_2$) і кисневому пульсу (мл/уд.). Для точного визначення розходу енергії величини легеневої вентиляції і споживання O_2 за допомогою таблиць приводили до стандартних умов STPD – тиску 760 мм рт. ст. при температурі 0° . Систолічний і діастолічний артеріальний тиск реєстрували за Коротковим. За результатами вимірювання пульсу й артеріального тиску з урахуванням віку обстежуваних за методикою Start розраховували ударний і хвилинний об'єми крові. Ступінь участі симпатичних і парасимпатичних механізмів регуляції вегетативних функцій вираховували за індексом Кердо. Температуру кисті вимірювали між великим і вказівним пальцем електротермометром ТПЕМ-80. Статичну силу й витривалість м'язів спини та кисті реєстрували серійними динамометрами. Здатність юнаків до диференціації м'язових зусиль визначали за точністю відтворення на динамометрі зусилля в 10 кг. У розрахунок брали середній результат трьох вимірювань (%) з урахуванням знака відхилення. Тепінг визначали за кількістю дискретних рухів у променезап'ястному суглобі кисті домінуючої руки за допомогою спеціального щупа і металічної платформи, приєднаних з перерахунковим прибором МЕС-54. Студенту давали завдання протягом 10 с виконувати найбільшу кількість рухів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Швидкісна (анаеробна) витривалість характеризувалася здатністю юнаків виконувати роботу субмаксимальної потужності за рахунок гліколітичних

джерел енергозабезпечення. При цьому оптимальна тривалість окремої вправи була в межах від 20 с до 60 с.

Інтенсивність вправ від 70 % до 90 % індивідуальної максимальної швидкості. Окрема вправа виконувалася як зі стандартною швидкістю, так і з варіативною зміною або з прискоренням. Такі навантаження викликали зрушення ЧСС до 185–190 уд./хв. Інтервал відпочинку між вправами – відносно повний. Його тривалість становила близько 90–180 с.

Оптимальна кількість повторень вправи в серії та кількість серій у занятті зумовлюються рівнем тренуваності студента, тривалістю та інтенсивністю робочих фаз, якістю процесів відновлення.

Фізичні навантаження швидкісного анаеробного характеру в межах від 20 с до 60 с з моторною щільністю на рівні 26,3 %, що реалізувалися за рахунок гліколітичного механізму енергозабезпечення, призводять до утворення значного (43,3 МСК) кисневого боргу. Елімінація цього боргу здійснювалася за рахунок пограничного напруження серцево-судинної і дихальної системи. Важливо відзначити, що рівень кисневої заборгованості після чергової серії вправ залишався стабільним. Ця стабільність із врахуванням приблизно однакових за ергометричними параметрами дискретних навантажень забезпечується стабільно високою і достатньою ($0,4 < r < 0,6$) збалансованою протягом усього тренувального заняття взаємодією механізмів споживання, транспорту й утилізації кисню (табл. 1). В період реституції його споживання вище рівня спокою становить 30,1 %, а рівень функціонування механізмів підтримання кисневого гомеостазу в 2–2,4 раза вище початкового.

Таблиця 1

Зміни показників кисневотранспортної системи й енергетики організму юнаків під дією тренувального режиму в розвитку швидкісної витривалості

Показник	Вихідні значення $\bar{X} \pm m \bar{x}$	У процесі тренувальних занять, хв			Відновлення, хв $\bar{X} \pm m \bar{x}$
		30 $\bar{X} \pm m \bar{x}$	60 $\bar{X} \pm m \bar{x}$	90 $\bar{X} \pm m \bar{x}$	
Пульс, уд./хв	78,0 ± 2,01	189,0 ± 2,11	192,0 ± 2,27	188,0 ± 2,63	103,0 ± 2,15
Систолічний тиск, мм рт. ст.	124,0 ± 2,46	155,1 ± 3,76	157,8 ± 4,25	154,1 ± 4,01	126,1 ± 1,98
Діастолічний тиск, мм рт. ст.	71,2 ± 1,83	58,4 ± 5,81	59,4 ± 5,58	60,4 ± 3,83	72,1 ± 1,49
Систолічний об'єм крові, мл	73,5 ± 1,87	102,5 ± 5,38	102,4 ± 5,12	101,1 ± 4,78	73,5 ± 1,68
Хвилинний об'єм крові, л	5,7 ± 0,39	19,3 ± 1,39	19,6 ± 1,70	18,8 ± 0,83	7,6 ± 0,32
ЧД, цикл./хв	16,0 ± 1,03	30,0 ± 2,70	31,0 ± 2,67	31,0 ± 2,50	18,0 ± 1,05
ДО, мл	798,7 ± 60,3	1888 ± 73,8	1841 ± 69,7	1793 ± 57,9	680 ± 43,9
ХОД, л	12,8 ± 0,59	56,6 ± 3,19	57,0 ± 2,84	55,5 ± 2,09	12,3 ± 0,69
VO ₂ , мл/хв	302,0 ± 0,56	1245 ± 76,4	1197 ± 82,3	1278 ± 61,0	393,0 ± 49,0
Кисневий пульс, мл/хв	3,9 ± 0,28	6,5 ± 0,31	6,2 ± 0,47	6,8 ± 0,47	3,80 ± 0,21
КВ O ₂ , мл	23,6 ± 1,80	21,9 ± 1,81	21,0 ± 1,48	23,0 ± 2,31	31,9 ± 1,38
VO ₂ від МСК*, %	10,5 ± 0,72	43,5 ± 4,30	41,8 ± 2,90	44,6 ± 3,82	13,7 ± 0,78
Енерготрати, ккал/хв	1,45 ± 0,09	5,97 ± 0,41	5,74 ± 0,36	6,13 ± 0,34	1,88 ± 0,09

* Вихідні і післяробочі величини МСК відповідно становили: 2,86 ± 0,04 і 2,55 ± 0,03 л/хв.

Збільшення загального об'єму кровотоку, в тому числі і в малонавантажених м'язових групах, призводить до збільшення температури виконавчого апарату студентів (табл. 2). Тренувальні навантаження субмаксимальної потужності призводять до меншої (700,0 ± 19 г) порівняно з режимом у розвитку динамічної силової витривалості втрати маси тіла.

Після закінчення тренувального заняття спостерігається чітке ($p < 0,01$) напруження механізмів кардіогемодинаміки, пов'язане з ліквідацією кисневого боргу.

Загалом і за суб'єктивними, і за об'єктивними оцінками режим з розвитку швидкісної витривалості суттєво не впливає на функціональний стан юнаків, який залишається на попередньому доробочому рівні (табл. 2).

Зміни показників функціонального стану організму юнаків під дією тренувального заняття в розвитку швидкісної витривалості

Показник	Значення показників	
	вихідні	відновлення
	$\bar{X} \pm \bar{m} x$	$\bar{X} \pm \bar{m} x$
Маса тіла, кг	66,2 ± 1,28	65,5 ± 1,36
Статична сила спини, кг	128,1 ± 2,41	133,0 ± 3,32
Статична сила кисті, кг	41,8 ± 1,38	39,8 ± 1,54
Статична витривалість кисті, с	27,9 ± 3,41	27,1 ± 2,12
Тепінг – тест (10 с), од.	80,0 ± 1,27	82,0 ± 2,41
Помилка точності відтворення зусилля, 10 кг без врахування знака, %	18,8 ± 3,83	21,1 ± 2,29
Температура сильнішої кисті, °С	28,1 ± 1,03	29,7 ± 0,43
Індекс Кердо, од.	1,9 ± 0,63	16,9 ± 1,21

Висновки

1. Тренувальний режим у розвитку швидкісної витривалості на рівні 43,2 % від МСК не тільки активізує окремі характеристики кардіореспіраторної, м'язової систем, а й сприяє їх погодженому функціонуванню. Юнаки відносно легко адаптуються до тренувального режиму при стабільному самопочутті й активності.

2. Для практичної діяльності фахівцям з фізичної культури дуже важливо знати наукове обґрунтування тренувальних режимів у розвитку швидкісної витривалості, що дає змогу методично правильно визначити педагогічні завдання, підібрати фізичні вправи, раціонально регулювати навантаження і відпочинок.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням систем організму студентів в ергофізіологічному режимі у процесі розвитку швидкісної (анаеробної) витривалості.

Література

1. Ажицкий К. Ю., Гальчинский В. А. О влиянии интенсивности тренировочных нагрузок на аэробные возможности людей с различной физической подготовленностью // Физическая культура и здоровый образ жизни: Всесоюз. науч.-практ. конф.– М., 1990.– С. 8.
2. Айрапетова К. Г. Порівняльна характеристика показників фізичного стану в студентів з різним рівнем аеробної продуктивності // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Матеріали Всеукр. наук. конф.– Т., 1997.– С. 179–181.
3. Зациорский В. М. Спортивная метрология.– М.: Физкультура и спорт, 1982.– 19 с.
4. Іващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Матеріали Всеукр. наук. конф.– Т., 1997.– С. 138–146.
5. Марчик В. И. и др. Влияние аэробных нагрузок на уровень здоровья человека // Фізична культура та здоровий спосіб життя: Матеріали I Міжнар. конф.– Вінниця, 1993.– С. 55–56.
6. Романенко В. Я. Двигательные способности человека.– Донецк: УКЦентр, 1999.– С. 47.
7. Усков Г. В., Чипышев А. В. Программы тренировочных режимов для студентов с различным уровнем функционального состояния // Теория и практика физ. культуры.– 2003.– № 6.– С. 17–19.

Анотації

Висвітлено зміст і організацію оперативного контролю у процесі проведення тренувального заняття з розвитку швидкісної витривалості. Вивчено реакцію організму юнаків першого курсу на тренувальний ергофізіологічний режим.

Ключові слова: швидкісна витривалість, кисневотранспортна система, ергофізіологічний режим, терміновий тренувальний ефект, функціональний стан.

Освещено содержание и организация оперативного контроля при проведении тренировочного занятия для развития скоростной выносливости. Изучено реакцию организма юношей первого курса на тренировочный эргофизиологический режим.

Ключевые слова: динамическая сила, кислородно-транспортная система, эргофизиологический режим, срочный тренировочный эффект, функциональное состояние.

The essence and organization of operative control while procedure of training lesson in aerobic endurance is done in the article. The reaction of students-girls organism to the training ergophysiological regime is studied.

Key words: speed endurance, oxygen transport system ergophysiological regime, urgent training effect, functional state.

Виховання вмінь та навичок самостійної роботи учнів для збереження здоров'я як важливого компонента загальнолюдської культури

Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича (м. Чернівці)

Постановка проблеми. Національна доктрина розвитку освіти в розділі “Освіта і фізичне виховання – основа для забезпечення здоров'я громадян” визначає пріоритетним завданням системи освіти виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої суспільної цінності. Це здійснюється шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору [2].

Головними напрямками фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності є забезпечення та розвиток фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, безперервності цього процесу тощо [6, 86–87].

Державні вимоги до рівня загально-освітньої підготовки учнів відокремлюють уміння: самостійно діяти відповідно до вимог здорового способу життя; виконувати комплекси вправ і процедур, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я; організовувати навчання і відпочинок, дотримуватися правил харчування. Наступними визначені такі уміння: самостійно доглядати за тілом відповідно до статі, застосовувати найпростіші прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами, використовувати засоби загартовування [1, 146–147].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап вивчення проблеми привертає увагу вчених і педагогів-практиків. Фізіологічні аспекти диференційованого навчання учнів ЗОШ, їх працездатність та організацію режиму навчальної діяльності розглядає М. Антропова, рівень інтересу учнів до фізичного виховання і спорту висвітлює Л. Носарчук, аспекти професійного зросту вчителя фізичного виховання аналізують В. Сіткар, Б. Мельникович. Проблеми організації самостійної роботи студентської молоді аналізують в низці робіт Т. Овчаренко, Т. Цюпак, Ю. Цюпак, аспекти планування визначають В. Зубчинов та інші. Методичне забезпечення самостійної роботи з фізичного виховання виокремлює Р. Сіренко [3, 4, 5].

Мета дослідження – проаналізувати зміст роботи з виховання в учнів умінь і навичок самостійної роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розраховувати на успіх упровадження самостійних занять у побут учнів можна лише, озброївши їх спеціальними вміннями. При цьому вміння поряд зі знаннями повинні формуватися на кожному уроці.

Аналіз джерел дозволяє визначити самостійною такою діяльністю, у процесі якої учень, знаючи її кінцеву мету, сам ставить перед собою завдання, розв'язання яких веде до досягнення цієї мети, сам добирає необхідні засоби і способи дій, сам контролює їхню правильність. Швидше за все, на таку самостійну діяльність здатні тільки старшокласники. Проте, щоби випускники школи вмели самостійно займатися фізичними вправами і любили це робити, вчитель повинен розпочати відповідну роботу якомога раніше. Це спонукає його будувати належним чином навчання (у напрямі посилення інструктивної функції уроку). З цією метою визначимо такі умови: по-перше, правильна організація уроку, по-друге – відкрита технологія навчального процесу, доступна кожному учневі. Наприклад, використовуючи фрази: “Дивіться, як це робиться”, “Ось чому я роблю саме так”, “А як можна ще?”, – спонукати школярів до отримання додаткової інформації тощо.

За традиційного способу проведення уроку в школі його методичне забезпечення залишається практично поза увагою і не усвідомлюється учнями, їхня увага поглинається руховими діями. Якщо такий стан протягом тривалого часу задовільняв школу, розв'язання завдань фізичного виховання на сучасному етапі потребує постійного звернення уваги учнів на те, які завдання вирішуються за допомогою того чи іншого прийому. Тут треба активізувати і думки, і дії школярів. Тому доцільно підводити дітей до усвідомлення мети будь-якої вправи, визначити шляхи її опанування, спонукати до порівняння, узагальнення. І робити це систематично, а не від випадку до випадку.

Пропонуємо увазі читачів деякі напрацювання в аспекті проблеми, адже в умовах подальшого навчання молоді у вищих навчальних закладах самостійна робота має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Самостійність у роботі, збільшення її ролі у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, забезпечує формування інтересу до вивчення предмету, активізує мислення, спонукає до глибокого знання і слугує вмінню активно набувати його.

Саме тому, під час уроків на простих прикладах необхідно інформувати дітей, як відбувається їхнє навчання, як вони просуваються до певного вміння, навички. Природно, що спочатку рухова дія переважно не вдається, у цей момент варто за допомогою вчителя визначити чому, порівняти свої невмілі виконання дій із тим, як це робить учитель або їхні товариші. Другим етапом визначаємо вдалий повтор вправи. Унаслідок багаторазового повторення вправа виконується правильно, таким чином, поступово учні заглиблюються у процес навчання вже в початкових класах.

Доцільно навчити школярів готувати себе до наступної фізичної роботи, виконувати розминку. Для цього в підготовчій частині уроку педагогом визначається спрямування вправ, що пропонуються до виконання, їхній вплив на організм, обговорюється питання про те, що різними вправами можна досягти одного і того ж ефекту. Такий аналіз є необхідним та важливим, проте в початковій школі здійснюється в найзагальніших рисах, а в старших класах обов'язково буде деталізуватися.

Зміст роботи щодо формування вміння самостійно займатися фізичними вправами підкажуть учителям самі учні. Якщо діти починають самостійно займатися, то в них, у їхніх батьків виникає безліч питань, які допоможуть учителю вносити відповідні корективи у зміст уроків, їхню організацію і методику проведення. На першому спільному засіданні методичного об'єднання викладачів фізичного виховання ВНЗ III–IV рівнів акредитації та вчителів ЗОШ питання викликало неабияку полеміку. Склалося враження, що за такої методики навчання, коли учням поставлено завдання, які потребують творчої думки й осмислення власних дій, знижується щільність уроків. Практичний досвід указує, що на велику частину питань і завдань учителя учні відповідають не стільки словами, скільки діями, тому щільність уроку суттєво не знижується. Проте необхідно постійно відчувати чи готові учні до сприйняття тієї або іншої інформації, для цього треба сформулювати переконання: якщо вчитель говорить, то його треба уважно слухати, тому що ми обов'язково довідаємося про щось цікаве, важливе, корисне.

Дотримуючись поступовості у формуванні вмінь самостійно займатися фізичними вправами, вважаємо за доцільне визначити низку моментів, на які вчитель повинен звернути увагу. А саме: пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, коли вони засвоєні на уроці у присутності вчителя. До свідомості школярів треба довести, що досягти результатів вони можуть лише за умови тривалих і наполегливих тренувань. Підтримати інтерес до виконання вправ допоможе постановка проміжних завдань. Важливо поступово, за допомогою різноманітних стимулюючих прийомів, переводити учнів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності, прищеплювати їм потребу займатися не тільки задля досягнення конкретної мети, а й для задоволення.

Наступним моментом є потреба навчити учнів контролювати власні дії та оцінювати правильність виконання. На уроці широко використовуйте прийоми самоконтролю. До оцінки правильності виконання доцільно залучати учнів, використовувати предметні орієнтири, орієнтири-стимули. Далі варто привчити дітей до оцінки виконання вправ товаришами, вказуючи на помилки. Так закладаються основи вмінь оцінювати і контролювати дії як у тих, хто виконує, так і в тих, хто оцінює.

Корисно запропонувати учням на основі аналізу і порівняння власних м'язових відчуттів визначити різницю в ефективності впливу конкретної фізичної вправи (під час зміни варіантів її виконання). Наприклад, згинання і розгинання рук в упорі лежачи за постановки рук у різних спробах на різну відстань, із різним положенням кисті, з розміщенням ніг на різну висоту, різним кутом згинання в кульшових суглобах.

Треба навчити всіх дітей оцінювати результати своєї самостійної роботи шляхом зіставлення досягнутого результату і запропонованого завдання. Низька оцінка діяльності повинна націлити учня й учителя на пошук причин невдачі і внесення коректив у подальшу роботу, проте треба зважати на особисті особливості кожного.

Центральним моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами треба вважати набуття вмінь і навичок в організації та методиці самостійної діяльності. Для цього учнів залучають до раціонального розміщення приладів, роздачі та збору інвентаря. У подальшому учні залучаються до самостійного добору вправ: у молодших класах учителі дають кожному завдання – підібрати оптимальну для себе вагу обтяження для силової підготовки.

Навички самоконтролю, систематичні самостійні спостереження за зміною стану свого здоров'я, фізичного розвитку та функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами, вміння учнів визначати й оцінювати показники пульсу контролюються систематично. Дані самоконтролю використовуються учнями й учителем фізичної культури з метою регулювання тренувальних навантажень, а також об'єктивної оцінки змін фізичного розвитку учня. Доцільно навчити школярів користуватися вимірювальною апаратурою (динамометром, вагою, секундоміром, ростоміром, спірометром тощо), починаючи з молодших класів. Варто організувати доступ до такої апаратури у спеціально обладнаному кутку залу.

Висновки. Зміст роботи з виховання в учнів умінь і навичок працювати самостійно ґрунтується на усвідомленому ставленні учнів до виконання фізичних вправ, активізації їх діяльності та доступності навчального процесу кожному учневі. У вихованні вмінь і навичок працювати самостійно потрібно дотримуватися принципу поступовості та використовувати вправи, які добре засвоєні на уроці з обов'язковим контролем та оцінкою правильності їх виконання.

Література

1. Васкан І. Фізичний розвиток учнів в залежності від способу життя // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Наук. моногр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х.: ХДАД (ХХП), 2006.– № 4.– 220 с.
2. Державний стандарт базової і повної середньої освіти // Кн. вчителя фіз. культури: Довідк.-метод. вид. / Упоряд. С. Операйло, А. Ільченко, В. Єрмолова, Л. Іванова.– Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005.– 464 с.
3. Зубчинов В. Г. Организация и планирование самостоятельной работы студентов в вузе // Совр. высш. шк.– 1983.– № 2.– 187 с.
4. Носарчук Л. Рівень інтересу в учнів до фізичного виховання і спорту // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки.– Луцьк: Волин. обл. друк., 2005.– 252 с.
5. Овчаренко Т., Цюпак Т., Цюпак Ю. Проблеми організації самостійної роботи студентів вузу // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки.– Луцьк: Волин. обл. друк., 2005.– 252 с.
6. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” // Кн. вчителя фіз. культури: Довідк.-метод. вид. / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова.– Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005.– 464 с.

Анотації

Аналізується необхідність виховання вмінь та навичок працювати самостійно в процесі навчання на уроках фізичного виховання. Розглянуто зміст роботи з виховання вмінь і навичок працювати самостійно на уроках фізичної культури. Надано практичні рекомендації щодо оптимізації цього процесу.

Ключові слова: *вміння і навички, самоконтроль, інформація, умови.*

Авторы анализируют необходимость воспитания умений и навыков работать самостоятельно на уроках физического воспитания. Рассматривают содержание данной работы, дают практические рекомендации для оптимизации процесса.

Ключевые слова: *умения и навыки, самоконтроль, информация, условия.*

The Authors analyse need of the unbringing the skills and skill to work on lesson of the physical education by itself. Consider the contents given work, give the practical recommendations for optimization of the process.

Key words: *skills and skills, self-verification, information, condition.*

УДК 37.037

*Михайло Микіч,
Галина Чорненька,
Мирон Турчин*

Особливості розвитку сили засобами легкої атлетики у школярів 12–16 років

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка проблеми. Розвиткові сили приділено багато уваги в науково-методичній літературі з теорії фізичного виховання та олімпійського спорту [10, 6]. Відомо, що сила є інтегральною

руховою якістю, від якої тою чи іншою мірою залежить прояв усіх інших рухових якостей [5]. Однак питання розвитку сили школярів у препубертатному та пубертатному періодах залишається на сьогодні актуальним [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вік 12–16 років є важливим періодом розвитку людини. Процеси статевого дозрівання узгоджуються неодноразовим формуванням окремих систем та органів підлітка. Інтенсивний ріст усього тіла, особливо кінцівок, переважає над приростом м'язової маси. За рік довжина тіла змінюється на 4–7,5 см, а маса – на 3–6 кг. У цей період інтенсивно удосконалюються механізми центральної регуляції: підвищується збудливість кори, великого розвитку набувають процеси внутрішнього гальмування, аналізу та синтезу. До 15–16 років закінчується формування опорно-рухового апарату: потовщуються кістки, м'язові волокна за своїми властивостями наближаються до м'язів дорослих [9; 2; 3].

Засоби легкої атлетики впливають на розвиток сили м'язів в ізотонічному режимі [1]. Вони – природні, динамічні і комплексно впливають на розвиток сили м'язів дітей 12–16 років.

Аналіз останніх досліджень [7; 8] свідчить про те, що питання розвитку сили школярів є надто актуальним. На жаль, на сьогодні не вирішено проблеми формування методики розвитку сили школярів 12–16 років на уроках фізичного виховання.

Мета дослідження – визначити динаміку розвитку кистьової та станової сили у хлопців 12–16 років, які не займаються у спортивних секціях, з урахуванням різних періодів розвитку молодого організму.

Завдання роботи:

1. Вивчити теоретичні засади розвитку сили у школярів.
2. Визначити організаційно-методичні аспекти розвитку силових якостей засобами легкої атлетики.

Організація дослідження. Перевірка робочої гіпотези і вирішення поставлених завдань проведено на чотирьох етапах дослідження. Дослідження проводилося у квітні–травні 2007 року на школярах середнього та старшого шкільного віку загальноосвітньої школи с. Дев'ятники Жидачівського району (експериментальні групи). Контрольні групи утворені школярами середнього та старшого шкільного віку загальноосвітньої школи с. Грусятичі Жидачівського району. У ході експерименту контрольні групи займалися на уроках фізичного виховання за навчальним планом. Експериментальні групи – за розробленою нами програмою організаційно-методичних заходів щодо розвитку сили.

Перший етап (жовтень–грудень 2006 року) – вивчення і теоретичне осмислення проблеми, аналіз літературних джерел із проблеми дослідження, визначення методів дослідження.

Другий етап (січень–березень 2007 року) – на основі результатів аналізу літературних джерел обґрунтовано підібрані організаційно-методичні заходи, спрямовані на розвиток сили школярів 12–16 років, та сформовано програму.

Третій етап (квітень–травень 2007 року) – проведення педагогічного експерименту. Його мета – перевірка програми організаційно-методичних заходів щодо розвитку сили школярів 12–16 років (обстежено 131 школяра).

Четвертий етап (червень 2007 року – січень 2008 року) – обробка результатів педагогічного експерименту, підготовка і впровадження методичних рекомендацій із розвитку сили школярів 12–16 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. До експерименту за результатами тестування контрольні та експериментальні групи були рівними. Результати проведеного нами експерименту представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Показники кистьової та станової сили школярів 12–16 років (після експерименту)

№ з/п	Назва тестів	12 років n = 14	13 років n = 12	14 років n = 15	15 років n = 13	16 років n = 12
<i>Контрольні групи</i>						
1	Кистьова динамометрія (права), кг	26,25	27,20	30,23	36,76	40,58
2	Кистьова динамометрія (ліва), кг	26,14	27,08	29,43	36,80	40,33
3	Станова сила, кг	49,53	60,91	65,53	80,53	97,66
<i>Експериментальні групи</i>						
1	Кистьова динамометрія (права), кг	26,65	27,50	30,92	38,42	41,25
2	Кистьова динамометрія (ліва), кг	26,53	27,26	30,14	38,19	41,16
3	Станова сила, кг	50,80	61,69	67,14	82,30	99,83

У дослідженні були отримані дані, які можна віднести до двох груп: такі, що підтверджують результати дослідження інших авторів (1 група) та доповнюють вже існуючі розробки (2 група).

У нашому дослідженні підтверджено:

- низький рівень розвитку кистьової та станової сили у школярів 12–16 років, які не займаються у спортивних секціях. Починаючи з 12 років, у школярів, які не займаються у спортивних секціях, рівень розвитку кистьової та станової сили знаходиться на дуже низькому рівні порівняно з тими, що тренуються [2];
- відмінності показників кистьової та станової сили у школярів віком 12, 13, 14, 15, 16 років. Зі зростаючим організмом звичайно змінюється показник кистьової динамометрії. Це більш-менш синхронно відображає вікову динаміку показника кистьової та станової сили і може бути пов'язано зі збільшенням кількості андрогенів в організмі, що розвивається, та які стимулюють розвиток гіпертрофії м'язів [2; 4];
- позитивний вплив сенситивних періодів та негативний вплив критичних періодів на розвиток сили школярів 12–16 років [4].

До другої групи отриманих нами даних, які доповнюють уже існуючі, відносяться такі:

- уточнено висновки публікацій Л. В. Волкова, А. А. Гужаловського щодо розмежування понять сенситивний та критичний період розвитку сили. Результати констатуючого експерименту свідчать про те, що зміна показників кистьової та станової сили від 12 до 16 років має хвилеподібний характер. Використання ефективних засобів розвитку кистьової сили дають великий її приріст у віці 15 років, а станової – в 16 років. Під час застосування аналогічних засобів у критичний період приріст показників як кистьової, так і станової сили – мінімальний (відповідно в 13 та 14 років).

Таким чином, дві групи даних, які отримані в результаті проведених нами педагогічних досліджень, тісно взаємопов'язані між собою, логічно доповнюють одні одних і створюють чітке уявлення про організаційно-методичні передумови, які забезпечують оптимізацію розвитку сили школярів 12–16 років.

Висновки. У ході експерименту був виявлений низький рівень кистьової та станової сили у школярів 12–16 років, показники сили в різні віки мають відмінності, а їх динаміка з віком носить хвилеподібний характер.

Перспективи подальших досліджень. Терміни проведеного нашого дослідження не дозволили повною мірою вирішити проблему підвищення рівня розвитку сили (вище середнього та високого). Перспективи наступних досліджень пов'язані з організацією послідовного процесу розвитку сили школярів від 1 до 12 класу та використання комп'ютерних технологій для оптимізації їх фізичної підготовленості.

Література

1. Алабин В. Г. 2000 упражнений для легкоатлетов.– Х., 1994.– 220 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта.– К., 2005.– 296 с.
3. Воропай С. Динаміка прояву силових здібностей 4–13-річних дітей центрального регіону України // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки.– Луцьк, 2002.– Т. 1.– 176–178 с.
4. Гужаловский А. А. Периодизация развития физических качеств у детей школьного возраста // Вопр. теории и практики физ. культуры: Респ. межвед. сб.– Вып. 13.– Минск, 1989.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей.– Л., 1997.– 207 с.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.– К., 1997.– 584 с.
7. Сітовський А., Чижик В. Фізіологічні критерії диференційованого підходу до виховання фізичних якостей хлопців 12–13 років // Молода спортивна наука України: Матеріали наук. конф.– Л., 2002.– Вип. 6.– Т. 1.
8. Тимошенко Б., Чміль О. Спрямований вплив на розвиток фізичних якостей у дітей // Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту.– Л., 2005.– Вип. 9.– Т. 4.
9. Чижик В. Особливості фізичного розвитку дітей препубертатного та пубертатного віку із різним рівнем статевого дозрівання // Актуальні пробл. фіз. культури і спорту: Зб. наук. пр.– Вип. 2.– К., 2004.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.– Т., 2004.– Ч. 2.

Анотації

Розглянуто особливості динаміки розвитку сили засобами легкої атлетики школярів 12–16 років на уроках фізичного виховання. Розроблено, експериментально обґрунтовано та впроваджено у практику програму організаційно-методичних заходів щодо розвитку сили школярів 12–16 років.

Ключові слова: *розвиток сили, сенситивний період, критичний період, урок фізичного виховання, вікова динаміка розвитку сили.*

Рассмотрены особенности динамики развития силы средствами легкой атлетики школьников 12–16 лет на уроках физического воспитания. Разработана, экспериментально обоснована и внедрена в практику программа организационно-методических мероприятий для развития силы школьников 12–16 лет.

Ключевые слова: *развитие силы, сенситивный период, критический период, урок физического воспитания, динамика развития силы.*

In the article is considered peculiarities of dynamic of power's development by means of track-and-field athletics of schoolboys 12–16 years on the lessons of physical culture. Elaborated, experimentally proved and inculcated in practice program of organize-methodical measures for developing of power of schoolboys 12–16 years.

Key words: *development of power, sensitive period, critical period, lesson of physical culture, dynamic of power's development.*

УДК 796.011.3-053.6

**Олександр Митчик,
Сергій Козіброцький,
Ірина Кліш,
Василь Пантік**

Ставлення студенток до фізичного виховання і спорту

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Проблема збереження та зміцнення здоров'я, розумової та фізичної працездатності студенток привертає увагу науковців у зв'язку зі значною інтенсифікацією навчального процесу, збільшенням інформації, необхідної для майбутньої професії, та зменшенням обсягу фізичних навантажень у закладах освіти. Відомо, що під впливом раціональних занять фізичним вихованням та спортом покращуються адаптаційні можливості організму, складові киснево-транспортних систем, імунітету, гормонального балансу, вегетативної кардіорегуляції [4; 5].

Навчальна дисципліна “Фізичне виховання” у вузі є складовою частиною системи освіти й виховання майбутніх фахівців і має удосконалюватися у руслі сучасної концепції вищої школи, розв'язуючи завдання зміцнення здоров'я та оптимального розвитку фізичних якостей. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання студенток є усвідомлення значущості фізкультурно-спортивної діяльності та формування протягом навчання особистої потреби у фізичному самовдосконаленні [3].

На сучасному етапі розвитку фізична культура є одним із важливих факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Усе це має безпосереднє відношення до студентської молоді. Заняття фізичними вправами сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та підготовці молоді до майбутньої професійної діяльності. Це положення відображено в Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації” (1998), де сказано, що у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, різко зросла захворюваність. Близько 90 % дітей, учнів та студентів мають різні відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студенток, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здібностей. Корекція фізичної підготовленості студенток у вузі має будуватися з використанням різних форм фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням мотивації та рівня здоров'я [1; 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні відбувається активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Проте аналіз спеціальної літератури [1; 2; 4] показує, що методи, які застосовуються в організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. За останні десять років методика проведення навчальних занять у вищих навчальних закладах особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи [1; 3].

Рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. Установлено, що впродовж терміну навчання у вищих навчальних закладах чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі і до 14,46 % на четвертому курсі (І. Р. Боднар, 2000; А. І. Драчук, 2001).

Мета дослідження – вивчити інтерес до фізичної культури і спорту студенток 18–19 років та мотиви занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу, розвитку фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи у вищих навчальних закладах є виховання позитивного ставлення студентів до фізичного виховання та спорту.

Заняття фізичною культурою і спортом здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, які виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності учнів. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності.

Наукові дослідження та практика роботи вищих навчальних закладів засвідчують, що головним у процесі залучення студентів до фізичного самовдосконалення є виховання в них інтересу до фізичної культури. Інтерес є формою виявлення потреб і виступає своєрідною орієнтацією людини в її зв'язках із дійсністю. Від спрямованості інтересів залежить спосіб життя людини, її поведінка й діяльність. Поява інтересу викликає бажання діяти, формує мотив поведінки.

У нашому опитуванні взяло участь 80 респондентів. Результати анкетування засвідчили, що інтерес студентів до фізичного виховання і спорту є невисоким (табл. 1).

Таблиця 1

Інтерес студенток до фізичного виховання, %

Великий	15,00
Вище середнього	30,00
Середній	50,00
Нижче середнього	3,75
Низький	1,25

Низький інтерес студентів до фізичної культури та спорту, на нашу думку, пояснюється недостатнім рівнем їхньої фізкультурної освіченості, слабким організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням, недооцінкою викладачами важливості цього напрямку роботи.

Фізкультурно-оздоровча і спортивна активність студентської молоді великою мірою залежить від сформованості в них ставлення до навчальної діяльності й фізичних вправ, тобто від мотивів діяльності. Поняття “мотив” означає певну спонукальну причину дій та вчинків людини. Саме від мотивів залежить, що містить у собі в психологічному плані та чи інша дія, який суб'єктивний зміст вона має для людини.

Для вивчення мотивів діяльності було розроблено анкету. Всього залучено 80 респондентів. За результатами анкетування (табл. 2), 55 % студенток бажають підвищити свою фізичну підготовленість (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість), у 10 % викликає інтерес особа викладача. Дуже мало студенток хоче навчитися техніки фізичних вправ (1,25 %) та розширити на заняттях із фізичного виховання коло спілкування (2,5 %). Такий мотив, як “займатися фізичними вправами модно” взагалі майже відсутній (1,25 %). Найбільше студенток у віці 18–19 років бажають за рахунок виконання фізичних вправ поліпшити стан здоров'я – 68,75 % та покращити будову тіла (зменшити масу, вдосконалити пропорції тощо) – 65 %.

Таблиця 2

Мотиви виконання фізичних вправ, %

Бажання підвищити фізичну підготовленість	55,00
Бажання поліпшити стан здоров'я	68,75
Бажання навчитися техніки фізичних вправ	1,25
Інтерес до особи викладача	10,00
Прагнення поліпшити будову тіла	65,00
Розширити коло спілкування	2,50
Займатися фізичними вправами модно	1,25

У наших дослідженнях проаналізовано, про які показники фізичного стану турбуються сучасні студентки університету (табл. 3). Результати показали, що найбільше студенток хвилює розвиток гнучкості – 60 %, 51,25 % дівчат турбуються про масу та про пропорції будови тіла, а найменше їх цікавить розвиток м'язів, швидкості, спритності та сили – від 10 до 15 %.

Таблиця 3

Про які показники свого фізичного стану турбуються студентки 18–19 років, %

Маса тіла	51,25
Розвиток мускулатури	10,00
Пропорції будови тіла	51,25
Розвиток швидкості	11,25
Розвиток гнучкості	60,00
Розвиток спритності	10,00
Розвиток витривалості	32,50
Розвиток сили	15,00

Висновки. Результати дослідження показали, що інтерес студентів до фізичної культури та спорту є невисоким: на середньому рівні – 50 % респондентів, на високому рівні лише 15 % респондентів. Така ситуація зумовлена недостатнім рівнем фізкультурної освіченості студентів та слабким матеріально-технічним забезпеченням. Водночас серед мотивів до занять фізичними вправами студенти надають перевагу бажанню поліпшити стан здоров'я та підвищити фізичну підготовленість – відповідно 68,75 % та 55 % респондентів. Більшість студентів бажають покращити будову тіла – 51,25 % респондентів, а з фізичних якостей надають перевагу розвитку витривалості – 32,5 % респондентів.

Література

1. Благий А., Захарина Е. Структура двигательной активности студентов нефизкультурных ВУЗов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII Междунар. науч. конгр.– Алматы, 2004.– Т. 2.– С. 337–339.
2. Бойчук Ю. Д., Зиоменко С. К. Формування еколого-валеологічних ціннісних орієнтацій в процесі виховання майбутнього вчителя // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х.: ХДАДМ (ХХП), 2004.– № 19.– С. 7–11.
3. Теорія та методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич.– К.: Олімп. л-ра, 2003.– Т. 2.– 390 с.
4. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.0 2 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України.– К., 2005.– 19 с.
5. Шахліна Л. Я. Медико-біологічні основи спортивного тренування жінок.– К.: Наук. думка, 2001.– 325 с.

Анотації

Проаналізовано рівень інтересу студенток університету до фізичної культури і спорту, мотиви занять фізичними вправами та показники фізичного стану, про які вони найбільше турбуються.

Ключові слова: фізичне виховання, інтерес, мотиви.

Проанализированы уровень интереса студенток университета к физической культуре и спорту, мотивы занятий физическими упражнениями и показатели физического состояния, про которые они беспокоятся.

Ключевые слова: физическое воспитание, интерес, мотивы.

In the article the level of interest of students of the university is analysed to the physical culture and sport, reasons of engaged in physical exercises and indexes of bodily condition, about what of them worry most.

Key words: physical education, interest, reasons.

УДК 37.037

**Оксана Михайлюк,
Світлана Савчук***

Рівень психічного здоров'я учнів 7–11 класів відповідно до інтелектуальних здібностей

*Луцький інститут розвитку людини університету “Україна” (м. Луцьк),
Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Зростання ролі психологічного фактору на сучасному етапі розвитку суспільства ставить перед наукою ряд нових задач. До їх порядку відноситься наукове обґрунтування

вікових норм соціальних функцій, визначення актуальних і потенціальних можливостей людини в різні періоди життя, прогнозування розвитку й вивчення значення ранніх періодів онтогенезу для наступного розгортання психічних ресурсів особистості [3].

Оптимізація процесів розвитку в дитячому та юнацькому віці неможлива без знання умов і закономірностей такого розвитку. Дослідження психологічних особливостей і можливостей дітей різного віку необхідне для правильного визначення змісту й методів учбово-виховної роботи на різних етапах навчання і виховання, а вивчення форм аномального розвитку психіки дозволяє створити основи для розробки цілеспрямованої системи психогігієнічних заходів [4; 5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Із кожним роком у нашому суспільстві зростає кількість невротичних порушень. Особливо це стосується молодого покоління. Основними причинами такого стану, як зазначалося на міжнародному конгресі з проблем психічного здоров'я особистості, є соціально-економічна нестабільність; забруднення навколишнього середовища; інформаційна завантаженість; широка пропаганда засобами масової інформації насильства, жорстокості; ріст схильності підлітків та молоді до алкоголю і наркотиків. Названі причини підсилюються додатковими факторами, які існують у системі середньої освіти. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (1995), психічне здоров'я особистості включає такі основні складники: 1) як ви ставитесь до себе; 2) як ви ставитесь до інших; 3) як ви справляєтесь з вимогами життя [2; 7].

Психічне здоров'я особистості – це результат взаємодії багатьох різноманітних факторів. Досліджується їх специфічний вплив на здоров'я спеціалістами-науковцями з різних галузей наук.

У наш час починають з'являтися публікації М. Вісковатої, А. Андроса, Г. Сердюковської, С. Карамушка, які пов'язують психічне здоров'я особистості з нетрадиційними науками. Це, насамперед, валеологія – комплексне вивчення здоров'я людини: дослідження факторів, що забезпечують фізичне, психічне та соціальне здоров'я (Е. Булич, І. Муравов, 1997). Проблема психічного здоров'я багатогранно відображена в роботах вітчизняних валеопсихологів: І. Брехман (1990), В. Петленко (1998), Г. Нікіфоров (2003). Досить цікавим є також підхід, запропонований санологією – наукою про здоров'я здорових – інтегративна система, що побудована на міждисциплінарних даних (медицина, соціологія, психологія, педагогіка) [6; 8].

Психічне здоров'я особистості – це таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує його гармонійну взаємодію з навколишнім світом. У певному розумінні – це ефективність діяльності та поведінки, здійснення особистісного розвитку тощо.

Підлітковий вік – найскладніший етап психологічної перебудови, пов'язаної з вибором професії і розширенням діапазону суспільно-політичної ролі, зумовлений взаємодією біологічної і соціальної сторін розвитку: статевого дозрівання та специфічної фази соціалізації.

Особливості взаємодії біологічного й соціального етапів розвитку визначають індивідуальні властивості психіки підлітка. Задача соціального й особистісного самовизначення передбачає поряд із диференціацією розумових здібностей та інтересів, без яких неможливий вибір професії, розвиток інтегральних механізмів самосвідомості, вироблення світоспоглядання і життєвої позиції, визначення психосоціальної орієнтації [1; 9].

Мета дослідження – на одному з етапів дослідити складову частину психічного здоров'я особистості відповідно до психічної активності – розумове психічне здоров'я, тобто вміння отримувати, аналізувати певну інформацію, основним критерієм якого є рівень зрілості пізнавальної та розумової сфер.

У результаті опрацювання наукової літератури нами було сформульовано **завдання**:

1. Визначити рівень інтелектуальних особливостей учнів 7–11 класів.
2. Кількісно встановити наявність обдарованості та ступінь її вираженості.

Методи та організація дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Тестування.
3. Математична обробка даних.

Методи отримання інформації включали теоретичний аналіз літературних джерел, що передбачав вивчення, аналіз, систематизацію та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури. Результати проведеного теоретичного аналізу дали змогу визначити мету дослідження, встановити завдання та шляхи їх вирішення.

Дослідження проводилися на базі навчально-методичного комплексу № 9 м. Луцька з учнями 7–11 класів (дівчата, хлопці). Кількість опитуваних респондентів – 500 осіб. Нами була використана

методика – тест прогресивних матриць Дж. Равена, який призначений для діагностики інтелектуальних особливостей школярів. У ході досліджень учням були запропоновані зображення матриць квазігеометричних фігур, які пов'язані між собою певною логічною закономірністю. Загальний об'єм роботи обмежувався 30 хв (5 серій по 12 завдань). Обробка результатів проста. Вірний варіант відповіді оцінювався 1 балом, невірний – 0. Для отримання підсумкового кількісного показника всі набрані бали додавалися. За методикою встановлені такі сукупні кількісні нормативні показники:

- наявність обдарованості – високий рівень (54–60 балів);
- помірний рівень (49–53 бали);
- зона невизначеності – низький рівень (32–48 балів);
- відсутність обдарованості (менше 32 балів).

Виклад основного матеріалу дослідження. У результаті тестування всі дані проаналізовано, оброблено математичним методом і сформовано у вигляді табл. 1, 2. Нами кількісно визначено рівень інтелектуальних особливостей школярів і встановлено, що середній бал в учнів 7 класів (дівчата, хлопці) відповідає низькому рівню обдарованості – відповідно 41,5 та 42,2 бала, у 8 класів – дівчата (помірному рівню – 50,0 бала), хлопці – (низькому – 46,3 бала), у 9 класів – хлопці, дівчата (низькому – відповідно 44,5 та 45,5 бала), у 10 класів – хлопці, дівчата (помірному – 50,9 і 46,9 бала), в 11 класів – (помірному – 52,4 і 52,2 бала відповідно).

Таблиця 1

Рівень інтелектуальних особливостей учнів, кількісні показники

Наявність обдарованості	Рівень вираженості	7 кл.		8 кл.		9 кл.		10 кл.		11 кл.	
		дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці
Наявність	високий	1	2	19	7	3	8	15	6	27	14
	помірний	10	10	8	15	13	15	24	16	8	32
Зона невизначеності	низький	33	32	23	28	30	26	11	26	15	4
Відсутність		6	6	–	–	4	1	–	2	–	–
Середній бал		41,5	42,2	50,0	46,3	44,5	45,5	50,9	46,9	52,4	52,2

Встановлено, що в результаті зміни вікових особливостей фізичного і психічного розвитку змінюється і здатність учнів до пізнавальної та розумової діяльності. Проте у більшості випадків найбільше відсотків припадає на низький рівень вираженості обдарованості, тобто на зону невизначеності, яка граничить із відсутністю обдарованості.

Таблиця 2

Рівень інтелектуальних особливостей учнів, %

Наявність обдарованості	Рівень вираженості	7 кл.		8 кл.		9 кл.		10 кл.		11 кл.	
		дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці
Наявність	високий	2	3	38	14	6	16	30	11	55	28
	помірний	20	20	16	30	26	30	47	32	15	64
Зона невизначеності	низький	66	65	46	56	60	52	23	52	30	8
Відсутність		12	12	–	–	8	2	–	5	–	–

Висновки. Отже, під час дослідження розумового, психічного здоров'я школярів 7–11 класів визначено рівень інтелектуальних особливостей: встановлено середній бал, відсоткове відношення та ступінь вираженості.

Високий рівень припадає на учнів 8 класу (дівчата), 10–11 класів (дівчата) відповідно 38, 30, 55 %. Найвищий помірний рівень у дівчат 10 класу (47 %) і хлопців 11 класу (64 %). Зона невизначеності (низький рівень) у хлопців 11 класу (8 %). Теоретично проаналізувавши математичні показники, було виявлено, що 12 % учнів (хлопці, дівчата) 7 класу припадає на повну відсутність обдарованості.

Розвиток розумових задатків у старшому шкільному віці характеризується як кількісними змінами у швидкості вирішення інтелектуальних задач, так і якісними зрушеннями у структурі інтелекту, що пов'язані з виникненням здатності до гіпотетико-дедуктивного мислення. Оволодівши

в процесі навчальної діяльності науковими поняттями й термінами, школяр досягає і того рівня узагальнень, коли поняття не прямо співвідносяться із предметом, а вимагає безпосереднього поєднання з іншими узагальненнями. У підлітків поступово формується теоретичне мислення, яке служить джерелом багатьох змін у його психіці. Своєрідність даного рівня розвитку мислення заключається не тільки в розвитку абстракції, але і в тому, що предметом уваги, аналізу й оцінки стають його власні інтелектуальні операції, тобто мислення стає рефлексивним.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Констатовані в ході дослідження достатньо низькі показники інтелекту в учнів 7 класів вимагають поглибленого вивчення психологічних особливостей цієї вікової категорії та певного оздоровчого, освітнього та виховного впливу, а також розробки методичних прийомів та засобів психолого-педагогічного оздоровлення особистості.

Розвиток і поглиблення рефлексивних та інтегральних процесів під час переходу від старшого підліткового до раннього юнацького віку призводить до формування нового рівня самосвідомості, що вимагає подальшого дослідження.

Література

1. Братусь Б. С. Психическое здоровье и личность.– М.: Мысль, 1998.– 301 с.
2. Васильев В. Н. Здоровье и стресс.– М.: Медицина, 1991.– 170 с.
3. Здоровье, развитие, личность / Под ред. Г. Н. Сердюковой, Д. Н. Крылова, У. Кляйнпетер.– М.: Медицина, 1990.–336 с.
4. Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии: Тезисы.– Krynica Gorska, Polska.– 1999.– 278 с.
5. Освіта і управління.– К.: Преса України, 1997.– Т. 1.– С. 113–118.
6. Основы валеологии / Под общ. ред. В. П. Петленко.– К.: Олимп. лит., 1998.– Кн. 1.– 434 с.
7. Психическое здоровье личности: Информ. лист Нац. федерации псих. здоровья.– Александрия; Вирджиния, США.– 1995.
8. Психология личности / Сост. Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова.– М.: Геликон, 1995.– 236 с.
9. Социальные аспекты психического здоровья детей и подростков: Материалы междунар. конгр.– О., 1994.

Анотації

Визначено рівень інтелектуальних особливостей школярів 7–11 класів. У ході дослідження встановлено достатньо низькі показники обдарованості в учнів 7 класів (хлопці, дівчата), що вимагає поглибленого вивчення психологічних особливостей цієї вікової категорії та певного педагогічного впливу.

Ключові слова: розумове, психічне здоров'я, рівень, інтелект, обдарованість.

В статье определено уровень интеллектуальных особенностей учеников 7–11 классов. В результате исследования установлено достаточно низкие показатели одаренности в учеников 7 классов (мальчики, девочки), что требует углубленного изучения психологических особенностей этой возрастной категории и определенного педагогического влияния.

Ключевые слова: умственное психическое здоровье, уровень, интеллект, одаренность.

There is determined the level of the 7–11th form pupils in the article. Sufficiently low talent indicators of the 7th form pupils (boys, girls) were determined, that requires deeper study of psychological peculiarities of this age category and some pedagogical influence.

Key words: mental psychic health, level, intellect, talent.

УДК 37.037

*Олена Мороз,
Юлія Беляк**

Толерантність серцево-судинної системи жінок 20–35 років до фізичних навантажень та її взаємозв'язок із показниками маси тіла

*Чернівецький національний університет (м. Чернівці),
Прикарпатський національний університет (м. Чернівці)

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. Надлишкова маса тіла або бажання покращити тілобудову є одним із розповсюджених мотивів, що спонукають жінок 20–23-річного віку відвідувати заняття з фізичної культури [3; 4; 6]. Довіряючи незаперечному твердженню

відносно позитивного впливу таких занять на організм людини і запевнившись думкою про те, що чим інтенсивніше навантаження і чим більше енергії витрачається на їх виконання, тим швидше можна очікувати бажаного ефекту тренувань, жінки часто прагнуть до використання у своїх тренуваннях не виправдано високих параметрів навантажень. Проте у фаховій літературі підкреслюється, що позитивний ефект від використання фізичних навантажень можливий лише за умов оптимальних рівнів їх інтенсивності та обсягів, які відповідають можливостям тих, хто займається.

Рекомендовані рівні інтенсивності фізичних вправ коливаються в широкому діапазоні – 40–80 % від МСК. Визначаючи зону тренувального пульсу, прийнято орієнтуватися на показники фізичного стану або рівень здоров'я тих, хто займається [1; 2; 5]. Водночас у молодому віці об'єктивні ознаки порушення здоров'я і зниження фізичної працездатності усвідомлюються рідко. Показники серцево-судинної системи у стані відносного м'язового спокою можуть знаходитись у стані компенсації і тому, як правило, не демонструють яких-небудь порушень у її діяльності. Проте вони можуть проявитися під час фізичних навантажень, в умовах підвищених енерговитрат, коли необхідна мобілізація усіх відділів серцево-судинної системи [6].

Зважаючи на високу мотивацію жінок до тестування маси тіла та обумовлюючих її показників, для подальшої корекції, а також враховуючи тісний взаємозв'язок антропометричних параметрів із показниками функціонального статусу серцево-судинної системи [7; 8], ми вважаємо за доцільне їхнє використання в ролі критеріїв для дозування фізичних навантажень.

Мета дослідження – на підставі результатів навантажувального тестування на тредмілі жінок 20–35-річного віку й аналізу їх взаємозв'язку з показниками маси тіла розробити оптимальні параметри дозування інтенсивності фізичних навантажень.

Методи й організація досліджень. Оцінка функціональних можливостей серцево-судинної системи проводилася за допомогою ступінчасто-наростаючого безперервного стрес-тестування на тредмілі. Тестування включало чотири сходинки. Дозування навантаження на кожній із них відбувалося згідно із протоколом Брюса. Упродовж тестування реєструвалася електрокардіограма в семи стандартних відведеннях. Також у спокої та на кожній сходинці вимірювались ЧСС, АТ. Загальні кисневі витрати визначалися за номограмою Шефарда. Толерантність до фізичних навантажень оцінювалася в процентах стосовно МСК. Реєстрація показників серцево-судинної системи відбувалася упродовж наступного після виконання навантаження періоду відновлення. Припинення тестування відбувалося за умов появи ознак кардіологічних відхилень, досягнення граничного рівня ЧСС або неадекватного підвищення АТ, або навпаки – його зниження при підвищенні інтенсивності навантаження.

Оцінка морфологічного статусу включала визначення загальної маси тіла, довжини тіла на підставі якого визначався ІМТ. Методом біоімпедантного аналізу жираналізатором фірми "Tanita" визначався вміст жиру в організмі (%) та величина м'язової маси (кг).

У дослідженні взяли участь 15 жінок 20–35-літнього віку.

Виклад основного матеріалу досліджень. У стані відносного м'язового спокою функціональні показники серцево-судинної системи відповідали нормальним значенням. Так ЧСС у стані спокою в середньому дорівнювала $86,07 \pm 1,7$ уд./хв, АТ сист. – $117 \pm 3,1$ мм рт. ст., АТ діаст. – $74,33 \pm 1,6$ мм рт. ст. Аналіз індивідуальних значень ЧСС виявив у деяких жінок перевищення нормативних значень цього показника, проте це не було обумовлено морфологічними ознаками, оскільки вірогідного кореляційного зв'язку між цими показниками виявлено не було. Водночас виявився позитивний зв'язок між показниками АТ як систолічного, так і діастолічного з показником максимальної маси тіла. Вірогідні коефіцієнти кореляції, які дорівнюють відповідно 0,699 ($p < 0,01$) та 0,596 ($p < 0,05$), свідчать про наявну тенденцію до підвищення показників АТ у стані спокою при підвищенні маси тіла.

Під час виконання фізичного навантаження на тредмілі для більшості жінок був характерним нормотонічний тип реакції. Усі вони виконали навантаження першої і другої сходинки, потужність яких складала відповідно 4 МЕТ і 7 МЕТ без будь-яких негативних кардіологічних відхилень. Показники ЧСС на першій сходинці також не виявили зв'язку з морфологічними ознаками. Проте під час виконання навантаження другої сходинки було відзначено залежність ЧСС не тільки від загальної маси тіла, скільки від величини жирового компонента ($r = 0,573$, $p < 0,05$). Значення показників АТ знову виявили кореляцію з масою тіла ($r = 0,714$, $p < 0,01$), величиною жирового компонента ($r = 0,551$, $p < 0,05$).

Значне підвищення ЧСС і досягнення його субмаксимальних величин, яке відбувалося майже у половини учасниць досліджень на третьому і четвертому етапах навантаження, стало підставою для припинення тредміл тестування. У них же виявилась і гіпертонічна реакція на навантаження цієї величини (8–14 МЕТ). Аналіз морфологічних показників цих жінок виявив лише у двох із них підвищен-

ний рівень ІМТ, який дорівнював 26,5 та 28,9 кг/м². Майже в усіх них був підвищений рівень умісту жиру в організмі – від 25 % до 36 %. Загальна тривалість виконання навантаження на тредмілі залежала від загальної маси тіла ($r = -0,553$, $p < 0,05$) і ще більшою мірою від рівня жирового компонента ($r = -0,631$, $p < 0,05$). Таким чином, зниження функціональних резервів серцево-судинної системи було обумовлено порушенням співвідношення компонентів складу тіла – недостатнім розвитком м'язового і надмірним депонуванням жирового компонента. У середньому по групі толерантність до фізичних навантажень оцінювалась як середня і складала $70,1 \pm 3$ % від належного рівня МСК. У той же час у жінок, які досягли субмаксимального рівня ЧСС на другій і третій сходинках навантаження та, як уже було зауважено раніше, мали порушення з боку морфологічних параметрів, толерантність до навантаження була обмеженою і не перевищувала 60 % від належного рівня МСК. На відміну від них, жінки з оптимальними параметрами маси тіла здатні були виконувати навантаження високої інтенсивності. Максимальний рівень толерантності склав 89 % від МСК.

Дослідження періоду реституції виявило, що в середньому він тривав $11,27 \pm 0,56$ хв. Швидкість відновлення показників серцево-судинної системи в перші хвилини після закінчення навантаження також пов'язана з особливостями маси і складу тіла. Показники ЧСС на першій і третій хвилинах відновлення корелювали з умістом жиру в організмі – $r = 0,561$, $p < 0,05$ – на 1 хвилині; $r = 0,522$, $p < 0,05$ – на 3 хвилині. Показники АТ систолічного і діастолічного виявили зв'язок із масою тіла та умістом жиру протягом усього періоду відновлення ($r = 0,75$, $p < 0,01$). Наявність цього взаємозв'язку свідчить про сповільнення відновних процесів у жінок, які мають надмірні рівні загальної і жирової маси тіла.

Висновки. В умовах відносного м'язового спокою показники серцево-судинної системи досліджуваних жінок хоч і знаходились у межах норми, проте в осіб, котрі мали підвищений рівень маси тіла, виявили певну напруженість, що виявлялося в показниках АТ, які наближувалися до верхньої межі норми.

Під час виконання фізичних навантажень взаємозв'язок між функціональними показниками серцево-судинної системи і показниками маси й складу тіла підвищувався. Жінки, у яких було визначено порушення оптимального співвідношення компонентів маси тіла, виявили обмеження функціональних резервів серцево-судинної системи, зниження фізичної працездатності. Для них також було характерно і сповільнення періоду відновлення.

Виявлені особливості реакції серцево-судинної системи на фізичні навантаження осіб з надмірним умістом жирового компонента і загальної маси тіла слід враховувати під час організації процесу із фізичного виховання, обмежуючи верхню межу інтенсивності навантажень рівнем 65 % від МСК. Жінки цього вікового періоду з нормальними величинами показників морфологічного статусу здатні виконувати навантаження високої інтенсивності до 85 % від МСК без будь-яких порушень із боку серцево-судинної системи.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: МГП "Петрополис", 1992. – 71 с.
2. Баламутова Н. М., Шейко Л. В., Олейников И. П. Исследование мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию / Физ. воспитание студ. творч. специальностей. – 2006. – № 7. – С. 32–36.
3. Гоглюватая Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста: Дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. – К., 2007. – 217 с.
4. Женщины и спорт: Материалы Европейской конференции. – Стокгольм, 1996 (пер. ВНИИФК).
5. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я. Функциональные классы в проблеме регламентации нагрузок в оздоровительной тренировке // Актуал. вопр. спорт. медицины: Материалы конф. – К., 1980. – С. 262–264.
6. Функциональная диагностика сердечно-сосудистых заболеваний / Под ред. Ю. Н. Беленкова, С. К. Тернового. – М.: Гэотар-медиа, 2007. – 976 с.
7. Guerresi P., Mignani S. Gualdi-Russo Some remarks on the relationship between physiological characteristics, physique and training in sports participants / Biom. hum. et antropol. – 1997. – Vol. 3–4. – P. 203–208.
8. Valkov J., Matev T., Hristov I. Relationship between somatotype and some risk factors for ischemic heart disease / Folia med. – 1996. – Vol. 1. – P. 17–21.

Анотації

Дослідження реакції серцево-судинної системи жінок 20–35 років на навантаження тесту на тредмілі виявило ознаки напруження її діяльності в жінок із підвищеним рівнем індексу маси тіла та надмірним умістом жирового компонента. Максимальний рівень толерантності їхнього організму до фізичних наванта-

жень не перевищував 60 % від МСК. Жінки цього віку з оптимальними параметрами маси тіла здатні були витримувати навантаження високої інтенсивності (70–85 % від МСК) без будь-яких порушень із боку серцево-судинної системи.

Ключові слова: тредміл, толерантність, фізичні навантаження, серцево-судинна система, маса тіла, склад тіла.

Исследование реакции сердечно-сосудистой системы женщин 20–35 лет к нагрузкам теста на тредмиле обнаружило признаки напряженности её деятельности у женщин с повышенным индексом массы тела и чрезмерным содержанием жирового компонента. Максимальный уровень толерантности их организма к физическим нагрузкам не превышал 60 % от МПК. Женщины этого же возраста с оптимальными показателями массы тела были способны выдерживать нагрузки высокой интенсивности (70–85 % от МПК) без каких-либо нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: тредмил, толерантность, физические нагрузки, сердечно-сосудистая система, масса тела, состав тела.

Research of reaction of the cardiovascular system of women 20–35 years to loadings of treadmill test found out the signs of tension of its activity for women with the abnormally body mass index and excessive maintenance of fatty component. The maximal level of tolerance of their organism to the physical loadings did not exceed 60 % from VO_{2max} . The women of the same age with the optimum body mass index were able to maintain loadings of high intensity (70–85 % from VO_{2max}) without some violations from the side of the cardiovascular system.

Key words: treadmill, tolerance, physical loadings, cardiovascular system, index of mass of body, composition of mass of body.

УДК 37.037

Сергій Мудрик

Вплив національних рухливих ігор на розвиток швидкості дітей 4 класу

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Важливим виховним засобом фізичної культури, безперечно, є національні рухливі ігри, створені народом, які передаються із покоління в покоління і є відображенням його життя і побуту. На кожному етапі розвитку суспільства рухливі ігри використовувалися як виховний засіб підростаючого покоління.

В останні роки інтерес до народної педагогіки постійно зростає. Свідченням цього є видання ряду статей у періодичній пресі, доповідей на наукових конференціях про народні засоби виховання і можливості застосування їх у системі фізичного виховання.

У міру накопичення наших знань про вплив національних рухливих ігор у побуті і в педагогічній практиці удосконалюється розуміння про них. По-новому виражається сутність народної гри як соціального явища, визначаються цілі, завдання і шляхи реалізації рухливої гри.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження в галузі педагогіки і психології виявили найсильніше бажання у дитини – це бажання ігрової діяльності [1; 4; 5]. Дитина рухається під час гри, вона вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість. Національні рухливі ігри створюють найкращі умови для формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку тілесних і духовних сил, виховують позитивні риси характеру.

Про окремі аспекти використання українських національних рухливих ігор у вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку ідеться у працях Л. Бондаренко [2], В. Верховинця [3], В. І. Левків [7], А. В. Цьося [9] та ін.

Однак аналіз публікацій свідчить про те, що не з'ясовано вплив національних рухливих ігор відповідно до навчальних програм загальноосвітньої школи з урахуванням віку дітей, спрямованості рухів, а також не з'ясовано вплив цих ігор на розвиток фізичних якостей та окремих ланок тіла дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, велике соціальне та педагогічне значення проблеми використання українських національних рухливих ігор у фізичному вихованні школярів зумовило вибір дослідження. Вони створюють найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку тілесних і духовних сил, виховують позитивні риси характеру.

Мета дослідження – вивчити вплив українських національних рухливих ігор на розвиток швидкості дітей 4 класу

Методи та організація дослідження. Швидкість визначалася ставленням крапок на папері та стрибками на місці для порівняльного аналізу динаміки росту швидкості верхніх і нижніх кінцівок дітей молодшого шкільного віку.

Для визначення швидкості верхніх кінцівок учень (учениця) за командою вчителя за 5 с, не відриваючи кисті руки, на папері в хаотичному порядку ставить максимальну кількість крапок. Крапки наносяться на папір зручною рукою.

Для визначення швидкості нижніх кінцівок учень (учениця) за командою вчителя за 5 с стрибає у накресленому колі (діаметр 50 см) максимальну кількість разів. Стрибки виконуються на двох ногах.

Було обстежено 63 практично здорових дітей молодшого шкільного віку загальноосвітньої школи № 5 м. Луцька. Експериментальна група налічувала 31 учня (17 хлопчиків, 14 дівчаток), контрольна група – 32 (17 хлопчиків, 15 дівчаток).

Визначалися мета і завдання експериментальної роботи, у якій:

- узагальнювався досвід практики з використання рухливих ігор;
- обстежено й отримано дані розвитку швидкості верхніх і нижніх кінцівок для зіставлення результатів експериментальної і контрольної груп.

Проводився формуючий експеримент на базі вищевказаної загально-освітньої школи м. Луцька, у процесі якого:

- встановлювався рівень розвитку швидкості;
- проводився аналіз динаміки розвитку швидкості школярів.

Використовуючи в експериментальній групі широкий спектр рухливих ігор, значна увага приділялася вивченню цілеспрямованого впливу їх на всебічний розвиток.

Основною формою організації занять був урок фізичної культури. Більшість їх (66 уроків – 80,4 %) проводилися на свіжому повітрі.

Для змістовного впровадження рухливих ігор у навчально-виховний процес четвертокласників в експериментальних групах були створені відповідні педагогічні умови, у яких перевірялась ефективність цих засобів та методів фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. У публікаціях із теорії і методики фізичного виховання (М. П. Козленко, Е. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек [6]; Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа [8]) доведено, що швидкість проявляється через сукупність швидкісних здібностей: швидкості в простих і складних рухових реакціях, швидкості одиночних рухів, частоти рухів (темп рухів). Вона є складною руховою якістю. Направленість рухів на ті чи інші часові параметри рухової дії дає змогу розвивати різні здібності, які лежать в основі швидкості.

Установлено, що час рухової реакції не пов'язаний зі швидкістю одиночного скорочення, а останнє не завжди визначає максимальну частоту руху. Можна володіти доброю реакцією на зовнішній сигнал, але мати низьку частоту руху, і навпаки. Це пояснюється тим, що психофізіологічні механізми здібностей швидкості суттєво відрізняються. У молодшому шкільному віці, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей, розвитку швидкості приділяється особлива увага.

В експерименті ми розглядали вплив українських народних рухливих ігор на частоту руху, яка характеризується максимальною кількістю рухів верхніх (ставлення крапок на папері зручною для дитини рукою) і нижніх (стрибки на місці на двох ногах) кінцівок за визначений час.

Результати аналізу частоти рухів верхніх і нижніх кінцівок показують, що у всіх класах експериментальних груп показники значно підвищилися порівняно з контрольними групами. Про збільшення приросту частоти рухів дітей молодшого шкільного віку свідчить достовірність різниці показників між експериментальними і контрольними групами (табл. 1, 2). А саме: частота рухів верхніх кінцівок у хлопчиків 4 класу – $P < 0,05$; у дівчаток – $P < 0,05$; частота рухів нижніх кінцівок у хлопчиків – $P < 0,001$; у дівчаток – $P < 0,01$.

Таблиця 1

Показники частоти руху верхніх кінцівок у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)

Стать	X ± Sx		Різниця
	експериментальна група	контрольна група	
Хлопці	28,9 ± 0,69	27,1 ± 0,52	< 0,05
Дівчата	28,1 ± 0,5	26,4 ± 0,28	< 0,05

Показники частоти руху нижніх кінцівок у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)

Стать	X ± Sx		Різниця
	експериментальна група	контрольна група	
Хлопці	18,6 ± 0,32	17,2 ± 0,26	< 0,001
Дівчата	17,6 ± 0,22	16,4 ± 0,37	< 0,01

Порівняльна динаміка показників середніх величин показує не однаковий приріст швидкості верхніх і нижніх кінцівок. Так, приріст показників частоти рухів верхніх кінцівок за навчальний рік починає знижуватися (рис. 1), тоді як приріст результатів частоти рухів нижніх кінцівок поступово зростає (рис. 2).

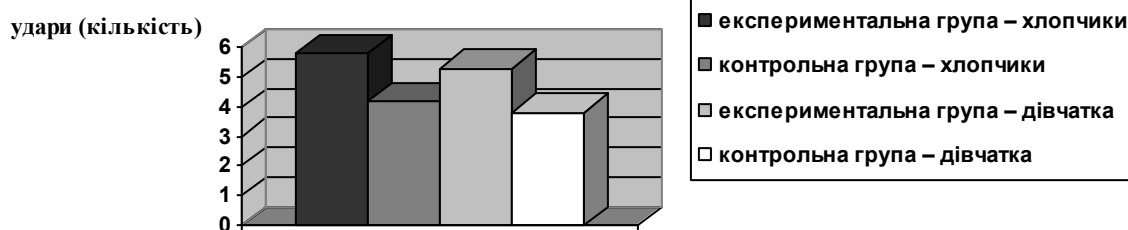


Рис. 1. Динаміка приросту частоти рухів верхніх кінцівок

Дані експериментальних груп дітей молодшого шкільного віку свідчать, що у хлопчиків і дівчаток результати частоти рухів верхніх кінцівок за навчальний рік (ставлення крапок на папері за 5 секунд) покращилися на 7 ударів. У контрольних групах показники виросли на 4 удари.

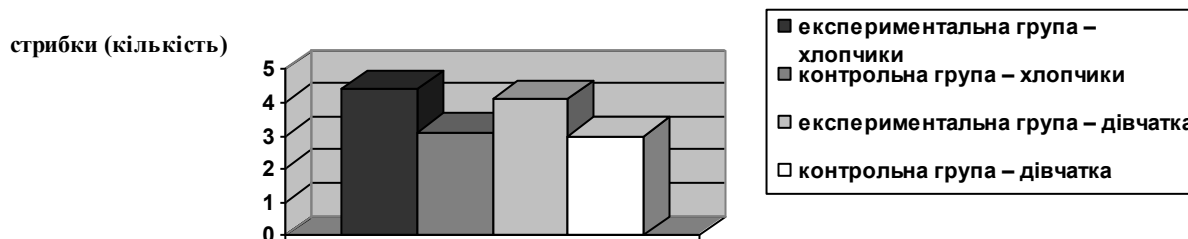


Рис. 2. Динаміка приросту частоти рухів нижніх кінцівок

Показники річного приросту частоти рухів нижніх кінцівок (стрибки на місці на двох ногах за 5 секунд) в експериментальних групах зросли у хлопчиків і дівчаток на 4 стрибки. У контрольних групах результати покращилися на 2 стрибки.

На підставі даних обстежень можна констатувати, що частота рухів верхніх і нижніх кінцівок в експериментальних і контрольних групах покращилася за рахунок збільшення активних рухових дій у грі на уроках фізичної культури. Таким чином, як хлопчики, так і дівчатка експериментальних груп показують кращу швидкість порівняно з контрольними групами.

Висновок. Розвиток швидкості верхніх і нижніх кінцівок у дітей 4 класу набуває нерівномірного характеру. Наше дослідження виявило, що народні рухливі ігри ефективно впливають на розвиток швидкості (32,95–38,1 %) порівняно зі спритністю (20,6–46,9 %) і витривалістю (14,7–24,9 %).

Література

1. Аникеєва Н. П. Воспитание игрой.– М.: Просвещение, 1987.– 144 с.
2. Бондаренко Л. Ритміка і танець у 1–4 класах загальноосвітньої школи.– К.: Муз. Україна, 1989.– 232 с.
3. Верховинець В. Весняночка: Ігри з піснями для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.– К.: Муз. Україна, 1989.– 341 с.
4. Вільчковський Е. С., Старшинський В. І. Рухливі ігри в школі.– К.: Рад. шк., 1971.– 120 с.
5. Горобей М. П. Педагогічні умови активізації рухової діяльності молодших школярів у режимі продовженого дня: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– К., 1994.– 21 с.

6. Козленко М. П., Вільчковський Е. С., Цвек С. Ф. Теорія і методика фізичного виховання у початковій школі.– К.: Вища шк., 1984.– 232 с.
7. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту.– Луцьк, 1998.– 17 с.
8. Шиян Б. М., Папуша В. Г., Пристуга Є. С. Теорія фізичного виховання.– Л.: ЛОНМІО, 1996.– 220 с.
9. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави.– Луцьк: Надстир'я, 1994.– 96 с.

Атонації

Викладено результати впливу національних рухливих ігор на розвиток швидкості верхніх і нижніх кінцівок. Ключові слова: приріст, показники, достовірність, різниця, швидкість.

Изложено результаты влияния национальных подвижных игр на развитие быстроты верхних и нижних конечностей.

Ключевые слова: прирост, показатели, достоверность, разница, быстрота.

The article deals with the results of the national out-door games influence on the development rate of legs and arms.

Key words: increment, proof, trustworthy, difference, rate.

УДК 37.037–057.87

*Едуард Навроцький,
Геннадій Навроцький*

Удосконалення фізичних якостей студентів засобом фізкультурно-оздоровчих занять

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Інтенсифікація навчального процесу у вищих закладах освіти, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів засобів фізичної культури і спорту.

Окремі дослідники вказують на те, що під час навчання у вищому навчальному закладі не відбувається суттєвих позитивних змін у фізичному розвитку і фізичній підготовленості більшості студентів, що пояснюється слабкою організацією роботи з фізичного виховання [2; 4].

Саме тому проблема удосконалення фізичної підготовленості молоді на сьогоднішній день є актуальною і потребує зі сторони вчених, тренерів та вчителів фізичної культури подальшого науково-практичного пошуку у цьому напрямку. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нерво-вопсихічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності [1; 6].

Студенти вищих закладів освіти в цілому складають окрему соціальну групу, яка відрізняється порівняно високим рівнем інтелектуального потенціалу. Спрямованість на майбутнє, бажання набути професійні знання, соціальна самостійність складають найважливіші риси студентської молоді [3].

Важливо відзначити, що в першокурсників відбувається процес адаптації організму до нових умов життєдіяльності. Звичний ритм навчання і способу життя в школі переходить до нової діяльності у вищому навчальному закладі, де діє велика кількість абсолютно нових факторів, що навантажує інтелектуальну і психоемоційну сфери студентів [5; 7].

Мета дослідження – сформувати зацікавлене ставлення студентів до предмета “Фізичне виховання”, пробудити інтерес до фізичних вправ, потребу формування власного здоров'я, сприяти удосконаленню їх фізичних якостей.

Під час проведення практичних занять ми забезпечували педагогічні умови успішного ходу процесу підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, а саме: індивідуально-особистісний підхід передбачав усебічне стимулювання здібностей кожного студента; створення атмосфери співпраці, взаємонавчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. До засобів формування необхідних знань, розвитку теоретичного мислення студентів можна віднести: проблемну лекцію; аналіз ситуації (пов'язаний із

розглядом різних станів фізичного розвитку і здоров'я); індивідуальну і групову бесіду; дискусію; ділові ігри різних типів; набуття першого досвіду реалізації розроблених програм та його аналіз.

У зв'язку з цим було внесено зміни в навчальну взаємодію викладачів і студентів у навчальному процесі. На практичних заняттях ми використовували в основному активні форми й методи роботи: проведення досліджень, спостережень за станом здоров'я студентів. Теоретична підготовка передбачала формування необхідного обсягу знань з фізичного виховання. Принцип єдності теорії й практики під час реалізації спроектованого змісту здійснювався на певних дидактичних засадах, які передбачають взаємозв'язок цілей, методів, форм організації і способів навчання.

Перший етап фізкультурно-оздоровчої роботи передбачав формування відповідних умінь і навичок для самостійних занять фізичними вправами й завбачав вирішення взаємопов'язаних завдань: актуалізації особистості, усвідомлення потреби бути здоровим; вибору адекватних засобів оздоровчої фізичної культури й оздоровлення; розробку змісту самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; здійснення самоконтролю у процесі систематичних занять фізичними вправами.

За результатами констатуючого етапу експерименту, під час планування внесено деякі зміни в загальноприйнятну послідовність використання розвиваючих засобів та методів фізичного виховання протягом навчального року на підставі обліку й аналізу динаміки проявів працездатності організму студентів. На цій же основі впроваджено поетапну систему складання контрольних вправ (тестів) для визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів. Вона передбачає проведення заглибленого педагогічного контролю й сприяє вирішенню загальних завдань самостійних занять фізичними вправами.

У процесі формування у студентів вмінь самостійно займатися фізичними вправами ми керувалися рекомендаціями Б. М. Шияна: пропонували вправи для самостійного виконання тільки після того, як вони були добре засвоєні на занятті в присутності викладача. Доводили до свідомості студентської молоді, що досягти помітних результатів можна лише за умови тривалих і наполегливих тренувань; для самостійного виконання фізичних вправ із метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей ознайомили студентів із методами контролю власних дій та оцінки правильності їх виконання; центральним моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами було формування вмінь і навичок в організації та методиці самостійної діяльності; спрямовували їхню самостійну роботу на всебічний розвиток.

Суттєвим і дієвим каналом зв'язку самостійної роботи та роботи на практичних заняттях із фізичного виховання, що допомагає об'єднати їх у єдиний навчально-виховний процес, є перевірка виконаних запланованих тренувальних завдань. Вона можлива лише за умови планування й обліку певних результатів, до яких прагне студент і викладач у спільній праці.

Другий етап нашої роботи передбачав залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами і полягав у раціональному використанні потенціалу вільного і канікулярного часу. Організація й структура самостійних занять передбачали комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. Установлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише, дотримуючись основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності і різнобічної спрямованості тренувань.

Для того, щоб процес комплексного самостійного тренування давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу. Схластичне застосування в процесі самостійних занять різних засобів не тільки не сприяє зросту працездатності, але й може негативно вплинути на стан здоров'я. У цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий фактор і не відповідає на нього процесами пристосування. Тільки після багаторазового ритмічного повторення навантаження певного спрямування, коли нервова система сприймає його, встановлює, що цей режим є закономірністю, в організмі активно починають проходити морфофункціональні процеси.

Відповідно до рекомендацій Л. Я. Іващенко щодо самостійних занять фізичними вправами, дотримуючись принципів дозування навантажень, ми розробили оптимальні пульсові режими студентів під час різних навантажень (табл. 1).

Загалом під час розробки змісту занять зверталася увага на ті фізичні вправи і їх комплекси, характерними ознаками яких є: активне функціонування більшості або всіх ланок опорно-рухового апарату. Рекомендували ациклічні і змішані гімнастичні, легкоатлетичні та ігрові вправи.

Таблиця 1

Пульсові режими для самостійних занять студентів циклічними вправами, уд./хв

Стать	Гранично допустимий	Для відновлення навантажень	Для навантажень тренувального характеру					
			10 хв	20 хв	30 хв	40 хв	50 хв	60 хв
Жінки	202	120	177	167	157	147	137	127
Чоловіки	202	130	180	172	162	152	142	132

Зважаючи на те, що зміна темпу силових вправ, чергування їх із вправами на гнучкість і розслаблення між підходами складають великі можливості для вдосконалення рухового й вестибулярного апарату, студенти чергували комплекси силових вправ з оптимальними циклічними і швидкісними вправами, що дають хороший ефект для розвитку витривалості.

Для збільшення м'язової сили студентів рекомендувалося виконувати атлетичні вправи. Кожна вправа повторювалася 6–8 разів, тривалість відпочинку між серіями становила 1,5–3,0 хв. Вправи виконувалися в повільному і середньому темпах.

Використовувалися вправи з обтяженням масою власного тіла, масою предметів, опором, подолання опору еластичних предметів, подолання опору партнера, вправи на тренажерах. Після виконання необхідної кількості підходів для однієї групи м'язів переходили до розвитку іншої групи м'язів. При цьому спочатку виконувалися вправи для більш масивних, а потім – для дрібних м'язових груп. Орієнтовний розподіл засобів оздоровчого комплексного тренування студентів протягом тижня подано в табл. 2.

Таблиця 2

Розподіл засобів оздоровчого тренування студентів

Дні тижня	Спрямованість вправ	Методи
понеділок	витривалість, спритність	рівномірний, повторний, ігровий
вівторок	силові і швидкісно-силові якості, швидкість, гнучкість	повторний, ігровий
середа	витривалість, спритність	рівномірний, перемінний, повторний, ігровий
четвер	силові і швидкісно-силові якості, швидкість	повторний, ігровий
п'ятниця	витривалість, швидкісна витривалість	рівномірний, повторний, інтервальний
субота	силові якості, спритність гнучкість	повторний, перемінний, ігровий

Висновки. Аналіз результатів засвідчує, що потреби студентської молоді, незважаючи на суттєві гендерні відмінності у проведенні та участі у вузівській спартакіаді та інших фізкультурних заходах, є практично тотожними. Це свідчить про те, що спартакіада може бути універсальним засобом підвищення й оптимізації самостійних занять фізичними вправами студентів із метою адекватного виховного, освітнього, оздоровчого впливу. Завдання нашої роботи полягало в тому, щоб допомогти молодій людині зробити адекватний вибір форм, засобів і методів фізкультурно-спортивної активності з урахуванням кола її інтересів. Адже, як показує значний педагогічний досвід, саме через зацікавленість, інтерес відбувається найоптимальніший процес формування у студентів потреби у фізичному вдосконаленні, а відтак – і здорового способу життя. Залежно від індивідуальних можливостей, а також графіку навчання набір вправ дозволялося дещо змінювати. Водночас спрямованість і черговість вправ були постійними. Таким чином, запропонований зміст фізкультурно-оздоровчих занять студентів був комплексним, містив велику кількість засобів і методів впливу, зорієнтованих на вдосконалення фізичних якостей.

Література

1. Грибков В. А., Бурханов А. И. Обеспечение здоровья студентов в процессе их учебно-трудовой деятельности // Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века: Материалы Всерос. науч.-практ. конф.– М., 1994.– С. 27–28.
2. Гусева Н. Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности // Теория и практика физ. культуры.– 2007.– № 7.– С. 7–8.
3. Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.– К.: Здоров'я, 1988.– 160 с.

4. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание // Теория и практика физ. культуры.– 2004.– № 5.– С. 44–46.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей.– Л.: Штабар, 1997.– 207 с.
6. Сватъев А. В. Загальнотеоретичне обґрунтування методики індивідуального планування фізичних навантажень // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х.: ХХІІІ, 1999.– № 21.– С. 17–21.
7. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности.– М.: Физкультура и спорт, 1991.– 224 с.

Анотації

Наголошується на необхідності впровадження у повсякденне життя студентської молоді фізкультурно-оздоровчих занять, які сприяють удосконаленню фізичних якостей.

Ключові слова: фізичне виховання, навчальний процес, фізичні якості, студенти.

Указується на необхідності впровадження в повсякденну життя студентської молоді фізкультурно-оздоровчих занять, які сприяють удосконаленню фізичних якостей.

Ключевые слова: физическое воспитание, учебный процесс, физические качества, студенты.

In the article the introduction in the everyday life of student young people of athletic-health employments which are instrumental in the improvement of physical qualities is marked on a necessity.

Key words: physical education, educational process, physical qualities, students.

УДК 796.012

Сергій Ніколаєв

Вікова динаміка управління рухами за параметрами простору, часу і зусилля

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. Ряд життєво важливих рухових дій людини в умовах сучасного виробництва, у спорті немислимі без високого рівня розвитку здатності управляти своїми рухами. Таку здатність пов'язують звичайно з так званою спритністю або координацією рухів, розглядаючи їх як прояв фізичної якості.

В. С. Фарфель характеризує якість спритності як здатність розміряти виконувані рухи в просторі, часі і за зусиллями. У зв'язку з цим автор розрізняє три ступені розвитку спритності. Перший ступінь характеризується просторовою точністю, другий – точністю рухів, здійснюваних у різні тимчасові терміни з необхідними м'язовими зусиллями, і третій – швидкістю рішень, що виникають під час виконання несподіваних рухових задач.

У кожному окремому випадку залежно від конкретних задач дослідження для оцінки цієї здатності (координації, спритності) використовувалися різні показники. Основним, як правило, служила точність відтворення, оцінки і відмірювання за параметрами простору, часу і зусилля. Разом із цим використовувалися також показники диференціальних порогів на надбавку і зниження тих же параметрів рухів.

Систематичне вивчення вікових особливостей у розвитку здібності до точних рухових дій було почато в лабораторії В. З. Фарфеля, а згодом і цілим рядом інших авторів.

Результати проведених досліджень за точністю просторового аналізу показали, що здатність найбільшого свого розвитку досягає у віці від 7 до 12–13 років. У наступні роки точність цього аналізу мало змінюється [1; 2; 4]. Широко представлений у літературі матеріал про вплив напрямку руху, різних обтяжень на точність просторового аналізу [1; 3; 5]. Ті самі закономірності були виявлені під час вивчення вікових особливостей у розвитку точності тимчасового аналізу і м'язових зусиль [1; 4]. Загальним для всіх цих робіт був висновок, що точність управління рухами з віком удосконалюється нерівномірно. Найбільш виражене зростання в розвитку цих здібностей спостерігається від 7 до 12–13 років зі значним уповільненням у подальші роки.

Точність управління рухами за трьома параметрами (простір, час, м'язове зусилля) виявляється в загальних координаційних здібностях людини. Загальні координаційні здібності вивчалися на моделі узгодження рухів рук і ніг [1].

Найшвидше зростання кривої розвитку координації було відзначено в період від 7 до 12–13 років. Представлений матеріал, який відображає основні закономірності вікового розвитку управління рухами за просторовими, тимчасовими і силовими параметрами, показує, що функції рухового аналізатора (система управління рухами) досягає високого рівня досконалості до 13–14 років.

Але слід відзначити, що отримані закономірності виявлені за кожним параметром окремо на основі середніх даних. У наданих роботах відсутній аналіз взаємозв'язку показників різних параметрів рухів. Залишається мало вивченим питання про те, як впливає високий рівень розвитку одних функцій аналізатора на розвиток інших в аспекті управління рухами в різні вікові періоди.

Мета дослідження – вивчити динаміку управління рухами за параметрами простору, часу й зусилля в юнаків і дівчат у різні вікові періоди.

Виклад основного матеріалу дослідження. У нашому дослідженні вивчалася вікова динаміка управління рухами за параметрами простору, часу і зусилля. За кожним параметром окремо використовувалося по два показники, що відображають функції відтворення і диференціальний поріг на надбавку та зниження. Величина параметра під час його відтворення і при оцінці диференціальних порогів вибиралася самими випробовуваними в межах оптимальних (зручних) величин. Досліджуваними були учні 8–17 років і студенти 18–22 років.

Просторовий аналіз оцінювався за величиною помилок під час відтворення довільно вибраної (оптимальної) амплітуди руху і за величиною диференціальних порогів під час завдання мінімально збільшити і зменшити задану величину амплітуди. Аналіз отриманого експериментального матеріалу показує, що з віком точність відтворення просторового параметра підвищується (табл. 1).

Таблиця 1

Точність просторового аналізу (помилка у кутових градусах)

Вік	Юнаки			Дівчата		
	$X \pm m$ (с)	CV	Діапазон коливань	$X \pm m$ (с)	CV	Діапазон коливань
<i>Відтворення</i>						
8–10	$5,8 \pm 0,34$	32,2	1,4–9,2	$5,6 \pm 0,32$	32,1	1,4–8,8
11–12	$4,1 \pm 0,25$	37,1	0,8–7,2	$3,9 \pm 0,25$	37,2	0,9–6,7
13–15	$3,5 \pm 0,23$	38,6	0,6–6,2	$3,7 \pm 0,29$	40,5	0,5–6,5
16–17	$3,3 \pm 0,20$	33,9	0,6–5,2	$3,5 \pm 0,23$	37,7	0,5–6,0
18–22	$3,2 \pm 0,19$	33,4	0,6–5,0	$3,3 \pm 0,19$	33,0	0,7–5,2
<i>Диференціальний поріг на надбавку</i>						
8–10	$6,8 \pm 0,26$	21,0	3,6–10,2	$6,0 \pm 0,25$	23,5	$3,4 \pm 9,6$
11–12	$4,6 \pm 0,20$	26,7	3,2–8,4	$4,1 \pm 0,16$	23,2	$3,0 \pm 6,8$
13–15	$4,0 \pm 0,19$	27,6	3,0–7,8	$4,0 \pm 0,17$	22,5	$2,8 \pm 6,4$
16–17	$3,9 \pm 0,21$	30,0	3,0–7,8	$4,1 \pm 0,14$	20,0	$2,8 \pm 6,2$
18–22	$3,8 \pm 0,19$	28,2	2,6–7,2	$4,2 \pm 0,15$	20,7	$2,6 \pm 6,2$
<i>Диференціальний поріг на зниження</i>						
8–10	$8,7 \pm 0,41$	27,0	5,4–15,2	$8,5 \pm 0,39$	25,8	$5,6 \pm 14,6$
11–12	$6,3 \pm 0,30$	28,6	4,2–11,8	$5,9 \pm 0,32$	31,4	$4,6 \pm 12,0$
13–15	$5,5 \pm 0,27$	25,3	4,0–10,6	$6,0 \pm 0,21$	18,3	$4,4 \pm 8,8$
16–17	$5,2 \pm 0,18$	19,6	4,2–8,4	$5,6 \pm 0,16$	17,1	$4,2 \pm 8,2$
18–22	$4,8 \pm 0,16$	19,2	3,8–7,6	$5,2 \pm 0,14$	15,8	$4,0 \pm 7,4$

Розвиток цієї здатності наголошується в основному від 1 до 15-річного віку. У той же час за період з 13–15 до 18–22 років величина помилки зменшується трохи – на $0,3^\circ$ у хлопців і на $0,4^\circ$ у дівчат. Точність просторового аналізу (за показником відтворення) мало чим відрізняється у 13–15-річних і у дорослих.

Звертає на себе увагу той факт, що в міру підвищення з віком точності відтворення просторового параметра збільшується коефіцієнт варіативності (CV) – у хлопчиків з 33,2 у 8–10 років до 38,6 % у 13–15 років, у дівчаток – із 32,1 до 40,5 %. Цей показник відображає, ймовірно, індивідуальні особливості в розвитку даної здатності. Можна допустити, що в період із 8–10 до 13–15 років більш виражені зсуви спостерігаються в осіб із відносно високим рівнем розвитку цієї здатності. Менш

виражений цей приріст в осіб із відносно низьким рівнем її розвитку. Мінімальна помилка знизилася за цей період із 1,4 до 0,6° у хлопчиків, із 1,4 до 0,5° – у дівчаток (2,3–2,8 раза), максимальна – з 9,2 до 6,2° у перших і з 8,8 до 6,5° у других (1,5–1,6 раза).

У дослідженні з вивчення динаміки при оцінці диференціальних порогів виявилися ті ж вікові закономірності. Мала точність рухів у 8–10 років (6,8–8,7° у хлопчиків і 6,0–8,5° у дівчаток) значно підвищується до 13–15 років (4,0–5,5° у хлопчиків, 4,0–6,0° у дівчаток). Підлітки 13–15 років за показниками диференціальних порогів мало чим відрізняються від дорослих 18–22-річних (відмінності в показниках статистично не достовірні). Коефіцієнт варіації, як правило, до 11–12 або 13–15 років підвищується з подальшим зниженням у 16–17 і 18–22 роки. Те ж наголошувалося при оцінці точності відтворення цього ж параметра.

Схожість вікової динаміки в точності просторового аналізу за показниками відтворення і диференціального порогу свідчить про єдину закономірність розвитку даної функції рухового аналізатора. До цього слід ще додати, що між даними показниками у всіх вікових групах виявився статистично достовірний прямий кореляційний зв'язок ($p < 0,05$).

Часовий аналіз оцінювався за величиною помилок під час відтворення за величиною диференціальних порогів на надбавку і зниження 15–20-секундних інтервалів часу. Використовувався для цієї мети електросекундомір. Аналіз отриманих результатів показав, що точність відтворення інтервалів часу – 15–20 с з віком підвищується нерівномірно (табл. 2).

Таблиця 2

Аналіз часових інтервалів і силових зусиль (помилки в абсолютних показниках)

Вік	Юнаки			Дівчата		
	X ± m (с)	CV	діапазон коливань	X ± m (с)	CV	діапазон коливань
<i>Точність відтворення часових інтервалів</i>						
8–10	5,8 ± 0,25	24,8	3,2–9,2	5,6 ± 0,26	26,1	3,6–9,6
11–12	4,2 ± 0,20	29,3	2,6–7,8	3,8 ± 0,21	31,6	2,4–7,2
13–15	3,4 ± 0,16	27,9	2,2–6,2	3,6 ± 0,17	25,0	2,0–5,6
16–17	3,2 ± 0,15	27,2	2,0–5,6	3,4 ± 0,16	26,8	2,1–5,4
18–22	3,0 ± 0,15	29,7	1,8–5,4	3,4 ± 0,15	27,1	1,6–5,4
<i>Точність відтворення м'язових зусиль</i>						
8–10	4,5 ± 0,18	24,0	2,5–7,0	4,7 ± 0,17	20,60	2,5–6,5
11–12	3,2 ± 0,14	25,9	2,0–5,5	3,5 ± 0,15	24,8	1,5–5,0
13–15	2,8 ± 0,14	30,0	1,5–5,0	3,0 ± 0,17	29,0	1,5–5,0
16–17	2,7 ± 0,15	31,5	1,0–4,5	2,7 ± 0,14	30,0	1,0–4,5
18–22	2,6 ± 0,15	32,7	1,0–4,5	2,8 ± 0,14	32,6	1,0–4,5
<i>Точність відтворення рухів (величина помилки у відсотках)</i>						
	простір	час	зусилля	простір	час	зусилля
8–10	14,5	29,0	34,7	14,0	28,0	32,8
11–12	10,3	21,0	24,6	9,8	19,0	23,3
13–15	8,3	17,0	18,6	8,8	18,0	19,9
16–17	7,9	16,0	18,0	8,3	17,0	18,6
18–22	7,4	15,0	17,3	7,7	17,0	17,3

У молодшому шкільному віці 8–10 років наголошується велика кількість грубих помилок, які і відображаються на середніх результатах. Найбільш виражено зростання такої здатності до 13–15 років. Середня помилка з 5,8–5,6 с у 8–10 років знизилася до 4,2–3,8 с в 11–12 років (на 27,6–32,2 %). Рівень розвитку здібності до відтворення тимчасових інтервалів мало чим відрізняється у 13–15-літніх і дорослих.

У досліді при оцінці здатності мінімально збільшити і зменшити часовий інтервал отримана та ж вікова динаміка. Обидва показники – точність відтворення і диференціальний поріг – корелюють між собою. У більшості випадків цей зв'язок знаходиться на статистично значущому рівні.

Аналіз прикладених м'язових зусиль оцінювався за величиною помилок відтворення й диференціальних порогів на надбавку і зниження довільно вибраного (оптимального) зусилля в межах 50 % від максимального. Використовувався для цієї мети ручний динамометр типу гідравлічного.

Результати проведеного дослідження показали, що відтворення зусилля відбувається всіма випробовуваними методами з великими помилками, особливо дітьми молодшого шкільного віку (до 30 %). Відзначені та ж вікова динаміка, поліпшення цієї здібності до 13–15 років з уповільненням у її розвитку в подальшому (16–17 і 18–22). М'язове напруження дещо точніше оцінюється особами чоловічої статі. В оцінці диференціальних порогів повторюються відзначені раніше закономірності.

Слід ще підкреслити, що до 13–15 років індивідуальні відмінності в показниках оцінки м'язового напруження стають ще більш вираженими. Зростання результатів в осіб із більш високим рівнем розвитку цієї здатності випереджає рівень розвитку цієї здатності для осіб із низьким рівнем його розвитку. Проведені дослідження є прикладами управління рухами за параметрами простору, часу і м'язового напруження. Усі отримані матеріали про вікову динаміку відбивають насамперед зміни функції рухового аналізатора.

Схожість вікової динаміки за всіма трьома параметрами, отриманої на основі середніх абсолютних показників, не дає нам ще уявлення про рівень розвитку одного параметра щодо іншого. Для такого аналізу абсолютні показники точності відтворення, отримані у різних одиницях вимірювання (кутові градуси, секунди і кілограми), були переведені у відсотки відносно вибраної величини параметра.

Найбільш точно відбувається аналіз просторових параметрів руху. Величина припускається помилки – у межах 7,4–7,7 % у 18–22 роки і 14,0–14,5 % у 8–10 років. Значно гірше відбувається аналіз тимчасового параметра. Помилки, які допускаються під час відтворення інтервалу часу, у два рази більші – 15,0–17,0 % у 18–22 роки і 28,0–29,0 % у 8–10 років. Найважче досліджувані справляються з аналізом величини м'язового напруження. Особливо велика кількість грубих помилок трапляється у дітей 8–10 років. Величина помилок в цьому віці досягає 32,8–34,6 %. В інших вікових групах такі помилки також значно більші порівняно з аналогічними під час відтворення просторових і тимчасових параметрів.

Висновки. Відносно висока просторова точність рухів забезпечується великою кількістю джерел інформації. У цій інформації беруть участь буквально всі рецептори рухового апарату. Інформація про м'язову напругу (особливо в ізометричних умовах) поступає в основному лише від сухожильних рецепторів (органи Гольджи) і шкіряних рецепторів тиску (Р. Л. Боуш, Л. В. Овсянников, В. З. Фарфель).

Мала точність відтворення тимчасових параметрів у наших дослідках була обумовлена, мабуть, тим, що цей часовий інтервал поєднувався лише з мінімальним м'язовим напруженням.

Усе це дає нам підставу вважати, що у виборі засобів і методів удосконалення функцій рухового аналізатора слід особливу увагу приділяти розвитку здатності управляти м'язовим напруженням і тимчасовими параметрами руху.

Література

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии.– М.: Физкультура и спорт, 1991.– 287 с.
2. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека.– М.: Физкультура и спорт, 1987.– 143 с.
3. Лоскутова Т. Д. Время реакции как психофизиологический метод оценки функционального состояния нервной системы // Нейрофизиологические исследования в экспертизе трудоспособности.– Л.: Медицина, 1978.– С. 165–194.
4. Лоскутова Т. Д. Оценка функционального состояния центральной нервной системы человека по параметрам простой двигательной реакции // Физиолог. журн. СССР.– 1975.– № 1.– С. 3–11.
5. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини.– Х.: ХадДФК, 2001.– 220 с.

Анотації

Вивчено закономірності вікового розвитку управління своїми рухами за параметрами простору, часу і силових зусиль.

Ключові слова: простір, час, силові зусилля, спритність, вікові особливості.

Рассмотрены вопросы изучения возрастной динамики управления движениями по параметрам пространства, времени и усилия.

Ключевые слова: пространство, время, силовые усилия, ловкость, возрастные особенности.

The article is devoted to the study of conformities to the law of age-old development of control of the traffics on the parameters of space, time and power efforts.

Key words: space, time, power efforts, adroitness, age-old features.

Розвиток здібностей до тривалого виконання роботи на заданому рівні при статичному напруженні (статична витривалість)*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка проблеми та аналіз останніх наукових досліджень. Загальні закономірності вікових особливостей у розвитку витривалості виявлені на прикладі статичного напруження [1; 2; 3; 4]. Це, ймовірно, диктувалося простотою і портативністю апаратури, яка використовувалася, короткочасністю проведення дослідження, яке проводилося, можливістю точно дозувати навантаження, яке задавалося (величина зусилля).

Найбільший приріст часу підтримки статичного зусилля (50 % від максимального) більшість авторів спостерігали у дошкільному і молодшому шкільному віці [1; 3; 4].

В інших дослідженнях [2] найбільш значне підвищення тривалості статичного напруження фіксувалося, починаючи з 11–12 років. У подальші роки, за даними автора, темпи приросту витривалості сповільнюються.

Враховуючи той факт, що максимальне м'язове зусилля не може підтримуватися тривалий час (вже через декілька секунд воно дає суттєве зниження), оцінку статичної витривалості проводять звичайно при величині зусилля 50 % від максимального [2; 4].

Мета дослідження – з'ясувати характер взаємозв'язку показників статичної витривалості при заданих зусиллях у 25, 50 і 75 % від максимальної сили в різні вікові періоди.

Завдання дослідження: виявити рівні розвитку статичної витривалості при заданих зусиллях у 25, 50 і 75 % від максимального у всіх вікових періодах.

Виклад основного матеріалу дослідження. В експериментальному дослідженні взяли участь чотири групи школярів 8–10, 11–12, 13–15 і 16–17 років і одна група студентів 18–22 років. У кожній віково-статевій групі було від 25 до 35 чоловік. Вимірювання статичної витривалості проводилося за допомогою гідравлічного ручного динамометра.

Дані, які характеризують рівень розвитку статичної витривалості при заданих зусиллях у 25, 50 і 75 % від максимального у всіх вікових періодах, представлені в табл. 1.

*Таблиця 1***Вікові особливості статичної витривалості**

Вік	Величина зусилля, яке задається у відсотках від максимального											
	25 %				50 %				75 %			
	X ± m (с)	CV	темпи приросту		X ± m (с)	CV	темпи приросту		X ± m (с)	CV	темпи приросту	
			абс.	%			абс.	%			абс.	%
Юнаки												
8–10	218 ± 7,8	20,4	–	–	98,0 ± 3,7	21,8	–	–	12,5 ± 0,6	28,8	–	–
11–12	265 ± 8,2	18,1	47	19,3	125 ± 4,4	20,8	27	27,5	18,6 ± 0,7	21,0	6,1	48,8
13–15	330 ± 10,1	17,4	65	22,1	157 ± 4,4	15,8	27	25,6	23,8 ± 0,9	21,7	5,2	27,8
16–17	345 ± 10,0	15,9	15	3,5	163 ± 4,5	15,2	5	2,7	25,5 ± 1,1	21,1	1,5	6,3
18–22	372 ± 10,8	16,3	27	4,2	182 ± 6,4	19,8	19	11,0	28,7 ± 1,1	22,1	3,4	13,4
Дівчата												
8–10	205 ± 8,7	23,3	–	–	93 ± 3,6	21,5	–	–	10,5 ± 0,7	39,1	–	–
11–12	271 ± 11,5	22,0	66	30,1	121 ± 4,6	19,8	29	29,5	16,4 ± 0,8	27,4	5,9	56,1
13–15	316 ± 11,9	19,2	45	13,8	145 ± 4,7	16,5	24	18,9	20,2 ± 0,9	22,3	3,8	23,0
16–17	322 ± 10,0	17,8	6	1,8	153 ± 4,7	17,1	8	4,0	21,4 ± 0,8	19,1	1,2	5,9
18–22	348 ± 10,6	17,3	26	7,8	167 ± 0,5	16,9	14	86,6	24,1 ± 0,7	71,2	2,7	12,5

Статична витривалість незалежно від зусилля, що задається, з віком підвищується в осіб як чоловічої, так і жіночої статі. Максимальні величини витривалості зафіксовані в найстаршій віковій групі 18–22 років. Можна відмітити також, що в підлітковому віці 13–15 років показники статичної витривалості наближаються до показників дорослих, 18–22-річних. Приріст в показниках від однієї вікової групи до іншої до 13–15 років статистично достовірний на високому рівні значущості ($p < 0,001$). Після цього віку спостерігається різке зниження темпів розвитку витривалості при всіх трьох зусиллях, що задаються. З 13–15 до 16–17 років цей приріст склав усього лише в хлопчиків 2,7–6,3 %, у дівчат – 1,8–5,9 %. Достатньо низький рівень у темпах приросту витривалості зберігається і в подальші роки (4,2–13,4 % у хлопців, 7,9–12,5 % у дівчат). У міру збільшення зусилля, що задається, від 25 до 75 % підвищуються відносні величини темпів приросту витривалості, виражені у відсотках.

Статеві відмінності в показниках статичної витривалості у всіх вікових групах при всіх трьох варіантах зусилля, що задається, не досягають статистично значущого рівня ($p > 0,05$).

Аналіз індивідуальних даних у рівні розвитку здібності до підтримки статичного напруження на заданому рівні указує на їх вельми великий діапазон у межах кожної вікової групи (табл. 1).

Найбільший коефіцієнт варіативності (СУ) характерний для наймолодшої вікової групи 8–10 років. У хлопчиків він склав 20,4–28,8 %, у дівчаток – 21,5–39,1 %. Із віком СУ помітно знижується. При зусиллі у 25 % СУ з 20,4 % у 8–10 років знизився до 15,9 % у 16–17 років у хлопчиків і з 23,3 до 17,8 % у дівчат. Те ж наголошується при заданому зусиллі у 50 % (з 21,8 до 15,2 % і з 21,5 до 16,5 %) і 75 % від максимального.

Як правило, якнайменший СУ спостерігається в 16–17-річному віці. Зниження величини індивідуальних показників співпадає з періодом, коли сповільнюється розвиток здатності, яка вивчається. Це зв'язано, мабуть, із тим, що темпи розвитку витривалості після 13–15-річного віку знижуються в основному в осіб із відносно високим рівнем розвитку витривалості.

У педагогічному плані під час вибору засобів цілеспрямованої дії на розвиток витривалості велике значення має характер взаємозв'язку показників витривалості при різних зусиллях, що задаються, тобто при різній потужності роботи, яка задається.

Зусилля у 25 % від максимального, яке задається, може бути віднесено до зони роботи великої потужності (тривалість роботи в середньому до 5–6 хв), 50 % – до зони субмаксимальної потужності (тривалість роботи – 2–3 хв), 75 % – зони максимальної потужності (до 30 с) (В. З. Фарфель, 1945).

Для оцінки взаємозв'язку показників статичної витривалості при різних потужностях роботи (25, 50 і 75 % від максимального зусилля) використовувався метод кореляційного аналізу (табл. 2).

Таблиця 2

Взаємозв'язок показників статичної витривалості

Вік	Коефіцієнт кореляції показників витривалості при заданих зусиллях у 25, 50 і 75 % від максимального					
	25 і 50 %		25 і 75 %		50 і 75 %	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
8–10	262	210	–286	–295	272	124
11–12	112	126	–366	–362	306	212
13–15	–082	110	–384	–374	252	186
16–17	–127	123	–426	–452	156	207
18–22	–234	–057	–397	–486	212	173

Відсутність прямого і зворотного достовірного лінійного зв'язку між показниками витривалості при заданих зусиллях у 25 і 50 % від максимального наголошується у всіх вікових групах в осіб як чоловічої, так і жіночої статі. Аналогічна закономірність у взаємозв'язку спостерігається між показниками витривалості при заданих зусиллях в 50 і 75 % від максимального, хоча в даному випадку коефіцієнт кореляції дещо вищий за своїми значеннями, проте ні в одній віково-статевій групі він не досягає статистично значущого рівня.

Особливо виділяється характер зв'язку між показниками витривалості при крайніх величинах зусиль, які задаються (25 і 75 % від максимального). У всіх вікових групах в осіб як чоловічої, так і жіночої статі коефіцієнт кореляції негативний. Починаючи з 11–12-річного віку, цей коефіцієнт досягає статистично значущого рівня.

Висновки. Аналіз характеру взаємозв'язку між показниками витривалості при різних потужностях роботи, яка задавалася, свідчить про те, що особи, які проявили хороші здібності до підтримки

статичного напруження при малих зусиллях, як правило, погано справляються з утриманням напруження при великих зусиллях, і навпаки. Можна, мабуть, вважати, що в основі витривалості при різних потужностях роботи, яка задається, лежать різні психофізіологічні механізми регуляції.

Література

1. Айзерман М. А., Андреева Е. А., Кандель Э. И. Механизмы управления мышечной активностью (норма и паталогия).– М.: Наука, 1974.
2. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека.– М.: Физкультура и спорт, 1987.– 143 с.
3. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам.– М.: Медицина, 1988.– 250 с.
4. Пирогова О. А., Ивашенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.– К.: Здоров'я, 1986.– 152 с.

Анотації

Статтю присвячено вивченню розвитку здібностей учнів різного віку до тривалого виконання роботи при статичному напруженні.

Ключові слова: здібності, статичне напруження, статична витривалість, учні різного віку.

В статтє рассматриваются вопросы развития способностей учеников к длительному выполнению работы на заданном уровне при статических напряжениях.

Ключевые слова: способности, статическое напряжение, статическая выносливость, ученики разного возраста.

The article is devoted to the development of capabilities of students of different age to the protracted implementation of work at static tension.

Key words: ability, static tension, static endurance, students of different age.

УДК 37.037

*Ігор Огірко,
Світлана Похмурська*

Особливості занять із туризму як засобу фізичного виховання дошкільнят

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка проблеми. Підвищення вимог до першокласників призвели до збільшення обсягу та інтенсивності навчального процесу в дитячих дошкільних закладах. На практиці побудова навчального процесу дошкільних закладів ідентична загальноосвітній школі. Вихователі підвищують інтенсивність процесу навчання, що призводить до збільшення навчального навантаження на дітей дошкільного віку, а це, в свою чергу, негативно впливає на збільшення навантаження на нервово-емоційну сферу дітей, погіршення стану їхнього здоров'я. Зазначимо, шкоди завдає не сама розумова праця, а її супутник – позбавлений рухів (або значно обмежений у рухах) спосіб життя.

Високий рівень гострих респіраторних захворювань, зростання серцево-судинних, онкологічних і алергічних захворювань, дисфункція ендокринної системи – це перелік найчастіших захворювань серед дошкільнят; 70 % дітей мають порушення опорно-рухового апарату, близько 33 % – відхилення у діяльності нервової системи. Загострюються всі хронічні захворювання (О. Сухарев, 1991; Г. Апанасенко, 1992; Т. Круцевич, 1999; О. Яременко, 2000 та ін). За останній час кількість здорових дошкільників зменшилась у 5 разів і тепер складає лише 10 % [6].

Науковці доводять, що для ефективного оздоровлення, профілактики масових респіраторних захворювань необхідно тренувати і вдосконалювати таку фізичну якість, як витривалість [1; 2; 3]. Крім того, загартування та інші компоненти здорового способу життя сприяють захисту організму, який росте, від багатьох захворювань.

Для підвищення загальної витривалості використовують вправи циклічного характеру, тобто достатньо тривалі, рівномірні навантаження, які повторюються. До циклічних вправ належать: біг, ходьба, плавання, лижні перегони, їзда на велосипеді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Програми дошкільних закладів “Малюк”, “Дитина”, “Українське дошкільня”, “Базовий компонент дошкільної освіти в Україні” приділяють достатньо уваги фізичній підготовці дітей. Проте, до сьогодні не виконується ст. 12 Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, де передбачено введення в кожному дошкільному закладі посади інструктора з фізичної культури, що, на нашу думку, є головною причиною погіршення стану здоров'я молоді.

Багато наукових праць присвячено пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання в дошкільних закладах. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання дошкільників викладено у дослідженнях Е. С. Вільчовського (1991, 1997), Л. В. Волкова (1990), О. Д. Дубогай (2001), Т. Ю. Круцевич (2003); диференційованому фізичному вихованню в дошкільних закладах присвячено дослідження О. В. Давиденко (1986); питання оптимізації рухової активності старших дошкільників із різним рівнем фізичного стану розробила Н. О. Тупчій (2001).

Аналіз літературних джерел показав: застосування елементів туризму в роботі з дошкільниками практикується у дошкільних закладах України, Росії, Білорусії, Польщі.

Туризм є одним із важливих засобів гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, залучення населення різного віку до занять фізичною культурою [5; 7; 8; 9]. Такі заняття займають особливе місце в системі фізичного виховання, оскільки порівняно з іншими засобами, дають додаткові можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини. На нашу думку, туризм є головною формою рекреаційно-оздоровчої та спортивно-оздоровчої діяльності.

Сьогодні програми для загальноосвітніх закладів з предмета “Фізична культура” передбачають проведення занять із туризму з учнями, починаючи з четвертого класу. У програмі “Українське дошкільня” заняття туризмом не передбачені, але “з дітьми, починаючи від четвертого року життя (друга молодша група), проводяться піші переходи: ходити у природному темпі один раз на тиждень по два переходи (по 15–20 хв (друга молодша група), по 20–30 хв (середня група), по 30–35 хв (старша група) кожний) з активним відпочинком між ними (виконання основних рухів у природних умовах, рухливі ігри); тривалість вправ та ігор на місці зупинки – 20–35 хв” [10]. Заняття проводять вихователі дошкільних закладів і тільки в деяких дошкільних закладах – інструктор з фізичної культури.

Серед зарубіжних науковців, що займаються проблемою використання туризму у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, необхідно відзначити праці Т. П. Зав'ялової, Н. І. Бочарової (Росія), 2003; М. Skrobacz, 2002; Т. Łobożewicz, 1996; Т. Wolańska, 1994 (Польща). Українські науковці, зокрема В. Поліщук, В. Серебний, також займаються проблемою використання туризму у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Отже, засоби туризму ще не знайшли системного застосування в організації фізичного виховання в дитячих дошкільних закладах. На нашу думку, це пов'язано з недостатньою розробкою організаційно-методичних підходів до використання занять із туризму в практиці фізичного виховання для дітей дошкільного віку.

Мета дослідження – визначити особливості занять із туризму як засобу фізичного виховання з дітьми дошкільного віку.

Методи дослідження: методи отримання ретроспективної інформації: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. Станом на 2006 р. у Львові функціонувало 128 дошкільних закладів [4]. Усі вони перебувають на відстані 500–850 м від лісопаркових зон м. Львова. Це можна ефективно використовувати у навчальному процесі з туризму.

Уведення елементів туризму в навчально-виховний процес надасть можливість для комплексного вирішення всіх завдань фізичної культури, кращому засвоєнню змістовного блоку базового компонента дошкільної освіти.

На нашу думку, особливістю і безумовною перевагою використання занять із туризму є доступність проведення занять фізичними вправами в умовах природного середовища. Так, у лісопарковій зоні, де проводяться заняття, є здебільшого всі необхідні умови для ходьби і вправ із рівноваги (можуть використовуватися повалені дерева, пеньки, колоди), для стрибків (рівчаки, кушки, пеньки), для кидання і ловлі (шишки, жолуді, камінчики), для повзання та лазіння (повалені дерева, куці і т. ін.). Природне середовище дає змогу створювати різноманітні умови для проведення вправ.

Використання туризму у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, на наш погляд, безумовно має ще одну суттєву перевагу – це не потребує додаткових матеріальних витрат, не потребує додаткового обладнання.

Заняття з туризму може проводитися з дітьми усіх вікових груп. Починати треба зі споглядального ознайомлення з навколишнім середовищем в молодшій групі і завершувати більш глибоким пізнанням довкілля дітьми старшої групи.

Особливістю організації занять із туризму в дошкільних закладах є проведення пропагандистсько-підготовчої роботи з адміністрацією і працівниками дошкільних закладів, батьками.

У фізичному вихованні дошкільнят застосування засобів туризму включає різні за змістом види туристської підготовки: теоретичну, фізичну і психологічну. Цілком зрозуміло, що йдеться про початкову підготовку, відповідну до вікових особливостей розвитку дитини.

Основними засобами туризму в роботі з дошкільниками є:

- туристський похід;
- підготовчі (додаткові) вправи, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, з максимальним використанням природного середовища (легкоатлетичні вправи, прикладні гімнастичні вправи, плавання, народні ігри і т. п. До вправ прикладної гімнастики належать: ходьба і біг, вправи в рівновазі, лазіння і перелазіння, вправи в метанні і ловінні, підніманні і перенесенні вантажу, переповзання, долання перешкод і прості стрибки);
- туристські вправи прикладного багатоборства (в'язання вузлів, складання наметів і т. ін.).

У спеціальній літературі існують різні підходи до визначення ролі туристського походу в навчальному процесі: по-перше, туристський похід вважають засобом туризму [1; 3; 5; 9]; по-друге, формою організації навчального процесу [1; 3; 8]; по-третє, формою контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку [1; 3; 5].

На нашу думку, туристський похід загалом, і у дошкільному закладі зокрема, є і засобом туризму, і формою організації, і формою контролю [7].

Використання засобів туризму у фізичному вихованні дошкільнят дасть змогу вирішити комплекс оздоровчих, освітніх і виховних завдань, а саме: зміцнити здоров'я, підвищити рівень всебічної фізичної підготовленості; покращити розвиток фізичних якостей, зокрема загальної витривалості; навчити дітей раціональному подоланню природних перешкод і оволодіти технікою пересування у піших прогулянках; покращити засвоєння знань в області фізичної культури, правил поведінки на природі; оволодіти найпростішими туристськими вміннями і навичками; виховувати колективізм, товарицькість; зробити більш цікавим активний відпочинок дітей (фізкультурні свята проводити у формі прогулянок-походів, а День здоров'я – у формі туристського злету); покращити підготовку дітей до занять туризмом школярів молодших класів.

Переходи, походи-прогулянки, подорожі, екскурсії, цільові прогулянки, зльоти-змагання, туристичні вечори, виставки, туристичні табори, походи вихідного дня участю батьків є основними формами туристської роботи у дошкільному закладі.

В умовах дошкільного навчального закладу доцільно проводити різноманітні види туризму: за видом пересування (активний і пасивний), за способом пересування (пішохідні та лижні походи-прогулянки); за часом проведення (денні й вечірні); за метою (сюжетні, спортивні і туристичні).

Висновки. Аналіз аналітичної інформації дає змогу зробити висновки про те, що заняття з туризму можуть бути включені не тільки у фізкультурно-оздоровчу роботу та активний відпочинок дітей, які склались у практиці роботи дошкільних закладів, але і в навчальну роботу з фізичного виховання дошкільників.

Особливостями та перевагами занять із туризму в дошкільних закладах є доступність їх проведення в умовах природного середовища, відсутність потреби в додаткових матеріальних ресурсах, широке коло засобів та форм організації туризму, що забезпечує створення різноманітних умов для проведення вправ. Для успішного вирішення завдань занять з туризму необхідно враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей дошкільного віку.

Перспективи подальших досліджень: обґрунтування організаційно-педагогічних засад використання туризму у фізичному вихованні дітей дошкільного віку та розробка програми фізичного виховання для дітей дошкільного віку з використанням туризму в умовах дитячих дошкільних закладів (на прикладі Львівських дошкільних закладів).

Література

1. Бочарова Н. И. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников: Метод. рек.– М.: ЦДЮТ РФ, 1992.– 44 с.

2. Вавилова

По-третє, сім'я, життєдіяльність якої будується відповідно до провідних принципів суспільної моралі, відзначається рівноправністю усіх її членів, незалежно від їхнього віку і статі, від істотних відмінностей у обов'язках, що зумовлюються можливостями кожного, а також конкретно роллю і статусом, які впливають із організаційної структури сім'ї [1; 2].

Ставлення батьків до дітей визначається, передусім, двома основними чинниками – любов'ю і соціальним обов'язком. Лише за розумного поєднання любові та соціально-моральної відповідальності за виховання своїх дітей можливе успішне формування в сім'ї повноцінної особистості. Надмірна, сліпа любов до дитини, потурання її примхам стають особливо небезпечними, коли поєднуються з безсердечністю чи байдужістю батьків до інших членів родини, зокрема, до своїх батьків, або, як це подекуди буває, до старших сина чи доньки.

Аналіз науково-методичних праць свідчить, що питання співпраці сім'ї та школи були в центрі уваги багатьох педагогів та психологів. У дослідженнях розкриті найпоширеніші форми співпраці сім'ї та школи (виступи вчителів на батьківських зборах, лекції, бесіди, проведення відкритих уроків, фізкультурно-оздоровчі заходи із залученням батьків, спортивні вечори) [3; 4].

Мета дослідження полягає у визначенні стану міжособистісних взаємин дітей 7–12 років у різних умовах життєдіяльності.

Методика дослідження. Дослідження було проведено за методикою Рене Жіля, яка дозволяє виявити конфліктні зони у системі міжособистісних стосунків дитини, одночасно даючи можливість вплинути на ці стосунки і цим самим відіграти певну роль у подальшому розвитку особистості дитини. Проективна візуально-вербальна методика Рене Жіля складається із 42 завдань, серед яких 25 картинок із зображенням дітей або дітей і дорослих. Дитина, розглядаючи малюнки, відповідає на поставлені запитання, показує вибране ним для себе місце на зображеній картинці, розповідає, як би вона повела себе в тій чи іншій ситуації, або обирає один із перерахованих варіантів поведінки. Під час дослідження, щоб уточнити ту чи іншу відповідь, ми додатково ставили запитання до дитини, дізнавалися про певні тонкощі при виборі тієї чи іншої відповіді. Обов'язково дізнавалися про реальний склад сім'ї, а також цікавилися, хто ті люди, які намальовані, але не позначені на картинках.

Психологічний аналіз, що характеризує систему особистісних стосунків дитини, отриманий за допомогою методики, можемо умовно поділити на дві великі групи змінних:

а) змінні, що характеризують конкретно-особистісні стосунки дитини з іншими людьми: ставлення до матері; ставлення до батька; ставлення до матері і батька разом; ставлення до братів і сестер; ставлення до бабусі, дідуся та інших родичів; ставлення до друга (подруги); ставлення до вчителя;

б) змінні, що характеризують особливості самої дитини: допитливість; прагнення до спілкування у великих групах дітей; прагнення до лідерства у групах дітей; конфліктність, агресивність; реакція на фрустрацію; відчуття самотності.

При обробці та інтерпретації даних поряд із кількісними оцінками ми отримали важливу інформацію як під час проведення дослідження, так і за допомогою додаткових запитань і бесід з дітьми, які брали участь у дослідженні.

Виклад основного матеріалу. У процесі дослідження встановлено, що діти, які займаються в спортивній школі з плавання, є менш конфліктними щодо до своїх однолітків та власних батьків порівняно з дітьми з неблагополучних сімей (табл. 1).

Таблиця 1

Ставлення дітей до оточуючих

Ставлення	Вид школи					
	загальноосвітня школа		школа-інтернат		спортивна школа	
	д	х	д	х	д	х
Мама	40,5	39,5	45,8	41,6	32,5	29,6
Тато	16,7	22	10,8	16,2	15,0	19,7
Батьки разом	41,8	46,2	25,3	35,0	32,2	34,5
Брат, сестра	36,0	25,5	25,4	24,7	22,1	21,2
Бабуся, дідусь	10,4	12,7	9,2	5,0	8,5	12,3
Друзі	13,2	9,2	7,4	8,1	17,1	15,6
Вчитель, вихователь	7,9	8,1	3,3	1,8	7,0	8,2

Аналіз результатів і індивідуальна робота з дітьми дають підставу стверджувати те, що діти-спортсмени є більш поступливими і менш агресивними.

На нашу думку, такий момент є дуже важливим у становленні особистості дітей. Ми вважаємо, що заняття спортом серед дітей-підлітків особливо сприяє зменшенню правопорушень особливо серед хлопчиків. Діти з неблагополучних сімей мають дещо вищий показник конфліктності (табл. 2).

Таблиця 2

Розвиток особистісних рис дітей

Показник	Вид школи					
	загальноосвітня школа		школа-інтернат		спортивна школа	
	д	х	д	х	д	х
Допитливість	51	56,6	43,6	42,2	52,1	54,1
Комунікабельність	28,2	16,3	45,6	36,8	41,0	35,1
Лідерство	23,0	25,8	7,0	28,4	24,5	29,9
Конфліктність	9,2	20,6	20,8	26,8	32,6	18,9
Фрустрація	19,6	10,5	16,3	14,8	14,8	11,2
Одинокість	14,9	19,7	14,0	17,0	10,7	11,9

Наступною особистісною характеристикою, що особливо вирізняє дітей, які займаються спортом, є низький рівень відчуття самотності дітей

7–12 років у власній сім'ї. Ми дізналися, що заняття спортом допомагає дітям краще адаптуватися в навколишньому середовищі й тим самим краще почуватися у власній сім'ї порівняно з дітьми з неблагополучних сімей, де відчуття самотності значно вище.

Ці результати доводять, що діти в сучасних сім'ях дуже часто відчувають себе покинутими й самотніми. Причиною такого становища є конфлікти між батьками, що безпосередньо відображаються на найменших членах родини. Значна різниця в показниках простежується в повних благополучних сім'ях, де діти відвідують позашкільний дитячий спортивний заклад.

За допомогою тесту ми виявили місце вчителя в житті дитини-школяра. Провівши аналіз нашого дослідження, встановили, що вчителі впливають на життя дітей.

Зокрема, для дітей з неблагополучних сімей, які більшість свого часу проводять у стінах школи, вчителі постають у ролі "батьків". Вони допомагають дітям вирішити ту чи іншу життєву ситуацію, дають поради, якщо це необхідно. Іншу ситуацію ми бачимо у благополучних сім'ях, де діти відвідують дитячий спортивний заклад. Стає зрозумілим, що провідну роль у житті дітей відіграють батьки. Ця ситуація, на нашу думку, є природною, оскільки батьки повинні бути близькими для своїх дітей не лише за своєю природою, але й близькими в духовному розумінні.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати дослідження свідчать, що у сім'ях діти по-різному ставляться до батьків і своїх близьких. Переважна більшість хлопчиків і дівчаток уявляють своїх батьків в єдності. Авторитет батька в повних сім'ях є набагато вищий, ніж у неповних. Діти-одиначки потребують частішого спілкування з матір'ю, ніж діти з багатодітних сімей, проте братиків і сестричок особливо цінують у багатодітних сім'ях. Діти, які займаються в спортивній школі, є менш конфліктними, агресивними щодо своїх однолітків. Значно менший відсоток респондентів відчувають себе покинутими і самотніми.

Подальших досліджень потребують питання взаємозв'язку міжособистісних відносин дітей та навчальної успішності.

Література

1. Алексеенко Т. Ф. Педагогічні проблеми молоді сім'ї: Навч. посіб.– К.: ІЗМН, 1997.– 190 с.
2. Афанасьєва Т. М. Семья: Пробное учеб. пособие для учащихся сред. учеб. завед.– М.: Просвещение, 1986.– 224 с.
3. Корнієнко С. М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі "родина – школа": Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07.– Т., 2001.– 19 с.
4. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / За ред. Л. М. Проколенко.– К.: Рад. шк., 1989.– 608 с.

Анотації

У статті подана порівняльна характеристика міжособистісних взаємин дітей у різних умовах життєдіяльності. Встановлено, що діти, які займаються в спортивній школі, є менш конфліктними, агресивними щодо своїх однолітків. Значно менший відсоток респондентів відчувають себе покинутими і самотніми.

Ключові слова: міжособистісні відносини, психологічний аналіз, обробка даних.

В статье подана сравнительная характеристика межличностных отношений детей в различных условиях жизнедеятельности. Доказано, что дети, которые занимаются в спортивной школе, менее конфликтны, агрессивны по отношению к своим сверстникам. Значительно меньший процент респондентов чувствуют себя брошенными и одинокими.

Ключевые слова: межличностные отношения, психологический анализ, обработка данных.

This article illustrates the comparative characteristics of the children's relations in different living conditions. It was found that the children involved in the school training programs are less aggressive and intolerant towards their peers. The rate of such children feeling lonely is considerably lower.

Key words: interpersonality relations, psychological analysis, treatment of information.

УДК 37.037

**Микола Пуздимір,
Володимир Наскальний,
Петро Анісім**

Технологія оцінювання фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів

Вінницький державний аграрний університет (м. Вінниця)

Постановка проблеми. Фізичне виховання – невід’ємна частина навчально-виховного процесу в університеті. У зв’язку з прогресуючою гіподинамією, яка зумовлена великим обсягом навчальних занять не тільки в університеті, а й з самопідготовкою до занять, нормування рухової активності студентів має важливе значення.

Недостатня рухова активність негативно впливає на більшість функцій організму студентів і є патогенетичним чинником виникнення й розвитку захворювань [2–4]. Як зазначено в цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації” (1998), протягом останніх п’яти років на 41 % збільшилася кількість студентської молоді, яка віднесена за станом здоров’я до спеціальної медичної групи. Понад 50 % студентів мають незадовільну фізичну підготовленість, низький та нижчий за середній рівень фізичного здоров’я [1; 2; 5]. Цю проблему може частково вирішити фізичне виховання і спорт як найбільш економічно вигідні та ефективні засоби профілактики захворюваності, покращення генофонду нації та розв’язання інших соціальних проблем. У зв’язку з цим, перед фізичним вихованням на сучасному етапі ставляться такі завдання:

- формувати у студентів потребу зміцнення здоров’я засобами фізичної культури;
- збільшити обсяг рухової активності студентів відповідно до психофізіологічної потреби в рухах;
- визначити й запровадити наукові принципи й засоби мотиваційних стимулів до систематичних занять фізичними вправами;
- удосконалити матеріально-технічне забезпечення з урахуванням сучасного економічного становища держави;
- підвищити якість навчального процесу фізичного виховання;
- оптимізувати управління фізичним вихованням студентської молоді.

Система вирішення існуючих проблем фізичного виховання студентів складається з багатьох засобів, методів і форм педагогічного впливу, які перебувають у взаємозв’язку і спрямовані на вдосконалення фізичних здібностей студентської молоді. Одним із таких засобів є контроль, оцінювання й облік навчальної роботи студентів.

Досвід роботи зарубіжних та вітчизняних навчальних закладів показує, що успішне вирішення цієї проблеми є можливим за умови запровадження рейтингової системи оцінювання (В. Добринський, 2000; О. Куц, 1995; В. Морозов, 1991; О. Сидорко, 1960; Степаненко, 1992). Водночас наукова література, яка висвітлює питання рейтингового оцінювання, базується в багатьох випадках на досвіді практичної роботи й має описовий характер. Отже, недостатньо досліджені проблеми використання такого оцінювання контролю навчальних досягнень студентів у фізичному вихованні, відсутні обґрунтовані та експериментально доведені технології створення та методики застосування рейтингу визначають актуальність теми наукового дослідження.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні й розробці рейтингової оцінки фізичної підготовленості студентів 1–2 курсів.

Організація дослідження. У проведенні педагогічного експерименту брали участь студенти чотирьох факультетів аграрного університету (менеджменту, економіки і підприємництва, агрономічного, механізації сільського господарства), всього 416 осіб. Експеримент проводився протягом 2002–2003 навчального року.

Методика поточного контролю в системі фізичного виховання експериментальної групи включала такі положення:

- тестування фізичної підготовленості на початку навчального року здійснювалося за системою тестів, що були рекомендовані як найбільш інформативні;
- “абсолютне” оцінювання результатів тестів здійснювалося за двадцяти-бальною системою (згідно з сумою балів визначався рівень фізичної підготовленості кожного студента і його рейтинг у групі);
- “відносне” оцінювання фізичної підготовленості здійснювалося за диференційованою системою з урахуванням вихідного рівня та приросту показників;
- у системі організації фізичного виховання враховано стимули, які сприяють підвищенню мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Критеріями ефективності запропонованої методики поточного контролю у процесі фізичного виховання обрано:

- підвищення інтересу й мотивації до занять фізичною культурою (за результатами анкетування);
- підвищення рівня здоров'я студентів (зниження кількості захворювань і пропущених через хворобу днів);
- підвищення рівня фізичної підготовленості (за результатами тестування);
- підвищення обсягу й інтенсивності добової рухової активності та її структура (за методикою О. С. Куца, 1993).

Ефективність розробленої експериментальної програми визначалася шляхом порівняння фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп у кінці навчального року.

Для визначення фізичної підготовленості за основу взято систему тестів запропоновану нами та Державними тестами оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз середньогрупових результатів тестування дав змогу зробити висновок, що фізична підготовленість студентів перебуває на низькому рівні. З 20 тестів лише тести з човникового бігу 4×9 м, піднімання тулуба з положення лежачи, рівноваги “Фламінго”, кистьової динамометрії студенти виконали на “задовільно” та “добре”. З інших тестів отримано результати “незадовільно”.

Визначення інформативності тестів, які більшою мірою пов'язані з показниками соматичного здоров'я, проводилось із застосуванням кореляційного аналізу взаємозв'язків показників фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студентів.

Розробка рейтингової системи оцінювання проводилася з використанням методу перцентильного аналізу. Результати всіх рухових тестів розподілені за шістьма ознаками (3 %, 10 %, 25 %, 75 %, 90 %, 97 %), що зустрічаються в студентів у процесі дослідження. За допомогою отриманих таблиць перцентильних шкал результатів тестування розроблялись таблиці оцінки результатів у балах.

Для оцінювання результатів тестування ми використовували шкалу рангового оцінювання двадцятибальної системи, оскільки діапазон перцентилів був теоретично обґрунтований і рекомендований у Державних тестах. Відповідно до п'яти коридорів центильної шкали розподіляється межа та діапазон балів, що визначає якісний рівень вимірюваних ознак. Від 1 до 5 балів – “низький рівень”; 6–8 балів – “нижче середнього”; 9–13 – “середній”; 14–17 – “вище середнього”, 18–20 – “високий”.

Система оцінювання за перцентильними рівнями має низку переваг порівняно з існуючою стандартною шкалою оцінювання за середньостатистичними результатами. Вона об'єктивніше показує рівень розподілу тих чи інших показників і дає змогу розробити десятибальну, двадцятибальну і т.д. систему оцінювання, яка є більш “чутливою”, ніж п'ятибальна, й відповідає завданням нашої роботи. На базі перцентильних шкал розроблено експрес-систему оцінювання рівнів фізичної підготовленості. Показаний студентом результат тесту відносили до того чи іншого рівня, що дає можливість нарахувати йому суму балів за 10 тестів і визначити стан фізичної підготовленості за якісними категоріями (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінювання фізичної підготовленості за сумою балів 10 тестів

№ з/п	Рівень	Бали за один тест	Сума балів десяти тестів
1	Високий	17–20	170–200
2	Вище середнього	14–16	140–160
3	Середній	9–13	90–139
4	Нижче середнього	6–8	60–80
5	Низький	1–5	0–59

Аналізуючи приріст результатів із рухових тестів протягом навчального року за абсолютними величинами та відповідно до розроблених шкал бальної оцінки, ми визначили, що середній темп прогресу вкладається у 4 бали (чим нижче рівень фізичної підготовленості, тим вищий темп росту результатів).

Важче відбувається перехід від рівня “вище середнього” до “високого” (табл. 2), що визначає диференційовану систему оцінювання приросту результатів фізичної підготовленості залежно від вихідного рівня.

Таблиця 2

Диференційована система оцінювання прогресу фізичної підготовленості протягом навчального року залежно від вихідного рівня

Вихідний рівень фіз. підготов.	“Відмінно”	“Добре”	“Задовільно”	“Незадовільно”
Низький і нижче середнього	6,6 і вище	6,5–5,6	5,5–4,6	4,5 і нижче
Середній	5,6 і вище	5,5–4,6	4,5–3,6	3,5 і нижче
Вище середнього	3,6 і вище	3,5–2,6	2,5–1,6	1,5 і нижче
Високий	Утримання здобутого рівня	Зниження на один бал	Зниження на два бали	Перехід на рівень нижче

Оскільки результати в тестах “біг 100 м”, “біг на витривалість”, “кистьова динамометрія”, “піднімання тулуба з положення лежачи” мають тісний взаємозв’язок з показниками соматичного здоров’я студентів і деякі з них заохочуються в системі державних тестів коефіцієнтом 2, ми також рекомендуємо ріст результатів із цих тестів у балах помножити на 2.

Потім потрібно сумувати кількість балів за приростом результатів у запропонованих тестах і визначати середній бал прогресу у фізичній підготовленості за формулою:

$$P = \sum n (X_2 - X_1) : N,$$

де P – прогрес у фізичній підготовленості в балах;

X_1 – результат у балах тестів на початку навчального року;

X_2 – результати в балах тестів у кінці навчального року;

N – кількість тестів;

$\sum n$ – сума балів приросту за тестами.

Висновки. Розроблено систему поточного педагогічного контролю, яка включає такі компоненти:

- блок тестів, який дає змогу характеризувати фізичну підготовленість та рівень соматичного здоров’я: біг на 100 м, біг 60 м, човниковий біг 4×9 м, нахил тулуба вперед із положення лежачи (30 с), балансування однією ногою на опорі (“Фламінго”);
- кількісні та якісні критерії оцінювання фізичної підготовленості в абсолютних одиницях та в рейтинговій системі, яка розрахована на базі перцентильних шкал результатів тестів і формалізована у бали (20 балів);
- відносне оцінювання динаміки показників протягом навчального року з урахуванням вихідного рівня фізичної підготовленості.

Протягом семестру під час систематичних занять на заняттях фізичною культурою і самостійних занять студентів з “низьким” рівнем фізичної підготовленості можна підвищити показники з тестів в середньому на 2 бали, з “середнім” рівнем – на 1,5 бали, з “вище середнім” рівнем – на 1 бал.

Отже, нормативи фізичної підготовленості, розроблені під час дослідження студентів аграрного університету, можна використовувати як порівняльні регіональні норми викладачі фізичного виховання у системі педагогічного контролю.

Література

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За заг. ред. М. Д. Зубалія.– 2-ге вид., перероб. і доп.– К., 1997.– 36 с.
2. Добринський В. С. Система оцінки і нормативи фізичної підготовленості хлопчиків 13–15 років Волинської області: Метод. рек.– Луцьк: Медія, 1999.– 30 с.
3. Количество и содержание физических упражнений для развития и поддержания физического состояния: Рекомендации Американского института спортивной медицины // Теория и практика физич. культ. 1989.– № 2.– С. 58–59.
4. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография.– К.: Искра, 1993.– 255 с.
5. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”: Указ Президента України від 1 вересня 1998 р., № 963/98.

Анотації

Робота присвячена питанням удосконалення системи контролю фізичної підготовленості студентів. Розроблено шкалу “абсолютного” рейтингового оцінювання, яка формалізована двадцятьма балами, та диференційоване “відносне” оцінювання досягнень студентів із урахуванням вихідного рівня фізичної підготовленості.

Ключові слова: студенти, фізична підготовленість, система, контроль, шкала, рейтингове оцінювання, оцінка, досягнення.

Рассмотрен вопрос усовершенствования системы контроля физической подготовленности студентов. Разработано шкалу “абсолютного” рейтингового оценивания, которая формализована двадцатью балами, и дифференцированное “относительное” оценивание достижений студентов с учетом исходного уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, система, контрольная шкала, рейтинговое оценивание, оценка, достижения.

The paper considers the problem of the system control improvement of the students' physical readiness. The scale of the “absolute” rating evaluation formalized with twenty points and differential “relative” evaluation of the students' achievements taking into account the final level of their physical readiness have been developed.

Key words: students', physical readiness, control, scale, rating evaluation, achievement.

УДК 37.037

*Олександр Радченко,
Світлана Радченко**

Ставлення молоді до вживання спиртних напоїв

*Луцький державний технічний університет (м. Луцьк),
Загальноосвітня спеціалізована школа № 5 (м. Луцьк)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Особлива увага нашого суспільства спрямована на охорону та зміцнення здоров'я молоді, на виховання її в дусі негативного ставлення до будь-яких проявів пияцтва та алкоголізму. Адже державі не байдуже, хто прийде на зміну старшому поколінню: морально й духовно стійка здорова зміна чи квола, духовно спустошена молодь.

На всіх етапах розвитку людського суспільства пияцтво та алкоголізм були серйозним гальмом прогресу. Останнім часом серйозне занепокоєння викликає те, що вживають спиртні напої юнаки та дівчата. Серед причин смерті алкоголізм і пов'язані з ним захворювання поступаються лише серцево-судинним захворюванням та злоякісним пухлинам.

З'ясовано, що найбільше страждає від алкоголю нервова система людини. Учені довели, що навіть невелика кількість спиртного порушує злагоджену роботу кори великого мозку. Алкоголь – це отрута, яка заважає здійсненню нормального процесу обміну речовин [1; 3–7].

На Всеукраїнському форумі “Здоров’я нації” Віктор Ющенко відзначив, що сьогодні, за статистикою, 70 % української молоді у віці від 12 до 20 років вживають алкоголь та курять. Тому він закликав зробити основний акцент на боротьбі з усіма шкідливими звичками. Закликає необхідність боротьби з рекламою алкоголю та тютюнових виробів не телебаченні. Активісти протиалкогольного руху звинувачують у цьому рекламу та наполягають на її забороні [8].

Виробники ж стверджують, що причиною цих явищ є убогість дозвілля більшої частини населення та відсутність її соціальної культури.

Як показує дослідження Українського інституту соціальних досліджень, 28 % школярів скуштували пиво у десять років; 50 % дітей спробували алкогольні напої у віці 13–16 років. Серед сімнадцятирічних школярів 89 % уже скуштували алкогольні напої, починаючи від світлого пива закінчуючи горілкою. Алкоголізм починає молодшати. На одну особу в Україні припадає понад 15 літрів алкогольних напоїв, тоді, як стадією схильною до алкоголізму вважається та, коли на людину припадає 10 літрів [2].

Завдання дослідження

1. Вивчити ставлення молоді до вживання спиртних напоїв.
2. Проаналізувати рекламу спиртних напоїв щодо її кількості на українських телеканалах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вивчення дослідження нами розроблено анкету (оцінка ставлення молоді до вживання спиртних напоїв). В анкету були включені такі запитання:

1. Чи вживаєте Ви спиртні напої? (підкреслити).
2. В якому віці Ви вперше скуштували спиртні напої?
3. Як часто Ви вживаєте спиртні напої? (підкреслити).
4. Які найчастіше Ви вживаєте спиртні напої? (підкреслити).
5. Хто Вам радить які спиртні напої вживати? (підкреслити).
6. Чому Ви вживаєте спиртні напої? (підкреслити).
7. Де Ви найчастіше купуєте спиртні напої?
8. Чи є в Вас проблеми з придбанням спиртних напоїв?
9. Чи вважаєте Ви алкоголізм хворобою?

У дослідженні брали участь учні м. Луцька. Анкетування проведено серед учнів 7–11 класів. На запитання: “Чи вживаєте ви спиртні напої?” – 52 % учнів відповіли – так, 20% учнів спробували спиртні напої в 13 років, 15 % учнів вперше спробували спиртні напої в 12 років. Є 3 % респондентів, які вперше скуштували алкоголь у 5 років; 32 % учнів вживають алкогольні напої декілька разів на рік, 31 % – вживають два, три рази на місяць, а 35 % – зовсім не вживають алкогольні напої. Зі спиртних напоїв на першому місці – пиво, його вживає (51 %), на другому – вживання вина (44 %) і 5 % вживання алкоголю припадає на горілку. На запитання: “Хто вам радить, які напої вживати” – 43 % учнів відповіли, що це реклама спиртних напоїв на телебаченні та на рекламних щитах.

На наступне запитання: “Чому Ви вживаєте алкогольні напої?” – 48 % учнів відповіли, що хочуть спробувати те, що рекламується.

Для 89 % учнів немає проблеми в придбанні спиртних напоїв. Найчастіше (59 % учнів) купують алкоголь в магазинах.

На останнє запитання анкети: “Чи вважаєте Ви алкоголізм хворобою?” – 85 % учнів дали позитивну відповідь.

Під час обробки анкетних даних дійшли висновку, що на вживання спиртних напоїв значною мірою впливає реклама, тому ми дослідили рекламу спиртних напоїв на українських телеканалах.

В табл. 1 наведено телеканали та кількість реклами на телебаченні спиртних напоїв.

Таблиця 1

Реклама спиртних напоїв на телеканалах України

Телеканал	Під час перегляду передач, разів	Під час трансляції спортивних передач, разів	Всього, разів
1+1	20	10	30
СТБ	35	10	45
Інтер	57	15	72
УТ 1	14	6	20
ICTV	35	15	50
ТРК Україна	16	9	25
Мегаспорт	20	15	35
Новий канал	44	36	80

З таблиці видно, що на телеканалах з 9 год ранку по 21 год вечора 357 разів рекламуються спиртні напої.

Реклама алкогольних напоїв транслюється під час перегляду фільмів, різноманітних передач. Рекламують торгові бренди спиртних напоїв провідні спортсмени Андрій Шевченко (пиво "Оболонь"), Брати Клички (пиво "Чернігівське"), Василь Вірастюк (пиво "Арсенал"). Під час спортивних трансляцій рекламують спиртні напої: Неміров, Хортиця, Союз Віктан, Мерная, Житомирська на березових бруньках, Калганов, Горілочка, Олімп.

І цю рекламу переглядають діти та молодь, у них складається стереотип, що вживання спиртних напоїв – це задоволення.

Висновки. З вищевикладеного випливає, що виникає необхідність заборони реклами спиртних напоїв на телеканалах та рекламних щитах та посилення контролю за придбанням спиртних напоїв у торгових мережах, збільшивши при цьому віковий ценз на придбання (до 21 року).

Молоді потрібно запропонувати моду на здоров'я та підняти престиж здорового способу життя. Велике значення мають організація дозвілля молоді, створення умов, які забезпечують розумне використання вільного часу. Для цього варто ефективніше використовувати спортивні зали, стадіони, виділяти та обладнувати приміщення і майданчики для проведення оздоровчих і культурно-виховних заходів, розширити мережу гуртків за інтересами.

Література

1. Желібо Є., Заверука Н., Зацарний В. Безпека життєдіяльності.– К.: Каравела, 2002.
2. Кандя Ю. Школярі! Пияки! // Експрес.– 2008.– С. 11.
3. Климова С. Алкоголизм: обыденные теории // Социальная реальность.– 2007.– № 2.– С. 7–10.
4. Левитський П., Язловецкий Б. Вред алкоголя и никотина.– К.: Рад. шк., 1987.
5. Ноги Д. Современные аспекты здорового образа жизни как основы здоровья общества.– М., 2007.
6. Роговин В., Наумова Н. Культура разумного потребления.– М.: Педагогіка, 1987.
7. Чаклін А., Милюевская И. Сохранить здоровье смолоду.– М.: Педагогіка, 1987.
8. Ющенко В. Нужно ли меньше пить, нужно меньше курить: Всеукраинский форум: "Здоровая пицца".– К, 2007.

Анотації

Розглянуто проблему ставлення молоді до вживання спиртних напоїв у м. Луцьку. Вивчено кількість реклами спиртних напоїв на телебаченні.

Ключові слова: спиртні напої, учні, реклама.

Рассмотрено проблему отношения молодежи к употреблению спиртных напитков в г. Луцке. Изучено количество рекламы спиртных напитков на телевидении.

Ключевые слова: спиртные напитки, ученики, реклама.

In the article the problem of relation of young people is examined to the use of strong waters in Lutsk. The amount of advertising of strong waters is studied not television.

Key words: strong waters, students, advertising.

УДК 37.037

*Богдан Розпутняк,
Ярослав Ніфака*

Навчання дітей плавання в оздоровчому таборі

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми та аналіз останніх наукових досліджень і публікацій. Важливим засобом оздоровлення дітей у літньому таборі є водні процедури і зокрема плавання. Правильно організоване дозвілля в майбутньому вбереже дітей від прикрих випадків, які щорічно трапляються на водоймах. Тому відпочинок найкраще використати для навчання плаванню. Оскільки найчастіше літні оздоровчі табори розташовані біля водойм, то це дає змогу масово залучати підлітків до плавання. Тривалість перебування в таборі дає змогу систематично займатися плаванням, а отже і

отримати позитивний результат. У нашому дослідженні ми частково спираємось на досвід роботи літнього оздоровчого табору “Супутник”, що знаходиться в селі Світязь Любомльського району Волинської області на території заповідної зони Шацького національного парку.

Предметний аналіз методики навчання дітей плавання в оздоровчому таборі дає змогу простежити ряд ключових завдань, що потребують безпосереднього вирішення в певних часових та просторових межах. Трансформація методики відбувається з проекцією на оздоровчий табір спортивного спрямування. Розробляючи методологію роботи, тренер-практик ставить за мету поетапну схему дій, а саме [1; 2; 3; 5; 10]:

- 1) виявлення диференційованого впливу плавання на дитину, її психічний та фізичний розвиток;
- 2) теоретичний огляд особливостей методики навчання плаванню в літньому оздоровчому таборі;
- 3) аналіз особливостей методики навчання плаванню в літньому оздоровчому таборі;
- 4) вивчення та засвоєння техніки, оволодіння життєво необхідними навичками плавання.

Проблемам організації та методики навчання плавання в літніх оздоровчих таборах присвячено багато робіт таких вчених, як С. В. Беліц-Гейтман, Н. Ж. Булгакова, С. М. Войцеховський, В. С. Васильєв, С. М. Гордон, Т. І. Осокіна, З. П. Фірсов, В. Н. Піжов та ін.

Мета дослідження – проаналізувати та узагальнити методику навчання плавання в умовах літнього оздоровчого табору.

Виклад основного матеріалу дослідження. Пропоноване дослідження відбувалось в період від 2006 до 2007 року. Попередньо, влітку 2006 року, відбувався моніторинг роботи інструктора з плавання в літньому оздоровчому таборі “Супутник”. На першому етапі, станом на лютий-березень 2006 року, опрацьовано літературні джерела, науково-практичні публікації зарубіжних та вітчизняних авторів. Наступним етапом дослідження, на червень-серпень 2007 року, передбачено безпосереднє навчання дітей плавання. Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що воно має оздоровчий характер і в подальшій діяльності стане в нагоді організаторам оздоровчої роботи, інструкторам, вчителям фізичної культури, оскільки в дослідженні викладено відмінності в методиці навчання дітей плавання в ситуативному оточенні, а саме в літньому таборі оздоровчого спрямування.

Відмінності методики ставлять особливі вимоги до проведення таких занять. У літніх таборах купання, навчання дітей плавання, а також удосконалення техніки рекомендовано проводити щоденно з 10 год до 12 год та з 17 год до 19 год. Заздалегідь у ранкову гімнастику табору залучаються загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, що підводять до основ засвоєння техніки плавання. Згодом комплекси засвоєних на суші фізичних вправ діти виконують на заняттях перед вправами у воді. Завдання навчання в таборі залежить від ряду чинників, наприклад, від тривалості зміни, віку дітей та ступеню підготовленості. Так, дітей молодшого шкільного віку (до 10 років), що не вміють плавати, можливо навчити триматися на поверхні води, середнього віку (від 11 до 14 років) – плавати кролем на грудях і спині.

Фізіологічні навантаження на занятті повинні відповідати фізичним можливостям дитини. Пропонуємо рекомендації обсягу плавання протягом одного заняття для дітей різного віку, дані наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Обсяг плавання на одному занятті

Вікова група	Відстань (у метрах)
Підготовча	400–800
Молодша дитяча	600–1200
Старша дитяча	800–1600
Підліткова	800–2000
Юнацька	1000–3000

Планувати заняття необхідно завчасно, зважаючи на прогноз погоди при більш високій температурі води та повітря юні плавці перебувають у воді значно триваліший час і швидше засвоюють техніку плавання. До занять допускаються лише діти, що пройшли процедуру огляду в лікаря.

Диференціація дітей на тих, що вже вміють і тих, що ні, дає змогу зорієнтуватись в швидкості засвоєння навичок плавання. Діти, що вміють плавати, можуть навчитися долати в середньому 25 м після 10–12 занять і 50–100 м після 15–20 занять. Заняття рекомендовано проводити періодично, з перервами не більше як 1–2 дні.

Від віку та фізичної підготовленості залежить дозування і навантаження, методика викладання, а також швидкість засвоєння навчального матеріалу. Швидше від усіх навчаються плавати діти віком 10–13 років. Навчання плавання дітей молодшого шкільного віку вимагає значної кількості часу – через повільне освоєння техніки рухів і труднощів, пов'язаних з організацією занять (причини: діти повільно роздягаються й одягаються, неточно виконують команди, легко відволікаються, швидко втрачають інтерес до завдання і т. д.). Окрім того, складання програми навчання залежить від кількості занять на тиждень, тривалості кожного заняття. Наприклад, протягом однієї зміни, що складає 21 (двадцять один) день, в літньому оздоровчому таборі результативність навчання буде різною, зокрема, можна навчити дітей плавати, триматися на воді, долати незначну відстань. Упродовж сорокап'ятиденної зміни можливо навчитися плавати обраним спортивним стилем і виконати нормативні вимоги з плавання. Потрібно зауважити, що умови для занять, тобто природна або штучна водойма, глибина і температура води, кліматичні та погодні умови також впливають на підбір фактичних вправ та методику проведення занять.

Щодо методики навчання плавання, то в оздоровчому таборі вона ґрунтується на поєднанні групового та індивідуального підходів до дітей. Якщо група велика, інструктор поділяє її на 3 підгрупи (залежно від підготовленості), залучаючи на допомогу актив. У процесі навчання інструктор орієнтується на основну частину групи – із середнім рівнем підготовленості, а його помічники надають індивідуальні вказівки і пояснення слабкій та сильній підгрупам. Під час комплектування навчальних груп необхідно враховувати вікові особливості дітей [4].

Групова комплектація відбувається за віковим принципом:

- молодший шкільний вік (від 7 до 10 років);
- середній шкільний вік (від 11 до 14 років).

Формування навчальних груп серед дітей одного віку вимагає врахування рівня плавальної підготовленості. За таких умов “новачків” поділяють на тих:

- хто не вміє триматися на поверхні води;
- хто погано плаває (близько 10–12 м);
- хто “добре” плаває “по-своєму”;
- хто володіє технікою спортивних способів плавання.

Завдання, що поставлені перед курсом навчання плавання в оздоровчому таборі, та тривалість занять визначають вибір способу плавання. Термін, необхідний для освоєння того або іншого способу плавання, розходиться в часових межах.

Вибір способу плавання для початкового навчання залежить, головним чином, від віку осіб, котрі займаються. Мотивацію, власне відповіддю на питання “навіщо навчати дітей техніці саме спортивного плавання?”, є:

- по-перше, контингент юних плавців є резервом для подальшого професійного відбору, що значно розширює можливості для ефективного вибору;
- по-друге, попереднє освоєння полегшеного способу плавання і наступне переучування засвоєних навичок займають більше часу;
- по-третє, діти швидко втрачають інтерес до навчання “непрестижним” способом плавання.

У програмах для загальноосвітніх шкіл та літніх таборів передбачено паралельне навчання плавання двома способами (на підставі схожих за структурою рухів): кролем на грудях і на спині. Такий тактичний прийом дає змогу збільшувати кількість вправ та змінювати умови їхнього виконання.

Загалом процес навчання плавання в таборах дитячого відпочинку умовно поділяється на чотири етапи [3; 6; 11]:

1. Практична демонстрація кращими плавцями способу, що безпосередньо вивчається, всебічне використання засобів наочної агітації (малюнків, відео та кінофільмів та ін.). Таким чином у новачків формується уявлення про спосіб плавання, стимулюється активне ставлення й інтерес до занять. Якщо сприяють природні умови (наприклад, наявність мілкого місця), тоді інструктор дозволяє новачкові спробувати плавати показаним способом.

2. Попереднє ознайомлення з технічними прийомами обраного способу плавання (положення тіла, дихання, характер гребкових рухів) відбувається як на суші, так і на воді. Діти виконують загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи, що імітують техніку плавання, а також вправи для освоєння з водою.

3. Вивчення окремих елементів техніки плавання частково, а згодом – способу плавання, що вивчається, в цілому. Процедура навчання техніки плавання містить чітко структуровану послідов-

ність дій, яку доречно дітям запам'ятати на вербальному рівні і відтворити її: положення тіла, дихання, рухи ногами, рухи руками, чергове узгодження рухів. При цьому засвоєння кожного елемента техніки поступово ускладнюється і проводиться в умовах, що передбачають врешті-решт виконання вправ у горизонтальному безопорному положенні (робоча позиція плавця).

Кожен елемент техніки плавання вивчається у такій послідовності [7–9]:

- ознайомлення з рухами на суші відбувається без удосконалення деталей, оскільки умови виконання рухів на суші й у воді різні;
- вивчення рухів у воді з нерухоною опорою (на місці). При вивченні рухів ногами для опору використовують бортик басейну, дно або берег водойми і т. д. Рухи руками вивчають стоячи на дні по груди або по пояс у воді;
- вивчення рухів у воді з рухоною опорою. Під час вивчення рухів ногами як опору використовують плавальні дошки. Траєкторія рухів руками засвоюється у процесі повільної ходи по дну або лежачи на воді у горизонтальному положенні (з підтримкою партнера);
- вивчення рухів у воді без опори. Всі вправи виконуються в ковзанні й плаванні.

Послідовне узгодження засвоєних елементів техніки проводиться у такій послідовності: рухи ногами з диханням, рухи руками з диханням, рухи ногами та руками з диханням, рухи з повною координацією. Незважаючи на засвоєння техніки плавання частинами, на цьому етапі необхідно прагнути до цілісного виконання техніки способу плавання настільки, наскільки дає змогу підготовленість та здібності підлітків.

4. Закріплення та удосконалення техніки плавання. На цьому етапі основне значення має плавання з повною координацією. Відповідно на кожному занятті співвідношення плавання з повною координацією і плавання за допомогою ніг і рук має співвідношення 1:1.

Під час навчання плавання в літніх оздоровчих таборах застосовуються загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи а також вправи, для освоєння з водою, для вивчення техніки плавання, найпростіші стрибки у воду, ігри та розваги на воді.

На практиці складається спеціальний комплекс загальнорозвиваючих і спеціальних вправ. Він містить навчальний матеріал, призначений для виконання у воді. Зазвичай комплекс відкривають розігрівуючі та дихальні вправи, різні види ходьби, біг зі стрибками та рухи руками. Потім виконуються вправи для розвитку м'язів тулуба, плечового пояса, рук і ніг, нахили, присідання, кругові рухи тулуба і таза, віджимання і т. д., махові та ривкові рухи руками і ногами з великою амплітудою, зауважимо, що вправи на гнучкість виконують тільки після того, як м'язи розігріються.

До комплексу входять також вправи, що імітують техніку плавання на суші, наприклад, рухи руками і ногами окремо й у поєднанні з диханням. За характером рухів вони близькі до техніки плавання і підводять дітей до освоєння у воді, тому кожен комплекс звичайно закінчується імітаційними вправами. Так, комплекс загальнорозвиваючих і спеціальних вправ застосовується на суші під час навчання кролем на спині та на грудях тому, що власне ці види передбачені в програмі з плавання в літніх оздоровчих таборах.

Під час навчання плавання в літніх оздоровчих таборах застосовуються три основні групи методів – вербальні, наочні та практичні. Використовуючи пояснення, розповідь, даючи вказівки, оцінку дії та ін., інструктор з плавання допомагає дітям створити уявлення про досліджуваний рух, зрозуміти його форму, зміст, осмислити та усунути помилки. Стисле образне і зрозуміле мовлення педагога визначає успіх застосування цих методів.

Зважаючи на специфіку плавання, всі необхідні пояснення, обговорення та інше інструктор проводить на суші або після занять у воді. У той час, коли група перебуває у воді, педагог віддає тільки лаконічні команди, розпорядження, щоб діти не застудились. Команди поділяються на попередні та виконавчі, що визначають початок та завершення руху, вихідні положення під час виконання завдань, місце і напрямок для проведення навчальних завдань, темп і тривалість їхнього виконання.

Таким чином, за допомогою команд інструктор керує групою та перебігом процесу навчання. Усі завдання на занятті виконуються по команді, що подається коротко, в наказовому тоні. Окрім команд, необхідно давати методичні вказівки, що попереджають можливі помилки, й оцінювати позитивно чи негативно результати виконання вправ, у яких переважно уточнюються окремі моменти й умови правильного виконання вправ.

До наочних методів належать: показ вправ та техніки плавання, навчальне наочне приладдя, відео та кінофільми, застосування жестикуляції.

Поряд з образним поясненням наочне сприйняття допомагає зрозуміти сутність руху, що сприяє швидкому і міцному його засвоєнню. Оскільки у дітей значно виражена схильність до наслідування, особливо в молодших школярів, то це робить наочність найбільш ефективною формою вивчення рухів.

Навчальні варіанти техніки на суші демонструє інструктор, у воді – діти, які краще засвоїли показану вправу. Демонстрація відбувається не тільки до початку заняття (на суші), а й протягом його. Результативність показу визначається положенням інструктора стосовно групи, а саме:

- 1) інструктор повинен бачити кожного з тих, хто займається, щоб помічати їхні помилки;
- 2) діти повинні бачити показ вправи в площині, що відбиває його форму, характер та амплітуду.

Дзеркальний показ застосовується тільки під час вивчення простих загальнорозвиваючих вправ. Негативний показ (“як не треба робити”) можливий тільки за умови, якщо в дітей не створюється враження, що їх передражняють.

Практичні методи передбачають, що всі вправи спочатку вивчаються частинами, а потім відтворюються в цілому.

Це полегшує освоєння техніки плавання, дає змогу уникнути зайвих помилок, скорочує терміни навчання і підвищує його якість. Розучування в цілому застосовується на завершальному етапі засвоєння техніки плавання. Зауважимо, що удосконалення техніки плавання проводиться лише шляхом цілісного виконання плавальних рухів.

Змагальний та ігровий методи широко застосовуються на початковому навчальному етапі. Обидва методи вносять на заняття позитивні емоції, радість, емоції. Елемент змагання мобілізує сили і можливості, сприяє прояву волі, наполегливості, ініціативи, підвищує динаміку занять.

Під час навчання плавання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку треба, щоб педагог, особливо спочатку, перебував разом із ними у воді. Саме ця умова є обов'язковою, перебування інструктора у воді одночасно допомагає долати синдром “страху води”, що досить часто супроводжує їх і в дорослому віці. Вивчаючи вправи разом з тренером, діти менше бояться води, почувають себе вільніше, впевненіші, відтак, навчання йде більш успішно. Чим молодші діти, тим менше в навчанні пояснень і більше – показу; чим старші діти, тим частіше використовується розповідь і рідше – демонстрація.

Висновки. Методика навчання плавання в літньому оздоровчому таборі повинна відповідати завданням навчання, віковій та фізичній підготовленості дітей, тривалості курсу навчання й умовам, у яких проводяться заняття, а також будуватись на поєднанні групових та індивідуальних занять. У методиці навчання переважають ігровий та змагальний методи.

Література

1. Белиц-Гейтман С. В. Мы учимся плавать.– М.: Просвещение, 1987.– 123 с.
2. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе.– М.: Просвещение, 1974.–111 с.
3. Булгакова Н. Ж. Плавание в пионерском лагере.– М.: ФиС, 1989.– 128 с.
4. Булгакова Н. Ж. Плавание: пособие для инструктора-общественника.– М.: ФиС, 1984. – 118 с.
5. Вайцеховский С. М. Физическая подготовка пловца.– М.: ФиС, 1978.– 214 с.
6. Васильев В., Никитский Б. Обучение детей плаванию.– М.: ФиС, 1973.– 240 с.
7. Гончар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учебник.– Минск, 1998.– 352 с.
8. Гордон С. М. Техника спортивного плавания.– М.: ФиС, 1978.– 135 с.
9. Никитский Б. Н. Плавание.– М.: Просвещение, 1988.– 301 с.
10. Пыжов В. Н. Средства повышения эффективности обучения плаванию в пионерских лагерях, расположенных в неблагоприятных климатических условиях // Плавание: Сб. ст.– М., 1986.– 45 с.
11. Розпутняк Б. Д. Плавание з методикою викладання.– Луцьк: Ред.-вид. від. “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003.– 109 с.

Анотації

Проаналізовано результати дослідження методики навчання плавання дітей у літніх оздоровчих таборах.
Ключові слова: *спортивне і прикладне плавання, кроль на спині і на грудях, плавальна підготовка.*

Проанализировано результаты исследования методики обучения плаванию детей в летних оздоровительных лагерях.

Ключевые слова: *спортивное и прикладное плавание, кроль на спине и на груди, плавательная подготовка.*

The results of methods of teaching swimming to children in summer recreational camps are analysed in the article.

Key words: *sport and applied swimming, crawl on the back and on the chest, swimming preparation.*

Вплив рухової активності на показники морфофункціонального стану студенток молодших курсів

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне)

Постановка проблеми та аналіз останніх наукових досліджень і публікацій. Навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) характеризується значною емоційністю й інтелектуальним напруженням на фоні дефіциту рухової активності (РА). У зв'язку з цим, процес адаптації студенток до навчання у ВНЗ протікає надто повільно й інколи викликає нервово-психічні зриви і різноманітні розлади серцево-судинної системи [3; 4; 6]. Зокрема РА впливає на здоров'я студенток [1; 2; 5].

Проблема компенсації негативних наслідків дефіциту РА засобами фізичної культури студенток була і є домінуючою в дослідженнях значної кількості фахівців фізичного виховання [1; 2; 5]. Проте залишається не вирішеною методологія кількісної і якісної оцінки оздоровчої ефективності засобів і методів фізичного виховання, що застосовуються традиційно.

Актуальність цього дослідження полягає у спробі кількісної оцінки процесу прогресивного дефіциту РА у студенток впродовж навчання у ВНЗ. Це необхідно для розробки навчальних диференційованих програм з фізичного виховання студенток із врахуванням їхнього фізичного розвитку і функціональної підготовленості залежно від року навчання і обраної спеціальності.

Мета дослідження – виявити вплив дефіциту рухової активності на морфофункціональний стан студенток 1-го та 2-го курсів.

Для досягнення поставленої мети передбачалось вирішення такого завдання: вивчення динаміки фізичного розвитку і функціональної підготовленості студенток, які займаються за типовою державною програмою впродовж перших двох років навчання у Міжнародному економіко-гуманітарному університеті імені академіка Степана Дем'янчука.

Були використані такі **методи дослідження**: аналіз і узагальнення літературних джерел та навчально-нормативних документів, анкетування досліджуваного контингенту, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Методи та організація дослідження. До експерименту були залучені студентки 1 і 2 курсів педагогічного факультету, які не займалися спортом і не були віднесені до спеціальної медичної групи. Морфофункціональна діагностика проводилася на другому тижні вересня 2006 року.

У статті подано **результати** вихідного рівня морфо-функціонального стану студенток молодших курсів. Спираючись на літературні джерела, анкетне опитування, власний педагогічний досвід, а також враховуючи гіпотезу про те, що дефіцит РА у студенток має тенденції прогресування від курсу до курсу, нами використана комплексна методика оцінки функціональної підготовки досліджуваних.

За літературними даними встановлено, що певні методики визначення дефіциту РА є громіздкими, інші досить суб'єктивні, а деякі не відображають ступінь фізичних і функціональних можливостей організму студенток. Тому нами використано об'єктивний, достатньо ефективний метод, розроблений В. С. Фомінім (1984), який був багаторазово апробований як у нашій країні, так і за її межами на різних контингентах досліджуваних.

Відомо, що РА студенток у більшості визначається обсягом навчальної програми, але на сьогодні ще у не визначено найефективніші засоби і методи фізичної підготовки, які дають змогу ліквідувати прогресуючу гіподинамію.

Тому експериментальна робота щодо реалізації мети і робочої гіпотези розпочалася із динамічного контролю показників морфофункціонального стану студенток, зокрема з аналізу і професіографічної характеристики 56-ти студенток 1–2 курсів педагогічного факультету.

Виклад основного матеріалу дослідження. Анкетування студенток дало змогу виявити особливості структури РА, її динаміку в процесі навчання. Встановлено, що студентки вели малорухомий спосіб життя, їхня РА мала тенденцію до зниження від 1-го до 2-го курсу. Якщо на 1-му курсі регулярними фізичними вправами займалося 14,8 % студенток, то на 2-му – їхня кількість скоротилася до 6,9 %; тих, які самостійно займалися фізкультурою і спортом систематично, було на 1-му курсі 9,3 %, на 2-му – 4,7 %, а тих, які займалися періодично – відповідно 18,2 % і 7,8 %. По-друге,

якщо на 1-му курсі 2,5 % добового часу витрачалося на заняття фізкультурою, то на 2-му – зменшилося до 1,3 %. Таким чином, навіть анкетні дані, які характеризують певною мірою рівень РА студенток, підтверджують гіпотезу прогресування виробничої гіпокінезії від 1-го курсу до вищих.

Суттєвим доповненням до характеристики РА студенток може служити професіографічний аналіз їхньої діяльності. Виявлено, що в той час, як обсяг занять з програмних дисциплін збільшився на 2,8 % від попереднього року, РА зменшилась майже в півтора рази.

Викликають інтерес дані основних професіональних характеристик студенток із сто відсоткового режиму життєдіяльності: відвідування лекцій на першому курсі становить 24,8 %, на другому – 21,4 %; семінарських (лабораторних) занять – відповідно 9,7 % і 12,3 %; самостійна робота – 14,3 % і 15,4 %; читання періодичної і художньої літератури – 7,6 % і 7,7 %; заняття за інтересами – 8,1 % і 7,8 %; заняття фізкультурою у позанавчальний час – 2,2 % і 1,7 %; час сну – 32,8 % і 33,2 %.

Оцінка фізичного розвитку студенток включала виміри антропометричних даних і показників функціонального стану (табл. 1).

Таблиця 1

Морфофункціональний стан студенток 17–19 років

Показник морфофункціонального стану	Курс	n	M ± Smx	P
Довжина тіла, см	1	30	165,2 ± 0,76	>0,05
	2	26	166,1 ± 0,66	
Маса тіла, кг	1	30	52,8 ± 0,51	>0,05
	2	26	54,7 ± 0,91	
Окружність грудної клітки, см	1	30	86,9 ± 1,12	>0,05
	2	26	87,8 ± 0,91	
Артеріальний тиск (систолічний), мм рт. ст.	1	30	112,9 ± 0,58	<0,01
	2	26	116,5 ± 0,51	
Артеріальний тиск (діастолічний), мм рт. ст.	1	30	72,6 ± 0,54	>0,05
	2	26	71,7 ± 0,48	
Частота серцевих скорочень, уд./хв	1	30	72,0 ± 0,60	<0,05
	2	26	76,7 ± 1,01	
Життєва ємність легень, см	1	30	3278 ± 29,1	>0,05
	2	26	3253 ± 85,7	

Як свідчать результати дослідження (табл. 1), довжина тіла студенток за період навчання в університеті суттєво не змінилася (P>0,05). За один рік довжина тіла збільшилася на 0,9 см, вага тіла – на 1,9 кг, окружність грудної клітки – на 0,9 см. На нашу думку, це могло б бути також наслідком прогресування дефіциту РА під час навчання.

Як засвідчив порівняльний аналіз, показники серцево-судинної системи в більшості випадків перебувають у межах норми. І тільки в деяких осіб вони перебувають на верхній або нижній межі норми. Під час порівняння середніх даних ЖСЛ виявлено, що вона у студенток 1 і 2 курсів майже однакова.

Висновки. Таким чином, об'єктивні характеристики вихідного рівня морфофункціонального стану підтверджують робочу гіпотезу про прогресуючий дефіцит рухової активності у студенток від першого до другого курсу навчання.

Отримані вихідні результати дослідження морфофункціонального стану студенток молодших курсів свідчать про однорідність майже всіх показників. Ці результати будуть використані нами як визначальні для розробки експериментальної програми підвищення фізичної підготовки студенток на основі різних режимів рухової активності.

Література

1. Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма.– 3-е изд., перераб. и доп.– М.: Знание, 1990.– 40 с.
2. Апанасенко Г. Л. Здоров'я, яке ми вибираємо.– К.: Т-во "Знання", 1989.– 48 с.
3. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии.– М.: Медицина, 1979.– 296 с.
4. Грибков В. А., Бурханов А. И. Обеспечение здоровья студентов в процессе их учебно-трудовой деятельности // Здоровье и физ. состояние население России на рубеже XXI века: Материалы Всерос. науч.-практ. конф.– М., 1994.– С. 27–28.

5. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к разным видам деятельности // Физиологические проблемы адаптации. – Тарту, 1984. – С. 73–76.
6. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 286 с.

Анотації

Подано об'єктивні характеристики вихідного рівня морфофункціонального стану, які підтверджують зроблені раніше висновки фахівцями про прогресуючий дефіцит рухової активності у студенток, який негативно впливає на морфофункціональний стан студенток упродовж їхнього навчання в університеті.

Ключові слова: студентки, характеристики, вихідний рівень, прогресуючий дефіцит, рухова активність, морфофункціональний стан.

Представлено объективные характеристики исходного уровня морфофункционального состояния, которые подтверждают ранее сделанные выводы специалистов о прогрессирующем дефиците двигательной активности у студенток, отрицательно влияющем на морфофункциональное состояние студенток на протяжении их обучения в вузе.

Ключевые слова: студентки, характеристики, исходный уровень, прогрессирующий дефицит, двигательная активность, морфофункциональное состояние.

In the article presents the objective characteristics of initial level of morphofunctional state, which confirm the earlier conclusions, that were doing by specialists about progressive deficiency students' motion activity, which has a negative influence on morphofunctional state of students during their study at the university.

Key words: the students, the characteristics, the initial level, the progressive deficiency, the motion activity, the morphofunctional state.

УДК 37.037

*Юлия Садовская,
Татьяна Голубова*

Возрастная динамика соотношений физиологического и функционального возрастов студенток и сотрудниц Крымского государственного медицинского университета

Крымский государственный медицинский университет имени С. И. Георгиевского (г. Симферополь)

Постановка проблемы и анализ последних исследований и публикаций. Самое большое богатство человека – это, несомненно, его физическое и душевное здоровье. По мнению академика В. П. Казначеева, здоровье – это “процесс жизненного цикла (витальной жизнедеятельности) с адекватной природе человека реализацией физиологических, психических, биологических потребностей личности в оптимальной социально-трудовой активности, репродуктивно при максимальной продолжительности активной жизни” [5].

К сожалению, среди населения и даже органов власти все еще существует недооценка роли здорового стиля жизни, физической активности, посредством которых можно значительно поднять и духовный, и творческий, и трудовой потенциал учащейся молодежи и трудящегося населения. Несомненно, главной целью общества, государства и граждан должно стать создание условий и предпосылок для сохранения здоровья всех возрастных групп населения, а также увеличение продолжительности активной, творческой, профессиональной жизни людей.

Актуальность этой проблемы особенно возросла за последнее десятилетие. Объясняется это высокой заболеваемостью населения страны, в том числе среди учащейся молодежи. К этому следует добавить, что за последние 10 лет значительно выросла заболеваемость наркоманией и токсикоманией, венерическими заболеваниями, болезнями крови и кроветворных органов. Все это является причиной снижения продолжительности жизни и ускорения темпов старения.

Здоровье и продолжительность жизни человека тесно связаны с процессами старения организма. Изучение темпа и характера старения занимают важное место в научных исследованиях проблем сохранения здоровья. Актуальность исследований по оценке темпов старения в молодом возрасте обусловлена тем, что многие изменения, характерные для пожилого и старческого периодов жизни человека, могут начинаться в зрелом возрасте и даже в молодости, когда их еще можно подвергнуть

коррекции и обратить вспять. Фундаментальной характеристикой темпов старения является биологический (функциональный) возраст (БВ и ФВ). Эти категории и используются для оценки индивидуальных темпов старения.

Если рассматривать возраст как критерий старения человека, можно заключить, что степень старения человека прямо пропорционально зависит от календарного возраста (КВ). В то же время процесс старения происходит неравномерно на уровне клеток, тканей, органов и систем организма человека. Возрастные изменения каждой из физиологических систем организма человека детерминированы генетическими и средовыми факторами, в том числе и профессиональными.

БВ, помимо фактора наследственности, в большой степени зависит от условий среды обитания, экологии и образа жизни человека. Биологически моложе своего календарного возраста обычно оказываются индивиды, у которых здоровый повседневный образ жизни сочетается с благоприятной наследственностью [1]. Одним из основных качественных проявлений БВ при старении является изменение функциональных параметров основных систем организма. Ранним признаком таких нарушений являются отклонения функциональных показателей дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем от возрастной нормы. На этом и базируются методики оценки темпа старения и функционального возраста (ФВ), разработанные А. Л. Решетюком и А. Н. Каракашьян [2; 4].

С целью оздоровления нации и привлечения к здоровому образу жизни разных возрастных групп населения страны среди различных направлений двигательной активности особо можно выделить оздоровительно-профилактическую физическую культуру, которая находится как бы между двумя полярными системами, связанными с физической нагрузкой. Это область спорта высших достижений, с одной стороны, и лечебная физкультура – с другой [3] (табл. 1).

Таблица 1

Области физической активности

Спорт высших достижений	Оздоровительно-профилактическая физическая культура	Лечебная физическая культура
Цель: достижение высоких спортивных результатов	Цель: увеличение продолжительности жизни, снижение риска развития заболеваний, улучшение телосложения и др.	Цель: полное или частичное восстановление здоровья, физическая и социально-бытовая реабилитация

В настоящее время практика свидетельствует, что применение именно оздоровительно-профилактической физической культуры, которая включает в систему регулярных целенаправленных занятий физическими упражнениями, улучшает функциональное состояние главнейших систем организма, замедляет прогрессирование возрастных изменений и задерживает развитие многих симптомов старения. А если учесть, что для лиц молодого и среднего возраста с учетом специфики малоподвижного образа жизни, учебы и работы характерна гиподинамия и избыточное питание, то становится очевидной необходимость регулярного применения физических упражнений. Эффективны в этом отношении многие циклические виды двигательной активности, но особой популярностью и доступностью среди оздоровительных программ у женщин всех возрастных групп пользуется аэробика.

Цель исследования – расчетная оценка темпов старения у женщин разного возраста.

Организация исследования. В исследовании принимали участие 4 группы женщин:

1 группа – 25 женщин (средний возраст $49,9 \pm 5,9$), занимающихся регулярно 2 раза в неделю женскими видами гимнастики (аэробика, шейпинг, йога и т. д.) в течение 1 года;

2 группа – 19 женщин (средний возраст $48,4 \pm 3,9$), не получающие никакой регулярной двигательной нагрузки;

3 группа – 22 девушки (средний возраст $18,0 \pm 2,2$), студентки КГМУ, посещающие различные аэробные тренировки в течение 1 года;

4 группа – 31 девушка (средний возраст $18,9 \pm 1,7$), студентки КГМУ, не занимающиеся никаким видом спорта.

Для анализа полученных данных использовалась разработанная классификация темпов старения и функционального возраста организма человека [2].

Изложение основного материала исследования. Результаты исследований возрастозависимых показателей свидетельствуют о достоверно высоких абсолютных значениях в группах девушек (средний возраст $18,0 \pm 2,2$), чем в группах женщин (средний возраст $48,4 \pm 3,9$) (табл. 2).

Таблиця 2

Значения возраст-зависимых показателей в экспериментальных и контрольных группах

Группы	ЧСС в покое	ЧСС нагруз.	АДС	АДД	ЖЕЛ	СБ	ТС	ФВ
1 (n = 25)	67,0 ± 2,8*	132,0 ± 2,1*	126,8 ± 15,3*	72,1 ± 3,4	2,8 ± 0,8	27,2 ± 4,4*	1,0 ± 0,02**	47,7 ± 1,4**
2 (n = 19)	87,0 ± 3,1	142,0 ± 3,3**	138,8 ± 11,1	82,2 ± 2,4	2,64 ± 0,6	17,2 ± 2,3*	1,3 ± 0,04	51,0 ± 1,5**
3 (n = 22)	64,0 ± 2,3*	116,0 ± 2,4**	112,8 ± 12,3	68,1 ± 3,2**	2,84 ± 0,7	40,2 ± 5,4**	0,96 ± 0,02**	17,9 ± 1,8**
4 (n = 31)	80,0 ± 3,6	128,2 ± 2,8	116,8 ± 14,3**	74,1 ± 3,0	2,54 ± 0,9	30,2 ± 4,8**	1,1 ± 0,03	21,2 ± 2,7**

Примечание: * $p < 0,05$, сравнительно с группой данного возраста; ** $p < 0,05$, сравнительно с другой возрастной группой.

Учитывая использование функционального возраста для изучения функционального состояния, в качестве исходных показателей были выбраны параметры кардиореспираторной системы как в покое, так и при функциональных пробах. Так среднее значение ЧСС в покое в 1 и 2 группах женщин старшего возраста (норма – 70 уд./мин.) составляет $67,0 \pm 2,8$ уд./мин. и $87,0 \pm 3,1$ соответственно (разница 29,8 % при $p < 0,05$). Такая существенная разница свидетельствует о более высоких функциональных возможностях сердечно-сосудистой системы и экономизации работы аппарата кровообращения, снижении потребности миокарда в кислороде, более экономном его расходовании и хорошей адаптации организма к нагрузке у лиц 1 экспериментальной группы.

В младшей возрастной группе девушек (3 и 4 группы) среднее значение ЧСС в покое находилось в пределах $64,0 \pm 2,3$ и $80,0 \pm 3,6$ уд./мин., соответственно (разница 25 %) при норме для данного возраста 60 уд./мин.

Среднее значение ЧСС после нагрузочного теста (20 приседаний) у женщин 1 и 2 старших возрастных групп при норме 140–150 уд./мин. составило $132,0 \pm 2,1$ уд./мин. и $142,0 \pm 3,3$ уд./мин. соответственно (разница 7,6 % при $p < 0,05$). Более низкие значения пульса в первой экспериментальной группе свидетельствуют о том, что аэробные упражнения положительно влияют на систему кровообращения и обеспечивают щадящий режим работы сердечной мышцы, что очень существенно для женщин этой возрастной категории.

В 3 и 4 экспериментальных группах среднее значение ЧСС после нагрузки находилось в пределах $116,0 \pm 2,4$ уд./мин. и $128,2 \pm 2,8$ уд./мин. (разница 10,5 %) соответственно, при норме пульса после нагрузки для этого возраста 120 уд./мин.

Значения систолического АД до нагрузки у женщин 1 и 2 экспериментальных групп составили $126,8 \pm 15,3$ мм. рт. ст. и $138,8 \pm 11,1$ мм рт. ст. соответственно, при возрастной норме 130 мм. рт. ст. (разница 9,5 % при $p < 0,05$). У девушек 3 и 4 экспериментальных групп АД систолическое в покое составило $112,8 \pm 12,3$ мм рт. ст. и $116,8 \pm 14,3$ мм рт. ст. соответственно.

Разница значения диастолического АД до нагрузки у женщин 1 и 2 групп составила 14 % ($72,1 \pm 3,4$ и $82,2 \pm 2,4$ мм рт. ст. соответственно), у девушек 3 и 4 групп – 8,7 % ($68,1 \pm 3,2$ и $74,1 \pm 3,0$ мм. рт. ст. соответственно) при физиологической норме 70 мм рт. ст.

При анализе показателя статической балансировки (СБ) как объективно отражающего состояние вестибулярного аппарата и активности проприоцепторов мышц нижних конечностей было выявлено: в старших возрастных группах время удержания позы составило $27,2 \pm 4,4$ с. в первой группе 1 и $17,2 \pm 2,3$ с во второй группе соответственно при физиологической норме 18–20 с (разница 58,1 % при $p < 0,05$). В экспериментальных группах девушек значение показателя СБ составило $40,2 \pm 5,4$ с в третьей и $30,2 \pm 4,8$ с в четвертой группе при должном значении показателя 30 с (разница 33,1 %). Увеличение времени удержания позы при оценке СБ отмечено в обеих возрастных группах эксперимента, которые регулярно получали физическую нагрузку в виде аэробных упражнений.

При анализе показателя ЖЕЛ, отражающего потенциальные и функциональные возможности аппарата внешнего дыхания, в 1 и 2 экспериментальных группах значения соответственно составили $2,8 \pm 0,8$ и $2,64 \pm 0,6$ л (норма 2,0–2,8 л); в 3 и 4 группах – $2,84 \pm 0,7$ и $2,54 \pm 0,9$ л соответственно (норма 3,0 л).

Анализ темпа старения (ТС) и функционального возраста (ФВ) свидетельствует, что наибольшие значения ТС и ФВ наблюдаются у женщин 2 контрольной группы в возрасте от 40–60 лет (ТС = $1,3 \pm 0,04$;

ФВ = $51 \pm 1,5$). При этом ТС и ФВ у женщин этой же возрастной группы достоверно ниже ($p < 0,01$), чем у женщин 1 группы (ТС = $1,0 \pm 0,02$; ФВ = $47,7 \pm 1,4$).

В то же время, у девушек 3 группы (18–23 лет) по сравнению с 4 группой этой же возрастной группы наблюдаются достоверно более низкие ($p < 0,05$) значения ТС и ФВ ($0,96 \pm 0,02$; $17,9 \pm 1,8$ и $1,1 \pm 0,03$; $21,2 \pm 2,7$ соответственно).

Выводы

1. У женщин обеих возрастных экспериментальных групп регулярные занятия аэробикой повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы по параметру ЧСС и АД до и после нагрузки, выражающиеся в достоверном уменьшении значений этих параметров по сравнению с возрастной физиологической нормой в эксперименте. Из всех исследованных физиологических параметров частота сердечных сокращений характеризуется свойствами малой инерционности, высокой лабильности и реактивности на фоне специфического раздражителя – физической нагрузки. Занятия аэробикой повышают функциональные возможности мышечной, респираторной и сердечно-сосудистой систем по доставке кислорода, для покрытия энергозатрат работающих мышц, соответственно их запросу, утилизации кислорода в мышцах, экономизации работы аппарата кровообращения, приводят к снижению потребностей миокарда в кислороде и более экономном его использовании; улучшают адаптацию организма к физическим нагрузкам и характер протекания нервных процессов; то есть происходит системное улучшение морфофункционального статуса, что свидетельствует об улучшении физического здоровья.

2. При анализе показателя статической балансировки (СБ) как показателя, отражающего координационные возможности человека, отмечено достоверное увеличение времени удержания позы в обеих возрастных группах, получавших регулярные аэробные нагрузки.

3. Анализ показателей кардио-респираторной и нервной систем свидетельствует о более низких значениях темпа старения (ТС) и соответственно функционального возраста (ФВ) у женщин младшей и старшей возрастных групп под влиянием тренировок аэробной направленности.

Литература

1. Горго Ю. П. Основы психофизиологии. – Херсон: Персей, 2002. – 245 с.
2. Коробейников В. Г. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека. – К., 2002. – 131 с.
3. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6–15.
4. Решетюк А., Каракашян А., Мартиновська Т. та ін. Норми підймання та переміщення вантажів для неповнолітніх // Охорона праці. – 1999. – Т. 8 (62). – С. 42–43.
5. Харитонов В. И., Ким В. В., Ненашева А. В., Личагина С. А. Совершенствование физического воспитания как ценности здорового образа жизни и здоровья учащихся // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 1. – С. 19–24.

Аннотации

Исследованы возраст-зависимые показатели дыхательной, сердечно-сосудистой систем для количественной оценки темпа старения и функционального возраста (ФВ). Результаты выполненных исследований показали, что наименьшие значения темпа старения у лиц, ведущих здоровый образ жизни.

Ключевые слова: темп старения, биологический возраст, аэробика.

Досліджено віковозалежні показники дихальної, серцево-судинної систем для кількісної оцінки темпу старіння та функціонального віку (ФВ). Результати виконаних досліджень показали, що найменші значення темпу старіння у осіб, які ведуть здоровий спосіб життя.

Ключові слова: темп старіння, біологічний вік, аеробіка.

The parameters of age-dependent of respiratory and cardio-vascular systems are investigated for a quantitative estimation of rate of aging and functional age (FA). The results of the executed researches have shown, that the least meanings of rate of aging at the persons of life, conducting a healthy image.

Key words: rate of aging, biological age, aerobic

Фізична активність як одна з умов формування здорового способу життя студентської молоді*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка проблеми. Майже кожна людина, що живе в суспільстві технічного прогресу, має чимало справ і обов'язків, у результаті чого їй часто не вистачає часу піклуватися про власне здоров'я. Здебільшого студентська молодь не ходить пішки, не бігає вранці, часто недосипає, не виконує фізичних навантажень, мало дихає свіжим повітрям і загалом не дотримується здорового способу життя. Тому такий значний відсоток молодих людей, що мають порушення здоров'я.

Основним аспектом фізичного й культурного виховання студентської молоді є формування у неї позитивного ставлення до здорового способу життя, до занять фізичними вправами, до адекватної й оптимальної активності у сфері культурної і спортивної діяльності. Здоровий спосіб життя позитивно впливає на духовну сторону здоров'я, зокрема на ціннісні орієнтири, оптимізм, моральні й вольові якості [2; 5; 6]. Прищеплення стійкого інтересу до різного типу фізичної активності є важливою умовою успішного здійснення виховання студентів у цілому. Лише тоді можна досягнути всебічного розвитку особистості, домогтися зміцнення її здоров'я і підтримання на високому функціональному рівні фізичних, духовних, психічних сил та можливостей організму, коли з розумінням ставитися до здорового способу життя, цікавитися фізичною культурою і спортом, а відтак за власним бажанням відвідувати групи загальної фізичної підготовки або спортивні секції, виконувати фізичні вправи і процедури загартування в режимі вільного часу, раціонально проводити вихідні й канікулярні дні [3; 4]. Тому дуже важливо систематично проводити роботу щодо формування у студентів норм і правил здорового способу життя, потреби до самостійних занять фізичними вправами, до участі в масових спортивних заходах з метою фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я.

Людина, яка веде здоровий спосіб життя, вільніше долає психоемоційні труднощі та стресові ситуації [1; 7]. Проте серед студентської молоді підхід до питань здорового способу життя є досить спрощеним, а часто й взагалі носить помилковий характер. Дехто вважає, що зосереджувати свою увагу навколо цих питань не варто, адже поки організм молодий, він відносно здоровий, а всі хвороби приходять лише у старшому віці.

Мета дослідження – виявити рухову активність студентів та їх ставлення до здорового способу життя.

Відповідно до мети нами було поставлено завдання: з'ясувати стан рухової активності та здорового способу життя серед студентів 3–5 курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки.

У практичній роботі з року в рік спостерігається зниження рухової активності студентської молоді. Значна кількість студентів під час практичних занять відчуває перевтому та фізичну слабкість. Основними причинами такого стану, на нашу думку, є недостатня роз'яснювальна робота серед молоді і відсутність у переважній більшості обстежених потреби в регулярних заняттях фізичною культурою та в здоровому способі життя. Адже 2 години практичних занять із фізичного виховання на тиждень не можуть компенсувати ту норму рухової активності, яка необхідна людині.

Результати дослідження. Перші негативні прояви до здорового способу життя спостерігаються ще в підлітковому та старшому шкільному віці, проте вони кваліфіковано не ліквідуються. Профілактика як з боку вчителів, так і батьків зводиться до епізодичних бесід та лекцій, які, як правило, ігноруються молоддю. Тому в студентські роки тенденція до нехтування здоровим способом життя набуває ще більш вираженого характеру.

Результати нашого дослідження показали, що після занять переважна більшість студентів має 2–3 години вільного часу, який використовується здебільшого на ті види діяльності, які не пов'язані з достатньою руховою активністю (відвідування бібліотеки, барів, перегляд телепередач, слухання музики, робота за комп'ютером, розмови по телефону тощо). Цей час, як правило, студенти проводять у приміщенні і, до того ж, часто – у приміщенні непровіреному. Відомо, що такий режим праці і відпочинку не відповідає гігієнічним вимогам. За таких умов неможливе зміцнення здоров'я.

Вирішення цієї проблеми можливе лише при відведенні на фізкультурно-оздоровчі заняття як мінімум 1–1,5 години щоденно.

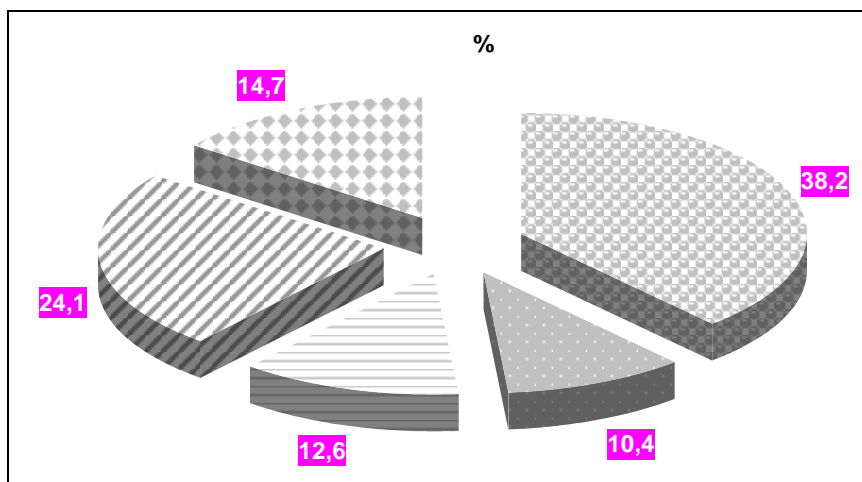
Спостереження за навчально-виховним процесом із фізичного виховання студентів свідчить, що більшість викладачів фізичного виховання основну увагу приділяють організації практичної діяльності студентів, а роз'яснення вимог щодо раціонального харчування, загартування організму, дотримання норм здорового способу життя фактично випадає з поля зору. В результаті цього студенти мають слабкі теоретичні знання з фізичного виховання, неповні відомості про здоровий спосіб життя, його значущість для зміцнення та збереження власного здоров'я. Це є також однією з причин їх пасивності щодо самостійних занять фізичними вправами, оскільки за результатами анкетування виявлено, що самостійно заняття фізичними вправами регулярно проводить 12 % студентів, а періодично – 16,2 %.

З метою визначення, яке місце в життєдіяльності студентів відводиться здоровому способу життя, нами було проведено дослідження за розробленим Дубогай О. Д. запитальником "Спосіб життя" серед студентів старших (3–5) курсів. Набрана сума балів до 25 вказувала на здоровий спосіб життя; 25–50 балів – на наявність окремих шкідливих звичок; сума 50 і більше балів свідчила про неправильний спосіб життя, що вимагає термінового викорінювання шкідливих звичок.

Результати дослідження показали, що умовнозадовільний спосіб життя ведуть 28,3 % студентів із кількості обстежених; 51,1 % (що становить основну більшість) у способі життя відмічають такі суттєві недоліки, як незбалансоване харчування та недостатню рухову активність; 20,6 % студентів крім ігнорування фізичних вправ, неправильного харчування, систематичного порушення режиму праці і відпочинку зловживають тютюнопалінням та спиртними напоями. Більшість половини (67 %) студентів щоденно вживають збуджуючі нервову систему напої: міцний чай та каву, вважаючи, що ніякої шкоди від цього немає. Практично кожен третій студент не вживає достатньої кількості овочів та фруктів.

Аналізуючи таке питання, як паління тютюну, було встановлено, що 37 % студентів випалюють протягом дня близько 10 цигарок, а 28 % – більше 10.

За допомогою анкетного методу встановлено, що 38,2 % студентів вважають свою рухову активність задовільною, 10,4 % – не мають для цього часу, 12,6 % – причину незадовільної рухової активності вбачають у власних лінощах, 24,1 % – пояснюють свою низьку рухову активність відсутністю належних умов, а 14,7 % – взагалі не вважають за потрібне займатися фізичними вправами (рис. 1).



38,2 % – рухова активність задовільна;
10,4 % – брак вільного часу;
12,6 % – лінощі до занять;
24,1 % – відсутність належних умов;
14,7 % – не вважають за потрібне.

Рис. 1. Відомості про рухову активність студентів

Висновки. Здоровий спосіб життя залежить не лише від об'єктивних, а й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини. Залучення студентів до здорового способу життя є не лише одним із факторів забезпечення їх здоров'я в період навчання, а й виховним фактором щодо

формування моральних та вольових якостей особистості. Дослідження особливостей життєдіяльності студентів показало, що приблизно для 65 % є характерним низький рівень сформованості потреби у веденні здорового способу життя, відсутність конкретних знань у цій галузі, багато пропусків занять з фізичного виховання без поважних причин та негативне ставлення до них, низька активність для ведення здорового способу життя, пов'язані з низькою культурою способу життя. Високий рівень сформованості здорового способу життя серед студентів практично відсутній.

Література

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я.– К.: Здоров'я, 1990.– 168 с.
2. Зубалій М., Закопайло С. Складові здорового способу життя // Завуч.– 2000.– № 20–21.– Лип.– С. 29.
3. Иашенко Л. Я., Страпко И. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.– К.: Здоров'я, 1988.– 160 с.
4. Макаров А. Г., Щеголев В. А. Органическое сочетание средств и методов нравственного и физического воспитания студентов как условие эффективности воспитывающего обучения // Основные проблемы нравственного и эстетического воспитания специалистов по физ. культуре и спорту: Межвузовский сб. науч. тр.– Л., 1987.– С. 51–58.
5. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи.– М.: Медицина, 1988.– 192 с.
6. Формування навичок здорового способу життя і духовної культури дітей та молоді: проблеми, пошуки, перспективи // Пед. газ.– 2001.– № 5.– С. 1–4.
7. Шахненко В., Цуканова Є. Концепція “Школи здорового способу життя та безпеки життєдіяльності” // Освіта.– 2001.– № 69–70.– Листоп.– С. 6–7.

Анотації

Розглянуто питання формування у студентів свідомого ставлення до власного здоров'я. За результатами дослідження виявлено низький рівень фізичної активності студентів як важливої умови здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, рівень фізичної активності, студенти.

Рассмотрен вопрос о формировании у студентов осмысленного отношения к собственному здоровью. По результатам исследования выявлено низкий уровень физической активности студентов как важнейшего условия здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, уровень физической активности, студенты.

A question about forming at the students of intelligent attitude toward an own health rises in the article. On results the research the low level of physical activity of students is exposed as a major condition of healthy way of life.

Key words: healthy way of life, level of physical activity, students.

УДК 37.037 – 057.874

Володимир Санюк

Фізкультурно-оздоровчі заходи для вдосконалення фізичного стану учнів молодшого шкільного віку

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Шляхи формування потреби у дітей молодшого шкільного віку в заняттях фізичними вправами та особливості їх рухової активності не залишаються поза увагою сучасних дослідників [2; 3; 4; 5; 9]. Проте, на думку М. Борейко [1], С. М. Сінгаєвського [6], К. С. Харченкова [7], Ю. Ю. Цюпака [8] та ін., наявна в Україні система фізичного виховання перебуває у кризовому стані й не може задовольнити потреби населення.

Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні свідчить, що, незважаючи на низку новацій у системі навчання та виховання, галузі фізичного виховання вони мало стосуються. Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше перевантажується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховується ні зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, ні постійне погіршення стану їхнього здоров'я. Водночас відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення його до суто нормативного підходу, що

спостерігається в останні роки, не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, а й ускладнює й без того критичний стан здоров'я школярів.

Мета дослідження – визначити оптимальний зміст, форми й методи фізкультурно-оздоровчої роботи для розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Для того, щоб краще вивчити стан фізкультурно-оздоровчої роботи в школах м. Шацька, ми провели тестування рухових здібностей учнів молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Протягом експерименту, який тривав майже 4 місяці (II–III навчальні чверті), діти експериментальної групи під керівництвом класного керівника щоденно виконували гімнастику до занять, фізкультурні хвилинки на уроках, ігри та вправи на довгих перервах. Три рази на тиждень після останнього уроку проводились години здоров'я. Дома учні повинні були виконувати ранкову гігієнічну гімнастику і кількість виконаних вправ записувати в щоденник. Не всі діти старанно виконували записи, так як і зарядку. Тільки третя частина дітей виконувала старанно домашнє завдання, решта учнів забували про нього або відклали на інший день. Завершальне тестування рухових здібностей контрольної та експериментальної груп дітей виявило такі зміни. У хлопчиків (табл. 1) відбувся приріст результатів за всіма показниками як в експериментальній, так і в контрольній групах. В експериментальній групі швидкість покращилася на 0,8 с, тоді як у контрольній – тільки на 0,1 с.

Таблиця 1

Показники рухових здібностей контрольної (n = 13) та експериментальної груп (n = 15) в умовах педагогічного експерименту (хлопчики)

Показник рухової здібності	Група	X ± S ₂ до експерименту	X ± S ₂ після експерименту	Оцінка (бал)		Вірогідна розбіжність між групами після експерименту
				до експерименту	після експерименту	
Швидкість, с: біг 30 м	ЕГ	6,4 ± 0,08	5,4 ± 0,02*	3 +	4 +	P < 0,01
	КГ	6,6 ± 0,01	6,2 ± 0,02	3 +	4	
Витривалість, хв: марш-кидок 2 км	ЕГ	15,3 ± 0,8	12,28 ± 0,04*	2	3 +	P < 0,01
	КГ	14,5 ± 0,02	13,4 ± 0,08	3 –	3 +	
Гнучкість, см: нахил тулуба вперед із положення сидячи	ЕГ	5,3 ± 0,4	6,4 ± 0,1	2	3	P > 0,05
	КГ	5,2 ± 0,7	6,4 ± 0,3	2	3	
Сила, разів: згинання й розгинання рук в упорі лежачи від підлоги	ЕГ	6 ± 0,1	8,5 ± 0,02	2	3 +	P > 0,05
	КГ	8 ± 1,2	9 ± 0,2	3	3 +	
Спритність, с: човниковий біг 4×9 м	ЕГ	12,45 ± 0,06	11,8 ± 0,02*	3 +	5	P < 0,05
	КГ	12,4 ± 0,01	12,2 ± 0,08	4	4	
Швидкісно-силові, см: стрибок у довжину з місця	ЕГ	139,5 ± 1,2	143 ± 0,6*	4 +	4 +	P > 0,05
	КГ	136,8 ± 3,1	142 ± 1,6	4 +	4 +	

* Вірогідна відмінність.

Тест на спритність хлопчики експериментальної групи виконали на 0,9 с швидше, ніж на початку експерименту. У контрольній групі учні цей тест виконали на 0,3 с краще від початкового результату. Перед експериментом кращий результат із човникового бігу спостерігався у контрольній групі (на 0,2 с), а після експерименту результат покращився на 0,4 с на користь експериментальної.

До експерименту краще стрибали в довжину хлопчики контрольної групи (різниця 1,8 см), після експерименту значно покращилися результати у хлопчиків експериментальної групи з різницею на їх користь (6 см). Початкові результати марш-кидка на 2 км в групах були майже однакові. Після експерименту різниця в результатах між експериментальною та контрольною групами становить 1 хв 01 с на користь експериментальної групи. Зрушення, які відбулися під впливом експерименту у дітей експериментальної групи за показниками швидкості, швидкісної сили, спритності та витривалості, вірогідно відрізняються від зрушень у дітей контрольної групи.

Не сталося вірогідних змін у показниках гнучкості тулуба під час нахилу вперед та сили м'язів рук і плечового пояса. Приріст гнучкості в ЕГ відбувся на 0,9 см, а в КГ – на 0,6 см. Отже, все-таки в експериментальній групі приріст більший. І тільки в згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи приріст в обох групах однаковий – по 3 см.

Аналіз результатів дівчат (табл. 2) показав, що вірогідні зміни після експерименту сталися у показниках швидкості, спритності та витривалості. В експериментальній групі швидкість у дівчат покращилась на 1 с, а порівняно з контрольною групою – на 0,8 с. В обох групах результати були досить однорідні. У човниковому бігу 4×9 м дівчатка експериментальної групи теж покращили середній статистичний результат порівняно з початковим на 0,65 с, а в контрольній групі – лише на 0,2 с.

Таблиця 2

Показники рухових здібностей контрольної (n = 15) та експериментальної груп (n = 14) в умовах педагогічного експерименту (дівчатка)

Показник рухової здібності	Група	X ± S ₂ до експерименту	X ± S ₂ після експерименту	Оцінка (бал)		Вірогідна розбіжність між групами після експерименту
				до експерименту	після експерименту	
Швидкість, с: біг 30 м	ЕГ	6,0 ± 0,1	5,2 ± 0,1*	3 +	4 +	P < 0,01
	КГ	6,0 ± 0,02	5,9 ± 0,01	3 +	3	
Витривалість, хв: марш-кидок 2 км	ЕГ	12,58 ± 1,4	10,52 ± 0,8*	3	4 +	P < 0,01
	КГ	12,5 ± 0,8	11,53 ± 0,6	3	3 +	
Гнучкість, см: нахил тулуба вперед із положення сидячи	ЕГ	4,2 ± 0,4	5,1 ± 0,8	3 +	3 +	P > 0,05
	КГ	5,6 ± 0,6	6,2 ± 0,2	3 +	4	
Сила, разів: згинання й розгинання рук в упорі лежачи від підлоги	ЕГ	13 ± 2,5	16 ± 1,8	3 +	4 +	P > 0,05
	КГ	15 ± 4,5	18 ± 2,6	4 +	4 +	
Спритність, с: човниковий біг 4×9 м	ЕГ	12,5 ± 0,06	11,6 ± 0,01*	2	4	P < 0,05
	КГ	12,3 ± 0,04	12,0 ± 0,04	3	3 +	
Швидкісно-силові, см: стрибок у довжину з місця	ЕГ	145,2 ± 0,6	156 ± 0,2*	3 +	4 +	P < 0,01
	КГ	147 ± 0,8	150 ± 0,1	3 +	4	

* Вірогідна відмінність.

Значна відмінність сталася між початковими й останніми показниками витривалості дівчаток експериментальної групи. Результат покращився на 3 хв 02 с. У контрольній групі результат покращився на 1 хв 1 с. Різниця результатів між експериментальною і контрольною групами в кінці експерименту становить 1 хв 12 с на користь ЕГ.

Майже однаковими виявилися у дівчат показники гнучкості до експерименту й однаковими вони залишилися після експерименту. Незначна відмінність між групами і за показниками швидкісно-силових здібностей (КГ – 142 см; ЕГ – 143 см).

Сила рук та плечового пояса в дівчат контрольної групи вища, ніж у дівчат експериментальної, хоча приріст результатів в ЕГ вищий і складає 1,5 рази, тоді як у КГ – 1 раз.

В експериментальній групі до експерименту середня сума балів за шість показників рухових здібностей була нижчою, а після експерименту вона зросла.

У хлопчиків експериментальної групи після експерименту відносно рівномірно розвинені рухові здібності. Чотири з них (швидкість, витривалість, сила, швидкісно-силові якості) оцінено вище рівня “добре”, чого не можна сказати про рухові здібності хлопчиків контрольної групи.

У дівчат обох груп спостерігається нерівномірний розвиток рухових здібностей. Результати оцінок у контрольній та експериментальній групах ідуть паралельно, але в експериментальній групі оцінки вищі.

Висновки. На позитивні достовірні зміни, які сталися за показниками рухових здібностей (швидкість, витривалість, спритність, швидкісно-силові якості) хлопчиків експериментальної групи

та дівчаток цієї ж групи (швидкість, витривалість, спритність), вплинули засоби фізкультурно-оздоровчої роботи. В години здоров'я, заходи на великих перервах було включено рухливі ігри, біг, стрибки, ходьбу на лижах, естафети, які спрямовані на розвиток вищеназваних здібностей.

У фізкультурно-оздоровчій роботі менше уваги приділялося розвитку сили рук та плечового пояса. Загальнорозвиваючі вправи протягом шкільного дня та вправи ранкової гігієнічної гімнастики, які на наш погляд, могли б покращити силу рук та гнучкість, були неефективними. Ми пояснюємо це недбалим ставленням учнів до виконання ранкової гігієнічної гімнастики та несприятливим віковим періодом для розвитку цих рухових здібностей.

Література

1. Борейко М. Фізичний стан учнів першого класу м. Тернополя та можливості його вдосконалення засобами легкої атлетики // Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст. – Л., 2000. – С. 133–135.
2. Гнітецький Л. Шляхи формування потреби у заняттях фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст. – Л., 2000. – С. 141–142.
3. Міщенко О. Збільшення рухової активності молодших школярів внаслідок поєднання рухової та пізнавальної діяльності // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 288–290.
4. Ніколаєв Ю. Шляхи і форми фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в школі // Наук. вісн. ВДУ ім. Лесі Українки. – 1997. – № 6. – С. 72–75.
5. Петрук Л. А. Рухова і розумова активність дітей молодшого шкільного віку // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. пр. – Рівне: Принт-Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 249–251.
6. Сінгаєвський С. М. Проблеми та шляхи практичної реалізації “Фізичне виховання – здоров'я школярів” // Концепція розвитку галузі фіз. виховання і спорту в Україні: Зб. наук. пр. – Рівне: Принт-Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 92–95.
7. Харченков К. С. Про взаємозв'язок показників здоров'я, фізичного розвитку і захворюваності в дітей молодшого шкільного віку з відповідною фізичною підготовленістю // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр. – К; Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. – С. 422–424.
8. Цюпак Ю. Деякі особливості рухової активності молодших школярів сільських шкіл // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 249–251.
9. Швай О., Гнітецький Л. Структура рухової активності молодших школярів // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 237–240.

Анотації

Проаналізовано стан фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку смт Шацьк Волинської області. Виявлено позитивний вплив засобів фізкультурно-оздоровчої роботи на фізичні якості дітей.

Ключові слова: *молодші школярі, тести, гімнастика, фізкультурні хвилини, ігри.*

Проанализировано состояние физической подготовленности учеников младшего школьного возраста гмт Шацк Волынской области. Выявлено позитивное влияние средств физкультурно-оздоровительной работы на физические качества детей.

Ключевые слова: *младшие школьники, тесты, гимнастика, физкультурные минуты, игры.*

In the article the state of physical preparedness of students of junior school age the Shatsca Volynscoi region is analysed. Positive influence of tools of athletic-health work is exposed on physical qualities of children.

Key words: *junior schoolboys, tests, gymnastics, athletic minutes, games.*

УДК 37.037

Наталія Свіричук

Фізична активність учнів 5-х класів

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні однією з актуальних проблем є формування фізичної активності дітей та підлітків, від розв'язання якої залежить не лише здоров'я окремої особистості, а й збереження генофонду цілої нації.

Найбільш повно, на наш погляд, обґрунтував теоретичне поняття фізичної активності В. К. Бальсевич. Він розглядає фізичну активність із позиції активного елементу, який формує у сполученні з

іншими чинниками фізичну культуру особистості та є найважливішим компонентом системи суспільного виховання і самовиховання особистості [1; 2].

Вітчизняними та закордонними фахівцями установлений зв'язок регулярної фізичної активності з добрим станом здоров'я та різностороннім культурним розвитком. Проте сьогодні її фактичний рівень у підростаючого покоління далекий від оптимального. Відомо, що недостатність рухів може призвести до патологічних зрушень в організмі.

Серед показників, які характеризують рівень фізичної активності дітей шкільного віку, виділяють насамперед кількість занять фізичними вправами, тривалість та інтенсивність фізичного навантаження, а також залучення школярів до різних форм організації фізкультурно-спортивної діяльності. Особливістю гігієнічного нормування фізичної активності є урахування не тільки верхньої (гранично допущеної), а й її нижньої (максимально необхідної) величини [4].

Фізична активність може вимірятися як за поведінковим (педагогічною перспективою), так і за фізіологічним аспектами. Методами, якими найчастіше користуються для оцінки рівня фізичної активності є соціологічні опитування, самооціночні судження, повторні опитування, педагогічні спостереження, виміри рухових реакцій. На основі аналітичних результатів масових соціологічних опитувань готуються звіти, які дають змогу визначити тенденції у змінах рівня фізичної активності дітей різного віку та регіону [3; 5; 6].

Фізична активність значною мірою обумовлена запропонованим руховим режимом, тобто вона залежить від соціальних чинників [4]. Саме тому на сьогодні – у вік комп'ютеризації, розвитку високих технологій, коли розумова праця переважає фізичну, а дефіцит фізичної активності виникає у більшій частині школярів, на перший план виходять завдання оновлення шкільної програми, піднесення фізичного виховання у нову якість.

Недостатньо щоб дитина усвідомила значення фізичної активності, необхідно, щоб вона відповідно ставилась до неї. Потрібно виховувати позитивне ставлення, тобто зробити так, щоб значення фізичної активності для учня стало “внутрішньо своїм”.

Мета дослідження – вивчення соціально-педагогічних факторів формування фізичної активності учнів 5 класів.

Завдання:

1) вивчити стан питання про рівень розвитку фізичної активності учнів за літературними джерелами;

2) визначити рівень фізичної активності учнів 5 класів.

Для розв'язання поставлених завдань застосовувались такі **методи**: теоретичний аналіз джерел з цієї проблеми, соціально-педагогічний моніторинг (за анкетною проектом), методи математичної статистики. Анкета розроблена на основі Міжнародного наукового проекту “Health Behavior School-aged Children” (HBSC) – “Здоров'я і поведінка школярів”.

Дослідження проводились на базі спеціалізованої школи сприяння здоров'я I–III ступенів № 4 м. Новоград-Волинського та шкіл м. Вінниці. В опитуванні брали участь хлопчики та дівчатка – 320 осіб, з них 160 хлопчиків і 160 дівчаток.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична активність оцінювалась за показниками, які характеризують фізкультурно-спортивні мотиви, потреби й інтереси, види фізичної активності. Отримані результати соціально-педагогічного моніторингу представлено в табл. 1.

Встановлено, що за самооцінкою п'ятикласників свій стан здоров'я вважають чудовим – 60 % хлопчиків і 37,5 % дівчаток; добрим – 27,5 % хлопчиків і 41,25 % дівчаток; задовільним – 10 % хлопчиків і 17,5 % дівчаток, а 2,5 % хлопчиків і 3,75 % дівчаток – поганим.

Під час дослідження виявлено, що 50 % хлопчиків вважають свою фізичну підготовленість чудовою, 38,75 % – доброю, 10 % – задовільною і лише 1,25 % – поганою. У дівчаток відповіді дещо інші: так, 35 % дівчаток вважають свою фізичну підготовленість чудовою, 52,5 % – доброю, 11,25 % – задовільною, а 1,25 % – поганою.

Для формування основних фізичних якостей необхідно два і більше регулярних занять фізичними вправами протягом тижня. З відповідей респондентів ми бачимо, що 25 % хлопчиків і 10 % дівчаток займаються фізичними вправами 3 дні на тиждень, 16,25 % хлопчиків і 15 % дівчаток – 5 днів на тиждень, а 31,25 % хлопчиків і 28,75 % дівчаток – кожного дня.

Фізична активність, яка здійснюється поза школою, є добровільною. Вона важлива тому, що виховує культуру здоров'я, людина сама турбується про стан здоров'я за допомогою фізичних вправ.

Встановлено, що 33,75 % хлопчиків і 18,75 % дівчаток займаються в ДЮСШ. Значна частина школярів відвідує спортивні секції у школі. Не займаються, але раніше займалися спортом 25 % хлопчиків і 35 % дівчаток. Взагалі не займаються спортом 28,75 % хлопчиків і дівчаток п'ятикласників.

Таблиця 1

Фізична активність учнів 5-х класів (%)

№ з/п	Показник	Хлопчики	Дівчатка
Стан здоров'я			
1	Чудовий	60,0	37,50
2	Добрий	27,5	41,25
3	Задовільний	10,0	17,50
4	Поганий	2,5	3,75
Фізична підготовленість			
1	Чудова	50,00	35,00
2	Добра	38,75	52,50
3	Задовільна	10,00	11,25
4	Погана	1,25	1,25
Кількість занять фізичними вправами протягом тижня			
1	0 днів	10,00	2,50
2.	1 день	2,50	7,50
3	2 дні	5,00	10,00
4	3 дні	25,00	10,00
5	4 дні	5,00	15,00
6	5 днів	16,25	15,00
7	6 днів	5,00	11,25
8	7 днів	31,25	28,75
Заняття в спортивній секції			
1	Не займаюсь	28,75	28,75
2	Не займаюсь, але раніше займався	25,00	35,00
3	Так, я займаюсь в шкільній секції	12,50	17,50
4	Так, я займаюсь в ДЮСШ	33,75	18,75
Проведення школярами вільного часу (перегляд телевізійних програм) Навчальний тиждень			
1	Ніскільки	5,00	2,50
2	Близько 30 хв в день	11,25	13,75
3	Близько 1 год в день	21,25	10,00
4	Близько 2 год в день	12,50	21,25
5	Близько 3 год в день	16,25	27,50
6	Близько 4 год в день	20,00	8,75
7	Близько 5 год в день і більше	13,75	16,25
Вихідні дні			
1	Ніскільки	5,00	2,50
2	Близько 30 хв в день	6,25	5,00
3	Близько 1 год в день	10,00	13,75
4	Близько 2 год в день	13,75	10,00
5	Близько 3 год в день	12,50	13,75
6	Близько 4 год в день	15,00	21,25
7	Близько 5 год в день і більше	37,50	33,75

У результаті дослідження встановлено, що у вільний час більшість учнів переглядає телебачення. Так, протягом навчального тижня 11,25 % хлопчиків дивляться телевізійні програми 30 хв на день,

16,25 % – близько 3 год в день, 13,75 % – більше 5 год на день, а 5 % хлопчиків п'ятикласників не переглядають програми взагалі. Щодо дівчаток, то з них 13,75 % витрачають 30 хв в день протягом навчального тижня на перегляд телевізійних програм, 27,5 % – близько 3 год на день, 16,25 % – більше 5 год на день, а 2,5 % дівчаток взагалі не цікавляться телебаченням.

Висновки

1. Вивчення наукової та методичної літератури дало змогу виявити, що фізична активність учнів залежить від зовнішніх та внутрішніх чинників. Одним із таких факторів є ставлення учнів до свого фізичного стану, яке сьогодні є пасивним.

2. Результати дослідження свідчать про те, що фізична активність хлопчиків вища, ніж дівчаток.

Подальші дослідження в цьому напрямі можуть стосуватися питання пошуку ефективних засобів, методів навчання та організаційних форм фізичного виховання для підвищення фізичної активності учнів.

Література

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого.– М.: ФиС, 1988.– 208 с.
2. Бальсевич В. К., Запорожанов В. П. Физическая активность человека.– К.: Здоров'я, 1987.– 224 с.
3. Комков А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук.– СПб., 2000.– 54 с.
4. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников.– М.: Просвещение, 1989.– 222 с.
5. Столяров В. И. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека.– М.: ФиС, 1987.– 144 с.
6. Юрьев В. В., Медин В. А., Стуколкин О. Н., Юрьев Р. В. Здоровье детей Новгородской области.– СПб.: Изд-во СПб. МГУ, 1995.– 58 с.

Анотації

Представлено результати дослідження, присвячені питанням вивчення стану здоров'я, фізичної активності, фізичної підготовленості учнів 5-х класів. Соціально-педагогічний моніторинг здійснювався на основі суб'єктивних оцінок (самооцінок) психічного, фізичного і соціального стану учнів 5-х класів.

Ключові слова: учні, фізична активність, фізичні вправи, фізична підготовленість.

Представлены результаты исследования, посвящены вопросам изучения состояния здоровья, физической активности, физической подготовленности учеников 5-х классов. Социально-педагогический мониторинг осуществлялся на основе субъективных оценок (самооценок) психического, физического и социального состояния учеников 5-х классов.

Ключевые слова: ученики, физическая активность, физические упражнения, физическая подготовленность.

In the article research results are presented 5 classes are devoted the questions of study of the state of health, physical activity, physical preparedness of pupils 5 classes. The socially-pedagogical monitoring was carried out on the basis of subjective estimations (self-appraisals) of mental, bodily and social condition of pupils 5 classes.

Key words: pupils, physical activity, physical exercises, physical preparedness.

УДК 37.037

**Сергій Сембрат,
Віктор Погребний**

Критерії оцінки ефективності організації процесу фізичної підготовки дітей 6–7-річного віку

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди
(м. Переяслав-Хмельницький)*

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Найефективнішим методом контролю фізичної підготовленості дітей і підлітків, як відзначають Л. В. Волков [1], Т. Ю. Круцевич [2], А. С. Куц [3], Л. П. Сергієнко [5], є тестування фізичних якостей, вміст якого в різних країнах

світу має свою спрямованість. Проте в усіх випадках розробка системи контролю припускає насамперед: визначення інформаційної значущості тесту, його валідності; проведення тестування якостей, що вивчаються, по однорідній групі, по підлозі, зросту, підготовленості; розробку оцінних таблиць, що дають змогу диференціювати результати як мінімум на три рівні – низький, середній, високий.

На підставі аналізу практики і фундаментальних досліджень в області контролю і оцінки фізичної підготовки школярів рекомендується оцінювати такі фізичні якості: швидкість, швидкість рухової реакції і швидкість частоти рухів, гнучкість (нахил вперед стоячи, сидячи), витривалість (здібності аеробів і анаеробних), силу, швидкісно-силові якості, спритність і координацію.

Таким чином, педагогічний контроль дає змогу вчителю отримати інформацію про рівень розвитку фізичних якостей, реакції організму на педагогічну дію, що є підставою для корекції учбового процесу, направленою на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – розробка критеріїв оцінки фізичного розвитку, яка дасть змогу підвищити ефективність організації процесу фізичної підготовки дітей 6–7-річного віку.

Для реалізації мети були сформульовані такі **завдання дослідження**:

- 1) з'ясувати стан дослідження проблеми в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання;
- 2) розробити диференційовані таблиці індивідуальної оцінки фізичних можливостей дітей 6–7-річного віку.

Методи та організація дослідження. З метою розроблення диференційованих таблиць фізичної підготовленості дітей 6–7-річного віку були проведені педагогічні експерименти, у яких взяли участь діти, що навчаються в 1–2 класах загальноосвітніх шкіл м. Переяслав-Хмельницького, в кількості 125 дітей, з яких 60 хлопчиків і 65 дівчаток.

У зміст комплексної програми дослідження ввійшли такі **методи**:

- теоретичний аналіз та узагальнення досвіду педагогічної практики;
- педагогічний експеримент;
- тестування;
- антропометрія;
- функціональна діагностика;
- педагогічні спостереження;
- метод математичної статистики.

Під час педагогічних експериментів використовувались такі **методики**: спостереження, динамометрія, гоніометрія, пульсометрія, хронометрія, тепінгметрія.

Виклад основного матеріалу дослідження. Водночас відомо [1; 2; 4], що під час розробки програми тестування необхідно, щоб тест мав високий ступінь інформативності, був доступним для дітей молодшого шкільного віку і давав можливість швидко оцінити стан розвитку фізичних якостей.

Відзначено, що розроблені тести оцінки фізичної підготовки повинні відповідати регіону, в якому проживають діти.

Враховуючи той факт, що рівень фізичної підготовки дітей, які проживають на території України, значною мірою визначається екологічною обстановкою, економічними умовами [3] та іншими факторами, нами були проведені обстеження, спрямовані насамперед на:

- визначення інформаційної значимості дев'яти тестів, які характеризували рівень розвитку фізичних можливостей дітей;
- розробку таблиць диференційованої оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовки дітей 6–7 років, які проживають в центральній частині України.

Під час визначення інформаційної значимості дев'яти параметрів, які характеризують рівень розвитку фізичних якостей, був застосований метод кореляційного аналізу, який дав змогу виявити ступінь взаємозалежності всіх показників фізичної підготовленості у дівчаток та хлопчиків 6–7-річного віку. Інформативність визначалася на основі сумарних показників кореляції одного тесту з іншими (табл. 1, рис. 1).

Необхідно відзначити, що інформативність тестів змінюється залежно від віку учнів, в окремих випадках інформаційне значення тесту однакове як у хлопчиків, так і в дівчаток.

У дівчаток і хлопчиків шестирічного віку висока значимість спостерігається в тестах, які характеризують швидкість руху (біг 30 м з високого старту), спритність (біг 2×15 м). Що стосується

оцінки швидкісно-силових якостей, то у дівчаток висока інформативність тесту “стрибка вгору”, а у хлопчиків – “стрибка в довжину”. Найменшу інформацію у цьому віці мають показники динамометрії і частоти рухів.

Таблиця 1

Інформаційна значимість тестів фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку на основі сумарних показників кореляції

№ з/п	Показник	Стать, вік (роки)			
		дівчатка		хлопчики	
		6	7	6	7
1	Динамометрія, кг	17*	19	16	16
2	Біг 30 м, с	37	33	33	24
3	Біг 300 м, с	18	28	19	29
4	Біг 2×15 м, с	32	27	26	12
5	Вистрибування, см	27	26	22	18
6	Нахил, см	15	21	16	23
7	Стрибок у довжину з місця, см	16	29	31	24
8	Ходьба із заплученими очима по прямій, см	17	12	23	13
9	Сума теппінг-тесту, кількість разів	12	29	11	11

* Нуль та кома опущені.

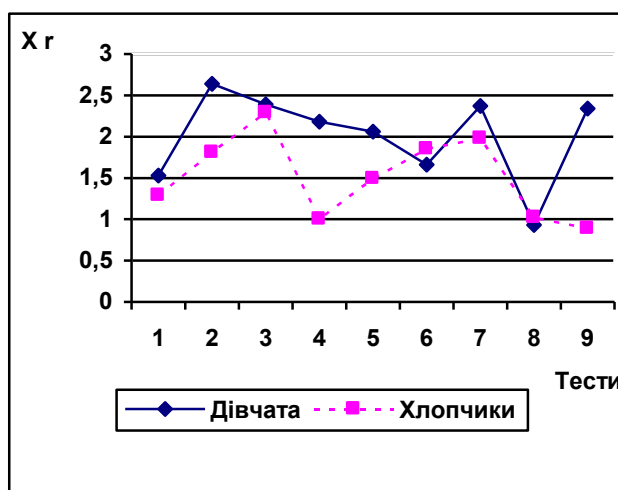
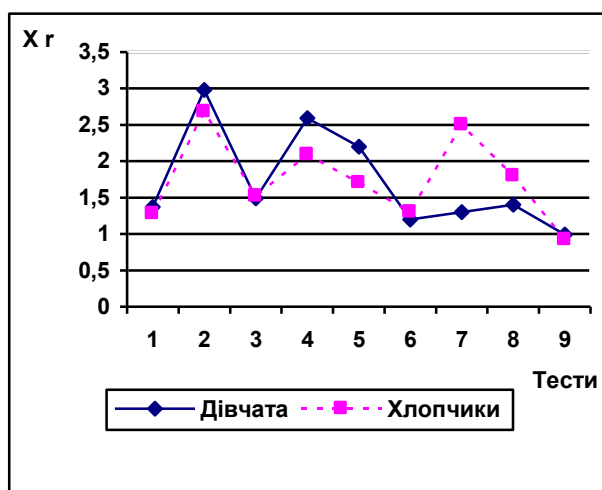


Рис. 1. Показники кореляції (r) компонентів фізичної підготовленості дітей 6–7 років: 1 – динамометрія; 2 – біг 30 м; 3 – біг 300 м; 4 – біг 2×15 м; 5 – стрибок вгору; 6 – нахил; 7 – стрибок у довжину; 8 – просторова орієнтація; 9 – частота рухів

У сім років інформаційна значимість у дівчаток і хлопчиків також достатньо висока у тестах, які характеризують швидкість, витривалість, гнучкість, а також швидкісно-силові можливості за результатами стрибків у довжину.

У семирічному віці, незалежно від статі, високий ступінь взаємозв’язку, притаманний тесту, який характеризує витривалість (біг 300 м), швидкість (біг 30 м), а також швидкісно-силову здатність (стрибок у довжину з місця).

Одержані дані інформаційної значимості дев’яти показників фізичної підготовленості дітей 6–7-річного віку дають змогу включити в зміст контролю п’ять найбільш значимих тестів, які характеризують швидкість (біг 30 м), швидкісно-силову здатність (стрибок у довжину з місця), витривалість (біг 300 м), спритність (човниковий біг 2×15 м) і гнучкість (нахил вперед).

Відповідно до вимог спортивної метрології нами розроблено для дітей 6–7 років оцінювальні таблиці, за якими рівень розвитку фізичних якостей, фізичного розвитку оцінювався в п’яти основних вимірах $X \pm 2\delta$ (табл. 2, 3).

Таблиця 2

Диференційована оцінка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 6-річного віку

№ з/п	Показник	Рівень розвитку і підготовленості, бали				
		низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
		1	2	3	4	5
<i>Дівчатка</i>						
1	Маса тіла, кг	14,4–18,2	18,2–20,1	20,1–23,9	23,9–25,8	25,8–29,6
2	Довжина тіла, см	110–115	115–117	117–122	122–125	125–130
3	Кистьова динамометрія, кг	0,5–3,1	3,1–4,5	4,5–7,2	7,2–8,5	8,5–11,2
4	Біг 30 м, с	9,2–9,9	8,7–9,2	8,0–8,7	7,6–8,3	6,8–7,6
5	Біг 300 м, хв	2,3–2,5	2,2–2,3	1,9–2,2	1,8–1,9	1,6–1,8
6	Біг 2×15 м, с	9,6–10,1	9,4–9,6	8,9–9,4	8,6–8,9	8,1–8,6
7	Стрибок вгору з місця, см	8,0–12,0	12,0–14,0	14,0–19,0	19,0–25,0	21,0–25,0
8	Нахил вперед, см	–3,3–0,9	0,9–2,9	2,9–7,0	7,0–9,1	9,1–12,2
9	Стрибок в довжину з місця, см	70–80	80–90	90–100	100–110	110–120
10	Ходьба із закритими очима, см	100–150	60–100	50–60	10–50	40–10
11	Теппинг-тест, к-ть разів за 30 с	72–90	90–99	99–117	117–126	126–144
<i>Хлопчики</i>						
1	Маса тіла, кг	15,4–19,5	19,5–21,5	21,5–25,6	25,6–27,6	27,6–31,7
2	Довжина тіла, см	112–118	118–120	120–122	122–124	124–128
3	Кистьова динамометрія, кг	1,7–4,3	4,3–5,7	5,7–8,3	8,3–9,7	9,7–12,3
4	Біг 30 м, с	8,7–9,6	8,3–8,7	7,4–8,3	7,0–7,4	6,1–7,0
5	Біг 300 м, хв	2,2–2,5	2,1–2,2	1,8–2,1	1,6–1,8	1,3–1,6
6	Біг 2×15 м, с	9,5–10,0	9,3–9,5	8,8–9,3	8,6–8,8	8,2–8,6
7	Стрибок вгору з місця, см	4,0–10,0	10,0–13,0	13,0–19,0	19,0–22,0	22,0–28,0
8	Нахил вперед, см	-5,3–(-1,5)	-1,5–0,30	0,30–4,00	4,00–5,9	5,9–9,6
9	Стрибок в довжину з місця, см	70–90	90–95	95–110	110–120	120–130
10	Ходьба із закритими очима, см	105–150	80–105	40–80	30–40	10–30
11	Теппинг-тест, к-ть разів за 30 с	70–86	86–94	94–111	111–120	120–136

Таблиця 3

Диференційована оцінка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 7-річного віку

№ з/п	Показник	Рівень розвитку і підготовленості, бали				
		низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
<i>Дівчатка</i>						
1	Маса тіла, кг	19,3–22,3	22,3–23,8	23,8–26,8	26,8–28,3	28,3–31,3
2	Довжина тіла, см	115–120	120–122	122–127	127–130	130–135
3	Кистьова динамометрія, кг	0,7–3,8	3,8–5,4	5,4–8,5	8,5–10,1	10,1–13,2

1	2	3	4	5	6	7
4	Біг 30 м, с	7,9–8,4	7,6–7,9	7,1–7,6	6,9–7,1	6,4–6,9
5	Біг 300 м, хв	1,6–1,8	1,4–1,6	1,4–1,6	1,2–1,4	1,1–1,2
6	Біг 2×15 м, с	9,8–9,3	9,1–9,8	9,1–9,6	8,8–9,1	8,3–8,8
7	Стрибок вгору з місця, см	11,5–16,0	16,0–18,0	18,0–23,0	23,0–25,0	25,0–30,0
8	Нахил вперед, см	-4,1–(-0,6)	-0,6–1,1	1,1–4,6	4,6–6,3	6,3–9,8
9	Стрибок в довжину з місця, см	80–96	96–110	110–120	120–123	123–135
10	Ходьба із закритими очима, см	230–310	160–230	80–160	30–80	10–30
11	Теппинг-тест, к-ть разів за 30 с	61–86	86–99	99–123	123–135	135–160
Хлопчики						
1	Маса тіла, кг	17,7–21,2	21,2–22,8	22,8–26,3	26,3–28,0	28,0–31,4
2	Довжина тіла, см	108–114	114–117	117–123	123–126	126–132
3	Кистьова динамометрія, кг	6,3–10,7	10,7–12,9	12,9–17,3	17,3–19,5	19,5–23,9
4	Біг 30 м, с	7,3–7,7	7,1–7,3	6,7–7,1	6,5–6,7	6,1–6,5
5	Біг 300 м, хв	1,3–1,4	1,3–1,2	1,2–1,1	1,1–1,0	1,0–0,55
6	Біг 2×15 м, с	9,5–10,2	9,2–9,5	8,4–9,2	8,1–8,4	7,4–8,1
7	Стрибок вгору з місця, см	14,0–19,0	19,0–21,0	21,0–25,0	25,0–27,0	27,0–32,0
8	Нахил вперед, см	-4,5–(-0,5)	-0,5–1,5	1,5–5,5	5,3–7,5	7,5–11,5
9	Стрибок в довжину з місця, см	100–110	110–115	115–125	125–130	130–140
10	Ходьба із закритими очима, см	300–420	240–300	120–240	60–120	20–60
11	Теппинг-тест, к-ть разів за 30 с	89–103	103–110	110–123	123–130	130–144

Висновки

1. Виявлено, що оцінювати витривалість дівчаток і хлопчиків 6-річного віку доцільно за результатами бігу на 300 м, а кистьова динамометрія не є інформативною для оцінки рівня фізичної підготовки дітей цього віку.

2. Одержані нами дані збігаються з нормами оцінки державних тестів за показниками стрибка в довжину і нахилу вперед, але не відповідають результатам бігу на 30 м.

3. Вивчивши результати порівняльного аналізу дітей 7-річного віку контрольних класів і зіставивши їх з даними державних тестів, потрібно відзначити, що тільки в дівчаток збігаються показники за швидкісно-силовими здібностями (стрибок у довжину з місця).

4. Дещо нижчі норми державних тестів у дівчаток і хлопчиків 7-річного віку в показниках з бігу на 30 м і нахилу вперед.

Подальші дослідження можуть бути пов'язані з розробкою тестів оцінки фізичної підготовленості дітей 8–9-річного віку.

Література

1. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся.– К.: Рад. шк., 1988.– 184 с.
2. Круцевич Т. Ю. Влияние экологических факторов на состояние молодежи, проживающих в условиях радиационного загрязнения // III Міжнар. наук.-практ. конф. "Фіз. культура, спорт та здоров'я нації".– Вінниця, 1998.– С. 171–174.
3. Куц А. С. Модельне показателі фізического развития и физической подготовки населения Центральной Украины.– К.: Искра, 1993.– 256 с.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів.– К.: Олімп. л-ра, 2001.– 439 с.
5. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту.– К., 2003.– 21 с.

Анотації

Розроблено педагогічні умови організації фізичної підготовки дітей 6–7 років, які враховують вікові закономірності розвитку організму, вимагають контролю і оцінки його ефективності педагогічної діяльності.

Ключові слова: *фізична підготовка, фізичний розвиток, якості.*

Разработаны педагогические условия организации физической подготовки детей 6–7 лет, которые учитывают вековую закономерность развития организма, требуют контроля и оценки его эффективности педагогической деятельности.

Ключевые слова: *физическая подготовка, физическое развитие, качества.*

The developed pedagogical terms of organization of physical preparation of children 6–7 years, which take into account age-old conformities to the law of development of organism, the control and estimation of his efficiency of pedagogical activity is required.

Key words: *physical preparation, physical development, qualities.*

УДК 37.037

**Сергій Семенович,
Вадим Кіндрат**

Динаміка морфологічного стану юнаків 15–17 років у процесі фізичного виховання засобами атлетичної гімнастики

Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я призовної молоді. Однією з причин цього є слабкий фізичний розвиток, зниження імунітету до захворювань. У системі підготовки юнаків фізичне виховання є важливим засобом формування у них здорового способу життя, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я. Результати досліджень свідчать, що інтерес до фізичного виховання і спорту у юнаків невисокий [5].

На сучасному етапі розвитку фізичної культури вченими ведуться пошуки нових форм та засобів фізичного виховання (Х. Салман, 2006; О. Митчик, 2002) розробляються методичні підходи щодо вдосконалення фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я школярів (С. Приймак, А. Кузьомко, 2006; М. Галайдюк, 2000), зокрема здійснюється перегляд самого змісту шкільної фізичної культури (В. Шандригось, 2004). Разом з тим, автори У. Шевців (2006), Н. Москаленко (2005), Л. Петрина (2006), І. Гайдук (2006) наголошують на необхідності впровадження сучасних оздоровчих технологій в урочну форму навчання з метою корекції фізичної підготовленості школярів.

Ряд дослідників показали високу ефективність окремих форм урочних і позаурочних занять з фізичної культури, якими є, наприклад, засоби та методи атлетичної гімнастики (А. Н. Воробйов, 1989, І. В. Сухоцький, 1990, Ю. Г. Травін, 1993, Р. Б. Пустільнік, 2001, Т. Суханова, 2004, І. Гайдук, 2006, С. В. Семенович, 2002–2007). Отримані дані свідчать про позитивне ставлення юнаків до уроків атлетизму і викликають потребу подальшої розробки науково-методичного обґрунтування уроків з атлетичної гімнастики в старших класах [1; 8].

Розвиток атлетизму як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває великого значення як в Україні, так і в інших державах. На сучасному етапі дуже актуальні дослідження, пов'язані з оздоровчою, виховною дією засобів атлетичної гімнастики на вікову категорію юнаків 15–17 років [2; 3; 4; 7; 9].

Незважаючи на значну кількість спеціальної і методичної літератури, що висвітлює багато аспектів розвитку основних рухових здібностей учнів старшого шкільного віку, розглянута проблема ще далека від свого вирішення, а рівень фізичної підготовленості цієї групи молоді залишає бажати кращого. В спеціальному науковому обґрунтуванні мають потребу організація і методика проведення уроку з застосуванням засобів атлетизму, враховуючи індивідуальні особливості юнаків.

Водночас у галузі фізичного виховання засобами атлетичної гімнастики необхідно звертати увагу на динаміку параметрів складу тіла, які безпосередньо впливають на швидкість метаболічних процесів – жиру та м'язову масу.

Скелетні м'язи є основним природним біологічним регулятором рухової функції організму. Зміни їх біомеханічних властивостей, як правило, приводить до зміни всіх інших систем організму [6; 10].

Вивчення параметрів м'язової маси є дуже важливим для оцінки резерву здоров'я, резерву росту м'язової маси, тому що м'язова тканина належить до біологічно активної.

Для практики інформація про вплив засобів атлетичної гімнастики на динаміку параметрів складу тіла юнаків 15–17 років є надзвичайно важлива і це зумовлює дослідження в даному напрямку.

Зв'язок роботи з планом науково-дослідних робіт. Дослідження виконано згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001–2005 роки за темою 2.1.9 “Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах на основі диференційованого підходу з урахуванням темпів біологічного та морфофункціонального розвитку”, номер державної реєстрації 0103U000659.

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність впливу засобів атлетичної гімнастики на динаміку морфологічних показників.

Організація і методи дослідження. В експерименті взяло участь 228 юнаків основної медичної групи різних шкіл м. Рівне, з них 126 експериментальна і 102 контрольна групи. В експериментальній групі у процесі фізичного виховання було апробовано розроблену програму оздоровчо-розвиваючого змісту, де широко застосовувалися засоби атлетичної гімнастики. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною програмою. Педагогічний експеримент тривав два роки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел; антропометричні; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Для виконання роботи нам необхідні були: каліпер, медична вага.

Дослідження проводилося до впровадження педагогічних технологій та під час експерименту. В спокої каліпером вимірювалася товщина шкірно-жирової складки трицепса. Для визначення маси тіла застосовувалася медична вага. Користуючись цими даними, нами обраховано ряд показників, в тому числі морфологічний стан юнаків.

Визначення складу тіла юнаків проводилося за допомогою формул.

Питома вага тіла визначалась за формулою Drozek A. Keys:

$$v = 1,1034 - 0,002313 x_1, \quad (1.1)$$

де x_1 – товщина шкірно-жирової складки трицепса.

Вміст жиру (%) у вазі тіла визначався через питому вагу за формулою Drozek:

$$d = \frac{100 \cdot (4,570 - 4,142)}{v}. \quad (1.2)$$

Абсолютний вміст жиру у вазі тіла визначався за допомогою формули:

$$B = \frac{d \cdot W}{100}, \quad (1.3)$$

де W – вага тіла, d – вміст жиру у вазі тіла у відсотках.

Активна вага тіла вираховувалася, як різниця ваги тіла і абсолютного вмісту жиру.

Доцільно зазначити, що вага тіла включає багато компонентів, відносні пропорції яких коливаються і визначають склад тіла. Загальна вага тіла, яка включає кістки, м'язи, жирову тканину, кров та внутрішні органи, умовно поділяється на чисту вагу тіла та жирову вагу. Чиста вага тіла включає вагу усіх тканин тіла крім жирової. Саме збільшення ваги жирової тканини спричиняє ожиріння та становить потенційний ризик для здоров'я. В зв'язку з цим, говорячи про нормалізацію ваги тіла, необхідно звертати увагу на динаміку параметрів складу тіла, які безпосередньо впливають на швидкість метаболічних процесів – жирову та м'язову масу [10].

Виклад основного матеріалу дослідження. Динаміку морфологічних показників у юнаків контрольної та експериментальної груп до і після проведення педагогічного експерименту висвітлено на діаграмі (рис. 1). Її аналіз свідчить, що до експерименту морфологічні показники обох груп знаходились приблизно на однаковому рівні. У ході експерименту в юнаків 15 років експериментальної групи активна вага збільшилась на 5 %, а у контрольної групи на 2,6 %. В юнаків 16 років експе-

риментальної та контрольної групи активна вага збільшилась на 2 %. В юнаків 17 років експериментальної групи активна вага збільшилася на 7,9 %, а у контрольної групи на 3,7 %.

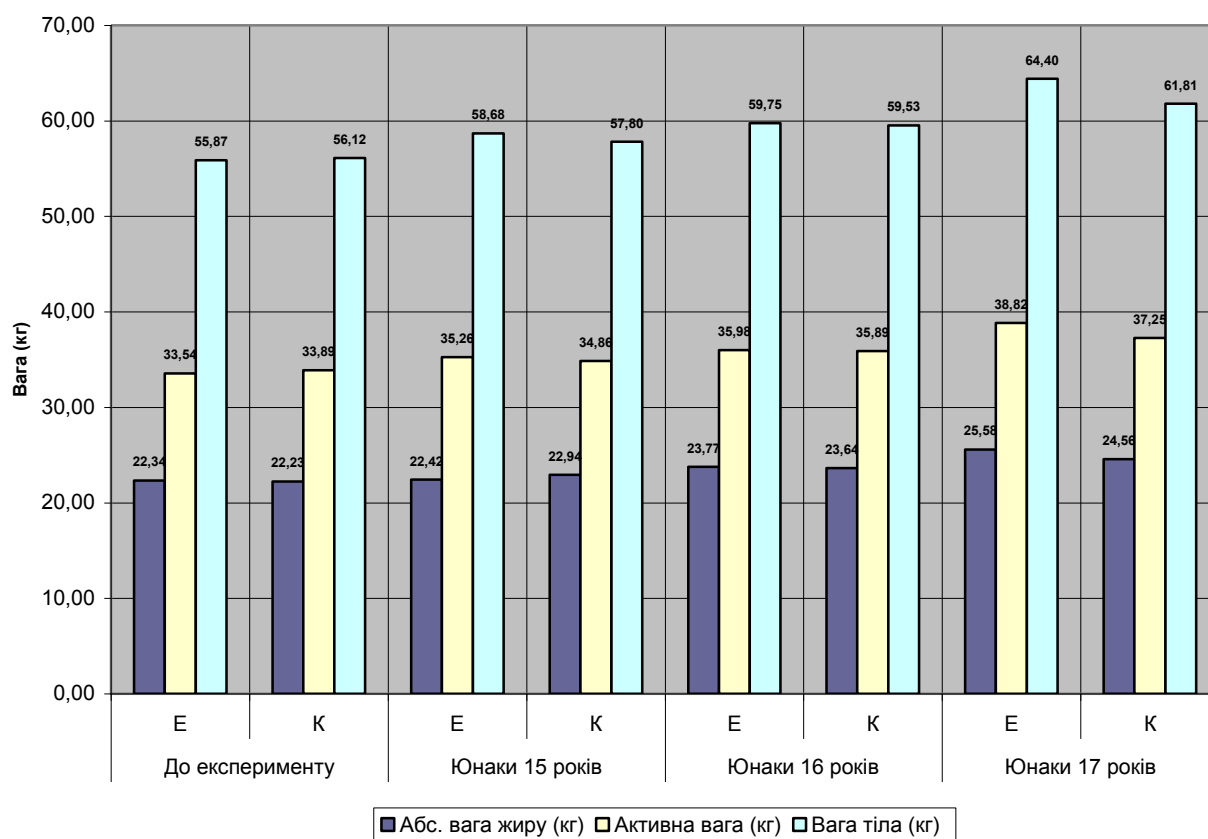


Рис. 1. Динаміка морфологічних показників у юнаків 15–17 років

Результати, подані на діаграмі, показують, що у юнаків експериментальної групи у порівнянні з контрольною помітно значний приріст ваги тіла. За весь період педагогічного експерименту темпи збільшення активної ваги експериментальної групи становить 15,7 %, а у контрольної групи 9,9 %. При цьому позитивні зміни зі збільшенням активної ваги і зменшенням абсолютного вмісту жиру у масі тіла яскраво виражені у експериментальній групі, особливо у юнаків 17 років.

Це свідчить про те, що юнаки, які займалися за розробленою програмою оздоровчо-розвиваючого змісту, де широко застосовувалися засоби атлетичної гімнастики, збільшили резерв росту м'язової маси та поліпшили дієздатність органів і систем організму на відміну від юнаків контрольної групи, які займалися за традиційною програмою.

Досліджуючи рівень морфологічних змін в юнаків експериментальної групи, ми виявили позитивну реакцію систем організму досліджуваних на силові навантаження.

За *t*-критерієм Стьюдента $t > (t_{0,05})$, що свідчить про достовірність відмінності між середніми арифметичними двох груп у юнаків 17 років (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльні результати морфологічних показників юнаків 15–17 років

Показник	Вік, років	Група	\bar{X}	δ	<i>m</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
Маса тіла (кг)	15	Е	58,68	14,32	1,80	0,36 > 0,05	
		К	57,80	11,53	1,62		
	16	Е	59,75	10,90	1,37	0,11 > 0,05	
		К	59,53	10,42	1,46		
	17	Е	64,40	11,33	1,43	1,33 < 0,05	
		К	61,81	9,53	1,34		

1	2	3	4	5	6	7	8
Абсолютний вміст жиру у вазі тіла (кг)	15	Е	23,42	6,54	0,82	0,45 > 0,05	
		К	22,94	4,73	0,66		
	16	Е	23,77	4,99	0,63	0,15 > 0,05	
		К	23,64	4,40	0,62		
	17	Е	25,58	5,10	0,64	1,18 < 0,05	
		К	24,56	4,15	0,58		
Активна маса тіла (кг)	15	Е	35,26	7,78	0,98	0,30 > 0,05	
		К	34,86	6,79	0,95		
	16	Е	35,98	5,91	0,74	0,08 > 0,05	
		К	35,89	6,03	0,84		
	17	Е	38,82	6,23	0,79	1,45 < 0,05	
		К	37,25	5,39	0,75		

За час педагогічного експерименту темпи приросту активної ваги тіла експериментальної групи перевищують показники контрольної групи, особливо це помітно у юнаків 17 років. Це свідчить про те, що юнаки, які займалися за розробленою програмою оздоровчо-розвиваючого змісту, де широко застосовувалися засоби атлетичної гімнастики, мають вищий рівень здоров'я, ніж контрольної групи, які займалися за традиційною програмою.

Висновки

1. Результати дослідження засвідчили, що застосування засобів атлетичної гімнастики на уроках фізичної культури дає змогу за короткий термін домогтися в юнаків 15–17 років більш високого рівня розвитку активної ваги тіла, що є реакцією їх організму на силові навантаження.

2. Вправи з обтяженнями, навантаження в яких адекватні можливостям юнаків, сприятливо впливають на їх здоров'я, підвищують резерв росту м'язової маси та поліпшують дієздатність органів і систем організму.

3. Юнацький вік є найбільш сприятливий для розвитку силових здібностей, тому педагогічний вплив дає найбільший ефект, якщо його цілеспрямовано застосовувати саме у віці 17 років.

Література

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 10: У 4 т.– Л.: НВФ "Українські технології", 2006.– Т. 1.– С. 141–144.
2. Гусев И. Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов.– Мн.: Харвест, 2003.– 120 с.
3. Дворкин Л. С., Новаковский С. В., Степанов С. В. Развитие силы юных атлетов в изокинетическом режиме // Физ. культура.– 2004.– № 4.– С. 32.
4. Зайберт В. Бодибилдинг: Идеальная тренировка: Путеводитель по современному бодибилдингу: Пер. с нем. А. В. Волкова.– М.: Астрель: АСТ, 2005.– 144 с.
5. Захожий В. Ставлення юнаків 16–17 років до фізичного виховання та спорту // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 10: У 4 т.– Л.: НВФ "Українські технології", 2006.– Т. 4.– С. 61–65.
6. Корягин В. М. Особенности измерения упруговязких свойств скелетных мышц человека // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х.: ХХІІІ, 2003.– № 1.– С. 61–65.
7. Пустильник Р. Б. Технология индивидуального оздоровления юношей 15–17 лет средствами атлетической гимнастики: Автореф. дис. ... канд. наук физ. восп. и спорта.– Смоленск, 2001.– 18 с.
8. Суханова Т. Ставлення старшокласників до уроків атлетизму // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали ІV Всеукр. наук.-практ. конф.– Л., 2004.– С. 95–96.
9. Травин Ю. Г., Прокудин Б. Ф., Самойлов М. Ф. Атлетическая гимнастика для старших школьников и студентов: Метод. реком. для студ. академии.– М.: РГАФК, 1993.– 20 с.
10. Хоули Э. Т., Френкис Б. Д. Оздоровительный фитнес.– К.: Олимп. лит. 2000.– 367 с.

Анотації

На основі проведених теоретичних досліджень та узагальнення практичного досвіду висвітлено актуальні питання вивчення процесу фізичного виховання юнаків 15–17 років засобами атлетичної гімнастики. При оцінці фізичного розвитку юнаків вказано на велике практичне значення цих морфологічних обстежень.

Ключові слова: морфологічні показники, фізичне виховання, юнаки 15–17 років, атлетична гімнастика.

На основе проведенных теоретических исследований и обобщения практического опыта освещены актуальные вопросы изучения процесса физического воспитания юношей 15–17 лет средствами атлетической гимнастики. При оценке физического развития юношей указано на большое практическое значение данных морфологических обследований.

Ключевые слова: *морфологические показатели, физическое воспитание, юноши 15–17 лет, атлетическая гимнастика.*

In the article on the basis of the conducted theoretical researches and generalization of practical experience the lighted up actual questions of study of process of physical education of youths 15–17 years by facilities of athletic gymnastics. At the estimation of physical development of youths it is indicated on the large practical value of these morphological inspections.

Key words: *morphological indexes physical education, youths 15–17 years, athletic gymnastics.*

УДК 613+616 – 084+001.9 – 057.87

*Романа Сіренко,
Юрій Дубревський**

Формування знань і вмінь студентів у процесі залучення до здорового способу життя

*Львівський національний університет імені Івана Франка (м. Львів),
Донецький державний інститут фізичної культури (м. Донецьк)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасному суспільстві до переважаючих захворювань населення відносять так звані хвороби цивілізації, що природно позначається на тривалості життя, характеризуючи демографічну ситуацію в Україні як несприятливу. Зменшення чисельності населення, висока смертність і низька народжуваність – це наслідки найнебезпечніших хвороб, які є у суспільстві. Встановлено, що дві третини захворювань розвиваються через порушення способу життя. Ці причини можуть бути усунені волею і бажанням самої людини.

Серцево-судинні захворювання, ожиріння, пухлини, психічні розлади – це далеко не повний перелік недуг, що примушують людину страждати.

Особливу заклопотаність у цьому питанні викликає стан здоров'я студентської молоді та молодого покоління загалом, чисельність якого за даними Всесвітньої організації здоров'я становить 30,0 % населення земної кулі. Це найбільш мобільна частина трудових ресурсів, від здоров'я та міцності якої залежить подальше соціально-економічне благополуччя України.

Одним із найважливіших наслідків науково-технічного прогресу є зменшення частки м'язових зусиль у житті сучасної людини. Сьогодні вони втратили роль “генератора” енергії. Якщо в середині ХІХ століття 94,0 % всієї роботи, що виконувалася на Землі, проводилося за рахунок м'язових зусиль і тільки 6,0 % забезпечувалося за рахунок “сторонньої” енергії (води, вітру, спаленого палива і т. п.), то на межі ХХ і ХХІ століть з м'язовою діяльністю пов'язано лише 0,5 %, тоді як 95,5 % забезпечено енергією різноманітних пристроїв та машин [2].

Ще 100 років тому хвороби серця та судин були медичним курйозом, а в наш час біля 50,0 % всіх випадків смерті зумовлені цією патологією [1; 3]. Внаслідок серцево-судинних захворювань смертність в економічно розвинених країнах збільшилася в 5–6 разів, однак за останні 10–15 років знизилася: в Японії майже на 40,0 %; Австралії на 32,0 %; Фінляндії на 20 %; Англії на 16,0 %; Німеччині на 12,0 %.

Позитивні зміни в цих країнах сталися завдяки впровадженню державних програм, які сприяють залученню населення до масових занять фізичними вправами і спортом.

Найбільш істотних результатів в оздоровленні населення засобами фізичної культури і спорту досягли такі країни, як Японія, США, Канада, де оздоровчим тренуванням займається від 65,0 % до 80,0 % дорослого населення. У Росії не більше ніж 5,0 % [2].

Неважко передбачити, що ситуація, аналогічна російській, складатиметься і в Україні. Різке погіршення стану здоров'я школярів стало стійкою тенденцією, яка не може не хвилювати батьків, педагогів, соціологів. Стрімкі зміни соціально-економічного розвитку призвели і до зміни способу життя

значної частини суспільства, що відбилося на духовному і фізичному розвитку молодого покоління. 90,0 % дітей шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я, 50,0 % мають незадовільну фізичну підготовленість, що підтверджується і станом здоров'я призовників, внаслідок якого кожний четвертий отримує відтермінування у службі в Збройних силах [4].

Аналізуючи стан здоров'я молодих людей у віці від 17 до 23 років, можна відзначити ті несприятливі чинники, через шкідливий вплив яких пояснюється зниження їхньої життєздатності. Це захворювання серцево-судинної системи, органів дихання, травлення як результат не тільки впливу навколишнього середовища, несприятливих умов праці, життя і відпочинку, але і результат низької рухової активності. Усе це призводить до зниження захисних сил організму, виникнення простудних захворювань, ожиріння, остеохондрозу, невралгії тощо [1–3].

Автори зазначають, що за час навчання у ВЗО в студентів-медиків спостерігається загострення хронічних захворювань системи кровообігу з 8,6 % на першому курсі до 11,7 % на останніх курсах (у чоловіків). У жінок ці показники дещо вищі: від 13,8 % – на першому курсі до 16,8 % на останніх курсах. У той же час збільшується кількість серцево-судинних захворювань, як у чоловіків, так і в жінок – з 16,6 % на першому курсі до 21,0 % на другому курсі [4].

За даними обстеження Б. І. Новікова, що проводилося в Московському державному університеті, у 4 000 студентів зафіксовано погіршення стану здоров'я на 2 курсі на 8,0 %, на 3 курсі на 16,9 %, на 4 курсі на 22,2 % [2; 3].

Дослідження, що проводилися одночасно в Житомирському аграрно-екологічному і Житомирському національному університетах показали, що у студентів у віці від 17 до 22 років істотні проблеми зі здоров'ям: хронічні захворювання, інвалідність, звільнення від фізичних навантажень. У першому випадку: у студентів аграрно-екологічного університету цей показник дорівнював 17,4 %, а у майбутніх педагогів 35,5 % [4].

Мета дослідження – обґрунтувати необхідність застосування засобів фізичної культури у здоровому способі життя студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. З'ясовуючи причини високої захворюваності студентів, ми дійшли висновку, що кількість здорових і осіб з відхиленнями в стані здоров'я може мати різні показники залежно від тривалості періоду навчання в ВЗО, організації умов праці та відпочинку, а також регіональних особливостей.

Однак, тенденція до погіршення стану здоров'я молоді очевидна. Тривалість робочого дня і навчальне навантаження студента складає до 12 годин на добу. А в період екзаменаційної сесії досягає 15–16 годин на добу і це відбувається на фоні зниження фізичних навантажень, відсутності раціонального режиму харчування, сну, відпочинку, загартовуючих процедур, в умовах збільшення нервово-психічної діяльності, що прогресує в процесі навчання. Шкідливі звички, що мають місце в студентському середовищі, є серйозною передумовою для розвитку різних захворювань та передпатологічних змін.

Заняття фізичними вправами і спортом, використання загартовуючих процедур, розумна організація власної життєдіяльності, орієнтація на здоровий спосіб життя є життєво необхідними.

З вищевикладеного стають зрозумілими місце і роль неспеціальної фізкультурної освіти і фізкультурного виховання в механізмі функціонування і розвитку фізичної культури та її видів, з метою оздоровлення та виховання молоді.

У зв'язку з цим, неможливо переоцінити важливість і необхідність не тільки самостійних занять фізичними вправами, але і навчальних занять з фізичного виховання. Хоча треба зазначити, що передбачені програмою заняття обсягом 2–4 обов'язкових години на тиждень, не вирішують усіх питань оздоровлення молоді, навіть якщо вони проводяться на належному організаційно-методичному рівні. Але відзначимо, що якісно організований, емоційно насичений педагогічний процес, буде сприяти вирішенню освітніх завдань, залученню студентів до переосмислення цінностей фізичної культури. А отримані знання, уміння і навички зможуть застосувати в практиці повсякденного життя.

З давніх пір людство визнає оздоровчий вплив фізичних вправ. Більшість людей і в наш час цінують їхній сприятливий вплив на організм, але усвідомлено небагато хто займається. Знання про корисність не привели до свідомої необхідності, тобто не стали науковими знаннями, що формують свідомість, принципи поведінки та спонукають до активності.

Усунення фізкультурного неучтва, виховання міжособистісного спілкування, поведінки в колективі, організація здорового змістовного дозвілля, відмова від шкідливих звичок – це ті складові частини, які повинні лягти в основу неспеціальної фізкультурної освіти, що супроводжується оволодінням руховими уміннями і навичками.

З урахуванням наведених вище міркувань ми розглядаємо знання і уміння як необхідні важливі компоненти потреб молодшої людини, що визначаються багатством і різноманітністю емоцій, які трансформуються в мотиви, інтереси, бажання, переконання, ідеали, що спонукають до дії та досягнення поставленої мети.

Треба зазначити, що потреби студентів у заняттях різними видами рухової активності визначаються не тільки сумою отриманих знань у галузі фізичної культури, рівнем обізнаності, загальної культури конкретного індивідуума, але і сформованими руховими уміннями і навичками. Це дає змогу молодій людині відчувати себе конкурентоспроможною особистістю, яка орієнтується у виборі засобів і методів, необхідних для реалізації завдань, що висуваються для досягнення запланованого результату.

Висновки. На основі вивченого матеріалу можна стверджувати, що розв'язання питання про зміцнення здоров'я студентів, які займаються різними видами рухової активності, залежить від багатьох складових частин освіти і самого навчального процесу, а саме:

- а) отриманих наукових знань про фізичну культуру і спорт;
- б) формування світогляду з пріоритетом здорового способу життя і турботи про власне здоров'я;
- в) розвитку рухових якостей і здібностей з метою їхнього використання в практиці повсякденного життя;
- г) виховання потреби до самовдосконалення та самопізнання скерованих на формування мети та її реалізацію.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на визначення сформованості знань та надбання навичок здорового стилю життя, що запроваджуються на заняттях з "Фізичного виховання" у студентської молоді міст Львова та Донецька.

Література

1. Грибан Г., Кутик Т. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Спортивний вісн. Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 130–132.
2. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Клынича. – М.: Гардарики, 2002. – 448 с.
4. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В. В. Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 325 с.

Анотації

Розглянуто питання, пов'язані з формуванням здорового способу життя сучасної молоді. Розкрито проблеми, які виникають у процесі викладання дисципліни "Фізичне виховання".

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, молодь, фізичне виховання.*

Рассматриваются вопросы, связанные с формированием здорового образа жизни современной молодежи. Раскрыты проблемы, возникающие в процессе преподавания предмета "Физическое воспитание".

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, молодежь, физическое воспитание.*

In the article the questions of are examined with forming of healthy method of life of modern youth and problems which arise up in the process of teaching of object "Physical education".

Key words: *healthy method of life, young people, physical education.*

УДК 37.037

Олена Смоляр

Розвиток витривалості у студентів різних конституційних типів

Слов'янський державний педагогічний університет (м. Слов'янськ)

Постановка проблеми. Сучасні представлення теорії і методики фізичного виховання, медицини, психології сходяться в думці про необхідність врахування індивідуальних особливостей розвитку і стану людини [3; 5]. Пошук шляхів індивідуалізації ведеться давно, але переважно на основі персоніфікації методик підготовки, що мають за мету досягнення середньостатистичних нормативів рухової активності [8]. На жаль, такий підхід нівелює індивідуальні особливості людей, вимагаючи від них однаковості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку В. Д. Сонькіна, В. В. Зайцевої, Г. М. Маслової значне підвищення ефективності занять фізичною культурою і спортом досягається при використанні типоспецифічних методик і засобів досягнення кожною людиною її індивідуальної норми на основі виявлення конституційно-типологічної належності.

Розходження між представниками різних конституціональних типів приводять до відмінностей у структурі їхніх рухових можливостей, динаміці адаптивних перебудов.

Доцільно провести додаткові дослідження з виявлення змісту і характеру взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості та типологічними характеристиками статури студентів.

Для позначення здібностей, що стосуються рухової діяльності, користуються різними поняттями: “фізичні”, “рухові”, “моторні”, “психомоторні”, “психофізичні” [1; 2; 3; 8].

Ці поняття-терміни відображають специфіку наукових дисциплін, з яких вони виникли. У теорії і методиці фізичного виховання більшою мірою використовують терміни “фізичні” або “рухові” здібності, у психології – “психомоторні” і “психофізичні” здібності, у фізіології – “фізичні якості”; у біомеханіці – “фізичні” або “моторні” якості.

Експериментально встановлено, що структура кожної фізичної якості дуже складна [5; 6].

Ю. В. Верхошанский [2] виділяє до 18 різновидів витривалості.

Складною структурою характеризуються й інші, що раніше вважалися єдиними, фізичні якості: сила, гнучкість, швидкість. Відомо також, що у різних людей рівень розвитку і сполучення названих фізичних якостей, що складаються, дуже різні [5]. Тому в сучасній літературі використовують термін не “фізичні якості”, а “фізичні (рухові) здатності”: силові, швидкісні, координаційні, здатності до витривалості та гнучкості [8]. Поняття “фізичні здібності” точніше передає зміст про складний склад компонентів, що входять у ту або іншу групу здібностей, а також те, що вони не однаково розвиваються у кожного індивідуума (якість сили є в принципі в кожного, але здатності до її тренування досить різні).

Витривалість – здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Видів витривалості багато: швидкісна, силова, локальна, регіональна і глобальна, статична і динамічна, серцево-судинна і м'язова, а також загальна і спеціальна, емоційна, ігрова, дистанційна, координаційна, стрибова.

На думку В. П. Філіна, одним із основних критеріїв витривалості є час, протягом якого людина здатна підтримувати задану інтенсивність діяльності. Витривалість залежить від багатьох факторів, зокрема, від швидкісних здібностей учня.

Для розвитку витривалості застосовуються найрізноманітніші за формою фізичні вправи (циклічні, ациклічні, гімнастичні, легкоатлетичні, ігрові та інші). Додатковими засобами розвитку витривалості слугують дихальні вправи, використання факторів зовнішнього середовища й інші основи, що вибирає викладач.

І хоча існують розбіжності з цього питання, усе-таки багато дослідників убачають великий вплив особливостей будови тіла на розвиток і формування фізичних якостей людини.

Значне місце соматичним ознакам при оцінці рухового потенціалу відводять американські дослідники. Професор Д. Макої розробив класифікаційний індекс, побудований на підставі рівняння регресії. Автор відзначає, що чим вищий цей індекс, тим кращими руховими можливостями володіє індивідуум. Французький дослідник Ж. Гассон пропонує “індекс чемпіона”, у якому істотне місце займають антропометричні показники.

Мета дослідження – виявити особливості впливу показників фізичної підготовленості у студентів різних конституційних типів на розвиток витривалості. Відповідно до мети дослідження вирішувались такі завдання:

1. Дослідити рівень фізичної підготовленості студентів різних конституційних типів.

2. Розробити адекватні методики розвитку витривалості у студентів в процесі фізичного виховання.

Організація дослідження. Наукові дослідження проводилися в період 2006/2007 н. р. зі студентами I–II курсів технологічного, філологічного та факультету підготовки вчителів початкових класів.

У дослідженнях брали участь 108 студентів у віці 17–19 років Слов'янського державного педагогічного університету.

Для проведення експерименту були сформовані групи згідно з конституційними типами: чотири групи дівчат і чотири – хлопців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для визначення типів статури студентів використовували схему, запропоновану В. Г. Штефко, А. Д. Островським, виділяючи представників дигестивного, м'язового, астеноїдного і торакального типів.

Конституція людини – це сукупність усіх морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних та патологічних наслідуваних і придбаних особливостей, які проявляються в реакціях під різним впливом.

Для визначення типів статури студентів використовували схему, запропоновану В. Г. Штефко, А. Д. Островським, виділяючи представників дигестивного, м'язового, астеноїдного та торокального типів.

Дигестивний тип характеризується сильно розвиненим животом, вузькою грудною клітиною. Підгрудний кут тупий.

М'язовий тип характеризується рівномірно розвиненим тулубом. Грудна клітка – середньої довжини, підгрудний кут середньої величини, плечі високі і широкі. Сильно розвинені м'язи, особливо на кінцівках. Жирові відкладання незначні.

Астеноїдний тип характеризується тонким і ніжним кістяком, розвинені нижні тонкі кінцівки, живіт слабо розвинений, підгрудний кут гострий.

Торокальний тип характеризується сильно розвиненою грудною кліткою, живіт відносно невеликий. Життєвий об'єм легенів великий.

Для оцінювання взаємозв'язку ми використовували дані розрахунку коефіцієнтів кореляції.

За основу були вибрані державні тести з фізичної підготовленості з бігу на витривалість: юнаки – біг 3000 м, дівчата – 2000 м.

Для проміжного контролю підбиралися нескладні за технікою виконання вправи, що досить повно відображають визначені фізичні якості випробуваних.

Для обстеження були обрані такі тести:

- 1) стрибок у довжину з місця;
- 2) 6-хвилинний біг;
- 3) піднімання тулуба за 1 хвилину;
- 4) згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- 5) стрибки зі скакалкою за 1 хвилину;
- 6) різниця результатів t_{100} і $5t_{20}$.

Серед основних фізичних здібностей, що визначають результативність у бігу витривалість займає особливе місце, вона властива усім конституціональним типам.

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників фізичної підготовленості студентів з різними конституційними типами в легкоатлетичних видах навчальної програми

Вправа	Вид л/а	Конституційний тип							
		торакальний		м'язовий		астеноїдний		дигестивний	
		стать							
		ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж
1. Стрибок у довжину з місця	5	619	-563	-815	-679	-618	-502	-498	-232
2. 6-хвилинний біг	5	-507	-303	-718	-766	-609	-581	-480	-581
3. Піднімання тулуба	5	-571	-400	-693	-635	-185	-194	-660	-670
4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	5	-437	-332	-477	-249	-602	-531	409	206
5. Стрибки зі скакалкою	5	-210	-297	-335	-207	-310	-008	-401	278
6. Різниця результатів t_{100} і $5t_{20}$	5	175	-189	268	164	511	644	409	553

Виділено вірогідні коефіцієнти кореляції: ■ – $p < 0,05$; ■ – $p < 0,01$.

Разом із тим, у студентів торакального типу на результативність бігу на 3000 м роблять ще вплив показники швидкісних здібностей ($r = 0,621(0,707)$), розвитку швидкісно-силових якостей ($r = -0,563(-0,619)$), силової витривалості ($r = 0,333(0,452)$) і координаційних здібностей ($r = 0,585(0,610)$).

Показники швидкісної витривалості на 62,6 % забезпечують результат бігу на 2000 м у дівчат і на 62,7 % у юнаків даного соматотипа.

Зростає значимість фізичної підготовленості в забезпеченні результативності бігу на 3000 м у студентів м'язового типу. Особливо важливі для студентів цього конституційного типу швидкісно-силові якості ($r = -0,679 (-0,815)$) і силова витривалість ($r = -0,635(-0,693)$). Внесок швидкісної витривалості в дівчат складає 40,3 %, у юнаків – 55,5 %. Структура фізичної підготовленості студентів астеноїдного типу статури істотно змінюється. Показники швидкісних здібностей, рівні розвитку швидкісно-силових якостей і бігової спритності сприяють підвищенню результативності бігу на витривалість. Ведучим компонентом залишається швидкісна витривалість (юнаків – 55,7 %, дівчат – 46,2 %). Значимість показників швидкісних ($r = -0,294 (-0,412)$), швидкісно-силових ($r = -0,232 (-0,498)$) і силових ($r = 0,206 (0,409)$) здібностей у бігу на 3 000 м знижується у студентів дигестивного типу.

Чітко виражене істотне значення показників швидкісної витривалості ($r = 0,780 (0,795)$) і гнучкості ($r = -0,699 (-0,768)$). Внесок швидкісної витривалості в результат бігу на 3 000 м у юнаків складає 55,4 %, на 2000 м у дівчат – 46,5 %.

Характерними рисами взаємозв'язку показників фізичної підготовленості володіють студенти однієї статі, але різних конституційних типів. Разом з тим, у студентів різної статі, але одного типу статури, розходження в структурі фізичної підготовленості менш виражені.

Висновки

1. Отримані результати проведених досліджень свідчать про низький рівень фізичних якостей у студентів.

2. У бігу на витривалість рівень розвитку витривалості – визначальний фактор розвитку фізичних здібностей для всіх конституційних типів. Значимість інших фізичних здібностей змінюється залежно від конституційних особливостей студентів.

3. Шляхом запропонованої системи індивідуального підходу у процесі фізичного виховання студентами були поліпшені результати розвитку окремих фізичних якостей, рухових здібностей, що являється одним з видів позитивної мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами.

Подальші дослідження передбачають вивчення розвитку гнучкості та координації рухів у студентів різних конституціональних типів.

Література

1. Багаторічне тренування юних спортсменів: Навч. посіб. / В. Г. Алабін, А. В. Алабін, В. П. Базін.– Х.: Основа, 1993.– 164 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов.– М.: ФиС, 1988.– 331 с.
3. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков.– К.: Здоров'я, 1982.– 117 с.
4. Дробин Б. А. Развитие физических качеств на уроке легкой атлетики: 10–11 классы (юноши) // Физкультура в шк.– 1990.– С. 11–13.
5. Зациорский В. М. Развитие физических качеств.– М.: ФиС, 1970.
6. Ивашенко Л. А., Тропко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.– К., 1988.– 53 с.
7. Легкая атлетика / Под ред. А. Н. Макарова.– М., 1987.– 304 с.
8. Матвеев Л. Б. Теория і методика фізичної культури.– М.: ФиС, 1991.– 331 с.

Анотації

Характеристика потенційних рухових можливостей студентів, що базується на конституційній нормі і типологічних оцінних шкалах, слугує ефективним педагогічним і соціальним інструментом мотивації до фізичного удосконалювання.

Ключові слова: конституційні типи, рухові можливості, витривалість, індивідуальні особливості.

Характеристика потенциальных двигательных возможностей базируется на конституциональной норме и типологических оценочных шкалах, служит эффективным педагогическим и социальным инструментом мотивации к физическому совершенствованию.

Ключевые слова: конституциональные типы, двигательные возможности, выносливость, индивидуальные возможности.

Description of potential motives possibilities is based on a constitutional norm scales of evaluation types, serves as the effective pedagogical and social instrument of motivation to physical perfection.

Key words: constitutional types, motive possibilities, endurance, individual possibilities.

Пошук підходів до компенсації дефіциту рухової активності молодших школярів в організованих формах занять фізичними вправами

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка проблеми. Необхідність поповнення добового дефіциту рухової активності для організму дітей молодшого шкільного віку, який продовжує швидкими темпами свій ріст і розвиток, залишається серед актуальних проблем фізичного виховання [1; 7; 8].

Обмеження в русі, особливо на перших етапах навчання в школі, різко змінює звичні компоненти режиму рухової активності та негативно впливає на стан здоров'я, функціонування окремих органів і систем дитячого організму. Темп зростання загальної захворюваності серед дитячого населення є найвищим в порівнянні з іншими віковими групами. За останні 5 років захворюваність дітей збільшилась на 25,4 %, а підлітків на 23,7 % [2; 8].

Мета дослідження – розробити і експериментально обґрунтувати блоки фізичних вправ на основі врахування їх оздоровчої ефективності.

У роботі використовувались такі **методи досліджень**: аналіз науково-методичної літератури, дані матеріалів інтернету, фізіологічні методи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з даними досліджень Т. Є. Віленської [4] за результатами медичного огляду лише 56,7 % від загального числа дітей молодшого шкільного віку допущено до занять фізичною культурою в основній та підготовчій медичних групах.

Основним документом, що регламентує фізичне виховання в початковому закладі, є програма. Аналіз змісту програм з фізичного виховання в школах за останні 20 років приводить до висновку, що вони забезпечують в основному, освітній рівень, а не тренувальний, який сприяє підвищенню функціональних резервів організму. Аналіз сучасних наукових досліджень показав, що 2–3 разові уроки фізичної культури в тиждень у змозі компенсувати лише 12–20 % гігієнічної норми руху [7; 9].

Зміст програм наповнений видами спорту, що користуються низькою популярністю у дітей, наприклад гімнастикою, легкою атлетикою, або ж зайвою авторитарністю при визначенні популярних видів, наприклад, футболу [8].

Відсоток вправ, рекомендованих програмами з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, з фізіолого-біомеханічних позицій взагалі представляє певний фактор ризику виникнення у дітей порушень функціонального стану опорно-рухового апарату [3].

На жаль, існуюча система фізичного виховання в Україні не досягає поставленої мети – зміцнення здоров'я школярів, підтвердження чому є літературні дані: лише 20–25 % учнів до моменту закінчення школи можна віднести до числа відносно здорових [1; 2].

Рухова активність є важливим компонентом способу життя і поведінки дітей та підлітків. У житті дитини рухова активність є фактором активної біологічної стимуляції, сприяє вдосконаленню механізмів адаптації. Їй, як найбільш сильному фізіологічному подразнику, що стимулює нормальну життєдіяльність, відводиться основна роль у повноцінному становленні і розвитку потенціалів організму.

Розуміння рухової активності здійснюється через призму природної потреби дітей в русі, і норма рухової активності на думку різних авторів коливається, це пояснюється рядом факторів [9, 10].

Згідно з положенням МОЗУ від 18.11.99 № 272 (харчові речовини і енергія) [5], добова норма фізіологічної потреб в енергії дитячого населення у віці 7–10 років складає 2400 ккал.

Інтенсифікація процесу навчання школярів з одного боку та зниження рухової активності з іншого, не може не відобразитися на стані фізичного здоров'я та рівні фізичної підготовленості школярів, що, в свою чергу, негативно відображається на розумовій працездатності.

При умовах раціональної організації заходів в режимі навчального дня (уроки фізичної культури, ранкова зарядка, фізкультурних хвилинок на уроках, рухові ігри, спортивна година в групі продовженого дня) можна знизити дефіцит рухової активності на 50 %.

Сучасні умови життя вимагають пошуку нових шляхів вдосконалення фізичного виховання підростаючого покоління. Навчальна дисципліна “Фізична культура” повинна мати в своєму змісті можливість використовувати сучасні інноваційні науково обґрунтовані методики оздоровчої фізичної активності дітей молодшого шкільного віку, які повинні сприяти підвищенню мотивації до вико-

ристання їх в повсякденному житті, а також сприяти вирішенню всіх груп завдань, які стоять перед фізичним вихованням [8].

У зв'язку з цим ми припустили, що упровадження нових форм організації фізичного виховання, в яких повною мірою були враховані вікові та індивідуальні особливості, а також адекватні потребам у русі норми фізичної активності школярів молодших класів, зроблять позитивний вплив на їх фізичний розвиток, фізичну підготовленість та фізичний стан. Унаслідок того, що рухова діяльність є цілісною реакцією організму тих, хто займається, основні якості її – сила, гнучкість, спритність, витривалість – завжди проявляються у багатогранній єдності, конкретну форму якої обґрунтовано характером вправи, що виконується.

Ефективність цих занять у досягненні і підтримці нормативного рівня фізичної підготовленості багато в чому визначається раціональною структурою і нормуванням навантажень.

Спираючись на результати лабораторних досліджень на дані наукової літератури [3; 6; 9; 10 та ін.], нами були розроблені блоки вправ, що забезпечать вирішення проблем комплексності й орієнтовані на фізіологічні реакції, що сприяють розвитку всіх функціональних систем із точки зору повноцінного вікового розвитку, профілактики захворювань тощо, і відповідають матеріалу шкільної програми. Зміст блоків не тільки передбачає підбір вправ за кінематичними і динамічними характеристиками, але і врахування вартості їх енергетичного забезпечення. Використання такого блоку в будь-якій формі занять фізичним вправами дасть змогу компенсувати дефіцит добової рухової активності на певну кількість енергетичних витрат.

Виходячи з мотиваційних пріоритетів дітей 7–10 років, було обрано такі види рухової активності, які викликають в них найбільший інтерес та позитивні емоції тощо.

Важливість своєчасної розробки і впровадження в процес фізичного виховання науково обґрунтованих методик оздоровчої рухової активності визначаються тим, що поряд з ефектом рекреаційного, профілактичного впливу вони сприяють засвоєнню й удосконаленню життєво необхідних рухових навичок та комплексному розвитку найважливіших функцій.

Висновок. Таким чином, використання цих блоків у різних формах організації занять фізичними вправами для дітей молодшого шкільного віку дасть можливість компенсувати дефіцит добової рухової активності, з можливістю оцінити кількісну величину енергетичних витрат на цю діяльність.

Література

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я та фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фіз. виховання і спорту.– 2004.– № 1.– С. 3–9.
2. Быков Е. В. и др. Влияние уровня физической активности на формирование функциональных систем // Теория и практика физ. культуры.– 2003.– № 7.– С. 51–54.
3. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.– Р. н/Д: Феникс, 2006.– 320 с.
4. Виленская Т. Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе // Физ. культура, воспитание, образование, тренировка.– 2005.– № 1.– С. 2–6.
5. Гігієна дітей та підлітків: Підручник / І. І. Даценко, М. Б. Шегедин, Ю. І. Шашков.– К.: Медицина, 2006.– 304 с.
6. Державні тести. Комплекси програми середньої загальноосвітньої школи “Фізична культура” 1–11 класи.– К.: Освіта, 1993.– 54 с.
7. Когут И. А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6–7 лет, обучающихся в школах различного типа: Автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: (24.00.02) / НУФВСУ.– К., 2006.– 20 с.
8. Платонов В. М. Береги здоровье смолоду // Зеркало недели.– 2006.– № 47 (626).– 9 дек.
9. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.– М.: Медицина, 1991.– 270 с.
10. Bouchard C., Shephard R. J. Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts / C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens eds. Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement.– Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.– P. 77–88.

Анотації

Представлено аналіз рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання. Проведено пошук нових ефективних шляхів удосконалення системи фізичного виховання підростаючого покоління.

Ключові слова: рухова активність, фізичні вправи, здоров'я, школярі, фізичне виховання.

Представлен анализ двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания. Произведено поиск новых эффективных путей совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения.

Ключевые слова: двигательная активность, физические упражнения, здоровье, школьники, физическое воспитание.

In the floor there is represented analysis of motive activity school children in the process physical education. Search of new effective ways of perfection the system physical education of rising generation.

Key words: motive activity, health, school children, physical education.

Особливості прояву емоційної стійкості студентів

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди
(м. Переяслав-Хмельницький)*

Постановка проблеми. Однією з актуальних проблем сучасності є розкриття потенційних можливостей емоційної сфери в управлінні діяльністю людини. Одним із головних напрямів стає вивчення змісту практичної діяльності людей і, зокрема, неоднозначності впливу емоцій на доцільність поведінки та продуктивність діяльності людини.

Найбільш активно в останні роки проблема емоційної стійкості та її формування розв'язується у психології спорту, в дослідженнях закономірностей психологічного стресу, під час визначення критеріїв професійної придатності.

Зважаючи на актуальність проблеми формування і розвитку емоційної стійкості, предметом дослідження була обрана навчальна діяльність студентів. Відомо, що для цього віку характерна наявність значної кількості стрес-факторів навчальної діяльності: зростає інтенсивність інформаційного потоку, збільшується кількість видів діяльності, актуалізується потреба у професійному самовизначенні, зростає особиста відповідальність за успішність навчальної діяльності, значно збільшуються інтелектуальні навантаження.

Мета дослідження – теоретико-експериментальне вивчення особливостей емоційної стійкості студентів.

Відповідно до мети було поставлено такі **завдання дослідження**:

1. Охарактеризувати психологічні фактори та особливості умов навчальної діяльності студентів вищих навчальних закладів.
2. Виявити найбільш інформативні показники, що характеризують рівень емоційної стійкості студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вихідною позицією при вирішенні вказаних завдань було розуміння емоційної стійкості як складної інтегративної полісистемної якості особистості, що забезпечує високу продуктивність діяльності в складних емоційно напружених умовах.

Одним із провідних напрямів освітньої галузі, яка найтісніше пов'язана з формуванням і розвитком особистості, стало вивчення змісту практичної діяльності людей. Саме неоднозначність впливу емоцій на доцільність поведінки та продуктивність діяльності людини стала причиною виникнення проблеми емоційної стійкості. На сьогоднішній день існує значна кількість праць, присвячених емоційній стійкості, але це питання ще розглянуто недостатньо [1; 3; 4].

Розв'язання проблеми емоційної стійкості засобами фізичного виховання на теперішній час набуває соціального значення та вимагає, на нашу думку, розв'язання цілісного комплексу питань: визначеності критеріїв та умов прояву емоційної стійкості, яка багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, у побуті, у спілкуванні, сприяє розв'язанню соціально-економічних, виховних і оздоровчих завдань, єдності тілесного й духовного, раціонального та емоційного у становленні емоційної стійкості визначення шляхів розвитку та формування процесу емоційної саморегуляції; місця цілеспрямованої системи навчання та виховання у підвищенні емоційної стійкості, але виховання студентської молоді є найважливішими проблемами, які сьогодні слід вирішувати.

У роботах багатьох дослідників емоційна стійкість розглядається як власне психологічна та фізіологічна характеристика, що відноситься до емоційної сфери особистості [2; 5; 6]. В. М. Писаренко (1986) зазначає, що під емоційною стійкістю особистості слід розуміти її здатність відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, що призведе не до зменшення, а до збільшення працездатності.

Повсякденне життя переконує нас у тому, що фізичне самопочуття людини тісно пов'язане зі станом її психіки. Єдність тіла і психічного стану відображена у відомому стародавньому вислові: "У здоровому тілі – здоровий дух". Фізична активність позитивно впливає на нормальний перебіг психічних процесів. У скелетних м'язах є численні специфічні нервові клітини, які під час м'язових

скорочень посилають у головний мозок стимулюючі імпульси, за допомогою яких підвищується загальний тонус відповідних ділянок кори головного мозку, що сприяє поліпшенню розумової діяльності.

Характерною особливістю людської психіки є те, що вона може відволікатися від реальної дійсності і використовувати створені нею образи для психічної саморегуляції.

Корисно засвоїти деякі принципи ставлення до життя, які сприятливо впливають на мотиваційну саморегуляцію. До них належать: 1) уміння відрізнити головне від другорядного; 2) збереження внутрішнього спокою в різних ситуаціях; 3) емоційна зрілість і стійкість; 4) знання засобів впливу на події; 5) уміння підходити до проблеми з різних точок зору; 6) готовність до будь-яких неочікуваних подій; 7) сприйняття дійсності такою, якою вона є, а не такою, яку хотілося б бачити; 8) намагання шукати нові, змістовніші мотиви життєдіяльності; 9) розвиток спостережливості; 10) уміння бачити перспективу життєвих подій; 11) намагання зрозуміти інших; 12) уміння вибирати позитивний досвід з подій, які сталися.

Аналізуючи особливості емоційної стійкості студентів, ми враховували складність психологічної структури навчальної діяльності цієї вікової категорії:

- постійна висока інтенсивність інформаційного потоку;
- лімітованість часу діяльності;
- гостра актуальність професійного самовизначення;
- усвідомлення особистої відповідальності за успішність навчально-професійної діяльності;
- одночасна реалізація цілого ряду інтелектуальних та сенсомоторних навичок навчання.

Для вивчення особливостей прояву емоційної стійкості у студентів ми враховували основні рівні її прояву:

- індивідуально-психологічних властивостей;
- результативності навчальної діяльності;
- суб'єктивної представленості даних;
- психофізіологічних характеристик.

Рівень витривалості нервових клітин до тривалого концентрованого збудження як характеристики сили процесу збудження ми оцінювали за виконанням рухів у максимальному темпі (теппінг-тест). Передбачалося, що індивідуальні відмінності в динаміці максимального темпу можуть характеризувати властивості сили процесу збудження. Середньостатистичні показники теппінг-тесту подані в табл. 1.

Таблиця 1

Результати виконання теппінг-тесту студентами різних курсів навчання

Показник	Курс навчання								
	1			2			3		
	X	S		X	S	Sx	X	S	Sx
1-й відрізок (30 с)	173,74	26,98	2,79	188,76	35,21	3,650	174,19	27,55	2,84
2-й відрізок (30 с)	158,96	21,05	2,15	146,20	30,05	3,004	158,75	24,12	2,56
3-й відрізок (30 с)	155,22	22,91	2,19	157,95	22,04	21,100	158,98	23,29	2,49
4-й відрізок (30 с)	164,48	20,66	2,06	163,85	23,57	2,360	157,99	23,11	2,45
Кількість рухів за 2 хв	652,40	71,44	7,14	750,81	64,38	6,440	649,91	78,19	8,33

Аналіз отриманих результатів свідчить про значні індивідуальні відмінності в показниках рухів із максимальним темпом. Найвищі результати студентів спостерігаються на першому відрізку виконання теппінг-тесту.

Після цього у них відбувається різке зниження швидкості рухів на 7,5–27,6 % залежно від курсу навчання. На третьому етапі теппінг-тесту у студентів 2-х курсів спостерігається підвищення показників тестування, на 3-му курсі результати продовжують знижуватися, а на 1-му – відносно стабілізуються.

На четвертому відрізку виконання теппінг-тесту результати студентів усіх курсів відносно стабілізуються і вирівнюються (рис. 1).

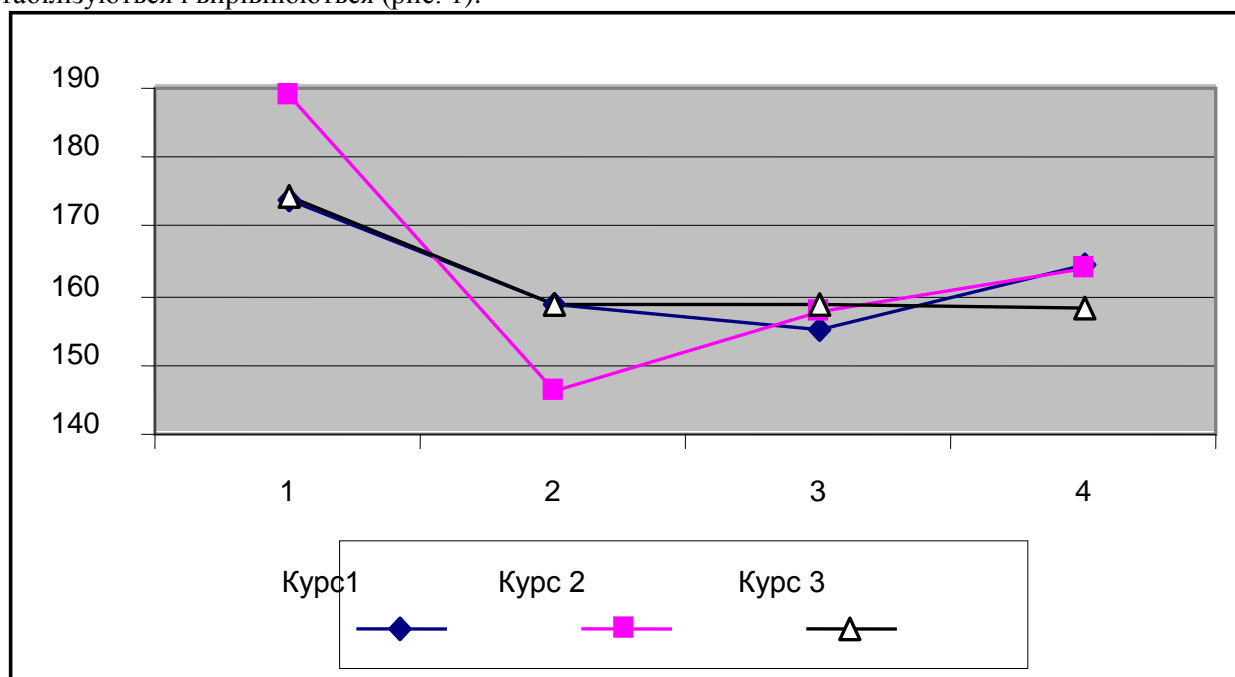


Рис. 1. Динаміка виконання теппінг-тесту на різних часових відрізках, кількість разів

Можна було б припустити, що ступінь зниження темпу рухів обумовлений його вихідним рівнем. Водночас істотних відмінностей за рівнем зниження темпу рухів до кінця роботи в студентів із високими й низькими початковими показниками рухів не спостерігалось.

Отже, результати дослідження показали, що є значні індивідуальні відмінності у вихідних показниках тестування та неоднаковому зниженні максимального темпу в різних часових проміжках і в кінці роботи. Усе це переконує в тому, що крива падіння працездатності під час виконання рухів у максимальному темпі (теппінг-тест) може розглядатися як один із критеріїв оцінювання витривалості нервових клітин до тривалого концентрованого збудження.

Значна варіативність індивідуальних даних щодо здатності тривалий час підтримувати максимальний темп рухів дала нам змогу диференціювати студентів на сильних, середніх і слабких. На 1-му курсі 47,0 % респондентів належать до осіб із сильною нервовою системою, 29,0 – із середньою і 24,0 % – із слабкою. На наступних курсах спостерігається збільшення кількості студентів зі слабкими властивостями сили нервового збудження. Наприклад, на 2-му курсі 49,0 % студентів відносяться до сильних, 21,0 – до середніх, 30,0 – до слабких; на 3-му курсі відповідно – 39,08 %, 20,68 % і 40,24 %. Отримані результати необхідно враховувати під час проведення теоретичних і практичних занять, на яких студенти виконують максимальні розумові та фізичні навантаження.

Висновки

1. На підставі аналізу літературних джерел виявлено, що наукові підходи до проблеми формування емоційної стійкості відрізняються різноманіттям поглядів, недостатньою чіткістю і низьким рівнем практичної реалізації. Ми розглядаємо емоційну стійкість як якість особистості, яка впливає на успішність навчальної діяльності та фізичного розвитку.

2. Відомо, що для студентського віку характерна наявність значної кількості стрес-факторів навчальної діяльності: зростає інтенсивність інформаційного потоку, збільшується кількість видів діяльності, зростає особиста відповідальність за успішність навчальної діяльності. Отже, головними засобами формування емоційної стійкості є здійснення емоційно-вольової регуляції на психологічному й фізичному рівнях, розвиток та вдосконалення індивідуальних властивостей і психічних функцій особистості.

3. Під час дослідження виявлено індивідуально-типологічні особливості в осіб із низькою емоційною стійкістю, яким притаманні низька активність, працездатність і самопочуття, низький рівень предметної і соціальної пластичності, висока емоційність; висока збудливість, що свідчить про

дисбаланс у структурних елементах особистості, суттєво впливає на успішність навчальної діяльності та фізичний стан студентів. Залежно від фізичних даних рівень емоційної стійкості змінюється.

Література

1. Бучек Л. І. Аналіз емоційної стійкості як прояву особливостей саморегуляції особистості: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Київ. нац. ун-т ім. Т. Г. Шевченка.– К., 1993.– 20 с.
2. Виллонас В. К. Психология эмоциональных явлений.– М.: Изд-во Москов. ун-та, 1976.– 143 с.
3. Дьяченко М. И. Природа эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы.– Ч. 3. Тезисы к VI Всесоюз. съезду О-ва психологов СССР.– М., 1983.– С. 23–27.
4. Дьяченко М. И., Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопр. психологии.– 1990.– № 1.– С. 106–112.
5. Ольшанникова А. Е. К психологической диагностике эмоциональности // Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии.– М.: Педагогика, 1978.– С. 93–105.
6. Писаренко В. М. К вопросу о методах и обеспечении эмоциональной устойчивости спортсмена в условиях соревнований // Материалы науч. сессии / ВНИИФК за 1965.– М., 1966.– С. 186–188.

Анотації

У статті на основі систематизації та аналізу літературних даних проведеного дослідження визначені особливості прояву емоційної стійкості, її впливу на успішність навчальної діяльності та фізичний розвиток студентів.

Ключові слова: емоційна стійкість, навчальна діяльність, успішність, фізичний розвиток, студенти.

В статье на основе систематизации и анализа литературных данных проведенного исследования определены особенности проявления эмоциональной устойчивости, её влияние на успеваемость учебной деятельности и физическое развитие студентов.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, учебная деятельность, успеваемость, физическое развитие, студенты.

In the article, on the basis of systematization and literary data analysis, conducted research, opredelenni feature of display of emotional stability, its influence on progress of educational activity and physical development of students.

Key words: emotional ustoychivos; educational activity; progress is physical development; students.

УДК 37.037

Тетяна Троценко

Використання ігрової діяльності у формуванні моральних якостей молодших школярів

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди
(м. Переяслав-Хмельницький)*

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема морального становлення молодого покоління постійно перебуває в центрі уваги науковців різних часів.

До різних аспектів проблеми морального виховання зверталися Г. Сковорода, М. Бердяєв, М. Драгоманов, О. Духнович, А. Макаренко, І. Огієнко, С. Русова, І. Стешенко, В. Сухомлинський, К. Ушинський, С. Шацький та ін.

Теоретичні основи виховання у школярі моральних якостей, з'ясування їх суті й умов формування знайшли висвітлення у працях І. Беха, Є. С. Вільчковського, Л. Божович, В. Старшинського, А. Демчишина зі співавторами, О. Кононко, В. Оржеховської, О. Скрипченка та інших учених [1–3].

Зокрема, дослідження І. Беха, О. Матвієнко, Л. Степаненко, К. Чорної та ін. показують, що в молодшому шкільному віці формуються найпростіші моральні якості особистості, основою яких є звички, вироблені в результаті багаторазового повторення одних і тих же моральних дій та вчинків. Оскільки особистість молодшого школяра розвивається й постійно зазнає не тільки формуючого впливу умов зовнішнього середовища, а й різноманіття цілеспрямованих виховних дій, то змінюється і психічна структура моральних якостей, що відповідним чином проявляється в поведінці та діяльності учнів [1; 6; 7; 9].

Пошук ефективних шляхів виховання морально й духовно досконалої особистості є в наш час важливою справою, адже процес виховання особистості – явище багатомірне; воно визначається впливами різного ступеня широти: від найбільш загальних, соціальних чинників до індивідуальних, вузько сформованих.

У цьому плані туристсько-краєзнавча діяльність, як вважають Т. Грицишина, О. Тімець, С. Фокін, сприяє удосконаленню навчально-виховного процесу школи і позашкільних закладів. Із психолого-педагогічної точки зору туристсько-краєзнавчу роботу можна розглядати як *рухливу гру*, яка впливає на особистість дитини через форми своєї організації, міжособистісні стосунки та інші об'єктивні та суб'єктивні чинники [4; 7; 9].

Вивчення й аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що проблема формування моральних якостей підростаючих поколінь завжди викликала підвищений інтерес науковців, методистів, педагогів. На сьогодні накопичений певний досвід морального виховання учнівської молоді, проте проблема формування моральних якостей учнів початкових класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності не була предметом спеціального вивчення і залишається актуальною в цей час.

Мета дослідження – визначити ефективність впливу ігрової діяльності на формування моральних якостей молодших школярів.

Завдання дослідження: дослідити значення ігрової діяльності у формуванні моральних якостей молодших школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальна методика щодо формування моральних якостей молодших школярів передбачала такі форми організації туристсько-краєзнавчої роботи: прогулянки, екскурсії, одно- і дводенні походи, подорожі рідним краєм, шкільні й міські змагання-конкурси і свята, під час яких значна увага надавалася *ігровій діяльності*, в ході якої учні набували необхідних практичних умінь та навичок моральної поведінки. Так, під час сюжетно-рольових ігор морального спрямування учні виступали активними творцями ігрового процесу, спрямованого на моральне вдосконалення. Окрім того, під час ігор школярі почували себе вільно й комфортно. Причому це стосувалося всіх учнів, які мали різні психологічні особливості (здібних і не дуже, активних і пасивних). У процесі гри навіть інтелектуально пасивна дитина була в змозі виконати таке завдання, яке їй важко давалося у звичайній життєвій ситуації, оскільки тут не існувало “жорсткої смуги оцінювання”, а отже, знижувалася його тривожність, напруження, негативне ставлення до моральної діяльності.

Роль сюжетно-рольових ігор у формуванні моральних якостей учнів визначалася багатьма об'єктивними і суб'єктивними чинниками. Але саме участь у грі ще не сприяла набуттю необхідних якостей, розвитку її емоційно-почуттєвої сфери, вмінню виявляти своє, глибоко усвідомлене на особистому рівні ставлення. Створювали спеціальні умови, які забезпечували необхідний виховний вплив на молодших школярів.

Функції гри та розгортання сюжету детермінувалися ігровими правилами. Між роллю, ігровими діями і правилами будь-якої сюжетно-рольової гри існують певні взаємозв'язки, за допомогою яких здійснювалася корекція тих чи інших недоліків, формувалися необхідні якості. Спостереження за поведінкою учнів, дозволили проаналізувати процес засвоєння моральних норм поведінки, наприклад того, як треба допомагати іншим у спільній діяльності.

Невід'ємною умовою ефективного впливу гри, досягнення необхідної мети була активна позиція кожного її учасника. Мається на увазі не престижність чи непрестижність ролі, не її позитивний чи негативний зміст, а те, що кожен учень повинен відчувати себе повноцінною і незамінною дійовою особою ігрової ситуації, її творцем. Якщо кожен учасник гри дотримується цієї умови, то її поведінка стає не просто проявом “рольового образу”, а свідченням ставлення до себе й до інших. Таким чином, гра виступала не тільки як чинник дотримання певних правил поведінки, а й вияв того чи іншого морального ставлення (доброти, чуйності, бережливості, відповідальності). Отже, учень, входячи в ігровий образ, відчував такі ж самі переживання.

Для учнів експериментальної групи були розроблені комплекси рухливих ігор із туристським та краєзнавчим напрямом, що мали на меті вирішувати важливі завдання як фізичного виховання, так і з морально-вольового вдосконалення. У рухливих іграх найбільш вільно та яскраво проявляються індивідуальні особливості учнів, формуються їхні особистісні якості. Активна участь в іграх, прояв ініціативи притаманні самому характеру ігрової діяльності, в яку школярі вносять елементи

самодіяльності, намагаються застосовувати засвоєні знання і способи дій в ігрових ситуаціях. До таких ігор можна віднести: “Слідопити”, “Захист мосту”, “Точний окомір”, “Знайди предмет” та ін. У цьому випадку йдеться про досвід колективної діяльності, досвід взаємодії та досвід участі. Це стосувалося як виконання певних дій (ходіння по жердині, страховка і самостраховка, підтримка), так і взаємодії (досягнення згоди, взаємна підтримка, колективна розробка плану дій), особистої участі (подолання страху, усвідомлений вибір, досвід подолання).

Належна організація ігрової діяльності, природне введення у виховний процес зумовлювали зміну позиції школяра. У грі він був суб’єктом діяльності, активним її учасником, завдяки якій мав можливість оволодіти новими знаннями і вміннями продуктивного їх застосування. Пояснюється це тим, що, взявши на себе певну роль, учень для досягнення ігрової мети повинен взаємодіяти з партнерами, співвідносити свої дії з діями інших дітей, вміти вислухати і зрозуміти іншого, висловлювати свою думку, враховувати побажання інших учасників гри. Ось чому, незалежно від позиції (лідер, виконавець, спостерігач), кожен учасник ігрових взаємин повинен був бачити в іншому рівного співучасника творчої діяльності. У процесі такої взаємодії, діалогу відбувався обмін знаннями, вміннями, які були необхідними для досягнення ігрової та виховної мети.

Висновки. У ході дослідницько-експериментальної роботи ми дійшли висновку, що з метою актуалізації емоційно-ціннісного ставлення молодших школярів до себе як до суб’єктів моральних відносин і переживань треба намагатися організувати їхній практичний досвід таким чином, щоб: активність кожного учня стала об’єктом оцінки, з одного боку, інших дітей і водночас джерелом його моральних переживань; школяр прагнув порівняти себе в моральному відношенні з іншими учнями; створювалися сприятливі психологічні умови для оцінювання дітьми власних вчинків.

Розв’язання цих завдань викликали певні труднощі й потребували спеціальної уваги. Тому на першому етапі проведення ігрових методик із метою формування в молодших школярів відповідних моральних якостей їм надавалася допомога у формі керівництва їхніми діями, навчання способів вияву адекватних емоційних почуттів, спрямування їх до правильної, моральної поведінки.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади.– К.: Либідь, 2003.– 344 с.
2. Вільчковський Є. С., Старшинський В. І. Рухливі ігри в школі.– К.: Рад. шк., 1971.
3. Демчишин А. П., Артюх З. М., Демчишин В. А., Фалес І. Г. Рухливі та спортивні ігри в школі: Посіб. для вчителя.– К.: Освіта, 1992.
4. Грицишина Т. Краєзнавчо-туристична діяльність як складова виховного процесу // Дошкільне виховання.– 2000.– № 9.– С. 8–9.
5. Матвієнко О. В. Основи виховання моралі у молодших школярів.– К.: Стило, 1999.– 232 с.
6. Степаненко С. Моральне виховання молодших школярів у позакласній роботі // Школа першого ступеня: теорія і практика: Зб. наук. пр. Переяслав-Хмельн. держ. пед. ун-ту ім. Григорія Сковороди.– Вип. 7.– Переяслав-Хмельницький, 2002.– С. 11–118.
7. Тімець О. В. Краєзнавство і туризм.– К.: Знання, 1999.– 120 с.
8. Чорна К. І. Основні проблеми та напрями виховання молодого громадянина незалежної України // Нові технології виховання.– К., 1995.– С. 28–32.
9. Фокін С. Деякі аспекти морального виховання в туристсько-краєзнавчій діяльності // Краєзнавство, географія, туризм.– 2002.– № 23.– С. 14–15.

Анотації

У статті на основі аналізу літературних джерел і проведеного дослідження визначено вплив ігрової діяльності на формування моральних якостей молодших школярів.

Ключові слова: формування моральних якостей, молодші школярі, ігрова діяльність.

В статті на основі аналізу літературних джерел і проведеного дослідження визначено вплив ігрової діяльності на формування моральних якостей молодших школярів.

Ключевые слова: формирование нравственных качеств, младшие школьники, игровая деятельность.

In the article on the basis of analysis of literary sources and conducted research influence of playing activity on forming of moral qualities of children of junior school is definite.

Key words: forming of moral qualities, children of junior school, playing dyatelnost.

WYdolność fizyczna kobiet 20–50-letnich ćwiczących fitness a ich codzienne odżywianie

Akademia Świętokrzyska, Filia w Piotrkowie Trybunalskim (Polska)

Wszyscy zgadzają się werbalnie ze stwierdzeniem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) iż za około 50 % szeroko pojętego stanu zdrowia na całym świecie, a więc i za sprawność fizyczną, odpowiada styl życia, a w tym głównie odżywianie. Ale okazuje się, że na ten temat jest wiele niejasności, kontrowersji i mitów i 2) bardzo mało jest prac, które ukazywałyby konkretny wpływ takich czy innych elementów żywienia na wydolność fizyczną i jej składowe takie jak wydolność tlenowa, szybkość, gibkość itp. Dotyczy to zarówno sportowców różnych dyscyplin, w tym wysokiej klasy, jak i “zwykłych” ludzi: kobiet i mężczyzn w różnym wieku. Są pewne dane na temat wpływu ćwiczeń aerobowych na pewne biochemiczne aspekty pracy mięśni (Pikosky i wsp. 2006, Zehnder i wsp. 2006), czy kości (Hinton i wsp. 2006) ewidentnie zależne od żywienia.

W naszym Zakładzie prowadzimy na ten temat badania. I tak wykazaliśmy (Turski i wsp. 2006), że ogólna sprawność fizyczna oceniana tzw. indeksem Zuchory, ale także jej składowe (szybkość, wytrzymałość) – u zawodników dyscyplin siłowych wysokiej klasy – wyraźnie rosną wraz ze wzrostem częstości spożywania mięsa, drobiu, owoców, ale i kasz, a wytrzymałość i szybkość dodatkowo przy częstym spożywaniu ryb. Turski i Mysłek (2007) wykazali – dla uczniów 16–19-letnich z klas ogólnych i sportowych – wynik wydolności tlenowej w teście Coopera poprawiał się przy częstszym jedzeniu w szkole drugiego śniadania oraz częstszym jedzeniu owoców.

Zainteresowało nas czy tego typu zależności można spotkać wśród dorosłych kobiet, które uczestniczą na zajęciach fitness, aby się zrelaksować, ale przede wszystkim schudnąć lub (i) poprawić sylwetkę (“gorset mięśniowy”). Na temat fitness jest mnóstwo prac na całym świecie; wyszukiwarka PubMed pokazuje ponad 30 000 prac naukowych na ten temat. Przez fitness rozumiemy wszelkie odmiany ćwiczeń (na siłowni, aerobik, stretching, Pilates; Cardio, Muscle, Mixed itp.), w których dominuje wysiłek tlenowy (aerobowy), a które mają na celu poprawę sprawności, zmniejszenie (utrzymanie) wagi i korekcję sylwetki.

Wśród tego zalewu prac niemal nie spotyka się prac o wpływie konkretnych elementów żywienia na sprawność aerobową (czy inną). Do wyjątków należą prace: o spadku sprawności aerobowej przy nawet nieznacznym deficycie żelaza u kobiet (Brownlie i wsp. 2002) lub przy ograniczonej podaży kilku witamin łącznie (B₁, B₂, B₆), a nie jednej z nich (van der Beek i wsp. 1994), czy o czy o nakładaniu się pozytywnych efektów ćwiczeń aerobowych spożywania tłuszczu ryb, bogatego w kwasy omega-3 tłuszczowe nienasycone. (Warner i wsp. 1989). Jest mnóstwo prac odnotowujących obniżenie sprawności przy nadwadze i otyłości, a więc podwyższonym BMI (“body mass index”). Jednak i tam nie ma zbyt szczegółowej analizy wpływu poszczególnych składników żywienia na wzrost BMI.

Dominuje pogląd, że sprawność fizyczna (tlenowa) rośnie ze wzrostem tzw. pułapu tlenowego $V_{O2\ max}$, maksymalnej objętości tlenu, którą człowiek wdycha w ciągu minuty. Problem ten będzie dyskutowany w końcowej części pracy.

Główne cele pracy to: 1) ustalenie czy jakieś konkretne elementy żywienia (np. nawyki żywieniowe czy zwłaszcza częstotliwość jedzenia określonych produktów) mają wpływ na wydolność fizyczną – w wysiłku tlenowym – u 20–50-letnich kobiet uczęszczających na zajęcia fitness; 2) porównanie wpływu żywienia na wydolność aerobową między dwoma grupami kobiet, gdzie u jednej grupy (A) oceniano ją długością biegu (lub szybkiego marszu) przez 12 minut (test Coopera), a u drugiej grupy (B) czasem szybkiego marszu na milę (1600 m); dodatkowo w grupie B chcieliśmy sprawdzić jaki jest ew. wpływ żywienia na siłę mięśni, gibkość, wytrzymałość oraz BMI i stosunek talia/biodro (WHR).

Material i metody

Badania przeprowadzono łącznie dla 180 kobiet w wieku 20–50 lat ćwiczących fitness (na siłowni). Można je podzielić na dwie grupy:

A) 100 kobiet ćwiczących w Piotrkowie Trybunalskim w trzech klubach Studio Ekspert”, Spośród nich 42 % było w wieku 20–29 lat., 48 % 30–39 lat, ankietowanych 10 % 40 i więcej lat. 78 % ankietowanych nich miało wagę w normie (BMI od 18 do 24,9), 6% niedowagę, ankietowanych 16 % nadwagę.

Badane kobiety wypełniły ankietę (głównie na temat codziennego odżywiania) oraz wzięły udział w teście na wydolność fizyczną tlenową (test Coopera). Pozwala on sprawdzić wydolność organizmu (w wysiłku tlenowym) oraz stopień wytrenowania. W celu dokładnego przeprowadzenia pomiarów najlepiej skorzystać z bieżni stadionu (1 okrążenie ma przeważnie 400 m). Test polega na zaliczeniu 12 minutowego biegu lub szybkiego marszu. Po upływie tego czasu należy sprawdzić przebiegnięty dystans i następnie odnaleźć swój wynik w tabeli.

B) 80 kobiet uczestniczących w zajęciach fitness w Fitness Klubie w Tomaszowie Mazowieckim. Kobiety te wypełniły też podobną ankietę, a ponadto poddane zostały badaniom określonych składowych fitness na podstawie metod zawartych na stronie internetowej www.exrx.net (Exercise Prescription on the Net) poświęconej testom sprawnościowym. Strona ta jest rekomendowana przez American College of Sport Medicine (ACSM).

Wykonano:

1) sprawdzian wydolności fizycznej (Rockport Walk Test); 2) sprawdzian siły mięśni obręczy pasa barkowego i ramion (Push Up Test); 3) pomiar gibkości ciała (Sit & Reach Flexibility Test); 4) wskaźnik BMI; 5) wskaźnik talia-biodra WHR.

1. Sprawdzian wydolności – marsz na 1,6 km (1 mila).

Ćwiczący mieli za zadanie przejść dystans 1,6 km w jak najszybszym tempie. Po zakończeniu próby przez 15 sekund nastąpiło mierzenie tętna (pierwsze uderzenie traktowano jako "0"). Następnie wynik pomnożono przez 4 uzyskując ilość uderzeń na minutę. Wyniki interpretowano według kalkulatora wyników przedstawionego testu na stronie internetowej www.exrx.net.

2. Sprawdzian siły mięśni obręczy pasa barkowego i ramion – ilość ugięć ramion w podporze przodem (w oparciu na kolanach). Ustawienie ciała: w oparciu na kolanach i dłoniach, biodra, tułów i głowa ułożone w linii prostej. Ocenie podlega maksymalna liczba ugięć ramion przy poprawnej technice wykonania. Wyniki interpretowano według kalkulatora wyników przedstawionego testu na stronie internetowej www.exrx.net.

3. Pomiar gibkości: skłon dosiężny w przód w siadzie prostym.

Otrzymany wynik (z dokładnością do 1 cm) interpretujemy według kalkulatora wyników przedstawionego testu na stronie internetowej www.exrx.net.

Wśród badanych kobiet 20 miało wydolność fizyczną słabą lub poniżej przeciętnej, 21 przeciętną, 15 powyżej przeciętnej, a 24 wysoką. Jeśli chodzi o gibkość ciała to 25 miało słabą lub poniżej przeciętnej, 41 przeciętną, 14 powyżej przeciętnej lub wysoką. Siłę mięśni słabą lub poniżej przeciętnej miało 21 kobiet, natomiast 51 przeciętną lub powyżej przeciętnej. Wskaźnik WHR < 0,8 miało 41 kobiet, natomiast u 39 kobiet WHR ≥ 0,8.

Zależności dla obu badanych grup (A i B) pomiędzy poszczególnymi zmiennymi badano testem χ^2 (chi kwadrat) oraz testem "zbieżności" (kontyngencji) Czuprowa.

1. Ponadto w badaniach grupy A zastosowano test t Studenta.

Wyniki Grupa A. W następujących tabelach (tabela nr 10 i nr 11) przedstawiono średnią arytmetyczną (\bar{X}), odchylenie standardowe (σ), liczebność danej grupy (n) oraz współczynnik t Studenta w celu określenia istotności różnic dla wartości średnich dla prób zależnych. Poziom istotności przyjęto na $p = 0,05$.

Tabela 1

Wyniki w teście Coopera dla kobiet o różnym BMI

	Niedowaga	Norma	t	p
\bar{X}	1940	2106,43	3,46	p<0,001
σ	106,044	125,746		
n	6	78		
	Niedowaga	Nadwaga	t	p
\bar{X}	1940	1792,12	2,21	0,02<p<0,05
σ	106,044	235,956		
n	6	16		
	Norma	Nadwaga	t	p
\bar{X}	2106,43	1792,12	9,41	p<0,001
σ	125,746	235,956		
n	78	16		

Dane z tabeli 1 wskazują, że kobiety z wagą w normie mają znamienne lepszy wynik w teście Coopera niż osoby z nadwagą i niedowagą; natomiast osoby z niedowagą mają lepszy wynik niż te, które mają nadwagę.

Tabela 2

Wyniki w teście Coopera dla kobiet w różnym wieku

	Najmłodsze	Średnie	t	p
\bar{X}	2162,54	1838,12	7,75	p<0,001
σ	182,96	349,019		
n	42	48		

	Najmłodsze	Najstarsze	t	p
\bar{X}	2162,54	1742,80	9,5	p<0,001
σ	182,96	290,153		
n	42	10		

	Średnie	Najstarsze	t	p
\bar{X}	1838,12	1742,8	2,2	0,02p<0,05
σ	349,019	291,153		
n	48	10		

Dane z tabeli 2 wykazują, że kobiety najmłodsze (z badanych tzn. poniżej 30 lat) mają wydolność tlenową, mierzoną testem Coopera, znamienne wyższą od tych w wieku "średnim" (30–40 lat) i "najstarszych" (>40 lat); te w wieku "średnim" (30–40 lat) mają znamienne wyższy wynik testu Coopera niż "najstarsze" (powyżej 40 lat). Wyniki badań poddano analizie statystycznej testem χ^2 i wykazano istnienie 60 zależności statystycznie znamienych: od BMI 20 zależności, od wieku 19 zależności, Najwięcej, bo 21, zależności wyników testu Coopera od różnych czynników.

Skoro uzyskaliśmy aż 60 zależności, to gdybyśmy chcieli je wszystkie opisać, zajęłoby to zbyt wiele miejsca. Dlatego też postanowiliśmy zastosować test Czuprowa – badający moc zależności. Ograniczyliśmy się do zależności, gdzie t_{xy} przekraczał 0,3, a wyjątkowo 0,27.

Tabela 3

Zestawienie zależności

Nr pyt.	χ^2	ss	p	Współczynnik zbieżności Czuprowa	Od czego	Czego dotyczy
2	40,96	4	p<0,01	0,452	BMI	Ilości spożywanych posiłków
3	25,91	6	p<0,01	0,325		Spożywania posiłków po godz. 21:00
4	13,73	6	0,02<p<0,05	0,236		Ilości wypijanych płynów
5	35,68	14	p<0,01	0,289		Rodzaju najczęściej pitego napoju
6	30,09	8	p<0,01	0,326		Częstotliwości jedzenia produktów pełnoziarnistych
11	33,04	8	p<0,01	0,331		Częstotliwości jedzenia warzyw
12	20,82	8	p<0,01	0,264		Częstotliwości jedzenia owoców
16	84,01	6	p<0,01	0,585		Samooceny własnej wagi
25	93,43	12	p<0,01	0,460		Czasu ćwiczenia
26	76,81	8	p<0,01	0,521		Częstotliwości treningu
1	22,36	4	p<0,01	0,334		Wyniku testu Coopera
2	16,80	8	0,02<p<0,05	0,261	Ilości spożywanych posiłków	
3	23,69	12	0,02<p<0,05	0,261	Spożywania posiłków po godz. 21:00	
5	80,46	28	p<0,01	0,389	Rodzaju najczęściej pitego napoju	
6	161,42	16	p<0,01	0,153	Częstotliwości jedzenia produktów pełnoziarnistych	
7	31,84	16	0,01<p<0,02	0,282	Częstotliwości spożywania produktów mlecznych	
8	48,13	12	p<0,01	0,346	Częstotliwości jedzenia mięsa	
10	78,65	16	p<0,01	0,248	Częstotliwości jedzenia jaj	
11	29,40	16	0,02<p<0,05	0,271	Częstotliwości jedzenia warzyw	
12	29,35	16	0,02<p<0,05	0,270	Częstotliwości jedzenia owoców	
14	52,68	16	p<0,01	0,362	Częstotliwości jedzenia słodczy	
16	35,60	12	p<0,01	0,320	Samooceny własnej wagi	
25	121,49	16	p<0,01	0,559	Czasu ćwiczenia	
26	35,06	16	p<0,01	0,295	Częstotliwości treningu	

Grupa B

Zestawienie zależności znamiennej statystycznie (wydolność fizyczna, siła mięśni, gibkość ciała oraz WHR).

Zależności te – to główna część naszych badań, więc przedstawimy je szczegółowo.

Stwierdziliśmy, że istnieją następujące zależności statystycznie znamienne między oceną testu wydolności a:

- a) jedzeniem zawsze śniadania (pytanie 1);
- b) rodzajem preferowanego obiadu (pytanie 6);
- c) częstością spożywania wędlin (pytanie 11);
- d) oceną swojej wagi (pytanie 22).

Zależności statystyczne znamienne podczas badań otrzymano również między gibkością a:

- a) częstością spożywania słodczy (pytanie 16).

Zależności statystycznie znamienne między siłą mięśni a: nie było ani jednej zależności między siłą mięśni a jakimkolwiek badanym “elementem żywienia”. Podobnie nie było ani jednej zależności między żywieniem a bardzo istotnym dla kobiet parametrem “składu ciała” tzn. wskaźnikiem WHR.

Dyskusja cz.I:na podstawie badań grupy A

1. Okazuje się, że BMI, a więc “waga należna”, zależy głównie od czasu zajmowania się fitness i od częstotliwości treningu. Waga spada zazwyczaj już po pół roku trenowania fitness co najmniej 2 razy w tygodniu

2. Wydolność tlenowa mierzona testem Coopera jest najwyższa w grupie kobiet poniżej 30 lat; ponadto jest wyższa u kobiet z wagą w normie niż u tych z nadwagą i niedowagą – jednak wyższe jest u kobiet z niedowagą niż nadwagą.

3. Wydolność fizyczna aerobowa zależy wyraźnie od szeregu elementów codziennego żywienia, niekiedy nawet gdy ten sam element nie ma wpływu na kształtowanie wagi (BMI). i tak właśnie jest z częstotliwością jedzenia mięsa oraz z jedzeniem lub niejedzeniem codziennie śniadania, a w mniejszym stopniu z częstotliwością jedzenia jaj spożywania mleka i jego przetworów.

Dyskusja cz. II-na podstawie badań grupy B. Z badań wynika, że większość kobiet z wysoką oceną wydolności fizycznej nie zawsze je śniadanie. Powodem takich wyników może być to, że np. kobiety te są zapracowane, nie mają czasu zjeść śniadania, w ciągu dnia jedzą niewielki obiad, a po powrocie z pracy zjadają porządną kolację. Rano wypijają szklankę soku, nie zjadając śniadania. W ciągu dnia nie są najedzone, tym samym czują się lekko i bardziej komfortowo. Kobiety o gibkości wysokiej lub powyżej przeciętnej oraz przeciętnej rzadko jedzą słodczy, natomiast kobiety z gibkością słabą lub poniżej przeciętnej słodczy spożywają bardzo często. Okazuje się że spożywanie słodczy wpływa na pogorszenie się gibkości ciała.

Zwróćmy uwagę, że w badaniach grupy B zawsze stosowano tzw. firmowe kalkulatory rekomendowane przez American College of Sport Medicine; natomiast w badaniach grupy Posłużono się zwykłą tabelką w prosty sposób interpretującą wyniki w teście Coopera. – zwróćmy uwagę, że zakresy wyników z tą samą oceną(np. dobrą)były prawie jednakowe dla kobiet od 20 do 39 lat. Na ocenę nie rzutuje waga. Natomiast przy stosowaniu kalkulatorów (podanych w Internecie), dla kobiet grupy B, na ostateczną ocenę wydolności ma wpływ nie tylko bezpośredni wynik testu tzn. czasu którym badana kobieta jak najszybciej przemaszerowała 1600 m jej wiek, ale jeszcze jej tętno tuż po marszu oraz waga No cóż:test z kalkulatorem wydaje się być dokładniejszy.

Zwróćmy uwagę, że o ile dużo “elementów żywienia ma wpływ na wydolność w teście Coopera interpretowanym bez poprawek i kalkulatorów, to na wydolność według “nowoczesnej kalkulacji” wpływają tylko trzy czynniki, z których tylko jeden tzn. jedzenie codziennie śniadania pokrywa się z prostą interpretacją testu Coopera.

Jest mało prawdopodobne, aby marsz 1600 m wykazywał tak różne uwarunkowania żywieniowe od biegu przez 12 minut; toteż zainteresowaliśmy się teoretycznymi podstawami kalkulacji wydolności z marszu na 1 milę. Okazuje się że pochodzi ona z pracy Kline i wsp (1987) Główne założenie tej pracy, ale i wszystkich innych prac nad wydolnością fizyczną aerobową jest następujące: wydolność ta jest wprost proporcjonalna do pułapu tlenowego VO_2 max. Kline i wsp. przebadali dla ponad 300 osób obu płci VO_2 max, a równolegle czas marszu na 1600 m, tętno tuż po marszu oraz wiek i wagę badanych osób. Otrzymali następujący wzór

$$VO_2 \text{ max} = 6,9652 + 0,0091 \times \text{waga} - 0,0257 \times \text{wiek} - 0,224 \times \text{czas marszu} - 0,0115 \times \text{tętno}$$

W skrócie :

$$VO_2 \text{ max} = C + a \times \text{waga} - b \times \text{wiek} - d \times \text{czas marszu} - e \times \text{tętno}.$$

Widać więc, że autorzy uznali, że pułap tlenowy jest liniowo zależny (wprost lub odwrotnie proporcjonalnie) od 4 zmiennych. A przecież identyczny $VO_2 \text{ max}$ można by uzyskać gdyby zależność była nieliniowa. Nie ma podstaw teoretycznych do przyjęcia że jest ona liniowa, chyba że za argument uznamy prostotę takiego założenia. Zwróćmy też uwagę, że z podanego równania wynika, że jeśli dwie kobiety mają ten sam wynik (czas i tętno), to kobieta starsza automatycznie zostanie uznana za osobę o niższym pułapie tlenowym, a więc o niższej wydolności tlenowej. Jest to sprzeczne ze zdrowym rozsądkiem gdyż jeżeli osoba starsza osiąga ten sam wynik, w bezpośrednim teście, co osoba młodsza, to powinno się uważać, że ma sprawność wyższą, a na pewno nie niższą, niż młodsza. Jak więc widzimy prowadzi to do niedoszacowania sprawności starszych kobiet. Tym tłumaczymy niezgodność wyników obrazujących wpływ odżywiania na wydolność aerobową między badaniami z użyciem kalkulatora (korzystającego z powyższego wzoru) a bezpośrednią oceną np. testu Coopera.

Zwraca uwagę, że w kalkulatorach siły i gibkości nie ma wagi-, a ponadto, że przy identycznych wynikach kobieta starsza uzyskuje wyższą ocenę, co jest logiczne.

Ogólnie doradzamy jednak ostrożność w korzystaniu z tzw nowoczesnych kalkulatorów wydolności fizycznej, a jednocześnie "powrót" do interpretacji klasycznej. Natomiast ścisła zależność wydolności od wzrostu, wagi i wieku wymaga dalszych wnikliwych badań.

Ponad to przy marszu na 1 milę wysiłek jest ewidentnie tlenowy, ale tak nieznaczny, że wymaga wg. Popinigisa (2000) najwyżej 30% pułapu tlenowego, a wydolność zależy w dużym stopniu od motywacji i innych uwarunkowań psychologicznych; to też nie wydają się, aby można było aktualną wydolność traktować jako stały procent $VO_2 \text{ max}$.

Wnioski

1. Wydolność fizyczna 20-50 letnich kobiet ćwiczących fitness oceniana testem Coopera zależy: "wprost" od częstotliwości jedzenia mięsa, mleka, jaj, warzyw i owoców, a "odwrotnie" od częstotliwości jedzenia słodczy; od jedzenia lub niejedzenia śniadań oraz posiłków po 21:00, ale nie w taki sposób jak to przedstawia oficjalna dietetyka.

2. Sprawność fizyczna jest najwyższa u kobiet młodszych (20–30 lat) i z prawidłową wagą (BMI).

3. Gibkość spada ze wzrostem częstości jedzenia słodczy, a siła praktycznie nie zależy od żywienia.

4. Jeżeli wydolność aerobowa oceniana jest poprzez czas marszu na 1 milę (1600m) – z poprawką na tętno po marszu, wiek i wagę, wg. tzw. amerykańskiego kalkulatora – to zależności od żywienia są zupełnie inne, a przede wszystkim jest ich mniej.

5. Wskazana jest ostrożność przy posługiwaniu się (w ocenie wydolności) ww kalkulatorami gdyż niektóre z nich dają ewidentnie fałszywe oceny wydolności, a więc i wpływu na nie żywienia.

Literatura

1. Pikosky M. A., Taine P. C., Martin W. F., Grabarz K. C., Fernando A. A., Wolfe R. R., Rodriguez N. R. Aerobic exercise training increases skeletal muscle protein turnover in healthy adults at rest // *J. Nutr.*– 2006.– № 136 (2).– Feb.–S. 379–83.
2. Zehnder M., Chrust E. R., Ith M., Acheson K. J., Pouteau E., Kres R., Trepp R., Diem P., Boesch C., Decombaz J. Intramyocellular lipid stores increase markedly in athletes after 1.5 days lipid supplementation and are utilized during exercise in proportion to their content // *Eur. J. Appl. Physiol.*– 2006.– № 98 (4).– Nov.– S. 341–54; Epub.– 2006.– Aug 11.
3. Hinton P. S., Rector R. S., Thomas T. R. Weight-bearing, aerobic exercise increases markers of bone formation during short-term weight loss in overweight and obese men and women / *Metabolism.*– 2006.– № 55 (12).– Dec.– S. 1616–1618.
4. Turski W. A., Stępień A., Kaźmierczak S. Sprawność fizyczna 13–25-letnich sportowców dyscyplin siłowych a ich codzienne odżywianie z uwzględnieniem wpływu obozu treningowego // *Fizyczna kultura, sport ta zdrowia nacji.*– Winnica, 2006.– S. 286–292.
5. Turski W. A., Mysłək S. Sprawność fizyczna chłopców (16–19 letnich) z klas ogólnych i sportowych w Radomsku // *Materiali II Międzynarodnej naukowo-praktycznej konferencji "Aktualni problemi rozvitku ruchu Sport dla wsich"*.– Ternopil, 2007.– S. 226–233.
6. Brownlie T., Utermohlen V., Hinton P. S., Giordano C., Haas J. D. Marginal iron deficiency without anemia impairs aerobic adaptation among previously untrained women // *Am J. Clin. Nutr.*– 2002.– № 75(4).– Apr.– S. 7340–7342.

7. Beek van der E. J., Dokkum van W., Wedel M., Schrijver J., Berg van den H. Thiamin, riboflavin and vitamin B6: impact of restricted intake on physical performance in man // J. Am Coll. Nutr.– 1994.– № 13(6).– Dec.– S. 629–640.
8. Warner J. G., Ullrich I. H., Albrink M. J., Yeater R. A. Combined effects of aerobic exercise and omega – 3 fatty acids in hyperlipidemic persons // Med. Sci. Sports Exerc.– 1989.– № 21(5).– Oct.– S. 498–505.
9. Kline G. M., Porcari J. P., Hintermeister R., Freedson P. S., Ward A., McCarron R. F., Ross J., Rippe J. M. Estimation of VO_{2max} from a one-mile track walk, gender, age, and body weight // Med. Sci. Sports Exerc.– 1987.– № 19 (3).– Jun.– S. 253–259.

Анотації

У статті розглянуто результати дослідження працездатності жінок у віці 20–50 років, які регулярно займаються фітнесом, а також вплив харчування на стан їхнього організму.

Ключові слова: жінки, працездатність, харчування, фітнес.

В статье рассмотрены результаты исследования работоспособности женщин в возрасте 20–50 лет, которые регулярно занимаются фитнесом, а также влияние питания на состояние их организма.

Ключевые слова: женщины, работоспособность, питание, фитнес.

This paper presents experiments on the effects of everyday diet on physical aerobic fitness of 180 women 20–50 years old training the fitness (aerobic) in central Poland. The rise of fitness depending on eating more meat, eggs, milk, vegetables and fruits was found in group A, whereas in group B just the effect of eating breakfast everyday and meat products. The muscle strength was not affected with the diet. The authors criticize the “modern” ways of calculating (estimation) of an aerobic fitness.

Key words: women, aerobic fitness, food, diet.

УДК 37.037

Ірина Тюх

Індивідуально доступні моделі результатів вияву спритності для дітей 7–9 років із різними рівнями фізичного здоров'я

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. У процесі фізичного виховання школярів та молоді побудова програм для підвищення рівня фізичної підготовленості вимагає раціонального підходу до оцінки індивідуального розвитку рухових якостей школярів.

Із 1991 року існують Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [4]. Дослідження багатьох авторів доводять, що нормативні вимоги цієї системи оцінювання фізичної підготовленості не адекватні функціональним та руховим можливостям дітей та молоді. Це пов'язано в першу чергу зі зниженням рівня фізичного здоров'я підростаючого покоління та неадекватними засобами і методами педагогічного впливу на розвиток основних фізичних якостей [2; 3; 5; 8; 9].

Низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості дітей передбачає зниження вимог до величини та спрямованості фізичних навантажень, координаційної важкості вправ та умов здійснення диференційованого підходу до оцінки можливостей їх організму. Ефективність методики розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку залежить від того, наскільки в програмі фізичного виховання використана наукова інформація про статеві, вікові та індивідуальні особливості дітей цього віку й визначена міра доступного їм рівня розвитку рухових якостей.

Для оцінювання результатів прояву фізичних якостей, найбільш обґрунтованим буде використання не порівняльних, а індивідуальних норм. Тому орієнтація на модель “середнього” учня буде неправильною, оскільки оцінювання досягнень школярів вимагають диференційованого підходу з урахуванням індивідуальних можливостей їх організму.

Молодший шкільний вік характеризується наявністю чутливих періодів розвитку основних фізичних якостей, що також потрібно враховувати при розробці програм педагогічних впливів на розвиток фізичних якостей. Зокрема О. О. Гужаловський, Л. С. Виготський, Л. В. Волков, С. В. Сем-

брат відзначають поступовий розвиток спритності у школярів 7–9 років, а сенситивний період за найвищих темпів розвитку спостерігається від 7 до 8 років.

В останні роки все частіше використовується моделювання для побудови адекватних та оптимальних моделей показників фізичної підготовленості. Аналіз літератури виявив відсутність інформації щодо розробки та обґрунтування індивідуально доступних моделей результатів вияву фізичних якостей для молодших школярів. Для дітей шкільного віку такі розробки в літературі представили: О. Андреева, Т. Суворова, С. Приймак та ін. [1; 6; 7].

Бурхливий ріст та розвиток дитячого організму відбувається гетерохронно і характеризується великою варіативністю індивідуальних значень різних показників фізичного стану молодших школярів одного й того ж паспортного віку. На індивідуальні особливості розвитку організму дітей впливають: генетика, ефективність педагогічних впливів, умови життя, стан здоров'я та ін., що створюють значні труднощі для розробки та обґрунтування таких моделей.

Тому під час розробки моделей потрібно враховувати статево-вікові особливості розвитку організму школярів, логіку педагогічного процесу фізичного виховання та рівень фізичного здоров'я.

Мета дослідження – обґрунтувати і розробити моделі індивідуально доступних результатів вияву спритності для дітей 7–9 років із метою використання цих моделей у процесі індивідуальної роботи над підвищенням рівня розвитку таких якостей.

Використовувався системний підхід, що включає результати, отримані за допомогою наступних **методів**: антропометрії, фізіологічних і педагогічних, непрямого методу оцінки фізичної працездатності, експрес-методу оцінки рівня фізичного здоров'я, педагогічного тестування, методів математичної статистики (факторний, кореляційний і регресійний аналізи).

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні оцінювали фізичний стан школярів 7–9 років та обґрунтовували репрезентативність нашої вибірки школярів із метою використання розроблених моделей у практиці шкільного фізичного виховання.

Результати аналізу середньостатистичних значень показників фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем, фізичної працездатності та фізичної підготовленості, а також рівня фізичного здоров'я дітей нашої вибірки підтвердили дані спеціальної літератури останнього десятиліття про фізичний стан цього контингенту населення України. Проведений аналіз також підтвердив представлені дані літератури про значний розкид значень досліджуваних показників у дітей молодшого шкільного віку [3; 9].

Аналіз результатів оцінки фізичного здоров'я молодших школярів в останні роки свідчить про те, що значна їх більшість відноситься до низького та нижче середнього рівня. Кількість школярів із вище середнього та високим рівнем досить мала [2; 5]. У наших дослідженнях низький рівень фізичного здоров'я мали більш ніж 63 % школярів; нижче середнього рівня – 20; середній – 16; вище середнього – 0,8 % та жодного школяра з високим рівнем (рис. 1).

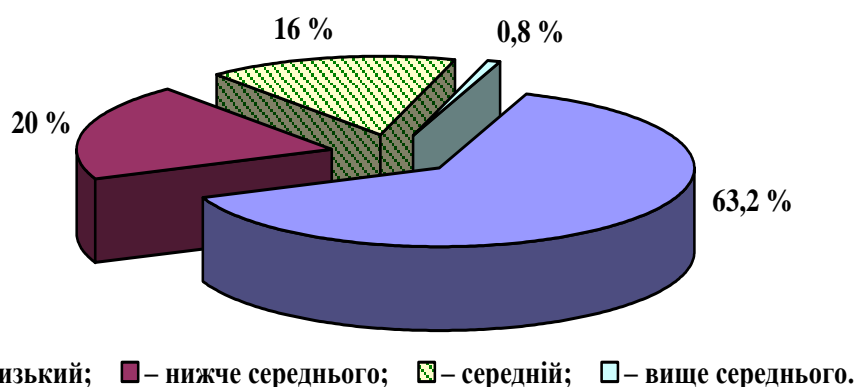


Рис. 1. Розподіл досліджуваних школярів 7–9 років за рівнями фізичного здоров'я

Таким чином, моделі розроблялися для дітей із низьким, нижче середнього та середнім рівнями фізичного здоров'я.

Факторний аналіз дав змогу виявити найбільш пріоритетні показники кожного компоненту, що входять у структуру фізичного стану кожної статево-вікової групи школярів 7–9 років із різним рівнем фізичного здоров'я.

У 7-річному віці провідними показниками, що характеризують фізичний розвиток, є маса тіла та окремі охватні розміри. У 8-річному віці всі досліджувані показники об'єдналися в єдиний фактор. У 9-ти річному віці провідними показниками фізичного розвитку виявились значення товщини шкірно-жирових складок.

Провідним показником, за результатами факторного аналізу, функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем організму у 7-річних та 8-річних школярів виявилась ЧСС відносного спокою, а у 9-річних значення індексу Руф'є (фізична працездатність), ЧСС₂ та ЧСС₃ – час відновлення після виконання функціональної проби з дозованим фізичним навантаженням. Проте до другого фактору увійшли значення проб із затримкою дихання (Штанге та Генчі).

Кореляційний аналіз застосовувався для дослідження взаємозв'язків між показниками фізичного стану та результатами тестування спритності з метою виявлення найбільш значимих. У досліджуваних статеві-вікових групах результати прояву спритності мали значимі кореляційні взаємозв'язки майже з усіма досліджуваними показниками фізичного стану, зокрема із шкірно-жировою складкою живота, гомілки біцепсу, трицепсу, охватними розмірами тіла, функціональними пробами Штанге та Генчі.

Регресійний аналіз дозволив розробити моделі індивідуально-доступних результатів прояву спритності для дітей 7–9 років із різним рівнем фізичного здоров'я. За емпіричними даними розраховували коефіцієнт регресії та виводили рівняння множинної регресії другого порядку з наступною побудовою теоретичної лінії регресії, тобто теоретичної моделі, що відображає ступінь впливу досліджуваних показників. Визначали найбільш адекватну модель.

Таким чином, у моделі індивідуально-доступних результатів вияву спритності для дітей 7–9 років із низьким, нижче середнього та середнім рівнями фізичного здоров'я обґрунтовано увійшли змінні величини (показники), що виявлені провідними показниками факторної структури фізичного стану, та на які можна цілеспрямовано впливати в процесі шкільного фізичного виховання. У кожне рівняння включений рівень фізичного здоров'я (в бальній оцінці), який має значний кореляційний зв'язок з показниками фізичної підготовленості. Крім того, моделі створювалися залежно від статеві-вікових особливостей розвитку організму школярів, логіки педагогічного процесу фізичного виховання та методів математичної статистики.

У табл. 1 представлені моделі індивідуально доступних результатів вияву спритності в тестовій вправі “човниковий біг 4×9 м”.

Таблиця 1

Моделі індивідуально доступних результатів вияву спритності в тестовій вправі “човниковий біг 4×9 м”

Вік	Стать	Моделі індивідуально доступних результатів
7	Х	$Y = 15,224 + 0,08213 \cdot \text{дин. пр} - 1,91034 \cdot \text{скл. ж.} + 0,251 \cdot \text{скл. ж.}^2 + 0,26628 \cdot \text{РФЗ}$
	Д	$Y = 25,81786 - 0,09468 \cdot \text{ОГК} - 0,47269 \cdot \text{ОП} + 0,40539 \cdot \text{скл. г.} - 0,13008 \cdot \text{Генчі} + 0,01213 \cdot \text{РФЗ}$
8	Х	$Y = 13,13185 + 0,16979 \cdot \text{ОП} - 0,13995 \cdot \text{ОС} + 0,0006 \cdot \text{ОС}^2 + 0,00413 \cdot \text{скл. б.}^2 - 0,00068 \cdot \text{Генчі}^2 - 0,00364 \cdot \text{РФЗ}^2$
	Д	$Y = 10,34613 - 0,07951 \cdot \text{дин. пр.} - 0,1486 \cdot \text{скл. б.} + 0,77106 \cdot \text{скл. тр.} - 0,01471 \cdot \text{Штанге} + 0,00187 \cdot \text{ІРуф'є} - 0,42 \cdot \text{РФЗ} - 0,00033 \cdot \text{ОС}^2 + 0,04192 \cdot \text{РФЗ}^2 - 0,03281 \cdot \text{скл. тр.}^2$
9	Х	$Y = 13,16487 - 0,11767 \cdot \text{РФЗ} - 0,00774 \cdot \text{ОП}^2 + 0,00083 \cdot \text{ОТ}^2 - 0,0088 \cdot \text{дин. пр.}^2 - 0,0008 \cdot \text{Штанге}^2$
	Д	$Y = 14,80795 - 0,70516 \cdot \text{скл. б.} + 0,61696 \cdot \text{ІРуф'є (балах)} - 0,20412 \cdot \text{РФЗ} + 0,07325 \cdot \text{скл. б.}^2$

Примітка: дин. пр. – динамометрія правої кисті, кг; ІРуф'є – індекс Руф'є; ОГК – обхват грудної клітини, см; ОП – обхват плеча, см; ОТ – обхват талії, см; ОС – обхват стегна, см; РФЗ – рівень фізичного здоров'я, бали; скл. б. – складка біцепсу, мм; скл. тр. – складка трицепсу, мм; скл. ж. – складка живота, мм; скл. г. – складка гомілки, мм; проба Штанге, с; проба Генчі, с.

Упровадження розроблених моделей проводилося на базі ЗСШ № 108 м. Києва серед учнів 2-А класу. До складу учнів входили діти 7–9 років. Направленість педагогічного процесу, засоби та методи, що використовувалися для підвищення рівня розвитку спритності, підбиралися вчителем індивідуально для кожного учня з урахуванням впливу на ті показники, що входили в модель як змінні величини. Для перевірки ефективності розроблених моделей порівнювали фактичні результати вияву спритності з індивідуально-доступними, що були розраховані за розробленими моделями.

Оцінювали відсоток відхилення (відставання та випередження) фактичних результатів від індивідуально доступних. На початку курсу спостереження відставання фактичних результатів від індивідуально доступних, розрахованих за рівняннями регресії, складало 0,95 %, а в кінці курсу в середньому фактичні результати були кращими за індивідуально доступні на 2,41 %.

Використання розроблених моделей дозволило покращити індивідуальні показники прояву спритності відносно доступного рівня кожного учня. Про це свідчать результати тестування спритності на початку та в кінці навчального року.

Висновки. Розроблені моделі відображають значення індивідуально доступного результату у виконанні контрольної вправи на рівень розвитку спритності для дітей молодшого шкільного віку з низьким, нижче середнього й середнім рівнями фізичного здоров'я, і тому дозволяють цілеспрямовано керувати педагогічним процесом фізичного виховання залежно від рівня фізичного здоров'я та індивідуальних особливостей морфо-функціонального стану.

Перспективою подальших досліджень буде розробка моделей індивідуально-доступних результатів вияву основних фізичних якостей та підходів до адекватної оцінки їх рівня розвитку в молодшому шкільному віці з урахуванням рівня фізичного здоров'я учнів 7–9 років, що є одним із головних завдань процесу фізичного виховання для цього контингенту населення.

Література

1. Андреева Е. В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12–13 лет: Дисс. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту (24.00.02) / НУФВСУ.– К., 2002.– 215 с.
2. Вовченко І. Визначення рівня індивідуального здоров'я у дітей 7–10 років за різними системами оцінки // Спорт. вісн. Придніпров'я .– 2004.– № 7.– С. 150–152.
3. Вовченко И. И. Программирование занятий по оздоровительной ходьбе для детей младшего школьного возраста с различным уровнем физического состояния: Дисс. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту (24.00.02) // НУФВСУ.– К., 2003.– 204 с.
4. Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України / Під ред. М. Д. Зубалія.– К., 1997.– 36 с.
5. Когут И. А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6–7 лет, обучающихся в школах различного типа: Дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту (24.00.02) // НУФВСУ.– К., 2006.– 239 с.
6. Круцевич Т. Ю., Суворова Т. І. Модельні характеристики показників рухових тестів 11–17-річних дівчат // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр.– 2002.– № 4.– С. 43–47.
7. Приймак С. Г. Оцінка рівня рухової підготовленості підлітків в системі фізичного виховання: Метод. рек.– Чернігів: Вид-во Чернігів. держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. 2002.– 24 с.
8. Масауд Р. Режимы двигательной активности как основа коррекции физического состояния младших школьников (24.00.02) // УГУФВС.– К., 1998.– 16 с.
9. Семененко В. П. Загартування в фізкультурно-оздоровчій роботі з молодшими школярами: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту (24.00.02) // НУФВСУ.– К., 2005.– 19 с.

Анотації

У статті розглядаються питання моделювання результатів вияву спритності школярів 7–9 років за допомогою регресійних рівнянь. Використання ряду методів математичної статистики дозволило вивчити структуру фізичного стану школярів та включити до моделей такі показники (змінні), що дають змогу вплинути на рівень розвитку рухових якостей у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: *школярі, рухові якості, моделювання, регресійні рівняння, індивідуально доступні результати.*

В статье рассматриваются вопросы моделирования результатов проявления ловкости школьников 7–9 лет с помощью регрессивных уравнений. Использование ряда методов математической статистики позволило выучить структуру физического состояния школьников и включить к моделям такие показатели (переменные), которые дают возможность повлиять на уровень развития двигательных качеств в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: *школьники, двигательные качества, моделирование, регрессионные уравнения, индивидуально доступные результаты.*

In this article are considered issues of modeling of results of manifestation's dexterity of 7–9 aged children with the help of regressive equations. Using of series of mathematical statistic's methods let to learn the structure of school children fitness and to incorporate to these models such indexes (variables), which let to influence on moving qualities development level in process of physical education.

Key words: *school children; moving qualities; modeling; regressive equations; individual-available results.*

Виховання дисциплінованості учнів засобами фізичної культури та спорту*Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне)*

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел останніх років засвідчив, що правопорушення серед підлітків зростає. Причинами цього є не стільки індивідуальні особливості, скільки соціальні явища. Деформація в духовних і соціальних сферах, правовий нігілізм є тим середовищем, що сприяють непокорі й навіть проявам злочинності серед підлітків. Як показали дані опитування, проведені Українським інститутом соціальних досліджень, понад 50 % школярів у віці 13–16 років вже вживали алкоголь; 20 % 13–14-річних дітей роблять це щотижня; близько 70 % вже курили, майже четверта частина вживала наркотики [3].

Основною причиною правопорушень підлітків, на думку Алли Федорини [4], є згубний вплив сучасних аудіовізуальних засобів. У своїй статті “Злоякісне виховання як насильство з телеекрана, комп’ютерних ігор і порнографічних сайтів стає частиною моралі” опублікувала дані експерименту програм одного дня різних каналів телебачення, а саме: “Всі жінки – відьми”, “Частини тіла-3”, “Послання царства мертвих”, “Диявол із Орлі”, “Заткнися і пристріли мене”, “Чарівливість зла”, “Як подружитись із серійним вбивцею”, “Будинок мертвих”, “Мізки набакир”, “Психоз” – загалом двадцять вісім подібних назв. Тому не дивно, що ніби нормальні діти виявляють абсолютно ненормальну агресію. Вони, стверджують дослідники, змалечку живуть у телевізійному мареві, так званому “суспільстві спектаклю”, тож і ототожнюють життя реальне із життям екранним (4).

Все це засвідчує, що великі науково-технічні досягнення в нашому глобалізованому світі є не тільки прогресом, а й в окремих випадках можуть мати негативні наслідки, в тому числі на формування особистості підростаючого покоління.

Тому зусилля педагогічної громадськості в попередженні і подоланні негативних впливів, що стосуються виховання дітей, є своєчасними й актуальними. Це проблема і для батьків, перших вихователів дітей, і для школи. Школа покликана виховати чесного, національно свідомого, законопослушного громадянина.

Щодо виховання дисциплінованості учнів, то в педагогічній літературі виділяють такі основні наукові твердження [1; 2]:

- дисципліна повинна бути суворою;
- без дисципліни неможливе успішне навчання;
- дисциплінованість потрібно виховувати за “правилами наслідків недисциплінованості”;
- дисципліна формується з раннього дитинства в середовищі сім’ї;
- дисциплінованість учнів на уроках залежить від методичного забезпечення навчання;
- дисциплінованість учнів залежить від ерудиції, авторитету вчителя, вміння спілкуватися з учнями;
- у вихованні свідомої дисципліни потрібно виховувати вікові й психолого-фізіологічні особливості учнів;
- тільки усвідомлена дисципліна в середовищі колективу є справжньою.

Мета дослідження – визначити шляхи виховання дисциплінованості учнів засобами фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати наших досліджень засвідчили, що важливою умовою вирішення проблеми подолання недисциплінованості підлітків є виховання потреби у систематичних заняттях. Через організовані й педагогічно спрямовані заняття в учнів формуються такі позитивні морально-вольові якості, як патріотизм, колективізм, організованість, сміливість, воля до перемоги, долаття труднощів на шляху до мети.

Серед форм і методів виховання свідомої дисципліни засобами фізичної культури найефективніші – це індивідуальні доручення з улюбленого виду спорту, дотримання норм спортивної етики, порядності, спортивні змагання з наступним обговорюванням, участь у роботі гуртків, виконання вправ, заданих на домашнє завдання, оформлення стендів про спортивні змагання, обговорення наслідків порушення дисципліни, записаних для комп’ютерних спостережень, диспути щодо шкідливості деякої інформації аудіовізуальних засобів [5].

Водночас потрібно враховувати і побажання учнів щодо використання вільного часу.

З метою вивчення інтересів учнів підліткового віку щодо заповнення вільного часу ми провели анкетне дослідження у школах Рівненського району і одержали такі результати (рис. 1).

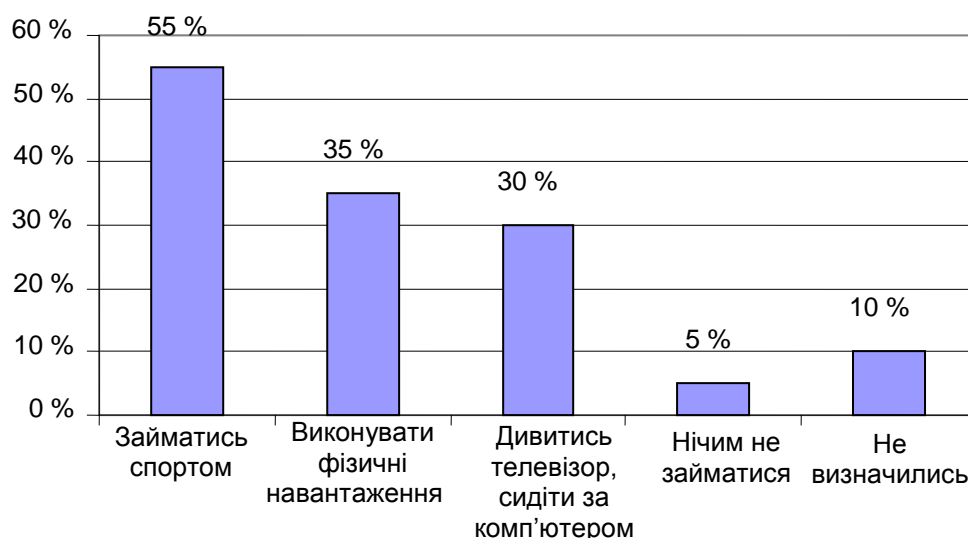


Рис. 1. Бажання підлітків заповнити вільний час

Серед названих видів спорту переважає футбол, далі – баскетбол, волейбол, теніс, хокей, карате, спортивні танці.

Людина, як відомо, є насамперед суспільною істотою. Все життя якоюсь мірою пов'язане із різними об'єднаннями, групами. Серед найважливіших – сім'я, де дитина народжується, зростає, виховується.

Сімейне виховання – одна із форм виховання підростаючого покоління. Авторитет, спосіб життя батьків – це важелі, на які може спиратися школа. Ми провели дослідження щодо розуміння батьками здорового способу життя. Опитуванням було охоплено 159 респондентів м. Рівного. Опрацьовані дані засвідчують, що молоді батьки так розуміють здоровий спосіб життя:

- мати добру роботу, гроші, бути забезпеченим (17 %);
- ніколи не вживати алкоголю, не палити, бути культурними (22 %);
- деколи вживати алкоголь, не курити, дотримуватися морально-етичних норм (57 %);
- займатись спортом, фізично працювати (19 %).

Вважають себе такими, що ведуть здоровий спосіб життя, 34 % молодих батьків.

Переважає більшість вважає себе такими, що не можуть повноцінно впливати на своїх дітей. Якщо додати ще найновіші статистичні дані, то майже кожна друга дитина виховується в неповній сім'ї, то це ще додаткова проблема, яку потрібно вирішувати сучасній школі.

Висновки. Результати аналізу літературних джерел свідчать, що проблема виховання свідомої дисципліни завжди хвилювала вчених-педагогів, психологів, широку педагогічну громадськість. Важливою умовою вирішення проблеми подолання недисциплінованості підлітків є виховання мотивів до систематичних занять фізкультурою і спортом та врахування побажань учнів щодо використання вільного часу. Виправдовують себе такі форми, як індивідуальні доручення, дотримання норм спортивної етики, порядності, спортивні змагання, спостереження і обговорення спортивних змагань, участь у гуртках.

Література

1. Кандзя Ю. Школярі – пияки? // Експрес.– 2008.–17 січ.
2. Макаренко А. С. Твори: В 7 т.– К., 1954.
3. Сухомлинський В. О. Трудные судьбы.– М., 1987.
4. Федорина А. Злоякісне виховання // Україна молода.– 2008.– 17 січ.
5. Федорович О. В. Формування свідомої дисципліни учнів 4–6 класів в процесі фізичного виховання: Дис. ... канд. пед. наук.– Т., 2005.

Анотації

Результати дослідження засвідчили, що важливою умовою щодо подолання недисциплінованості підлітків, є виховання потреби до систематичних занять фізкультурою і спортом. Під час організованих і педаго-

гічно спрямованих вправ формуються в учнів такі позитивні морально-вольові якості, як патріотизм, колективізм, організованість, сміливість, воля до перемоги, долаття труднощів на шляху до мети.

Ключові слова: дисциплінованість, свідомо дисципліна, фізичні вправи, правопорушення підлітків, здоровий спосіб життя.

Важным условием решения проблемы преодоления недисциплинированности подростков есть воспитание потребности к систематическим занятием физкультурой и спортом. В процессе организованных и педагогически направленных упражнений учеников формируются такие положительные нравственно-волевые качества, как патриотизм, коллективизм, организованность, смелость, воля к победе, преодоления трудностей на пути к цели.

Ключевые слова: дисциплинированность, сознательная дисциплина, физические упражнения, правонарушения подростков, здоровый образ жизни.

Our research proves that fostering teenagers' need for systematic going in for sport and physical training is the important condition of overcoming teenager's indiscipline. Such positive moral and strong-willed qualities as patriotism, collectivism, self-discipline, courage, will to win, overcoming the difficulties on the way to aim are being formed in the process of organized and pedagogically directed pupils' exercises.

Key words: discipline, self-discipline, physical exercises, juvenile delinquency, healthy way of living.

УДК 37.037

Віктор Хомич

Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механіків

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Сучасне українське суспільство характеризується доленосними трансформаціями у всіх його сферах: у політиці – це перехід від тоталітаризму до демократії, в економіці – від адміністративно-командної системи до ринкових відносин, у житті кожної окремої людини – перетворення її з об'єкта маніпуляції на самостійного суб'єкта, вільного та свідомого громадянина. Ці зміни супроводжуються системною кризою та нестабільністю. Враховуючи кризовий стан економіки, освіти та медицини, фізичне виховання і спорт лишаються одними з небагатьох напрямів діяльності професійно-технічних закладів освіти, за якими можна реально здійснювати як покращення фізичної працездатності, так і професійну підготовку майбутніх фахівців. У Законі України “Про фізичну культуру і спорт” зазначається, що фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Модифікація змісту існуючої системи фізичного виховання студентської молоді стає найважливішою передумовою розвитку інноваційних процесів у сфері технічної освіти [1; 3; 4]. Шляхи вирішення цієї проблеми полягають у науковому обґрунтуванні і розробці нових програм з фізичного виховання для студентів, що освоюють технічні спеціальності, удосконаленні системи перевірки і оцінки, забезпеченні і обліку фізичної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методологічне та організаційно-педагогічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді представлено у дослідженнях А. В. Домашенка [1], О. Д. Дубогай [2], Г. Є. Іванової [3]. Водночас, дотепер поки що не існує єдиних поглядів щодо змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного профілю.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що професійно-прикладна фізична підготовка є категорією, якій властиві певна строкатість та інваріативність у її семантичному визначенні.

Під професійно-прикладною фізичною підготовкою в контексті даного дослідження ми розуміємо складову частину (підсистему) фізичного виховання і самовиховання, що найкращим чином забезпечує формування і вдосконалення психофізіологічних і психофізичних властивостей, якостей, умінь і навичок, які мають суттєве значення для конкретної професійної діяльності.

Мета дослідження – на основі з'ясованих теоретичних і методичних основ розробити програму професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців з механізації сільського господарства та технологію її реалізації.

Виклад основного матеріалу. Характер праці передусім визначає зміст професійно-прикладної фізичної підготовки, адже щоб правильно підібрати й застосовувати засоби фізичної культури та спорту, важливо знати, з яким фізичним та емоціональним навантаженням працює фахівець, наскільки велика зона його пересування тощо.

Результати теоретичних та емпіричних досліджень дозволили з'ясувати, що і при розробці відповідних розділів професійно-прикладної фізичної підготовки необхідно знати і враховувати організаційну структуру та особливості виробничого процесу, а також проводити сумісний аналіз робочого й неробочого часу, оскільки між основною працею і діяльністю людини у вільний час існує об'єктивний зв'язок. При підборі окремих прикладних фізичних вправ важливо, щоб їх психофізіологічний вплив відповідав тим фізичним і спеціальним якостям, які необхідно сформувати.

Виявлено, що основними чинниками, які визначають конкретний зміст професійно-прикладної фізичної підготовки, є форми (види) праці фахівців даного профілю; умови й характер праці; режим праці й відпочинку; особливості динаміки працездатності фахівців у процесі праці і специфіка їх професійної втоми та захворюваності.

Таким чином, в сучасних умовах активно досліджуються теоретико-методичні засади професійно-прикладної фізичної підготовки. Водночас цілісний погляд на процес професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців технічного профілю, а саме техніків-механіків й дотепер відсутній.

Виявлено, що у процесі фахової підготовки параметри фізичного розвитку вірогідних змін не зазнають. Рівень фізичного розвитку майбутніх техніків-механіків знаходиться в межах норми. Водночас за співвідношенням довжини і маси тіла спостерігається тенденція до дефіциту маси тіла. Пропорційність будови тіла і розвитку мускулатури нижче прийнятих стандартів. Рівень фізичної підготовленості студентів має хвилеподібний характер з тенденцією до стабілізації та подальшого зниження результатів.

У студентів спостерігаються ознаки напруження роботи серцево-судинної і дихальної систем. Помічено зростання показників частоти серцевих скорочень, артеріального тиску відповідно до вікових норм.

У процесі навчання у коледжі зменшується кількість студентів основної групи, а збільшується кількість підготовчої і спеціальної. Найчастіше студенти мають захворювання органів дихання, травлення та ендокринної системи. Дещо менше студенти мають хвороби нервової системи, органів чуття, системи кровообігу, кістково-м'язової системи.

Щодо основних показників професійно-прикладної фізичної підготовки студентів за результатами експериментального обстеження виявлено:

- точність відтворення силових, часових та просторових параметрів залежить від індивідуальних особливостей та віку студентів. Точність вимірювання силових параметрів становить 6,28–6,47 кг (відхилення від половини максимальних зусиль). Середній показник точності вимірювання часових відрізків найвищий на 5-секундному проміжку часу. Величина відхилення від заданого напрямку руху (орієнтація у просторі) становить 12,41–14,72 см. Найменшу похибку виявлено у юнаків першого та третього курсів навчання.
- швидкість простої реакції у студентів залежно від курсу навчання складає 0,17–0,20 с. Складна на 0,04–0,06 с триваліша. Найвищі показники простої і складної реакції спостерігаються на 1 і 4 курсах навчання. Показники статичного тремору становлять 2,22–4,0 (права рука) та 5,02–6,18 (ліва рука) доторкувань. Показники тремору правої руки на 27–63 % кращі, ніж лівої. Результати динамічного тремору значно гірші, ніж статичного.

Основними мотивами занять фізичним вихованням є бажання поліпшити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та мати гарну будову тіла. Значення мотивів оволодіти технікою фізичних вправ та інтерес до особи викладача незначне. На ставлення студентів до фізичного виховання впливають сукупність об'єктивних та суб'єктивних чинників, таких як: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, втома, поганий стан здоров'я.

На основі теоретико-емпіричного аналізу виявлено, що суттєве значення для успіху в майбутній професійній діяльності техніків-механіків мають: фізичний розвиток, високий рівень функціонування і надійності організму та його систем; фізичні якості: сила, вибухова сила, здатність точно відчувати і дозувати невеликі за величиною силові напруження, загальна, силова, статична, швидкісна витривалість, швидкість, проста реакція, сенсомоторна координація, здатність швидко оволодівати новими рухами, спритність рук, пальців рук, загальна координація рухів, гнучкість та рівновага; психічні

якості: емоційна стійкість, врівноваженість, дисциплінованість, ініціативність, самостійність, рішучість, наполегливість; інтегральні якості: здатність зберігати високу працездатність за умови дії різних перешкод; витривалість – здатність тривалий час не зменшувати ефективність дій, виконуючи різноманітну роботу; швидкість дій – виконання виробничих операцій за мінімально короткий час; врівноваженість.

Програма професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного профілю є багаторною, а її зміст – багатоборним, з використанням рівномірного, повторного, змагального та ігрового методів. В основу авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх техніків-механіків покладено системні уявлення щодо професійних вимог виробничої діяльності фахівців техніко-технологічного спрямування, специфіки їх професійної діяльності та інваріантного ядра найбільш важливих фізичних і психофізичних якостей.

Здійснений аналіз спеціальної літератури уможливив дійти висновку, що для успішної діяльності майбутній технік-механік повинен мати добре розвинену координацію рухів, високу сенсомоторну швидкість, точну диференціацію часових, силових та просторових параметрів, високий рівень загальної та силової витривалості. Розроблена програма структурно і функціонально передбачала поетапну реалізацію цілей фізичної підготовки через діагностику, оцінювання та управління процесом фізичного вишколу студентів.

Змістовно-процесуальний аспект професійно-прикладної фізичної підготовки студентів передбачав взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу при дотриманні визначеної мети, завдань, принципів, методів, засобів, форм та етапів навчання. Програма професійно-прикладної фізичної підготовки передбачала розвиток у студентів важливих фізичних та психофізичних якостей, а також залучення їх до самостійних занять фізичними вправами. Розвиток фізичних і психофізичних якостей здійснювався відповідно до загальних науково-методичних рекомендацій.

Фізичні вправи, які використовувалися для розвитку у студентів здатності диференціювати часові, просторові та силові зусилля, були об'єднані у дві групи:

1. Спеціальні вправи для напівколових каналів: метання м'ячів з поворотами, нахили, повороти і колові рухи тулубом у максимальному темпі; стрибки спиною і боком уперед; перекиди, перевороти боком; стійка на лопатках, руках, передпліччях, голові.

2. Вправи з застосуванням на отолітовий апарат: елементи прямолінійного руху зі зміною швидкості, обличчям і спиною вперед, стрибки вгору із пересуванням вперед на двох (одній) нозі, присіди.

Основою методики розвитку швидкості простої рухової реакції є багаторазове виконання вправ з акцентом на раптове реагування конкретною дією на різноманітні сигнали. Пізніше застосовувався сенсорний метод, який базується на формуванні міцного зв'язку між чуттєвим знанням об'єктивних показників (часу) і тривалістю тонких м'язових відчуттів. Надалі вдосконалення швидкості простої реакції здійснюють у варіативних умовах простору, часу, величини та виду подразника.

Розвиток швидкості складних рухових реакцій забезпечувався шляхом навчання варіативних рухових навичок, а засобами їх удосконалення були вправи у повторних реагуваннях з поступовим удосконаленням умов виконання.

На першому етапі вдосконалення складної рухової реакції основну увагу зосереджували на вмінні тримати об'єкт, що рухається, в полі зору, оскільки із загального часу реагування понад 80 % припадає на зорове сприйняття та передачу імпульсів до центральної нервової системи, і лише 20 % – на формування зворотного сигналу.

На другому етапі акцент переносився на вдосконалення просторових та часових відчуттів щодо вірогідних переміщень об'єкта. Для вирішення цих завдань: збільшували швидкість переміщення об'єкта від помірної до максимальної; зменшували відстань від того, хто реагує, до об'єкта, що рухається; зменшували величину об'єкта.

На третьому етапі комплексно вдосконалювали сприйняття, оцінку параметрів переміщень об'єкта та реакцію на нього. З цією метою студенти виконували: вправи з партнерами в умовах зміни швидкості та відстані переміщення об'єкта; групові вправи з великою швидкістю, у високому темпі і в умовах обмеженого простору; групові вправи з кількома м'ячами. При розробці експериментальної програми нами розроблено спеціальні фізичні вправи, які були доцільними для вдосконалення стійкості, концентрації та переключення уваги при виконанні тривалої одноманітної роботи та в умовах перешкод.

Загальна фізична підготовка студентів експериментальної групи включала вправи, спрямовані на розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей. До них належать засоби із розділу гімнастики

(загальноорозвиваючі і прикладні вправи, стрибки, вправи на гімнастичних приладах); вправи з обтяженнями (вправи з гантелями, еспандерами, на тренажерах, вправи в обтяжуючих умовах, вправи з власною вагою); легкої атлетики (біг на короткі і середні дистанції, кросова підготовка, метання, подолання смуги перешкод); плавання; спортивних ігор (футбол, баскетбол, волейбол); лижної підготовки.

Зміст занять в експериментальних групах підбирався з урахуванням сучасних рекомендацій розвитку фізичних якостей. Заняття з переважною спрямованістю на розвиток фізичних якостей проводилися за загальною схемою, що складалася з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Обов'язковість такої структури обумовлена психофізичними закономірностями функціонування організму під час виконання м'язових навантажень. На початку навантаження організм долав інерцію спокою за рахунок поступового підвищення функціональної працездатності органів і систем (фаза впрацювання). Опісля оптимальний (високий) рівень працездатності зберігається (з невеликими коливаннями) протягом певного проміжку часу (фаза стійкої працездатності). Під час виконання фізичних вправ поступово відбувається витрачання резервів робочих органів і систем організму (фаза втоми).

Послідовність розвитку фізичних якостей, враховуючи рекомендації науковців, була такою: спочатку вправи на швидкість, після на силу, а в кінці – на витривалість.

Зважаючи на великий інтерес студентів до атлетичних занять в експериментальній групі у процесі фізичного виховання, широко використовувалися вправи на тренажерах. Позитивним моментом занять з тренажерами є можливість чіткого дозування навантаження.

Застосування спортивних і рухливих ігор сприяло розвитку спритності і швидкості, подоланню негативного ставлення до фізичного виховання. Під час підбору ігор враховувалися основні завдання занять, рівень фізичної підготовленості студентів і місце проведення.

Впровадження розробленої програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів поліпшує інтерес до фізичного виховання і спорту, забезпечує систематичність виконання фізичних вправ, а також вірогідно ($P < 0,05$) підвищує фізичну підготовленість (силові, швидкісно-силові якості, витривалість, гнучкість), функціональні можливості організму (затримка дихання на вдиху і видиху, життєва ємність легень), психофізичні показники (диференціація силових, часових і просторових параметрів, переключення уваги).

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Система діяльності фахівців технічного профілю пов'язана з функціональним станом організму, який є інтегративною характеристикою рівня функціонування і відображає особливості процесів гомеостазу та адаптації. Отже, оволодіти професією і досягти високої майстерності можуть особи з рухливою, врівноваженою, сильною нервовою системою та високою лабільністю. Для успішної діяльності спеціаліст повинен мати добре розвинену координацію рухів, високу сенсомоторну швидкість, точну диференціацію часових, силових та просторових параметрів, високий рівень загальної та силової витривалості.

2. В основі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів лежить взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу при дотриманні визначеної мети, завдань, принципів, методів, засобів, форм та етапів навчання. Програма професійно-прикладної фізичної підготовки передбачає розвиток у студентів фізичних та психофізичних якостей та залучення їх до самостійних занять фізичними вправами. Розвиток фізичних і психофізичних якостей здійснюється відповідно до загальних науково-методичних рекомендацій, враховуючи індивідуальні особливості молоді. Залучення студентів до занять фізичними вправами включає ієрархічну послідовність основних етапів: виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь і навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами.

Подальших досліджень вимагають питання взаємозв'язку видів рухової активності та психофізичних особливостей студентів у розробці програм професійно-прикладної фізичної підготовки.

Література

1. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного вих. студентської молоді України: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2003. – 20 с.
2. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями // Физ. культура в шк. – 1983. – № 10. – С. 54–56.

3. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: Автореф. дис. ... канд. наук. фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки.– Луцьк, 2000.– 21 с.
4. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління цими засобами фізичного виховання і спорту: Автореф. дис. ... д-ра біол. наук: 05.13.09 / Ін-т. кібернетики ім. В. М. Глушакова.– К., 1993.– 36 с.

Анотації

Програма професійно-прикладної фізичної підготовки передбачає розвиток у студентів фізичних та психофізичних якостей та залучення їх до самостійних занять фізичними вправами. Залучення студентів до занять фізичними вправами включає ієрархічну послідовність основних етапів: виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь і навичок, залучення молоді до систематичних занять фізичними вправами.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, фахівці технічного профілю.

Програма професійно-прикладної фізичної підготовки передбачає розвиток у студентів фізичних і психофізичних якостей та залучення їх до самостійних занять фізичними вправами. Залучення студентів до занять фізичними вправами включає ієрархічну послідовність основних етапів: виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь і навичок, залучення молоді до систематичних занять фізичними вправами.

Ключевые слова: профессионально-прикладная подготовка, специалисты технического профиля.

The program of professional and applied physical training presupposes the development students' physical and psychological qualities and their involvement into the individual physical training. Involvement of the students in physical exercises includes the hierarchical sequence of the main stages: development of the students positive attitude and interest to the physical exercises, the formation of the system of scientific and practical special knowledge, required for the individual training, formation of the respective skills, involvement of the youth to the systematic physical exercises.

Key words: professionally applied physical preparation, specialists of technical type.

УДК 37.037

**Анатолій Цьось,
Євген Котов***

Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк),
*Севастопольський державний інститут Таврійського національного університету
(м. Севастополь)*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів. Проте обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення фізичного стану молоді. Тому гостро постає проблема розробки технології формування у студентів потреб до самостійних занять фізичними вправами.

Робота виконана згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2001–2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою “Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах на основі диференційованого підходу з урахуванням темпів біологічного і морфо-функціонального розвитку”.

У науково-методичній літературі постійно звертається увага на необхідність самостійних занять фізичними вправами [1; 2; 4]. Розроблено окремі методики для самостійного виконання фізичних вправ [1; 5]. Водночас у них не розроблено технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що обумовило актуальність дослідження.

Мета роботи полягає у розробці програми самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу. У процесі формування у студентів вмінь самостійно займатися фізичними вправами ми керувалися рекомендаціями Б. М. Шияна [5]. Пропонували вправи для самостійного виконання лише після того, як вони будуть добре засвоєні на занятті в присутності викладача. Доводили до свідомості молоді, що досягти помітних результатів можна за умови тривалих і наполегливих тренувань, ознайомили студентів з методами контролю власних дій та оцінки правильності їх виконання, формували вміння організації й методики самостійної діяльності, спрямовували їхню самостійну роботу не тільки на всебічний розвиток, а й на професійний зміст занять.

Перспективне планування самостійних занять здійснюється: студентами під керівництвом викладача з метою визначення послідовності вирішення завдань оволодіння технікою різноманітних фізичних вправ і підвищення рівня функціональної підготовленості студентів. Документи планування розробляються на підставі програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів. Перспективне планування самостійних занять доцільно розробляти на весь період навчання, тобто на п'ять років. Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної і спортивно-технічної підготовленості студенти планують досягнення результатів у процесі навчання у вузі.

Планування самостійних занять фізичними вправами спрямовано на досягнення єдиної мети, що полягає у зміцненні здоров'я, підтримки високого рівня фізичної і розумової працездатності. Під час планування й проведення багаторічних занять за основу необхідно брати річний тренувальний цикл. Студентам при плануванні і проведенні самостійних занять необхідно враховувати, що в період підготовки й складання іспитів їх інтенсивність й обсяг доцільно дещо зменшувати.

Багаторічне перспективне планування повинно передбачати збільшення обсяг, інтенсивності й загального тренувального навантаження порівняно з минулим навчальним роком. Розробку й корекцію перспективного й річного планів необхідно здійснювати з врахуванням індивідуальних особливостей студентів та динаміки показників стану здоров'я, фізичної і спортивної підготовленості. Індивідуальні комплекси фізичних вправ, підібрані для виконання в домашніх умовах, повинні викликати у студентів особистий інтерес і позитивні емоції, комплексно впливати на рухові функції. Суттєвим і дієвим каналом зв'язку самостійної роботи і роботи на практичних заняттях з фізичного виховання, що допомагає об'єднати їх у єдиний навчально-виховний процес, є перевірка виконаних запланованих тренувальних завдань. Вона можлива лише за умови планування й обліку певних результатів, до яких прагне студент й викладач у спільній праці.

На основі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що сьогодні фахівці з фізичного виховання накопичили багато варіантів такого і обліку. В процесі експериментальної роботи використовувався "Щоденник здоров'я", який розроблено О. Д. Дубогай [1]. Доцільність використання щоденника здоров'я полягає в отриманні достовірної комплексної інформації і об'єктивної оцінки на всіх етапах самостійних занять студентів.

Організація і структура самостійних занять передбачали комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. Встановлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності і різнобічної спрямованості тренувань.

У сучасних умовах використовують, як правило, три варіанти основних фізкультурно-оздоровчих програм. Перший варіант програм передбачає використання фізичних вправ переважно циклічного характеру, які проводяться неперервним методом протягом 10–30 хв з потужністю 60–70 % від максимального споживання кисню. Встановлено, що люди з оптимальним рівнем витривалості значно менше піддані серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету.

Проте підвищення витривалості вище оптимального рівня не призводить до подальшого зниження захворюваності. Навпаки, високий рівень витривалості, що дозволяє успішно виступати на стаєрських і марафонських дистанціях, часто викликає хвороби опорно-рухового апарату, знижує імунну систему організму і тим самим послаблює стійкість організму до інфекційних захворювань. Тому фізичні вправи, що розвивають витривалість, чітко дозувалися відповідно до фізичного стану студентів.

Залежно від інтересів, пори року, технічного оснащення кожен підбирає певний вид фізичної вправи і тренується три рази на тиждень. Для розвитку загальної витривалості ми пропонували найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, що відповідають таким вимогам:

1. Відносно проста техніка виконання.
2. Активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів.
3. Можливість дозування та регулювання тренувального навантаження.

Для розвитку витривалості під час самостійних занять ми рекомендували застосовувати рівномірний метод тренування. Переваги цього методу полягають у тому, що оптимальні фізичні навантаження вдосконалюють стійкість органів і систем, значно поліпшують працездатність серцево-судинної і дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я.

Із метою підвищення аеробної витривалості необхідно застосовувати метод суворо регламентованих вправ з інтервальним навантаженням. Інтенсивність роботи сприяє росту частоти серцево-судинних скорочень (160–170 уд./хв) до закінчення вправи, інтервал, відпочинку 1–3 хв.

Раціональне харчування, вітамінізація, відмова від шкідливих звичок, гігієнічно обґрунтований режим праці і відпочинку, правильно організовані заняття фізичними вправами сприяють найшвидшому виведенню радіонуклідів з організму, зниженню захворюваності, покращанню фізичного стану організму, підвищенню розумової та фізичної працездатності.

Разом із тим, маючи в цілому позитивний вплив на стан здоров'я, заняття фізичними вправами при непомірному дозуванні, відсутності суворої регламентації можуть супроводжуватися і негативним ефектом. Вивченням стану і розвитку аеробних можливостей різних груп населення займалось багато авторів. Так, Л. Я. Іващенко [3] вважає, що для осіб із відносно низьким рівнем фізичного стану повинні переважати вправи аеробного характеру на одному занятті, і раціональним співвідношенням засобів є (60 % загальної і 40 % спеціальної спрямованості) тобто навантаження спрямовані, в основному, на розвиток загальної витривалості (10-хвилинний біг). Через низький рівень фізичного стану і стану здоров'я студентів основний метод розвитку витривалості – інтервальний (пробігання 600 метрових відрізків 2–5 разів з інтервалами 2 хв, інтенсивністю навантаження 50–60 % від максимального споживання кисню, темп 2,5–3 хв).

У процесі складання комплексу самостійних занять фізичними вправами з метою розвитку загальної витривалості були використані методики:

- оздоровчого бігу Кеннета Купера;
- оздоровчого бігу Гіббса;
- оздоровчого бігу Альберта Волленберга;
- оздоровчого бігу А. Астранда й К. Родала.

Другий варіант фізкультурно-оздоровчих програм передбачає використання вправ швидкісно-силового і силового характеру. Величина навантаження досягає 80–85% від максимальних величин. Кількість вправ не перевищує 5–10, а дозування – 3–6 повторів.

У третьому варіанті використовують комплексний підхід, який передбачає поєднання різноманітних навантажень, які залучають до роботи якомога більше м'язів, що забезпечує вдосконалення органів і систем студента та всебічний фізичний розвиток.

На наш погляд, у програмі самостійних занять фізичними вправами студентів доцільно застосовувати третій варіант оздоровчих програм. Це зумовлюється такими положеннями:

1. Протягом досить тривалого часу є змога виконувати різноманітні вправи, змінювати навантаження, раціонально чергувати навантаження і відпочинок.

2. Заняття однією фізичною вправою на початкових етапах тренування шляхом розвитку окремих фізичних якостей підвищує загальний рівень здоров'я і працездатності. В подальшому це призводить до значного підвищення рівня певної фізичної якості, але суттєвого зниження надійності інших систем і ланок організму.

3. Недостатнє навантаження одних органів і систем організму та надмірне перевантаження інших, що спостерігається під час однобічного тренування, призводить до атрофії або передчасного зносу перших. Прикладом цього є підвищений відсоток захворювань людей, які тривалий час займалися одним видом спорту.

4. Оздоровчі заняття з різною спрямованістю засобів залучають до роботи велику кількість м'язів, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток людини, вдосконалення всіх його органів і систем. Зміна спрямованості фізичного навантаження є специфічним подразником, на який організм відповідає комплексом захисних реакцій.

Для того, щоб процес комплексного самостійного тренування давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу. Схластичне застосування з процесі самостійних занять різних засобів не тільки не сприяє зросту працездатності, але й може негативно вплинути на стан здоров'я. В цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий фактор і не відповідає на нього

процесами пристосування. Тільки після багаторазового ритмічного повторення навантаження певного спрямування, коли нервова система сприймає його, встановлює, що цей режим є закономірністю, в організмі активно починають проходити морфофункціональні процеси. В подальшому, коли організм пристосовується до постійного навантаження, адаптаційні процеси починають слабнути. Враховуючи ці положення, ми розробили співвідношення засобів різної спрямованості для самостійних занять студентів (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення засобів різної спрямованості у процесі самостійних занять фізичними вправами студентів

Спрямованість вправ	Відсоток від загальної тривалості знань
Витривалість (аеробний режим роботи)	30
Сила і силова витривалість	40
Швидкість і швидкісна витривалість	5
Спритність	5
Гнучкість	10

Як видно з таблиці, найбільший відсоток часу стосовно до загальної тривалості занять припадає на розвиток витривалості, сили і силової витривалості. Першочергову роль в оздоровчому тренуванні відіграють силові вправи, що формують необхідну м'язову масу, яка функціонально забезпечує не тільки рухи тіла, але й виробництво енергії.

М'язова система забезпечує корсетну функцію всіх органів і систем організму. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до розвитку хвороб обміну речовин – діабету, ожиріння, атеросклерозу, гіпертрофічної хвороби. Недостатня корсетна функція може проявитися, в першу чергу, через хвороби хребта – порушення постави, плоскостопістю, порушенням функцій органів черевної порожнини тощо.

Силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Так, неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов життя у людей із слабкою фізичною силою виникають в п'ять разів частіше, ніж у осіб із добре розвинутою м'язовою системою. Систематичні силові навантаження є хорошим засобом стимуляції адаптаційних механізмів організму, затримки процесів старіння. Тому оптимальний рівень розвитку сили є дієвим фактором попередження цих захворювань і забезпечення локомоторної та енергоутворюючої функцій організму.

Друга, не менш важлива причина використання великої кількості силових і швидкісно-силових вправ зумовлена прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до самостійних і систематичних занять, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я. Таким чином, велике оздоровче значення силових вправ і позитивна мотивація юнаків до них, з одного боку, та диспропорція розвитку м'язів студентів – з іншого, зумовили вибір силових вправ.

Застосування комплексів спеціальних силових вправ з обтяженою вагою 30–50 % від максимальної сприяє значному підвищенню швидкісних можливостей (до 18 %). Використання обтяжень вагою 70–90 % від максимальної призводить до пропорційного розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових якостей. До того ж застосування цієї програми забезпечує постійне збереження досягнутого рівня швидкісно-силової підготовки.

Необхідно також констатувати, що, зважаючи на особливості фізичного стану студентів, ми розробили дозування силових навантажень. Для збільшення м'язової сили студентів з низьким рівнем фізичного стану рекомендується виконувати атлетичні вправи в 5–6 підходах. Кожна вправа повторюється 8–12 разів, тривалість відпочинку між серіями 1,5–3,0 хв. Вправи виконуються у повільному і середньому темпах (режим збільшення м'язової маси).

Студентам із середнім рівнем фізичного стану рекомендується для самостійного виконання вправи у 4–5 підходах із величиною обтяжень 10–15 разів і тривалістю відпочинку 1,0–2,0 хв. Темп виконання – середній.

Методика розвитку сили для представників з високим рівнем фізичного стану дещо відрізняється: кількість підходів зменшується до 3–4 разів, а кількість повторень збільшується до 15–25 разів. Вправи рекомендується виконувати у швидкому темпі з тривалістю перерв між підходами 30–60 с.

Потрібно зауважити, що зміна темпу силових вправ, чергування їх із вправами на гнучкість і розслаблення між підходами складають великі можливості для вдосконалення рухового і вестибулярного апарату. У свою чергу, комплекси силових вправ доцільно чергувати з оптимальними циклічними і швидкісними вправами, що обумовлюють хороший ефект розвитку витривалості.

Орієнтовний розподіл засобів оздоровчого комплексного тренування студентів протягом тижня подано в табл. 2.

Таблиця 2

Розподіл засобів оздоровчого тренування студентів

Дні тижня	Спрямованість вправ	Методи
Понеділок	Витривалість, спритність	Рівномірний, повторний, ігровий
Вівторок	Силові і швидкісно-силові якості, швидкість, гнучкість	Повторний, ігровий
Середа	Витривалість, спритність	Рівномірний, перемінний, повторний, ігровий
Четвер	Силові і швидкісно-силові якості, швидкість	Повторний, ігровий
П'ятниця	Витривалість, швидкісна витривалість	Рівномірний, повторний, інтервальний
Субота	Силові якості, спритність гнучкість	Повторний, перемінний, ігровий

Залежно від індивідуальних можливостей, а також графіка навчання набір вправ дозволяє дещо змінювати їх. Водночас спрямованість і черговість вправ були постійно. Таким чином запропонована технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами є комплексною, з використанням великої кількості засобів і методів впливу зорієнтованих на особистість студента.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень.

Розробка змісту фізичного виховання студентів залежить від їхніх інтересів та потреб.

Література

1. Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.– Луцьк: Надстир'я, 1995.– 220 с.
2. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки.– Луцьк, 2000.– 21 с.
3. Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.– К.: Здоров'я, 1988.– 160 с.
4. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління цими засобами фізичного виховання і спорту: Автореф. дис. ... д-ра біол. наук: 05.13.09 / Ін-т кібернетики ім. В. М. Глушакіова.– К., 1993.– 36 с.
5. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичної культури в педагогічних навчальних закладах: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України.– К., 1997.– 50 с.

Анотації

У статті висвітлено програму залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами. Запропоновано співвідношення засобів фізичного виховання, пульсові режими фізичних навантажень відповідно до морфофункціональних особливостей молоді.

Ключові слова: фізичні вправи, самостійні заняття, студенти.

В статтє освещено программу приобщения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предложено соотношение средств физического воспитания, пульсовые режимы физических нагрузок в соответствии с морфофункциональными особенностями молодежи.

Ключевые слова: физические упражнения, самостоятельные занятия, студенты.

The programme of the students enlist into the self-dependent studies by the physical exercises is reflected int the article. The article deals with the correlation of the physical bringing means, the pulse rabes of the physical training amount of work concerning to the morphological-functional peculiarities of the youth.

Key words: physical exercises, students, self-dependent studies.

Вплив просвітницької та пропагандистської роботи на рухову активність молодших школярів сільських шкіл

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Аналіз теорії і практики показує, що питання удосконалення функціонального стану школярів є предметом вивчення у багатьох наукових дослідженнях [4; 6; 8]. Всі науковці підтверджують позитивний вплив регламентованого (в межах добової, тижневої, сезонної вікової норми) фізичного навантаження на фізичне здоров'я школярів.

Індивідуально оптимальною нормою рухової активності для кожної особи вважається та, яка з урахуванням усіх індивідуальних властивостей сприятливо впливає на весь організм як на рівні органів, так і на рівні клітин [7].

Ряд авторів відзначають, що ефективна рухова активність школярів під час навчального дня можлива лише при органічному взаємозв'язку всіх структур управління руховим режимом школярів, який проявляється через координацію і взаємодію адміністрації школи, класних керівників, учителів фізкультури, громадських організацій і забезпечується широким комплексом відносно самостійних форм занять у їх закономірних зв'язках, співвідношеннях і послідовності [2; 3; 7].

Крім рухової активності протягом навчального дня, добова рухова активність включає спонтанну фізичну активність школярів у вільний час. Ця частина добової рухової активності учнів піддається корекції найважче і потребує тісної взаємодії школи та сім'ї, основним завданням якої повинно бути виховання у школярів потреби фізичного вдосконалення з метою збереження та зміцнення здоров'я.

Відомо, що при раціональній організації фізичного виховання створюються умови для підвищення рівня фізичної працездатності організму школярів, який значною мірою залежить від фізичної тренуваності індивідуума. Цей фактор визначає рівень соматичного здоров'я й адаптаційної здатності організму [1; 5].

Сьогодні переконливо доведено, що фізичні навантаження є універсальним тренуючим фактором, який підвищує резистентність організму до широкого спектра несприятливих впливів, підвищує неспецифічну та специфічну активність системи імунітету [5].

Науковцями висунуто ряд пропозицій стосовно розвитку фізичних якостей з метою оздоровлення школярів. Одні рекомендують особливу увагу приділяти розвитку витривалості – якості, яка значною мірою обумовлює рівень фізичної працездатності [4; 8]. Інші автори вважають, що увага повинна акцентуватися на розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості, гнучкості, спритності. З метою підвищення аеробних можливостей вони рекомендують метод регламентованих вправ з інтервалом відпочинку 1–3 хв [4]. Чимало авторів рекомендують плавання [6].

Отже, рекомендації щодо занять фізичною культурою учнівської молоді досить різноманітні.

Мета дослідження – вивчення впливу організованої просвітницької та пропагандистської роботи у сфері фізичної культури і впливу індивідуальних цілеспрямованих фізичних вправ на рухову активність та рівень фізичного розвитку сільських школярів.

Методика та організація досліджень. В експерименті взяли участь 144 учні молодших класів сільських шкіл. З них було організовано 3 групи: контрольна група (КГ) – 46 учнів (28 хл., 18 дівч.), перша експериментальна група (ЕГ-1) – 48 учнів (27 хл., 21 дівч.) і друга експериментальна група (ЕГ-2) – 50 учнів (31 хл., 19 дівч.).

Кожний день на уроках протягом 5–10 хв учням експериментальних груп давались додаткові відомості з основ гігієни, медицини та фізіології, загартування, раціонального харчування, методичних основ фізичного виховання, прищеплювались навички самостійно приймати рішення для збереження та зміцнення здоров'я, водночас проводилася просвітницька робота з батьками учнів у формі семінарів на фізкультурно-оздоровчі теми. Крім того, для школярів ЕГ-2 було впроваджено щоденник зміцнення здоров'я. Учні контрольної групи займалися за загально прийнятою програмою.

Виклад основного матеріалу дослідження. На початку та в кінці навчального року було проведено анкетування, аналіз якого показав, що на початок дослідження у всіх групах спостерігався високий відсоток дітей, які нерегулярно займалися фізичними вправами. Так, 67,8 % хлопчиків

(19 осіб) і 72,2 % дівчаток (19 осіб) КГ, 70,3 % хлопчиків (19 осіб) і 76,2 % дівчаток (16 осіб) ЕГ-1, 80,6 % хлопчиків (25 осіб) і 78,9 % дівчаток (15 осіб) ЕГ-2 займались фізичними вправами нерегулярно. Лише 25,0 % хлопчиків (7 осіб) і 11,1 % дівчаток (2 особи) КГ, 22,2 % хлопчиків (6 осіб) і 9,5 % дівчаток (2 особи) ЕГ-1, 22,9 % хлопчиків (7 осіб) і 15,8 % дівчаток (3 особи) ЕГ-2 систематично займались фізичними вправами (грали в футбол, волейбол, займались бігом, тощо). Щоранку відводили 10–15 хв для ранкової гімнастики 7,1 % хлопчиків (2 особи) і 11,1 % дівчаток (2 особи) КГ, 7,4 % хлопчиків (2 особи) і 14,3 % дівчаток (3 особи) ЕГ-1, жоден із хлопчиків і 5,7 % дівчаток (1 особа) ЕГ-2. Робили перерви і фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань 17,9 % хлопчиків (5 осіб) і 33,3 % дівчаток (6 осіб) КГ, 11,1 % хлопчиків (3 особи) і 38,1 % дівчаток (8 осіб) ЕГ-1, 29,0 % хлопчиків (9 осіб) і 36,7 % дівчаток (7 осіб) ЕГ-2. Систематично загартовували свій організм 7,1 % хлопчиків (2 особи) і 5,6 % дівчаток (1 особа) КГ, 7,4 % хлопчиків (2 особи) і жодна дівчинка ЕГ-1, 1,9 % хлопчиків (1 особа) і 21,0 % дівчаток (4 особи) ЕГ-2.

Основними причинами, які заважали школярам займатися фізичними вправами, було названо такі: невміння виконувати фізичні вправи самостійно – 39,1 % (18 осіб) КГ, 39,5 % (19 осіб) ЕГ-1, 48,0 % (24 особи) ЕГ-2; відсутність спортивних секцій – 30,4 % (14 осіб) КГ, 20,8 % (10 осіб) ЕГ-1, 32 % (16 осіб) ЕГ-2; завантаженість навчанням – 13,1 % (6 осіб) КГ, 18,6 % (9 осіб) ЕГ-1; 16,0 % (8 осіб) ЕГ-2.

Повторне анкетування дало можливість встановити, що після експерименту в КГ змін майже не відбулося. Так, кількість учнів, які систематично займаються фізичними вправами становить 28,6 % хлопчиків (8 осіб) і 10,5 % дівчаток (2 особи). Ранковою гімнастикою займались 14,2 % хлопчиків (4 особи) і 16,7 % дівчаток (3 осіб). Робили перерви і фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань 32,2 % хлопчиків (9 осіб) і 55,6 % дівчаток (9 осіб). Систематично загартовувати свій організм 10,7 % хлопчиків (3 особи) і 16,7 % дівчаток (3 особи). У експериментальних групах відбулися значні якісні зміни. Систематично стали займатися фізичними вправами 33,3 % хлопчиків (9 осіб) і 28,6 % дівчаток (6 осіб) з ЕГ-1 та 83,9 % хлопчиків (26 осіб) і 78,9 % дівчаток (15 осіб) з ЕГ-2. Щоранку почали виконувати гімнастику 22,3 % хлопчиків (6 осіб) і 33,3 % дівчаток (7 осіб) з ЕГ-1 та 87,1 % хлопчиків (27 осіб) і 84,2 % дівчаток (16 осіб) з ЕГ-2. Роблять перерви і фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань 29,6 % хлопчиків (осіб) і 57,1 % у дівчаток (12 осіб) у ЕГ-1. Відповідно в ЕГ-2 цей показник становить 67,7 % хлопчиків (21 особа) і 78,9 % дівчаток (15 осіб).

Систематично загартовуватись почали 14,8 % хлопчиків (4 особи) і 19,1 % дівчаток (4 особи) з ЕГ-1 та 51,6 % хлопчиків (16 осіб) і 52,6 % дівчаток (10 осіб) з ЕГ-2.

Водночас під час повторного опитування виявлено зміни в мотивації занять фізичними вправами в експериментальних групах. Так, на початку дослідження основним мотивом до занять фізичними вправами у 58,3 % (26 осіб) з ЕГ-1 і 64,0 % (32 особи) з ЕГ-2 було бажання стати красивим, сильним; у 25 % (12 осіб) з ЕГ-1 і 20,0 % (10 осіб) з ЕГ-2 – вимоги батьків чи бажання мати хорошу оцінку з фізкультури. На кінець експерименту для 43,8 % (21 особа) з ЕГ-1 та 60,0 % (30 осіб) з ЕГ-2 основним мотивом до занять фізичними вправами стало бажання зміцнити здоров'я та підвищити фізичну підготовленість; у 20,0 % (10 осіб) з ЕГ-1 і 16,0 % (8 осіб) з ЕГ-2 мотивацією залишилось удосконалення зовнішнього вигляду, а для 12,5 % (6 осіб) з ЕГ-1 і 8,0 % (4 осіб) з ЕГ-2 важливим була хороша успішність на уроці фізичної культури.

Ефективність системи фізичного виховання молодших школярів може оцінюватися рівнем фізичного розвитку школярів, з одного боку, з іншого – рівнем розвитку основних рухових якостей.

Основою оцінки фізичного розвитку є антропометричні показники (довжина тіла й окремих його сегментів, вага тіла, окружності грудної клітки, товщина шкірно-жирових складок та ін.). Крім цього, враховують ряд функціональних показників організму: стан серцево-судинної системи, життєву ємність легень, силу м'язів кисті та деякі ін.

Результати наших досліджень показують, що росто-вагові показники учнів контрольної групи (КГ) та експериментальних (ЕГ-1, ЕГ-2) як у хлопчиків, так і дівчаток не мали вірогідної різниці ($P > 0,05$) між собою на початку дослідження.

Не спостерігалось вірогідної різниці в цих показниках і в кінці експерименту ($P > 0,05$). Але під час визначення гармонійного розвитку за співвідношенням росто-вагових показників виявлено збільшення кількості учнів з перевищеною вагою тіла та загрозою ожиріння у 7,14 % (2 особи) хлопчиків і 16,68 % (3 особи) дівчаток КГ. В експериментальних групах кількість таких дітей зменшилась на 7,4 % (2 особи) хлопчиків і 4,76 % (1 особа) дівчаток (ЕГ-1) та на 19,39 % (6 осіб) хлопчиків і 21,04 % (4 особи) дівчаток ЕГ-2.

На нашу думку, такий вплив на ці показники в експериментальних групах має систематичне заняття дітьми фізичними вправами та дотримання ними режиму харчування.

Багато дослідників вказують на залежність впливу систематичних занять фізичними вправами на показники зовнішнього дихання.

Аналіз результатів ЖЄЛ показує статично значиме збільшення показників ЖЄЛ після експерименту у школярів ЕГ-2 як у хлопчиків, так і дівчаток ($P < 0,05$) порівняно з показниками контрольної групи. У школярів ЕГ-1 ці показники збільшилися незначно ($P > 0,05$). У школярів ЕГ-2 ЖЄЛ зросла на 204 мл у хлопчиків та на 294 мл у дівчаток порівняно з показниками контрольної групи. У хлопчиків ЕГ-1 лише на 79 мл, а в дівчаток ЕГ-1 цей показник був на 4 мл менший, ніж у дівчаток контрольної групи.

Подібна картина спостерігалась і під час аналізу результатів щодо показника життєвої ємності легень – життєвого індексу (рис. 1).

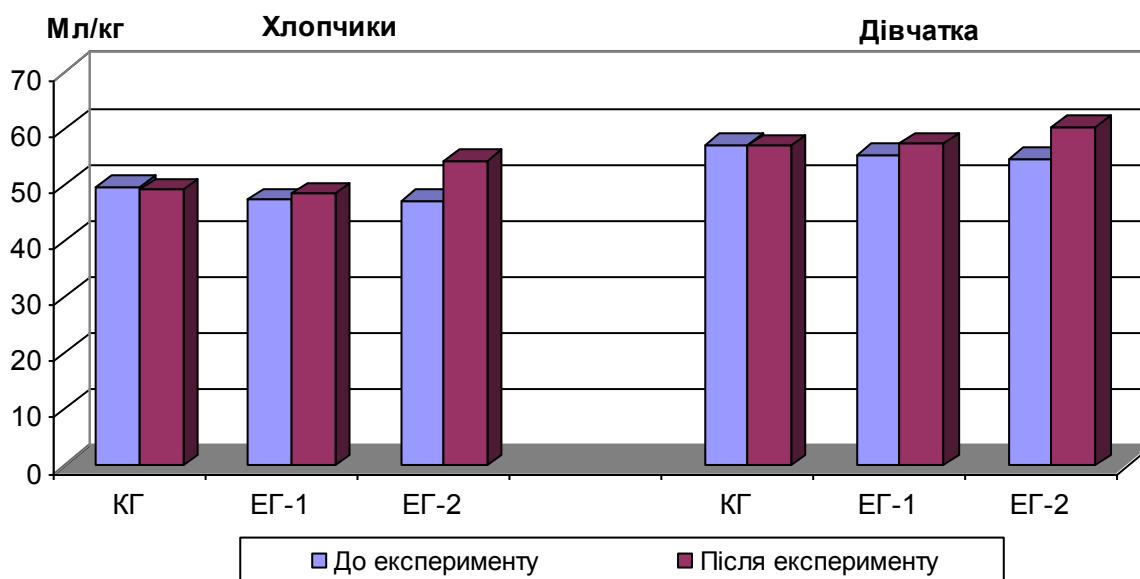


Рис. 1. Динаміка показників фізичного розвитку (життєвий індекс) школярів досліджуваних груп під час експерименту

Так, у хлопчиків ЕГ-2 життєвий індекс зріс на 3,44 мл/кг порівняно з показниками контрольної групи ($P < 0,05$). У хлопчиків ЕГ-1 він зріс лише на 0,39 мл/кг ($P > 0,05$). У дівчаток ЕГ-2 він збільшився на 5,25 мл/кг ($P < 0,05$) і в ЕГ-1 зменшився на 0,60 мл/кг ($P > 0,05$) порівняно з дівчатками контрольної групи.

Таким чином, запропоновані нами засоби (комплекси дихальної гімнастики) сприяють удосконаленню функціонального стану дихальної системи молодших школярів.

Під час нашого експерименту не спостерігалось значних змін у показниках кистьової динамометрії ($P > 0,05$), це пояснюється тим, що дітям експериментальних груп не було запропоновано вправи, направлені на розвиток м'язів кисті.

Під час дослідження впливу експериментальних програм на функціональні показники центральної геодинаміки в стані спокою нами виявлено зміни функціонального стану серцево-судинної системи.

Одним із критеріїв резервних можливостей серцево-судинної системи є добуток ЧСС та АТ систолічного (індекс Робінсона). На початку дослідження, як видно із рис. 2, середні показники індексу Робінсона в усіх досліджуваних групах перебувають на низькому рівні. Після експерименту ці показники в КГ дівчаток залишилися без змін, а в хлопчиків КГ навіть погіршилися на 1,43 ум. од. В ЕГ-1 як у хлопчиків, так і у дівчаток змін за цими показниками не відбулося. Позитивні зміни відбулися лише в ЕГ-2. У хлопчиків показник індексу Робінсона покращився на 1,46 ум. од., а у дівчаток на 1,94 ум. од. За системою ранжування Г. Л. Апанасенка, резервні можливості серцево-судинної системи хлопчиків ЕГ-2 досягли середнього рівня.

Отже, систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на серцево-судинну систему молодших школярів, що приводить до зміцнення здоров'я.

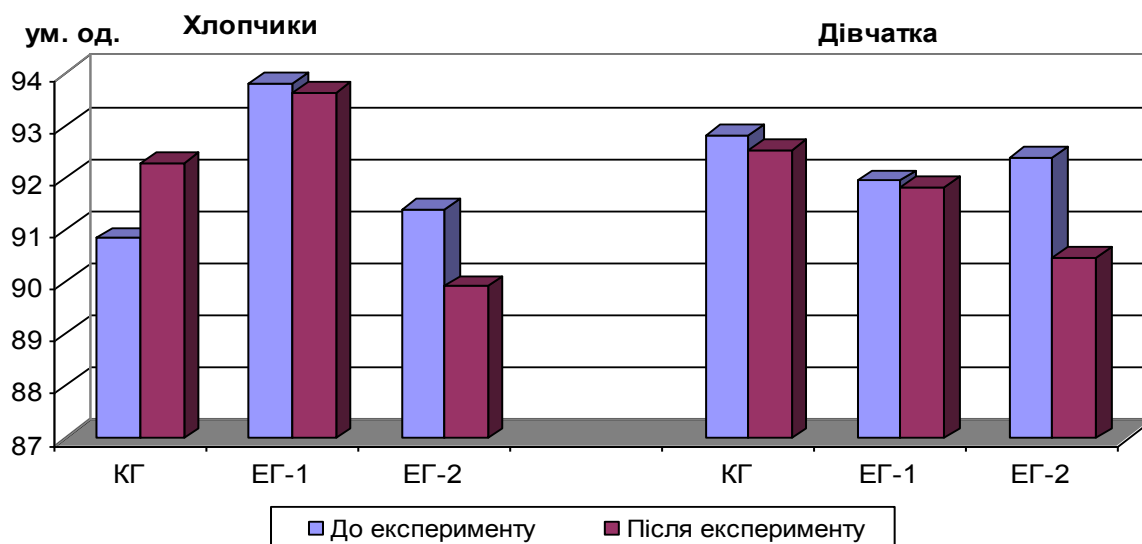


Рис. 2. Динаміка показників систолічної роботи серця (індекс Робінсона) школярів експериментальних груп під час дослідження

Таким чином, систематична освітянська та пропагандистська робота в галузі фізичної культури серед школярів та їх батьків є одним із ефективних способів підвищення рівня рухової активності учнів та залучення їх до ведення здорового способу життя.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков.– К.: Здоровье, 1985.– 80 с.
2. Борисенко А. Р. Совершенствование управления двигательным режимом учащихся начальных классов: Дис. ... канд. пед. наук.– К., 1989.– 24 с.
3. Борисова Л. М. Организационно-педагогические меры как фактор совершенствования физической и функциональной подготовленности учащихся младших классов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– М., 1989.– 22 с.
4. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю.– К.; Вінниця: Континент – ПРИМ, 1995.– С. 13–14.
5. Меерсон Ф. З. Основные закономерности индивидуальной адаптации // Физиология адаптационных процессов.– М.: Наука, 1986.– С. 10–76.
6. Ніфака Я. М. Плавання та оздоровча робота в школі.– Луцьк, 1997.– 175 с.
7. Сухарев А. Г., Телегин В. И. Двигательная активность и здоровье детей и подростков // Обзор информации ВНИИМ и МТИ: Сер. "Гигиена".– Вип. 3.– М., 1988.– 71 с.
8. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем.– К.: Здоров'я, 1991.– 232 с.

Анотації

Зроблено аналіз організованої просвітницької та пропагандистської роботи в сфері фізичної культури та впливу індивідуальних ціленаправлених фізичних вправ на рухову активність і рівень фізичного розвитку сільських школярів.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичний розвиток, рухова активність, школярі.

Сделан анализ организованной просветительской и пропагандистской работы в сфере физической культуры и влияния индивидуальных целенаправленных физических упражнений на двигательную активность и уровень физического развития сельских школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, двигательная активность, школьники.

In article is made the analysis organized educational and propagandistic work in sphere of physical culture and influences of the individual purposeful physical exercises on motor activity and level of physical development of rural schoolboys.

Key words: physical education, physical development, motor activity, schoolchildren.

Взаємозв'язок фізичного розвитку дітей 8–9 років із різними темпами біологічного віку

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Закономірності розвитку і фізичного виховання дітей завжди викликали підвищену цікавість у дослідників. Ця проблема набуває особливої значимості у наш час, коли на дитину великий вплив мають різні фактори: погіршення екологічної ситуації, зростання розумових навантажень на фоні відносно невисокої рухової активності, низький рівень соціально-економічних умов життя.

У розвитку дитини кожен віковий період має певні морфофункціональні особливості, які необхідно враховувати під час організації занять фізичною культурою та спортом і розробки методики спортивних та оздоровчих тренувань.

Визначення темпів біологічного розвитку за послідовністю та термінами прорізування постійних зубів у дітей молодшого шкільного віку за даними різних авторів [2; 8; 9] не збігаються з визначенням темпів біологічного розвитку, який визначається за кількістю постійних зубів. Знання закономірностей розвитку цього контингенту вимагає першочергової уваги.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У зв'язку з сучасною тенденцією індивідуалізації фізичного виховання і спортивної підготовки, а також виявлення факторів, які визначають стан здоров'я учнів, все більша увага приділяється вивченню фізичних показників відповідно значенням не паспортного (хронологічного, календарного), а біологічного віку як основного показника рівня розвитку організму [2]. Через різницю темпів розвитку відмінності в показниках біологічного розвитку дітей одного хронологічного віку перебувають у межах 1–2 роки [7].

В середині вікових груп виділяють підгрупи з прискореним, середнім і уповільненим розвитком, які визначені через біологічний вік. Так, у віці 6–8 років середній темп розвитку мали 72 % дітей, уповільнений – 17 % і прискорений – 11 % [6].

Однією з основних проблем сучасної вікової антропології є пошук найбільш інформативних критеріїв оцінки біологічного віку. На сьогодні найбільш розповсюдженими морфологічними його критеріями є скелетний (кістковий), зубний, який зв'язаний зі статевим і соматичним розвитком, руховий. Необхідність залучення додаткових критеріїв базується на результатах, які показують що розвиток, який визначений різними методами може не збігатися [1].

Між показниками біологічного віку існує не дуже міцний взаємозв'язок, оскільки вони визначають різні сторони морфологічного розвитку організму [5; 7]. Встановлено зв'язки між строками прорізування зубів, статевим дозріванням і осифікацією скелета [4].

Визначення біологічного віку за зубною зрілістю виявляється найбільш інформативним і доступним морфологічним критерієм. Зубний вік визначається на основі кількості і послідовності прорізування постійних зубів у співвідношенні індивідуальних даних зі стандартами [10].

Вік, у якому можливе визначення зубного віку, обмежений, оскільки зміна молочних зубів на постійні відбувається у визначені строки – в середньому від 6 до 13 років, при цьому перша фаза зміни зубів відбувається в 6–9 років, друга – в 10–11 років. Період від початку прорізування до участі зубів в оклюзії становить 15 місяців [10].

Між швидкістю прорізування, кількістю постійних зубів і показниками фізичного розвитку спостерігається тісний взаємозв'язок [1]. У дітей з високим рівнем розвитку кількість постійних зубів, як правило, більша [2].

Мета дослідження – порівняти фізичний розвиток дітей різного біологічного віку, визначеного за кількістю та темпами прорізування постійних зубів.

Відповідно до мети поставлено такі **завдання**:

- 1) визначити біологічний розвиток дітей 8–9 років за зубною зрілістю;
- 2) порівняти фізичний розвиток молодших школярів з різною кількістю та темпами прорізування постійних зубів.

Методи та організація дослідження. З врахуванням поставлених завдань було використано такі методи дослідження: оцінка фізичного розвитку (визначення довжини тіла, маси та окружності груд-

ної клітки); визначення біологічного розвитку за зубною формулою (зубна формула кожної дитини порівнювалась з віковими нормативами) [3; 9]. Якщо формула відповідала іншому віку, то вказувався той вік, наприклад: 7 років (біол. вік) для 8-річного хлопчика і т. д. Під час оцінювання біологічного віку дітей 8–9 років використано дані щодо прорізування зубів (зубний вік). Під час обстеження у дитини візуально визначали наявність або відсутність молочних та постійних зубів, ступінь прорізування постійних і заносили в зубну формулу; результати досліджень оброблено статистичними методами з визначенням основних показників варіаційного ряду (X , S , S_x), для визначення різниці між середнім використовували критерій Стьюдента (t).

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами обстежений фізичний розвиток 65 дітей молодшого шкільного віку. За допомогою зубної формули кожної дитини, яка порівнювалась з віковими нормативами темпів прорізування [9] та кількості прорізаних постійних зубів [2], був визначений біологічний розвиток відповідно за темпами прорізування та кількістю постійних зубів

Із 65 обстежених дітей 8–9 років акселерати (за кількістю прорізаних постійних зубів) – 5 осіб (8 %), медіанти – 45 осіб (69 %), ретарданти – 15 осіб (23 %). Виявлено, що акселерати на 3,6 см вищі від медіантів, а на 8,3 см більші від ретардантів. В свою чергу діти з уповільненим біологічним розвитком на 4,7 см нижчі від медіантів. Маса тіла також виявилася більшою у акселератів, на 3 кг вони випереджали медіантів та на 6,4 кг – ретардантів. Діти, біологічний розвиток яких збігається з хронологічним віком, були тяжчими за ретардантів на 3,4 кг. Окружність грудної клітки (ОГК) у акселератів більша, ніж у медіантів та ретардантів на 1 см та на 3,7 см відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

Фізичний розвиток дітей 8–9 років із різним біологічним розвитком (за кількістю постійних зубів [3], за темпами прорізування постійних зубів [8])

Темп розвитку	n	X	S	S _x	t P/A	P	t P/M	P	t M/A	P
<i>Довжина тіла</i>										
A(к)	5	133,80	5,17	2,31	-2,967	p<0,05	-1,482	p>0,05	-2,697	p<0,05
M(к)	45	130,20	5,00	0,75						
P(к)	15	125,50	6,10	1,58						
<i>Маса</i>										
A(к)	5	30,40	5,10	2,28	-2,578	p<0,05	-1,243	p>0,05	-2,699	p<0,05
M(к)	45	27,40	5,30	0,79						
P(к)	15	24,00	3,80	0,98						
<i>Окружність грудної клітки</i>										
A(к)	5	63,20	4,40	1,97	-1,700	p>0,05	-0,479	p>0,05	-2,320	p<0,05
M(к)	45	62,20	4,70	0,70						
P(к)	15	59,50	3,60	0,93						
<i>Довжина тіла</i>										
A(Т)	10	131,40	7,78	2,46	-1,187	p>0,05	-0,623	p>0,05	-1,140	p>0,05
M(Т)	37	129,80	4,51	0,74						
P(Т)	18	128,10	5,49	1,29						
<i>Маса</i>										
A(Т)	10	29,50	5,97	1,89	-1,984	p>0,05	-1,257	p>0,05	-1,259	p>0,05
M(Т)	37	26,90	5,13	0,84						
P(Т)	18	25,40	3,57	0,84						
<i>Окружність грудної клітки</i>										
A(Т)	10	65,40	4,40	1,39	-3,255	p<0,05	-2,325	p<0,05	-1,396	p>0,05
M(Т)	37	61,70	4,70	0,77						
P(Т)	18	60,10	3,59	0,85						

За темпами прорізування постійних зубів (наприклад других премолярів) [9] до акселератів із 65 осіб належать вже 10 дітей (11 %), до ретардантів (за відсутністю латеральних різців) – 18 дітей (35 %), дітьми, темпи прорізування постійних зубів у яких збігалися з віковими нормативами, виявилися 37 осіб (54 %) (табл. 2).

Таблиця 2

Коефіцієнти кореляції показників фізичного розвитку із хронологічним та біологічним віком (за темпами прорізування постійних зубів та за кількістю постійних зубів)

Показник	Вік, (міс.)	Біологічний вік	
		за темпами прорізування постійних зубів	за кількістю постійних зубів
Довжина тіла (см)	0,674***	0,739***	0,795***
Маса тіла (кг)	0,489***	0,669***	0,699***
Окружність грудної клітки (см)	0,474***	0,589***	0,599***

Примітка: рівень статистичної значимості кореляції * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$.

Дослідження показали, що середні показники довжини тіла у акселератів більші від показників медіантів та ретардантів на 1,6 см та 3,3 см відповідно. Маса тіла дітей із прискореними темпами біологічного розвитку також виявилася більшою від медіантів на 2,6 кг, тоді як середній показник маси тіла ретардантів був на 1,5 кг менший від медіантів. Дослідженнями встановлено, що окружність грудної клітки акселератів (65,4 см) на 3,7 см більша за ОГК медіантів. Цей показник у ретардантів виявився найменшим – 60,1 см (табл. 1).

Кореляційний аналіз взаємозв'язку показників фізичного розвитку з хронологічним та біологічним віком виявив статистично значимі коефіцієнти ($p < 0,001$). Але найбільші абсолютні значення коефіцієнтів під час порівняння, зафіксовано у залежності фізичного розвитку від біологічного віку, зокрема від кількості постійних зубів (табл. 2). Цей факт, очевидно, завсідчує те, що фізичний розвиток більшою мірою обумовлюється біологічним віком ніж паспортним.

Під час дослідження виявлено дітей, яких за різними показниками зубної зрілості (темпами та кількістю прорізаних постійних зубів) можна віднести і до медіантів, і до ретардантів, і навіть до акселератів. Наприклад хлопчик 9 років, який має 7 постійних зубів (ретардант за кількістю), мав прорізаний премоляр (акселерат за темпами).

Висновки

1. Аналіз спеціальної літератури показав, що методи визначення біологічного розвитку у молодших школярів на сьогодні розроблено недостатньо. Це підтверджують дані отримані під час нашого дослідження: за різними критеріями визначення біологічного віку за зубною зрілістю виявлено відмінні результати (кількість дітей, які входять до тієї чи іншої групи – акселерати, медіанти, ретарданти).

2. Порівняння фізичного розвитку дітей з різним біологічним віком (за кількістю постійних зубів) виявило достовірні відмінності в показниках довжини та маси тіла між акселератами та ретардантами ($p < 0,05$) та між медіантами і акселератами ($p < 0,05$), статистично значимих відмінностей не встановлено між медіантами та ретардантами ($p > 0,05$). Дані отримані під порівняння середніх показників ОГК статистично не відрізняються між акселератами та ретардантами ($p > 0,05$) і між ретардантами і медіантами ($p > 0,05$), а акселерати мали статистично значимі відмінності від медіантів ($p < 0,05$).

3. Вивчення середніх показників фізичного розвитку дітей 8–9 років з різними темпами біологічного розвитку (за темпами прорізування постійних зубів) показало, що довжина та маса тіла у дітей всіх трьох груп не відрізняється зі статистичною достовірністю ($p > 0,05$), а отримані нами середні величини окружності грудної клітки ретардантів були статистично значимо менші, ніж середні показники у акселератів ($p < 0,05$) та медіантів ($p < 0,05$), які в свою чергу між собою не відрізнялися ($p > 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у розробці комплексного підходу до визначення темпів біологічного розвитку за зубною зрілістю, з врахуванням не лише темпів прорізування і кількості постійних зубів, а й з врахуванням стадій прорізування та наявності чи відсутності молочних зубів.

Література

1. Анкикова И. И., Бакасов С. С., Рыскулова А. Б. Календарный и биологический возраст детей препубертатного и пубертатного возраста города и села Киргизской ССР // Здоровая мать – здоровый ребенок.– Фрунзе, 1985.
2. Бернштейн Г. Ф., Караваев А. Г., Нурбаева М. Н. Взаимосвязь биологического возраста с морфофункциональными особенностями школьников // Тезисы VII съезда Белорусского физиологического общества им. Павлова.– Витебск, 1987.– С. 22–23.
3. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: Навч. посіб.– Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003.– 323 с.

4. Данилкович Н. М., Гилярова О. А. Прорезывание постоянных зубов у детей и подростков севера Европейской части РФ // Вопросы антропологии.– М.: МГУ, 1992.– Вып. 92.– С. 88–97.
5. Додонова Л. П. Морфофункциональные особенности организма и развитие двигательных качеств у детей в препубертатном и пубертатном периоде онтогенеза: Автореф. дис. ... канд. биол. наук.– Новосибирск, 1991.– 20 с.
6. Матвеева Н. А. Уровень биологического созревания и тип соматической конституции в оценке физического развития школьников // Гигиена и санитария.– 1982.– № 8.– С. 34–37.
7. Никитюк Б. А. Акселерация развития // Итоги науки и техники: Сер. “Антропология”.– Т. 3.– М.: ВИНТИ, 1989.– С. 3–76.
8. Педіатрія: Підручник / С. К. Ткаченко, Р. І. Поцюрко, Ю. С. Коржинський та ін.; За ред. С. К. Ткаченко, Р. І. Поцюрка.– 3-тє вид., перероб. і доп.– К.: Здоров'я, 2006.– 772 с.
9. Терапевтическая стоматология: Учебник / Е. В. Боровский, В. С. Иванов, Ю. М. Максимовский, Л. Н. Максимовская; Под ред. Е. В. Боровского, Ю. М. Максимовского.– М.: Медицина, 1998.– 736 с.: ил.– (Учеб. лит. для студ. мед. вузов).
10. Чижик В. В., Філяс Т. І., Кренделева В. У. Актуальність вивчення біологічного віку молодших школярів в процесі адаптації до фізичних навантажень за зубною зрілістю // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки.– 2003.– № 11.– С. 73–77.

Анотації

Встановлено, що визначення біологічного розвитку за кількістю постійних зубів є більш інформативним, ніж визначення за темпами прорізування окремих зубів. Діти, які випереджають хронологічний вік, у першому випадку мають статистично більші середні показники по довжині та масі тіла, ніж медіанти та ретарданти, і зі статистичною достовірністю відрізняються від медіантів за середнім значенням окружності грудної клітки. У другому випадку статистична відмінність виявлена лише в показниках окружності грудної клітки, де діти з уповільненим біологічним розвитком відрізняються як від медіантів, так і від акселератів. У показниках довжини та маси тіла статистичної різниці не виявлено.

Ключові слова: фізичний розвиток, біологічний розвиток, зубна зрілість, темпи прорізування.

Установлено, что определение биологического развития за количеством постоянных зубов является более информативным, чем определение за темпами прорезывания отдельных зубов. Дети, которые опережают хронологический возраст, в первом случае имеют статистически большие средние показатели по длине и массе тела, чем медианты и ретарданты, и со статистической достоверностью отличаются от медиантов за средним значением окружности грудной клетки. Во втором случае статистическое отличие обнаружено лишь в показателях окружности грудной клетки, где дети с замедленным биологическим развитием отличаются как от медиантов, так и от акселератов. В показателях длины и массы тела статистической разницы не обнаружено.

Ключевые слова: физическое развитие, биологическое развитие, зубная зрелость, темпы прорезывания.

It is ascertain that determination of biological development by the amount of the second teeth is more informing than determination of biological development by the rates of the eruption of individual tooth. Children which pass ahead chronologic age in first case have statistically greater middle indexes on length and on body weight than mediants and retardarolums, and with statistical authenticity differ from mediants by the mean value of circumference of thorax. In second case, a statistical difference is discovered only in the indexes of circumference of thorax, where children with the slow biological development differ both from mediants and from accelerations. It is not discovered of statistical difference in the indexes of length and of body weight.

Key words: physical development, biological development, dental maturity rates of the eruption.

УДК 37.037

Олена Череповська

Питання стану фізичної підготовленості студенток Національного університету “Львівська політехніка” та проблема диференціації заліку з предмета “Фізичне виховання”

Національний університет “Львівська політехніка” (м. Львів)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом спостерігається стійка тенденція до спаду рівня фізичної підготовленості молоді, погіршення здоров'я студентства та зниження зацікавленості навчальним предметом “Фізичне виховання”.

Серед сучасних проблем фізичного виховання у вищих навчальних закладах України є: низький рівень фізкультурної освіти, недостатнє матеріальне забезпечення, низькій рівень мотивації, недостатній професіоналізм викладачів, розбіжність програм з фізичного виховання у школах та вищих закладах освіти, а також їх застарілість, узагальненість та, в деяких випадках, формальність [1, 3, 4, 5, 8].

Багато авторів (А. І. Драчук, В. А. Коляда, Г. В. Фомина, В. І. Мазуркевич, Е. Н. Арсенєв) висловлювались на тему недостатньо ефективного вирішення питань зменшення дефіциту рухової активності студентів засобом фізичного виховання в межах навчальних програм вищих освітніх закладів [2; 6; 7].

Мета дослідження – проаналізувати результати щорічного Державного тестування з фізичного виховання, зробити висновки на підставі анкетування та інтерв'ювання студентів НУ “ЛП” та виявити слабкі сторони в їх фізичному розвитку, а також спробувати внести відповідні корективи в програму фізичного виховання.

Методи досліджень: анкетування, інтерв'ювання, метод математичної статистики, педагогічне спостереження, тестування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ретельно проаналізувавши дані анкетування та інтерв'ювання 1500 студенток 14 інститутів Національного університету “Львівська політехніка”, ми отримали такі результати:

- більшість дівчат (84 %) відвідує заняття з фізичного виховання лише через бажання отримати високу оцінку;
- водночас студентки з задоволенням займаються в комерційних спортивних клубах з метою покращити своє здоров'я, самопочуття та сформувати привабливе тіло (81,5 % дівчат вказали в анкетах, що займаються фізичною культурою і спортом самостійно хоча б 1–2 рази на тиждень);
- студентки НУ “ЛП” не особливо переймаються питанням покращення свого фізичного розвитку, тільки 16 % дівчат бажають збільшити ці показники;
- майже 66 % студенток оцінюють свій рівень фізичної підготовленості як середній, а 25,9 % дівчат визначили його низьким;
- лише 3,7 % дівчат вважають, що вони мають достатню кількість знань для самостійних занять фізичною культурою і спортом;
- також анкетування студентів Національного університету “Львівська політехніка” виявило, що 87,6 % з них мають позитивне ставлення до фізичної культури загалом і до занять з фізичного виховання в НУ “ЛП” зокрема. Проте займатися студенти бажають з обраної спеціалізації (приблизно 75 % дівчат висловили бажання відвідувати заняття з аеробіки).

Результати педагогічного спостереження за проведенням занять з фізичного виховання зі студентками “Львівської політехніки” дали можливість виявити, що навантаження під час занять мають однобічний характер, спрямований, переважно, на розвиток сили та витривалості. Щодо розвитку спритності, швидкості та сили м'язів рук, то їм приділяється надзвичайно мало уваги.

На заняттях з фізичного виховання студентки НУ “ЛП” займалися в осінній та весняний періоди згідно з програмою з легкої атлетики.

У зимовий період робота кафедри фізичного виховання НУ “ЛП” зі студентками будувалася за допомогою програм:

- загально-фізичної підготовки;
- спортивних ігор (волейбол та баскетбол) – групи були набрані як експериментальні;
- аеробіки та фітнесу (контрольна група, заняття в якій мали на меті підвищити у студенток ступінь зацікавленості предметом “Фізичне виховання” та сприяти всебічному та гармонійному фізичному розвитку молоді).

Аналіз підсумкових оцінок студенток НУ “ЛП” з предмету “Фізичне виховання” за весняний семестр 2006–2007 навчального року дав змогу отримати такі результати:

- оцінка “відмінно” – 27,9 % студентів;
- оцінка “добре” – 38,5 % студентів;
- оцінка “задовільно” – 23,7 % студентів;
- “незадовільно” – 9,75 % студентів.

Порівняння результатів семестрових оцінок з результатами складання контрольних нормативів (або Державних тестів) дає змогу зробити такий висновок: незадовільна оцінка з фізичного виховання насамперед пов'язана з дисциплінарним покаранням студента викладачем та психологічним факто-

ром тиску і, по-суті, семестрова оцінка з фізичного виховання відображає ставлення студента до предмета (відвідування занять), а не рівень його фізичного розвитку. Особливо це стосується студенток, оскільки їх семестрова оцінка має на 85 % суб'єктивний характер (за аналізом результатів складання контрольних нормативів та інтерв'ювання професорсько-викладацького складу кафедри фізичного виховання НУ "ЛП").

Майже всі контрольні нормативи Державних тестів з фізичного виховання студентки складають з результатом – 2 бали. Це унеможливило отримання ними позитивної семестрової оцінки. Проте, заради дисципліни виконання, певного спонукання студентів до дій та підняття престижу предмета "фізичне виховання" відмова від диференційованого заліку, на нашу думку, не є доцільною.

Дані, отримані під час аналізу результатів нормативів Державного тестування, представлено у табл. 1:

Таблиця 1

Середні показники результатів складання державних тестів студентками НУ "ЛП" у 2006–2007 навчальному році

Курс	2000 м (хв)	100 м (с)	Стр. д/м (см)	Сила рук (с)	Піднімання в сід (раз за 1 хв)	4×9 м (с)	Нахили тулуба (см)
I курс	11,27 (2)*	18,2 (1)	173,29 (2)	16,19 (3)	32,04 (2)	11,07 (3)	17,1 (4)
II курс	12,09 (2)	18,05 (1)	175,1 (2)	14,22 (2)	34,02 (2)	11,92 (1)	17,4 (4)
III курс	11,45 (2)	17,72 (1)	178,56 (2)	17,72 (3)	34,76 (2)	11,47 (2)	19,4 (4)

* В дужках наведені результати в балах.

Висновки

1. Процес фізичного виховання студентської молоді повинен здійснюватися з урахуванням фізичного розвитку, стану здоров'я та ступеня зацікавленості певним видом фізичних вправ.

2. Найменш розвинутою студенток НУ "ЛП" є швидкість (1 бал). Найвищий рівень розвитку – гнучкість (4 бали). Ми вважаємо за доцільне перебудувати зміст занять з фізичного виховання в НУ "ЛП", збільшивши кількість вправ, що сприяють розвитку швидкісних якостей, та підтримувати розвиток фізичних якостей в комплексі.

3. Оскільки диференціація заліку з фізичного виховання у НУ "ЛП" значною мірою не відображає реального стану рівня розвитку фізичних якостей (особливо серед дівчат), а відмова від диференційованого заліку не є доцільною, для більшої об'єктивності та з освітньою метою ми пропонуємо збільшити кількість теоретичних занять, ввести самостійну роботу (написання рефератів), розробити систему додаткових заохочень (балів) за покращення результатів складання контрольних вимог від семестру до семестру та за виконання індивідуальних завдань з усунення недоліків у фізичному розвитку.

Література

1. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів ВНЗ освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис. канд. ... наук з фіз. виховання і спорту.– Л., 2001.
2. Ефремова И. В. Состояние здоровья и мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний // Теор. и практ. физ. культуры.– 1996.– № 8.– С. 19–22.
3. Зайцев Л. В., Стафеев В. Ф., Образцова А. М. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активностью студентов // Вопросы физ. воспитания студентов.– М., 1991.– Вып. 22.– С. 3–6.
4. Катиков А. М. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов (социально-воспитательный аспект): Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– Л.: ГЦОЛИФК, 1985.– 22 с.
5. Колосовская Л. А., Левина Е. П., Куликовский С. П. Формирования интереса к самостоятельным занятиям физической культурой студентов-медиков // Междунар. науч. конгресс "Физ. культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ".– Минск: Тессей, 1999.– С. 184–186.
6. Коляда В. А., Фомина Г. В. Прогнозирование в физическом воспитании студенческой молодежи // Междунар. науч. конгресс "Физ. культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ".– Минск: Тессей, 1999.– С. 181–183.
7. Мазуркевич В. И., Арсеньев Е. Н. Дозирование физических нагрузок в процессе физического воспитания на основании определения адаптационных возможностей организма студентов // Педагогическое и медико-биологическое обоснование физ. воспитания студентов.– Красноярск, 1990.– С. 33–35.
8. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації": Указ Президента України від 1 вересня 1995 р., № 963/ 68.

Анотації

Розглянуто питання розвитку рівня фізичної підготовленості студенток НУ "ЛП" на основі Державних тестів. Вивчається думка студенток та викладачів стосовно предмета "фізичне виховання". Також здійснено спробу порівняти результати нормативів Державних тестів та семестрових оцінок студенток. Отримані дані ми плануємо використати для удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: фізична підготовленість, Державні тести, семестрові оцінки, фізичні якості.

Рассмотрен вопрос уровня развития физической подготовленности студенток НУ "ЛП" на основе Государственных тестов. Изучается мнение студенток и преподавателей относительно предмета "физическое воспитание". Также предпринята попытка сравнить результаты нормативов Государственных тестов и семестровых оценок студенток. Полученные данные мы планируем использовать для усовершенствования процесса физического воспитания в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: физическая подготовленность, Государственные тесты, семестровые оценки, физические качества.

This article deals with the problem of the physical preparedness condition of the Lviv Polytechnika students (female) on the basis of State tests. The opinions of students and teachers concerning physical culture as a subject have been investigated. An attempt has been made to compare the results of the State tests with the semester marks. We are planning to apply the data obtained for the attempt to improve the process of physical education in the Higher Educational Establishment.

Key words: physical preparedness, State tests, semester marks, physical abilities.

УДК 37.037

Тамара Чиженок

Аналіз фізичної підготовленості допризовної молоді України (Запоріжжя, Волинь, Центральний регіон)

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я та фізична підготовленість молоді допризовного віку є важливим чинником фізичного потенціалу української нації. Проте майже 90 % молоді мають відхилення у стані здоров'я та 50 % юнаків мають незадовільну фізичну підготовленість [1]. Результати досліджень також свідчать, що низький рівень фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку сьогодні зріз утричі, що негативно впливає на результати допризовної підготовки взагалі.

Підвищення фізичної підготовленості й ефективності занять з фізичної підготовки допризовної молоді – одне з пріоритетних завдань, що постає перед вчителем фізичного виховання на сучасному етапі розвитку суспільства.

У літературі наведені дані про стан здоров'я допризовної молоді [2; 3], а інформації та даних щодо показників фізичної підготовленості юнаків допризовного віку різних регіонів України недостатньо [4; 5].

Завдання дослідження

1. На основі протокольних даних визначити показники фізичної підготовленості юнаків допризовного віку різних регіонів України.

2. Провести порівняльну характеристику показників фізичної підготовленості юнаків допризовного віку Центрального регіону України, м. Запоріжжя та Волинської області.

У зв'язку з підвищенням вимог до рівня фізичної підготовленості допризовної молоді України ми проаналізували і дали оцінку відповідності належного рівня фізичної підготовленості юнаків Центрального регіону, м. Запоріжжя та Волинської області, що і було метою нашого дослідження.

Методи та організація дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, аналіз протоколів Всеукраїнських спартакіад серед допризовної молоді України із фізичної підготовки, аналіз програм з фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів і програм допризовної підготовки молоді України, методи математичної статистики.

Фізичну підготовленість юнаків допризовного віку збірних команд м. Запоріжжя, Центрального регіону країни та Волинської області визначали за протокольними даними показників з 21 області України.

Виклад основного матеріалу дослідження. За результатами аналізу фізичної підготовленості юнаків допризовного віку ми провели порівняльну характеристику показників юнаків допризовного віку м. Запоріжжя та Волинської області (збірні команди, учасники Спартакіади серед допризовної молоді України).

У результаті дослідження з'ясовано, що показники Запорізької та Волинської областей з бігу на 100 м, метання гранати, стрільби не мали статично вірогідних відмінностей; в показниках у підтягуванні та смузі перешкод була відмічена тенденція до вірогідності результатів (див. табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості допризовної молоді Волинської та Запорізької областей (M ± m, t)

№ з/п	Показник фізичної підготовленості	Юнаки допризовного віку Волині	Юнаки допризовного віку Запоріжжя	Достовірність (t)
1	Біг на 100 м, с	12,8 ± 0,30	12,51 ± 0,12	0,68
2	Підтягування на перекладині, кількість разів	136,4 ± 2,57	18,1 ± 1,06	1,69
3	Смуга перешкод, хв	1,76,4 ± 0,076	1,59,9 ± 0,104	1,28
4	Метання гранати Ф-1, м	50,3 ± 3,28	51,62 ± 1,35	0,37
5	Стрільба з АКМ, бали	54,7 ± 10,4	51,6 ± 8,31	0,23
6.	Плавання 50 м, вільним стилем, с	42,6 ± 1,78	32,18 ± 1,11*	4,95
7	Біг на 3000 м, хв	10,8 ± 0,12	11,04 ± 0,52	0,45

* Статистично вірогідні відмінності.

Кращий результат мали юнаки Запорізької області з плавання, ніж допризовна молодь Волині (t = 4,95).

Порівняння нами отриманих результатів фізичної підготовленості юнаків допризовного віку Запорізької області з аналогічними показниками юнаків із Вінницької, Чернігівської, Житомирської, Хмельницької областей України свідчить, що юнаки Запоріжжя за такими показниками, як біг на 100 м, метання гранати, плавання 50 м, перевищують дані юнаків Центрального регіону (винятком є результати на силу та стрільба).

У двох показниках (смуга перешкод та біг на 3000 м) були наявні тенденції до вірогідності в показниках (див. табл. 1).

Порівняльна характеристика даних фізичної підготовленості допризовників з Волинської області, засвідчила, що в 2-х показниках (з плавання та бігу на 3000 м) вони мали достовірно більш низькі результати, ніж юнаки Центрального регіону (див. табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльна характеристика фізичної підготовленості юнаків допризовного віку м. Запоріжжя, Волині та Центрального регіону України (M ± m, t)

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Юнаки допризовного віку Волині	Юнаки допризовного віку Центрального регіону України	Юнаки допризовного віку м. Запоріжжя	Достовірність (t)	
					t ₁	t ₂
1	Біг на 100 м, с	12,8 ± 0,30	13,37 ± 0,13	12,51 ± 0,12*	1,73	4,8
2	Підтягування на перекладині, кількість разів	13,4 ± 2,57	19,28 ± 2,03	89,1 ± 1,06	1,80	0,51
3	Смуга перешкод, хв,с	1,76,4 ± 0,08	1,84,0 ± 0,09	1,59,9 ± 0,10	0,63	1,79
4	Метання гранати Ф-1, м	50,3 ± 3,28	45,58 ± 1,48	51,62 ± 1,35*	1,31	3,02
5	Стрільба з АКМ, бали	54,7 ± 10,4	50,42 ± 9,9	51,6 ± 8,31	0,30	0,06
6	Плавання 50 м, вільним стилем, с	42,6 ± 1,78	35,6 ± 0,92*	32,18 ± 1,11*	3,5	2,37
7	Біг на 3000 м, хв	10,8 ± 0,12	10,08 ± 0,17*	11,04 ± 0,52	3,43	1,74

* Статистично вірогідні відмінності.

Визначаючи рівень відповідності показників фізичної підготовленості учнів 11-х класів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя нормативним вимогам щодо допризовної підготовки юнаків, слід зазначити, що результати тестів на силу та витривалість були нижчими і відповідали початковому рівню шкільної програми.

Отже, аналіз показників учнів 11-х класів засвідчив, що фізична підготовленість не відповідає сучасним вимогам програми допризовної підготовки і вказує на необхідність суттєвого підвищення їхньої фізичної підготовленості.

Висновки

1. Показники фізичної підготовленості юнаків допризовного віку Запорізької та Волинської областей (збірні команди) не мали достовірних розбіжностей, за винятком результатів з плавання на 50 м вільним стилем ($t = 4,95$).

2. Порівняльний аналіз показників юнаків допризовного віку Волинської області та Центрального регіону України засвідчив, що в цих показниках не було вірогідних відмінностей, за винятком плавання 50 м та бігу на 3000 м; юнаки Запорізької області мали кращі вірогідні результати в трьох тестах (біг на 100 м, метання гранати та плавання).

3. Фізична підготовленість юнаків 11-х класів Запорізької області не відповідає сучасним вимогам допризовної підготовки.

Література

1. Іваськів С. В., Бучок О. М., Золочивський В. В. Рівень здоров'я і фізичної підготовленості школярів допризовного віку // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.– Луцьк, 1999.– С. 372–376.
2. Мазурчук О. Стан здоров'я допризовної молоді // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.– Луцьк, 2005.– С. 283–286.
3. Раевский Р. Т. Проблема физической подготовленности современного человека и пути её решения на пороге XXI века // Физ. культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ.– Минск: Тесей, 1999.– С. 20–24.
4. Чиженок Т. М. Порівняльна характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл різних регіонів України // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації.– К.; Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2001.– С. 421–426.
5. Чиженок Т. М. Характеристика фізичної підготовленості юнаків м. Запоріжжя та допризовної молоді України // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації.– Вінниця, 2006.– С. 182–185.

Анотації

Проведено аналіз показників фізичної підготовленості юнаків допризовного віку м. Запоріжжя, Волині та Центрального регіону України, а також проведена порівняльна характеристика результатів Всеукраїнської спартакиади допризовної молоді України.

Ключові слова: *фізична підготовленість, юнаки допризовного віку.*

Проведён анализ показателей физической подготовленности юношей допризывного возраста г. Запорожья, Волини и Центрального региона Украины, а также дана сравнительная характеристика результатов Всеукраинской спартакиады допризывной молодежи.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, юноши допризывного возраста.*

The analysis of indexes of physical preparedness of youths of pre-conscription age of Zaporozhia, Volini and Central region of Ukraine is conducted. The comparative analysis of physical preparedness testifies, whatever physical preparedness of youths of general schools answers the modern requirements of pre-conscription young people.

Key words: *physical preparedness, youths of pre-conscription age.*

УДК 37.037

Роман Чопик

Кваліметричний підхід до оцінювання техніки фізичних вправ (на прикладі баскетболу)

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка (м. Дрогобич)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Контроль й оцінювання навчальних досягнень учнів є однією з важливих ланок педагогічного процесу. У фізичному вихо-

ванні школярів реалізується комплексний підхід до оцінювання. Це означає, що предметом контролю і подальшого оцінювання такі рівні: теоретико-методичної підготовленість, розвиток основних рухових якостей (фізичної підготовленості); засвоєння техніки фізичних вправ.

Визначення рівня засвоєння техніки фізичних вправ має низку особливостей, адже предметом контролю й оцінювання можуть бути як кількісні, так і якісні характеристики. Оцінка техніки фізичної вправи з позиції якості вимагає контролю й оцінювання правильності її виконання, тобто зіставлення та порівняння дій виконавця вправи як зразка. Ця процедура передбачає фіксацію окремих помилок із врахуванням їх значущості у спотворенні техніки. Саме такий підхід щодо оцінювання технічних прийомів баскетболу запропонували фахівці [2; 3; 6]. Ми погоджуємося з ідеєю, закладеною в основі зазначених технологій оцінювання якості виконання технічних прийомів баскетболу. Однак методика експертного оцінювання якості технічних прийомів (А. А. Шерстюк, Л. В. Костикова, І. Н. Григорович, 1991) [6] не відповідає вимогам сучасної школи, оскільки розроблена для 5-бальної шкали. У технології оцінювання технічних прийомів баскетболу (Г. З. Максимів, 2005) ураховано не всі типові помилки, яких можуть допускати учні. Крім того, вважаємо некоректним запропонований підхід щодо оцінювання ловіння і передачі м'яча двома руками як одного ігрового прийому [3]. Основним недоліком критеріїв оцінювання технічних прийомів баскетболу, розроблених відповідно до анатомо-фізіологічних особливостей розвитку школярів (Т. Кошова, Н. Андреева, 2007), є те, що сумарна "вартість" усіх помилок перевищує верхню межу шкали оцінювання [2]. Тому зазначені технології оцінювання якості виконання технічних прийомів баскетболу потребують подальшого вдосконалення.

Проблема оцінювання навчальних досягнень учнів із розділу "Баскетбол" є актуальною ще й тому, що тематична оцінка, здебільшого, виставляється як середнє арифметичне оцінок, отриманих за техніку виконання окремих елементів гри, які складають обсяг і є предметом контролю. Проте необхідно враховувати, що значущість вкладу окремих ігрових прийомів у технічну підготовленість, як правило, є неоднаковою.

Отже, сьогодні є потреба в розробці чітких підходів та критеріїв щодо оцінювання якості виконання технічних прийомів баскетболу на уроках фізичної культури загальноосвітньої школи.

Метою дослідження є розробка технології оцінювання якості виконання технічних прийомів баскетболу в загальноосвітній школі на основі теорії кваліметрії.

Методи дослідження. У дослідженні використовувався аналіз науково-методичної літератури, метод експертного оцінювання, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ми розробили технологію з використанням відносної та 12-бальної шкали оцінювання.

Для визначення й оцінювання рівня технічної підготовленості учнів з баскетболу, на нашу думку, доцільно використовувати інтегральне оцінювання якості.

Відповідно до першого принципу кваліметрії кожна складна якість має складатися з кількох рівнів [1; 4]. Інтегральне оцінювання якості технічної підготовленості має дворівневу структуру. Перший рівень – це оцінки за окремі технічні прийоми гри, другий рівень – сукупність оцінок окремих компонентів (рухів), які складають техніку ігрового прийому.

У практичній діяльності визначення й оцінювання якості виконання технічного прийому більш зручне, якщо фіксується наявність (відсутність) помилок. Тому на другому рівні слід спочатку оцінювати помилки, а потім від максимальної оцінки відняти оцінку помилок.

Відповідно до принципів кваліметрії, кожна властивість, що складає певну якість, визначається двома числовими показниками:

- 1) показником міри виразності цієї властивості M_{ij} ;
- 2) показником вагомості цієї властивості серед інших властивостей відповідного рівня, тобто силою впливу на властивість вищого рівня A_{ij} [1].

Сумарна оцінка всіх помилок, наявних під час виконання окремого j -го технічного прийому, (на другому рівні) може бути визначена за формулою:

$$O_{ном j} = \sum_{i=1}^n M_{ij} A_{ij}, \quad (1)$$

де n – кількість можливих помилок, які визначені попередньо і фіксуються у виконавця, $O_{ном j}$ – сумарна оцінка помилок, допущених під час виконання j -го прийому, умова нормування:

$$\sum_{i=1}^n A_{ij} = 1 \text{ (для відносної шкали)}, \sum_{i=1}^n A_{ij} = 12 \text{ (для 12-бальної шкали)}. \quad (2)$$

Отже, оцінка техніки виконання окремого технічного прийому гри визначається зі співвідношення:

$$O_j = 1 - \sum_{i=1}^n M_{ij} A_{ij} \text{ (для відносної шкали)}, O_j = 12 - \sum_{i=1}^n M_{ij} A_{ij} \text{ (для 12-бальної шкали)}. \quad (3)$$

Інтегральна оцінка якості технічної підготовленості визначається за формулою:

$$IO = \sum_{j=1}^m O_j A_j, \quad (4)$$

де m – кількість ігрових прийомів, які складають обсяг техніки й підлягають вивченню та контролю на певному етапі навчання, умова нормування:

$$\sum_{j=1}^m A_j = 1. \quad (5)$$

Для практичної реалізації кваліметричного підходу під час оцінювання техніки виконання ігрових прийомів баскетболу необхідно послідовно виконати такі дії:

- визначити сукупність фізичних вправ, які складають обсяг техніки гри для окремої вікової групи учнів;
- для кожної із вправ сформулювати перелік типових помилок, яких можуть припускатися виконавці;
- методом експертних оцінок визначити коефіцієнти вагомості помилок у кожній вправі A_{ij} , та коефіцієнти вагомості окремих технічних прийомів A_j ;
- установити міру виразності помилки M_{ij} ;
- за формулою (3) обчислити кількість балів за виконання окремого технічного прийому;
- за формулою (4) обчислити інтегральну оцінку технічної підготовленості.

Технологія оцінювання технічної підготовленості буде зручною у використанні, якщо із зазначеної послідовності вчитель виконуватиме лише останні три дії. Процедура визначення міри виразності прояву помилок здійснюється безпосередньо під час оцінювання окремого ігрового прийому ($M_{ij} = 0$ – якщо немає помилки, $M_{ij} = 1$ – якщо є помилка).

Практичне застосування описаної технології є можливим лише тоді, коли відомі значення коефіцієнтів вагомості окремих технічних прийомів баскетболу, а також коефіцієнтів вагомості окремих помилок, які характерні під час виконання того чи іншого ігрового прийому.

Для визначення показників коефіцієнтів вагомості окремих технічних прийомів баскетболу й коефіцієнтів вагомості помилок застосовувався метод експертного оцінювання. Педагогічна експертиза проходила декількома етапами. На першому, підготовчому, етапі на основі аналізу науково-методичної літератури проводилося впорядкування типових помилок, які допускають учні під час вивчення кожного з технічних прийомів баскетболу. Крім того, було складено анкети для опитування експертів щодо значущості типових помилок, визначено характер шкали експертних оцінок, процедуру опитування і склад експертної комісії. Формування експертної комісії здійснювалося на основі загальноприйнятих положень і вимог [4]. Оцінювання якості експертів проводилося за допомогою документальних методів та методу взаємних рекомендацій. Другий, основний, етап експертизи полягав у практичній реалізації процедури опитування, у якій взяло участь десять експертів, що мають значний досвід у процесі початкового навчання баскетболу. Опитування проходило методом Дельфи трьома турами. Спочатку експерти надавали запропонованим об'єктам певний ранг, а потім оцінювали їх методом послідовних порівнянь [1; 5]. На третьому, завершальному етапі за допомогою математико-статистичної обробки результатів остаточно визначено показники коефіцієнтів вагомості окремих технічних прийомів баскетболу (табл. 1) та коефіцієнтів вагомості помилок (табл. 2), з'ясовано ступінь узгодженості експертних оцінок за коефіцієнтами конкордації [1], проведено аналіз й обговорення результатів педагогічної експертизи. Отримані значення коефіцієнтів конкордації перебувають у межах 0,82–0,88 і вказують на високу узгодженість експертів.

Таблиця 1

Коефіцієнти вагомості технічних прийомів баскетболу

Назва технічного прийому баскетболу	Коефіцієнти вагомості, A_j		
	2 клас	3 клас	4 клас
Стійки гравця	0,09	0,05	0,04
Зупинка двома кроками	0,09	0,05	0,04
Повороти	0,09	0,05	0,04
Ловіння м'яча двома руками	0,35	0,20	0,14
Передача м'яча двома руками від грудей	0,38	0,21	0,15
Передача м'яча однією рукою від плеча	–	0,15	0,11
Кидок м'яча в кошик двома руками від грудей	–	0,07	0,05
Ведення м'яча	–	0,22	0,16
Кидок м'яча в кошик двома руками зверху з місця	–	–	0,09
Кидок м'яча в кошик однією рукою від плеча з місця	–	–	0,18

Необхідно зазначити, що в табл. 1 подано коефіцієнти вагомості для оцінювання технічної підготовленості з баскетболу учнів 2–4 класів. Оскільки кількісне оцінювання навчальних досягнень учнів 1-го класу не проводиться взагалі, коефіцієнти вагомості для цієї вікової групи в табл. 1 відсутні.

Якщо в певній віковій групі учнів вивчається менша кількість технічних прийомів, ніж указано в табл. 1, то для визначення інтегральної оцінки якості технічної підготовленості спочатку необхідно знову обчислити коефіцієнти вагомості для цієї кількості ігрових дій, для чого доцільно використати умову нормування:

$$\sum_{j=1}^k A_j = 1, \quad (6)$$

де k – кількість ігрових прийомів ($k < 6$), а співвідношення між елементами A_j повинні залишитись такими ж, як і в табл. 1.

Таблиця 2

Коефіцієнти вагомості помилок, які можуть допустити учні під час виконання технічних прийомів баскетболу

Технічний прийом гри	Назва помилки під час виконання	Коефіцієнти вагомості для різних шкал оцінювання A_{ij}	
		відносна (100-відсоткова)	12-бальна
1	2	3	4
Стійка гравця	неправильна постановка ніг	0,19	2,3
	прямі ноги	0,28	3,4
	прямий тулуб	0,15	1,8
	вільно опущені руки	0,24	2,9
	вага тіла на ноги розподілена нерівномірно	0,14	1,6
Зупинка двома кроками	передостанній крок не виконується коротшим	0,20	2,4
	останній крок не виконується подовженим	0,28	3,4
	надмірний нахил тулуба вперед	0,26	3,1
	ступні розміщені на одній фронтальній лінії	0,12	1,4
	вага тіла на ноги розподілена нерівномірно	0,09	1,1
	не виконується прикриття м'яча в завершальній фазі	0,05	0,6
Повороти	вага тіла не переноситься на передню частину ступні опорної ноги	0,22	2,6
	прямі ноги	0,15	1,8
	надмірно нахилений тулуб	0,15	1,8
	неодноточний поворот опорної та махової ніг	0,19	2,3
	опорна нога відривається від поверхні майданчика	0,24	2,9
	не виконується прикриття м'яча в завершальній фазі	0,05	0,6

Продовження таблиці 2

1	2	3	4
Ловіння м'яча двома руками	руки недостатньо випрямлені назустріч м'ячу	0,15	1,8
	м'яч прийнято долонями	0,21	2,5
	неправильний хват м'яча	0,21	2,5
	неузгоджена робота рук і ніг	0,16	1,9
	відсутнє пружне згинання рук і підтягування м'яча до грудей	0,17	2,1
	передчасне відведення погляду від м'яча	0,05	0,6
	не виконується прикриття м'яча в завершальній фазі	0,05	0,6
Передача м'яча двома руками від грудей	неправильне вихідне положення ніг	0,13	1,5
	неправильний хват м'яча	0,19	2,3
	м'яч притискається до тулуба або до ніг	0,19	2,3
	відсутній замах	0,15	1,8
	неузгоджена робота рук і ніг	0,16	1,9
	неповне випрямлення рук у ліктьових суглобах	0,09	1,1
	відсутнє супроводження м'яча	0,09	1,1
Передача м'яча однією рукою від плеча	неправильне вихідне положення ніг	0,19	2,2
	неправильний хват м'яча	0,23	2,8
	рука відведена занадто в сторону або високо	0,09	1,1
	неузгоджена робота рук і ніг	0,23	2,8
	неповне випрямлення руки в ліктьовому суглобі	0,11	1,3
	відсутнє супроводження м'яча	0,15	1,8
Кидок м'яча в кошик двома руками від грудей із місця	неправильне вихідне положення ніг	0,11	1,3
	неправильний хват м'яча	0,11	1,3
	виконання кидків на прямих ногах або неповне випрямлення ніг	0,18	2,2
	неузгоджена робота рук і ніг	0,15	1,8
	неповне випрямлення рук під час кидка	0,15	1,8
	відсутній завершальний рух кистями й пальцями	0,20	2,4
	надмірно висока (низька) траєкторія польоту м'яча	0,05	0,6
Ведення м'яча	нестійка рівновага тіла після завершення кидка	0,05	0,6
	неправильна стійка	0,12	1,4
	кисть зафіксована в одному положенні	0,10	1,2
	удари кистю по м'ячу замість активних поштовхів	0,17	2,0
	ведення м'яча долонею	0,16	1,9
	відсутнє супроводження м'яча	0,12	1,4
	ведення м'яча перед собою	0,15	1,8
	м'яч відходить занадто далеко від тулуба	0,05	0,6
м'яч піднімається вище пояса	0,05	0,6	
Кидок м'яча в кошик двома руками зверху з місця	постійний зоровий контроль	0,09	1,1
	неправильне вихідне положення ніг	0,09	1,1
	неправильний хват м'яча	0,09	1,1
	виконання кидків на прямих ногах або неповне випрямлення ніг	0,17	2,0
	неузгоджена робота рук і ніг	0,13	1,5
	руки з м'ячем відводяться за голову (для замаху)	0,15	1,7
	неповне випрямлення рук під час кидка	0,12	1,4
	відсутній завершальний рух кистями і пальцями	0,17	2,0
надмірно висока (низька) траєкторія польоту м'яча	0,05	0,6	
нестійка рівновага тіла після завершення кидка	0,05	0,6	

1	2	3	4
Кидок м'яча в кошик однією рукою від плеча з місця	неправильне вихідне положення ніг	0,10	1,2
	м'яч лежить на долоні руки, яка виконує кидок	0,14	1,7
	виконання кидків на прямих ногах або неповне випрямлення ніг	0,15	1,8
	неузгоджена робота рук і ніг	0,12	1,4
	рука з м'ячем відводиться надмірно назад (для замаху)	0,10	1,2
	рука, яка притримує м'яч, бере участь у кидку	0,05	0,6
	неповне випрямлення руки під час кидка	0,10	1,2
	відсутній завершальний рух кистю й пальцями	0,15	1,8
	надмірно висока (низька) траєкторія польоту м'яча	0,04	0,5
нестійка рівновага тіла після завершення кидка	0,05	0,6	

Висновки й перспективи подальших досліджень. Таким чином, ми запропонували кваліметричний підхід до оцінювання техніки виконання фізичних вправ. Показано, що зазначений підхід може реалізовуватися практично в загальноосвітній школі під час оцінювання навчальних досягнень учнів з розділу “Баскетбол” у тому разі, якщо предметом контролю є рівень засвоєння техніки фізичних вправ.

На основі проведеної експертизи визначено показники вагомості окремих технічних прийомів баскетболу, а також показники вагомості окремих помилок, які можуть проявитися під час виконання зазначених прийомів гри. Створено передумови для практичного використання кваліметричного підходу до оцінювання технічної підготовленості з баскетболу учнів початкових класів.

Предметом подальшого дослідження є вивчення питання про залежність коефіцієнтів вагомості від етапу навчання, їх визначення і використання для оцінювання на етапі закріплення та вдосконалення вправи.

Література

1. Азгальдов Г. Г. Потребительная стоимость и ее измерение.– М.: Экономика, 1971.– 166 с.
2. Кошова Т., Андреева Н. Критерії оцінювання елементів гри у баскетбол за 12-бальною системою // Здоров'я та фіз. культура.– 2007.– № 34 (94).– С. 6–10.
3. Максимів Г. З. Технологія навчання баскетболу учнів загальноосвітньої школи.– Т.: Б. в., 2005.– 132 с.
4. Райхман Э. П., Азгальдов Г. Г. Экспертные методы в оценке качества товаров.– М.: Экономика, 1974.– 151 с.
5. Фишберн П. К. Измерение относительных ценностей // Статистическое измерение качественных характеристик / Под ред. Е.М. Четыркина / Пер. с англ.– М.: Статистика, 1972.– С. 35–94.
6. Шерстюк А. А., Костинова Л. В., Григорович И. Н. Баскетбол: основные технические приемы. Методика обучения в группах начальной подготовки.– Омск: Б. и., 1991.– 60 с.

Анотації

Проаналізовано основні підходи щодо оцінювання техніки виконання прийомів баскетболу в загальноосвітній школі. Розроблено технологію визначення інтегральної оцінки якості технічної підготовленості та оцінювання техніки виконання окремих технічних прийомів баскетболу. Створено передумови для практичного використання кваліметричного підходу до оцінювання технічної підготовленості з баскетболу.

Ключові слова: баскетбол, оцінювання, кваліметричний підхід, коефіцієнт вагомості.

В статье проанализированы основные подходы относительно оценивания техники исполнения приемов баскетбола в общеобразовательной школе. Разработана технология определения интегральной оценки качества технической подготовленности и оценивания техники исполнения отдельных технических приемов баскетбола. Созданы предпосылки для практического использования кваліметрического подхода к оцениванию технической подготовленности из баскетбола.

Ключевые слова: баскетбол, оценивания, кваліметрический подход, коэффициент весомости.

In the article are analyzed the basic approaches to the evaluation of technique of motions execution in basketball at general school. Technology of determination the integral estimation of the quality of technical preparedness and evaluation of execution technique of separate technical motions in basketball is elaborated. Pre-conditions are created for the practical use of quality control approach to the evaluation of technical preparedness in basketball.

Key words: basketball, evaluation, quality control approach, coefficient of ponderability.

Дослідження рівня рухових умінь і навичок у процесі виконання загальнорозвивальних вправ зі скакалкою з учнями професійно-технічних навчальних закладів

Слов'янський державний педагогічний університет (м. Слов'янськ)

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. Усі знають, що вправи зі скакалкою стали популярні в усьому світі як ефективний оздоровчий засіб. Вони розвивають координацію рухів, швидкість, витривалість, точність рухів, почуття ритму. Крім того, ці вправи, передусім стрибки, дають змогу позбутися зайвої ваги, позитивно впливають на діяльність серцево-судинної системи, розвивають силу м'язів рук і ніг.

Скакалка – незмінний супутник дитинства. Однак здавна склалася думка, що вона лише для дівчаток. Це зовсім не так. Вправи зі скакалкою використовують у тренуванні боксери, футболісти, легкоатлети, тенісисти, важкоатлети, гімнасти, баскетболісти й інші спортсмени, навіть космонавти [3].

Стрибки в довжину й висоту з розбігу широко використовуються в руховій практиці людини, тому в шкільній програмі приділяється достатньо часу на освоєння різних видів стрибків. Вправи з довгою скакалкою добре зміцнюють м'язи ніг, розвивають швидкісно-силові якості й витривалість на уроках і при виконанні самостійних занять [4].

Навчання вправам зі скакалкою починають уже в молодших класах. У цей час віддають перевагу вправам на координацію рухів. У середніх і старших класах скакалку використовують переважно для розвитку стрибучості й витривалості [4].

Але останнім часом учителі фізичного виховання почали все менше й менше застосовувати скакалку в практиці, і тому постало питання причини втрати значимості скакалки на уроках фізичної культури.

Мета дослідження – з'ясування рівня рухових умінь і навичок у процесі виконання загальнорозвивальних вправ зі скакалкою з учнями професійно-технічних навчальних закладів.

Організація дослідження. Дослідження проводилося двома етапами:

На *першому* етапі проаналізовано педагогічної, методичної літератури з проблеми [1; 3; 4; 5], вивчено шкільні програми з фізичного виховання [2], визначено об'єкт, предмет, мету, гіпотезу дослідження, уточнено завдання та методи, а також здійснено констатуючий експеримент.

На *другому* етапі проводилося анкетування, бесіди для визначення теоретичних знань, практичні завдання (тести); здійснювався порівняльний аналіз рівня знань і рухових умінь учнів; узагальнювалися результати; розроблялися методичні рекомендації для педагогів дошкільних закладів, учителів початкових класів та вчителів фізичного виховання з використання скакалки на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Першим етапом дослідження було проведення співбесід й анкетування з учнями професійно-технічних навчальних закладів, які тільки вступили на 1 курс.

У дослідженні взяло участь 200 учнів професійно-технічних навчальних закладів м. Слов'янська та м. Красного Лиману.

Бесіда містила питання на виявлення значимості (практичного застосування вчителями шкіл, де до вступу в ПТУ навчалися учні) скакалки на уроках фізичної культури. Питання анкети:

- Чи часто застосовується скакалка в підготовчій частині уроку?
- Скільки вправ зі скакалкою ви знаєте?
- Скільки комплексів вправ ви знаєте?
- Чи у всіх класах використовувалася скакалка на уроках фізичної культури?
- У якому класі ви вперше побачили скакалку?
- Чи подобаються вам вправи зі скакалкою?
- Чи є домашнім завданням виконання стрибків зі скакалкою?
- Чи хотіли б ви більше знати і вміти виконувати вправи зі скакалкою?

Результати опитування показують, що тільки 5 % учителів регулярно використовували скакалку в підготовчій частині уроку; 20 % – тільки 5–7 разів на рік, 40 % – 2–3 рази на рік. Лише 50 % учнів знають і вміють виконувати комплекси загальнорозвивальних вправ зі скакалкою; 20 % – знають, бачили, але неповною мірою вміють виконувати ці комплекси; 30 % – взагалі не ознайомлено з такими комплексами ЗРВ. Анкетні дані показали, що в молодших класах скакалка застосовується вдвічі частіше, ніж у старших класах. Там тільки приймали нормативи (кількість разів за 30 с), а ЗРВ із застосуванням скакалок не виконували зовсім. 70 % дітей із приходом до школи вже вміли стрибати через скакалку, 20 % навчилися цьому в 1–2 класах, 10 % – у 3–4. На питання “Чи подобаються вам вправи зі скакалкою?” 85 % респондентів відповіли, що “так”, 10 % байдуже ставляться до таких вправ і 5 % взагалі проти використання скакалки на уроці. Домашнім завданням виконання стрибків зі скакалкою було у 20 % учнів, 25 % не мали такого завдання і 55 % учням взагалі не задавалося домашнє завдання. Бажання вдосконалення своїх умінь і навичок зі скакалкою переважало в 70 % учнів, 10 % без інтересу поставилися до цього й 20 % узагалі не виявили бажання навчитися додатковим цікавим вправам зі скакалкою.

Для виявлення теоретичної підготовленості учнів професійно-технічних навчальних закладів ми запропонували їм відповісти на запитання анкети, які відповідали шкільній програмі.

У табл. 1 подано результати опитування у відсотках.

Таблиця 1

Результати опитування учнів 1 курсу професійно-технічних навчальних закладів (%)

Тема	Питання	Правильні відповіді	Неточні (неповні) відповіді	Немає відповіді
	Як правильно визначити оптимальну довжину скакалки?	15	26	59
	Із якого матеріалу бувають скакалки?	11	31	58
	Які види скакалок ви знаєте?	7	23	70
	Які фізичні якості розвивають вправи зі скакалкою?	12	42	46
	Чим корисні стрибки зі скакалкою для людини (який мають вплив на організм)?	8	29	63
	У якому віці починають вивчати стрибки зі скакалкою?	9	62	27
	У яких видах спорту для розминки використовується скакалка?	2	67	31
	У якому олімпійському виді спорту використовується скакалка?	71	–	29
	Усього	16,875	35	48,125

Результати анкетування показали, що 48 % учнів професійно-технічних навчальних закладів не володіють теоретичними знаннями, 35 % мають не зовсім повне уявлення про застосування скакалки й тільки 17 % дають чіткі правильні відповіді.

Учням було запропоновано виконання деяких вправ зі скакалкою, які відповідали шкільній програмі з фізичної культури (табл. 2).

Таблиця 2

Практичне виконання вправ зі скакалкою (%)

Завдання	Правильне виконання	Не зовсім правильне виконання	Не вміють
Стрибки на двох ногах із обертанням скакалки вперед	62	37	1
Стрибки на двох ногах із обертанням скакалки назад	24	68	8
Стрибки з однієї ноги на іншу на місці й із просуванням уперед.	31	59	10
Стрибки на одній нозі	60	23	7
Стрибки на двох ногах із схресним обертанням скакалки вперед	29	58	13
Усього	41,2	49	7,8

Завданням експерименту було визначити рівень рухових умінь правильно виконувати вправи зі скакалкою. Результати показали, що не всі учні достатньою мірою володіють цим предметом, і очевидним є те, що в загальноосвітніх школах цьому виду вправ не відводилося певного часу.

Результати дослідження показують, що є учні, які не вміють стрибати зовсім (7,8 %). Менше половини (49 %) не зовсім точно або неякісно виконують поставлені завдання. Цей факт висвітлює недоліки в техніці виконання стрибків, які виникли у зв'язку з неправильним або відсутнім поясненням учителя техніки вправ зі скакалкою.

Наступним завданням для учнів 1 курсу професійно-технічних навчальних закладів було показати рівень рухових умінь: виконання стрибків через скакалку на швидкість (стрибки на двох ногах із обертанням скакалки вперед. Рахувалась кількість разів за 30 с).

Практичне виконання стрибків на швидкість показало, що техніка виконання впливає на якість, швидкість, а звідси – і кількість стрибків (табл. 3). Тому вчителям слід звертати увагу на методику навчання і стежити за технікою виконання вправ зі скакалкою.

Таблиця 3

Результати виконання тесту у відсотках

Кількість разів за 30 с	15–20	20–25	25–30	30–35	35–40	40–45	45–50	50–55	55–60	60–65	65–70	70–75
%	1	1	2	2	4	7	10	11	12	15	24	20

Дослідивши рівень теоретичних знань учнів професійно-технічних навчальних закладів із методики навчання та техніки виконання вправ зі скакалкою, експериментально перевіривши рівень рухових умінь і навичок у процесі виконання загальнорозвивальних вправ зі скакалкою, ми розробили спеціальні комплекси ЗРВ зі скакалкою, які застосовували систематично на уроках фізичної культури. Також ці вправи було включено в домашні завдання; теоретичні відомості й методичні вказівки подавалися безпосередньо на уроках фізичної культури.

Перевіривши рівень теоретичних знань та рухових умінь і навичок у процесі виконання загальнорозвивальних вправ зі скакалкою учнів професійно-технічних навчальних закладів по закінченні навчального року, ми доказали ефективність запропонованої нами методики. Результати тесту (стрибки на двох ногах з обертанням скакалки вперед за 30 с), який ми проводили на початку навчального року, показали, що 50 % учнів підвищили свій рівень рухових умінь і навичок. Усі учні, які зовсім не вміли виконувати стрибки через скакалку, навчилися стрибати і продовжували вдосконалювати свої уміння.

Висновки

1. Результати дослідження свідчать, що у старших класах вправам зі скакалкою не приділяють уваги й вважають їх неефективним засобом розвитку фізичних якостей учнів.

2. Якість теоретичних знань, практичного виконання вправ зі скакалкою учнів залежить від учителя, його обізнаності та бажання застосовувати на уроках фізичної культури допоміжні засоби, зокрема скакалку. Звісно, не менш важливою причиною невикористання скакалки є її відсутність у школі. Матеріальна база загальноосвітніх шкіл повинна змінюватись, тому що це впливає на якість проведення занять та виконання поставлених завдань. Учителі, які мають незначний інвентар, не можуть повноцінно проводити заняття і давати повним обсягом той матеріал, який пропонує програма загальноосвітніх шкіл.

3. Спеціальні комплекси ЗРВ із скакалкою, які систематично застосовуються на уроках фізичної культури, сприяють підвищенню рівня рухових умінь та навичок учнів ПТУ.

Література

1. Мирончук Б. А. Гимнастика для всех.– Славянск: Печатный двор, 2003.– С. 65.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.– К.: МОНУ, 1996.– 26 с.
3. Сосина В. Ю., Фабиан Э. М. Ритмическая гимнастика: Альбом.– К.: Рад. шк., 1990.– С. 140.
4. Физическая культура в начальных классах.– М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.– С. 15, 18.
5. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посіб.: В 2 ч.– 3-тє вид., випр. і доп.– Х.: ОВС, 2004.– Ч. 1.– С. 171–173.

Анотації

Охарактеризовано рівень рухових умінь і навичок у процесі виконання загальнорозвивальних вправ зі скакалкою з учнями професійно-технічних навчальних закладів.

Ключові слова: загальнорозвивальні вправи, скакалка, уміння, навички, учні.

В статье исследуется уровень двигательных умений и навыков в процессе выполнения общеразвивающих упражнений со скакалкой с учащимися профессионально-технических учебных заведений.

Ключевые слова: общеразвивающие упражнения, скакалка, умение, навыки, учащиеся.

In article the level of impellent skills is investigated during performance of the general developing exercises with a skipping rope with pupils of professional educational institutions.

Key words: the general developing exercises, a skipping rope, skill, the skills learning.

УДК 37.037

Христина Юдкіна

Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені Степана Дем'янука (м. Рівне)

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. У ХХІ столітті набула поширеності проблема формування в учнів фізкультурних знань, культури рухів, які повинні займати одне з провідних місць у системі ціннісних орієнтацій людей різних соціальних і вікових груп, формування пріоритету здоров'я як найвищої людської цінності й на основі цього покращення загального фізичного стану організму [4, 55].

Успішне вирішення цієї проблеми можливе лише за умови цілеспрямованого, комплексного розв'язання завдань усебічного фізичного розвитку, починаючи з раннього віку й упродовж усього життя.

Шляхи покращення процесу фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку висвітлені в дослідженнях багатьох учених. Багато уваги приділено анатомо-фізіологічному обґрунтуванню методики фізичного виховання дітей 6–10 років [1, 32].

Однак, незважаючи на досить широкий спектр досліджень, у педагогічній практиці проблема всебічного фізичного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я учнів, у тому числі й учнів молодшого шкільного віку, вирішується недостатньо. За даними вибіркового дослідження 36,4 % учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я; 33,5 % – нижче за середній; 22,6 % – середній і лише 6,7 % – вище за середній, а 0,8 % – високий [2; 3; 5].

Змінити ситуацію на краще можна через удосконалення змісту, форм та методів фізичного виховання, надання йому особистісно-орієнтованого характеру, що можливе завдяки глибшому врахуванню анатомо-фізіологічних, вікових особливостей фізичного розвитку молодших школярів.

Недостатній рівень фізичної підготовленості школярів і, як наслідок, низький рівень фізичного здоров'я спонукав нас до глибокого вивчення особливостей фізичного розвитку, що визначило об'єкт, предмет і мету дослідження.

Мета дослідження – вивчити особливості фізичного розвитку молодших школярів, порівняти показники фізичного розвитку учнів перших класів сільських і міських шкіл.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведені дослідження засвідчують, що маса тіла першокласників дослідних груп фактично не відрізняється від належних величин, оскільки різниця – у межах загальноприйнятого допуску $\pm 15\%$ (див. табл. 1, табл. 2).

Таблиця 1

Належні й фактичні величини маси тіла першокласників, які проживають у місті та селі (♂ – n = 54; ♀ – n = 53)

Стать	Фактична величина маси тіла (власні дослідження)	Належна величина маси тіла	Різниця між фактичною масою й індексом (%)
<i>Міські школярі</i>			
♂	23,98	23,53	+1,9
♀	23,85	25,63	-7
<i>Сільські школярі</i>			
♂	23,7	23,6	+0,4
♀	23,83	25,33	-6

Таблиця 2

Морфологічні показники сільських школярів перших класів (♂ – n = 20; ♀ – n = 23)

Показник		Перший клас	
		$M_x \pm S_x$	$X_{max} - X_{min}$
Маса тіла, кг	♂	23,7 ± 0,52	26–19
	♀	23,83 ± 0,56	26–19
Зріст, см	♂	123,6 ± 1,29	26–19
	♀	125,3 ± 0,81	26–19
ОГК, см	♂	61,2 ± 0,93	48–63
	♀	60,0 ± 76	46–65

Якісне оцінювання фізичного розвитку проводилася шляхом зіставлення довжини й маси тіла. Цей показник дає можливість судити про ступінь гармонійності фізичного розвитку і є важливим для діагностування рівня соматичного здоров'я дітей. Під час аналізу встановлено, що серед хлопчиків, які проживають у місті, не виявлено ніяких відхилень від норми. У дівчаток, які проживають у місті, є загроза ожиріння, а в окремих випадках спостерігається й ожиріння.

Аналіз цих же показників сільських школярів виявив ту ж саму тенденцію, що і в міських дітей.

На нашу думку, тенденція до зростання маси тіла в сучасних дітей спричинена збільшенням вуглеводів у їх раціоні та зменшенням рухової активності.

Життєві прояви характеру сільських дітей, їх поведінка істотно не відрізняються від ідентичних показників міських школярів.

Отже, проведене дослідження дає підставу констатувати, що істотної різниці в морфологічних показниках дітей, які проживають у місті та селі, немає.

Щорічний приріст морфологічних показників обстежених учнів 1–3 класів відповідає даним, наведеним у спеціальній літературі. Так, щорічний приріст зросту обстежених учнів становить 3,5 см, маси тіл – 2,2 кг, окружності грудної клітки – 1,8 см. Такі показники відповідають даним, які були отримані іншими дослідниками в різних регіонах України останнім часом. Зіставлення результатів із даними, наведеними в науковій літературі попередніх років також свідчить про відсутність суттєвих відмінностей.

Підтвержені також дані про те, що немає істотних відмінностей у зрості й вазі тіла у хлопчиків та дівчаток. Більш суттєвими є відмінності в окружності грудної клітки. У середньому окружність грудної клітки на 2–2,3 см більша у хлопчиків.

Приріст зросту маси тіла у учнів другого класу достовірно менший, ніж у учнів третього класу. Можливо, це пов'язано з тим, що у першокласників сповільнюються темпи приросту морфологічних показників у зв'язку з додатковими стресогенними чинниками, які впливають на них із приходом у школу. Впродовж року відбувається адаптація до нових умов, і показники фізичного розвитку вирівнюються із середньо статистичними.

Висновки. Отримані дані свідчать, що морфологічні показники молодших школярів дослідних груп фактично не відрізняються від належних величин, оскільки різниця знаходиться в межах загальноприйнятого допуску ±15 %.

Аналіз показує, що серед хлопчиків, які проживають у місті, не виявлено ніяких відхилень від норми. Серед дівчаток, які проживають у місті, є загроза ожиріння, а в окремих випадках спостерігається й ожиріння.

Аналіз цих же показників сільських школярів виявив ту ж саму тенденцію, що і в міських дітей.

На нашу думку, тенденція до зростання маси тіла в сучасних дітей спричинена збільшенням вуглеводів у їх раціоні та зменшенням рухової активності.

Отже сільські діти повинні мати кращий рівень здоров'я порівняно з міськими, оскільки вони, по-перше, більше перебувають на свіжому повітрі, по-друге, залучаються до фізичної роботи в господарстві (тобто руховий режим у них більший), по-третє, краще харчуються. Проте істотних відмінностей між ними не виявлено.

Література

1. Андрощук Н. В., Дзюбановський А. Б., Леськів А. Д. Радість руху.– Т.: СМП “Астон”, 1999.– 114 с.
2. Ареф'єв В. Г., Столітенко В. В. Фізичне виховання в школі: Навч. посіб.– К: ІЗМН, 1997.– 152 с.

3. Аросьев Д. А. Как увлечь физической культурой // Физ. культура в шк.– 1987.– № 5.– С. 8–12.
4. Борисенко А. Ф., Цвек С. Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навч. посіб.– 2-ге вид., переробл. і доп.– К.: Рад. шк., 1989.– 190 с.
5. Иванов В. С. Основы математической статистики.– М.: ФиС, 1990.– 178 с.

Анотації

У статті висвітлено особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку й порівняно результати дослідження першокласників міських і сільських шкіл.

Ключові слова: *фізичний розвиток, морфологічні й функціональні показники, діти молодшого шкільного віку.*

В статті описано особливості фізичного розвитку дітей младшого шкільного віку і сопоставлено результати досліджень першокласників міських і сільських шкіл.

Ключевые слова: *физическое развитие, морфологические и функциональные данные, дети младшего школьного возраста.*

The article deals with the peculiarities of the junior pupils' physical development. Testing results of the urban pupils of the first form and rural pupils of the first form are compared.

Key words: *physical development, morphological and functional indices, junior pupils.*

УДК 37.037

**Ярослав Ярошук,
Микола Макаренко*,
Леонід Педик,
Віктор Чижик****

Фізична працездатність та навчальні навантаження в учнів сучасних загальноосвітніх шкіл і гімназій

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк),

**Інститут фізіології імені О. О. Богомольця НАН України (м. Київ),*

***Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна" (м. Луцьк)*

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості навчального процесу в сучасних гімназіях проявляються в розширенні та поглибленні освітніх програм й активізації усього освітньо-виховного процесу в закладі [2; 9; 10]. Надмірні навчальні навантаження, недостатня рухова активність, порушення в навчальному процесі та режимі дня несприятливо позначаються на ще не до кінця сформованому організмі дітей [1]. Таким чином, роль школи у формуванні різних видів патології очевидна.

Показано [3], що в умовах реалізації технології розвивального навчання значна частина учнів зазнає ознак перевтоми, яка супроводжується зниженням працездатності та збільшенням захворюваності.

Проведено вивчення функціонального стану організму учнів шостих класів на основі варіабельності серцевого ритму. Виявлено тісний зв'язок між показниками варіабельності серцевого ритму й рівнем успішності при інтенсивному та неінтенсивному способах навчання. Результати досліджень свідчать, що найбільш виражена напруга адаптації спостерігається в групі учнів із високою успішністю при інтенсивних методах навчання [4].

Реформування освіти супроводжується появою навчальних закладів інноваційного типу (гімназій, ліцеїв), характерною рисою яких є збільшення обсягу й ускладнення знань, інтенсифікація навчання. Широке впровадження педагогічних технологій здійснюється, як правило, без попередніх фізіолого-гігієнічних досліджень. Процеси адаптації дітей в умовах реалізації інноваційних технологій навчання вивчені недостатньо. Останнім часом обсяг навчального навантаження учнів зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль, стають причиною захворювань, погіршення фізичного стану та фізичної працездатності [2; 6; 9; 10].

Таким чином, у режимі дня учня сучасної гімназії відзначено істотні порушення, які, безумовно, впливають на функціональний стан організму дітей. Тому необхідно впроваджувати відповідні

заходи для його регламентації. Наступний етап нашої роботи – з'ясувати причини зниження фізичної працездатності та погіршення функціонального стану в учнів гімназії.

Мета дослідження – проаналізувати фізичну працездатність та навчальні навантаження в школі в учнів сучасних ЗОШ і гімназій.

Методи й організація дослідження. Проведено комплексне медико-соціальне обстеження учнів 5–11-х класів у м. Луцьку. Як контрольну групу обстежували учнів школи № 20 м. Луцька, що навчаються за звичайною програмою, і гімназистів при традиційній (2 уроки на тиждень) організації уроків фізичного виховання (гімназія 4) та при експериментальному режимі навчання (гімназія 21). Останній передбачав організацію занять у вигляді пар (спарених подвійних уроків за аналогією з вузівськими), при цьому в учнів було лише одне двогодинне заняття на тиждень із фізичного виховання. Усі діти навчалися в першу зміну. В дослідженнях взяли участь 1 219 осіб, із них – 243 хлопці і 232 дівчини 5–11 класів, які навчаються у ЗОШ № 20, 169 хлопців і 182 дівчат 5–11 класів, які навчаються в гімназії № 4, 257 хлопців і 136 дівчат 5–11 класів, які навчаються в гімназії № 21.

Усі школярі взяли участь в анкетуванні з використанням спеціально розробленої анкети “Медико-соціального обстеження учнів 5–11-х класів”. У наших дослідженнях підлітки відповідали на напівзакриті запитання анкети: “Як ви оцінюєте свою успішність?”, “Що, на вашу думку, заважає вам краще вчитися?”, “Чи стомлюєтесь ви у школі?” “Через що ви найбільше стомлюєтесь у школі?”, “Чи ви додатково займаєтесь поглибленим вивчення предметів для вступу у ВНЗ?”. Опитувані мали широкий діапазон вибору відповідей і могли варіювати ними відповідно до самооцінки. Після збору анкет проведено статистичну обробку матеріалу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів абсолютної фізичної працездатності семикласників показав, що найкращі показники фізичної працездатності мали школярі, які навчаються в загальноосвітній школі та в гімназії з традиційною організацією уроків фізичної культури. Цілком природно, що найвищий рівень фізичної працездатності відзначено саме в цих групах. На нашу думку, це зумовлено більшою кількістю тренувальних занять, а значить, і більш раціональним розподілом фізичних навантажень протягом тижня. Установлено, що школярі експериментальної групи поступалися за рівнем фізичної працездатності одноліткам із групи контролю. Слід відзначити, що достовірною була різниця тільки між показниками в дівчаток та хлопчиків, які навчаються в експериментальному режимі, та контрольної групи із загальноосвітньої школи ($P < 0,05$). Під час вивчення відносної фізичної працездатності встановлено, що школярі, які навчаються в експериментальних класах, достовірно відстають від своїх однолітків із загальноосвітньої школи та мають тенденцію до зниження показників відносної працездатності порівняно з гімназистами, які займалися фізичною культурою за традиційною програмою фізичного виховання [9].

У подальших дослідженнях ми виходили з того, що вивчення навчальних навантажень школярів допоможе визначити причини зниження фізичної працездатності та погіршення функціонального стану, скоректувати навчальні програми і сформулювати певну стратегію оптимізації рухової активності гімназистів.

Стосовно розв'язання поставлених завдань нас цікавило ставлення до навчального процесу в школі та самооцінка успішності, структура вільного часу та режим дня. З цією метою вивчали самооцінку фізичного стану, здоров'я, самопочуття та ставлення до занять фізичними вправами в гімназистів і учнів загальноосвітньої школи. Використано низку питань, які ввійшли до класичних опитувальників, та питання, які не ввійшли до стандартних психодіагностичних методик, але апробовані у сфері фізичного виховання та широко використовуються багатьма фахівцями [5–8]. Особливий інтерес представляють розділи анкети, присвячені вивченню ставлення до навчання організації навчального процесу, самооцінка успішності старшокласників, які висвітлено у цій статті.

Анкетування дало нам можливість одержати дані про академічну успішність учнів та причини її зниження у школярів та гімназистів. Свою успішність, як добру, оцінюють 69,23 % хлопчиків і 78,57 % дівчат 4-ї гімназії, 55,64 % хлопчиків і 54,41 % дівчат 21-ї гімназії, тоді як школярі контрольної групи, відповідно, – 46,50 % хлопчиків і 56,90 % дівчат (табл. 1). Якщо ми врахуємо ці дані разом із часом, що приділяється підготовці домашніх завдань, то можемо зробити висновок, що гімназисти серйозніше ставляться до навчання в школі й рівень мотивації до придбання знань у них вищий.

У межах проведеного дослідження ми спробували з'ясувати, що, на думку самих учнів, заважає їм краще вчитися. При аналізі отриманих даних зареєстровано розбіжності у відповідях школярів експериментальних і контрольної груп. Як перешкоду до більш успішного навчання, “висока нерво-емоційна напруга під час заліків, іспитів”, відзначили 22,49 % хлопчиків і 41,21 % дівчат 4-ї гімна-

зії, 43,19 % хлопчиків і 43,38 % дівчат 21-ї гімназії, 25,93 % хлопчиків і 18,95 % дівчат учнів звичайної школи; “занадто великий обсяг інформації” – відповідно 40,83% хлопчиків і 51,65 % дівчат 4-ї гімназії, 36,19% хлопчиків і 37,50 % дівчат 21-ї гімназії, 30,86 % хлопчиків і 19,37 % дівчат звичайної школи (табл. 1).

Таблиця 1

Успішність учнів та причини її зниження у школярів та гімназистів

Запитання	ЗОШ		4-та гімназія		21-ша гімназія	
	Ч n = 243	Ж n = 232	Ч n = 169	Ж n = 182	Ч n = 157	Ж n = 136
Як ви оцінюєте свою успішність?						
Відмінно	4,12	3,45	5,33	8,24	9,34	10,29
Добре	46,50	56,90	69,23	78,57	55,64	54,41
Задовільно	39,09	36,21	23,67	12,64	32,68	33,82
Незадовільно	10,29	3,45	1,78	0,55	2,72	2,21
Що, на вашу думку, заважає вам краще вчитися?						
Висока нервово-емоційне напруження під час заліків, контрольних робіт	25,93	38,79	22,49	41,21	43,19	43,38
Занадто великий обсяг інформації	30,86	39,66	40,83	51,65	36,19	37,50
Незадовільний стан здоров'я	6,17	7,33	5,33	7,69	7,39	9,56
Нераціональний розклад уроків	11,93	11,64	17,16	13,74	10,12	9,56
Нестача часу на самопідготовку	23,87	26,72	19,53	25,82	15,95	17,65
Власна лінь і неорганізованість	17,70	15,52	42,01	28,02	20,23	15,44
Інше	0,41	0,43	0,00	1,10	0,40	0,75

При аналізі відповідей на питання про щоденну кількість уроків було встановлено, що щодня в гімназистів буває 6–7 уроків, а іноді й більше. Крім того, усі без винятку гімназисти відвідують додаткові заняття в школі з профільних предметів (хімія, біологія). Понад 40 % школярів залишаються на додаткові заняття 2 рази на тиждень, 36,2 % – 1 раз, 22,8 % – 3 рази й більше. Школярі звичайних загальноосвітніх шкіл не мають цього додаткового навантаження.

На наявності втомлюваності після занять у школі в проведеному дослідженні вказали 81–95 % гімназистів і 52–62 % учнів звичайної школи. Отже, серед гімназистів приблизно на третину більше дітей стомлюється у школі.

Крім цього, 4,8 % гімназистів на запитання: “Через що Ви більше всього стомлюєтесь?” — відповіли, що “дуже багато завдань на уроках”. У той час, як звичайні школярі майже у два рази рідше вказали на кількість завдань, як на причину втоми, основними ж причинами втоми гімназисти назвали – “багато уроків”, “важкий для засвоєння матеріал”.

Понад 40–50 % гімназистів додатково займаються поглибленим вивчення предметів для вступу у ВНЗ (табл. 2). і тільки до 30 % школярів звичайних загальноосвітніх шкіл мають такі додаткові навантаження. Крім того, майже половина гімназистів додатково навчаються в репетитора. Серед школярів контрольної групи подібним чином готуються до вступу у ВНЗ наполовину менше школярів. Близько третини школярів узагалі не готуються до надходження у ВНЗ. Очевидно, що гімназисти набагато більше часу, ніж звичайні школярі, проводять на заняттях у школі й в інституті.

Таблиця 2

Перешкоди успішному навчанню та додаткові заняття з поглибленим вивчення предметів у школярів та гімназистів

Запитання	ЗОШ		4-та гімназія		21-ша гімназія	
	Ч n=243	Ж n=232	Ч n=169	Ж n=182	Ч n=157	Ж n=136
1	2	3	4	5	6	7
Чи стомлюєтесь ви у школі?						
Ні	47,74	37,50	18,34	4,95	23,74	23,53
Так	49,79	57,76	75,74	89,01	72,76	75,74
Так, дуже	2,47	4,74	5,92	6,04	3,5	0,74

1	2	3	4	5	6	7
Через що ви більше всього стомлюєтесь у школі?						
Багато уроків	47,33	51,72	47,93	48,90	39,69	38,97
Дуже багато завдань на уроках	13,17	12,07	21,89	21,43	22,57	18,38
Важкий для засвоєння матеріал	12,35	16,81	15,38	20,88	15,18	17,65
Інше	0,00	0,43	1,18	1,69	0,00	0,00
Чи ви додатково займаєтесь поглибленим вивчення предметів для вступу у ВНЗ?						
Ходжу на заняття в інститут	1,93	1,05	6,83	3,30	2,33	5,74
Навчаюся із репетитором	18,93	16,38	33,99	39,91	40,86	44,85
Інші форми занять	3,70	4,31	1,19	0	0,40	0,77
Загальний % позитивних відповідей	24,56	29,74	42,01	43,21	43,59	51,36

Висновки

1. Реформування освіти супроводжується появою навчальних закладів інноваційного типу, характерною рисою яких є збільшення обсягу й ускладнення знань, інтенсифікація навчання. Свідоме й добровільне підвищення фізичної підготовленості пов'язано з мотивацією, на яку впливає безліч факторів – як позитивних, так і негативних. У літературі немає немає відомостей про структуру цих факторів й особливості їх впливу на формування потребно-мотиваційної сфери в сучасних гімназистів. Вивчення цієї проблеми допоможе створити умови й виробити стимули, які сприятимуть формуванню мотивів діяльності підлітків, спрямованих на фізичне самовдосконалення засобами фізичного виховання.

2. Фізична працездатність гімназистів при експериментальному режимі навчання статистично значимо знижена порівняно з учнями класичної школи, при традиційній організації уроку фізичного виховання спостерігали незначну тенденцію до зниження фізичної працездатності особливо у дівчат.

3. Під час дослідження з'ясовано, що гімназисти серйозніше ставляться до навчання в школі, і рівень мотивації до придбання знань у них вищий. При спробі з'ясувати, що, на думку самих учнів, заважає їм краще учитися, зареєстровано розходження у відповідях школярів експериментальних і контрольної груп. Установлено: щодня в гімназистів буває 6–7 уроків, а іноді й більше. Крім того, усі без винятку гімназисти відвідують додаткові заняття із профільних предметів. Серед гімназистів приблизно на третину більше дітей стомлюється у школі. Основними ж причинами втоми гімназисти назвали – “багато уроків”, “важкий для засвоєння матеріал”. Школярі загальноосвітніх шкіл не мають цього додаткового навантаження.

Перспективи досліджень. Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації гімназистів та школярів до фізичного самовдосконалення, а ставлять низку запитань, які торкаються формування ставлення гімназистів до занять фізичними вправами, починаючи з дитячого віку й закінчуючи старшими віковими групами школярів.

Література

1. Бурханов А. И., Хорошева Т. А. Состояние здоровья учащихся младших классов лицея искусств // Гигиена и санитария.– 1999.– № 3.– С. 42–44.
2. Гнітецька Т. В. Організаційно-педагогічні умови оптимізації фізичного виховання учнів гімназій (10–13 років): Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту.– Луцьк, 1998.– 18 с.
3. Горбунов Н. П., Калашникова Л. Д., Меньшикова Л. А. и др. Возрастные изменения показателей сердечно-сосудистой системы у старшеклассников // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: Тез. Всесоюз. конф.– М., 1990.– С. 67–70.
4. Доцоев Л. Я., Усыннин А. М., Вагнер Н. И., Тутатчиков А. Т. Функциональное состояние учащихся 11–12 лет в условиях интенсивных учебных нагрузок по данным анализа вариабельности сердечного ритма // Физиология человека.– 2003.– Т. 29, № 4.– С. 62–65.
5. Зварищук О. М. Ефективність програми виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан // Педагогіка, психологія та медико-біологічних проблем фіз. виховання і спорту.– 2002.– № 17.– С. 16–22.
6. Камаев И. А., Павлычева Л. И., Васильева О. Л., Коптева Л. Н. Социально-гигиенические особенности организации учебного процесса и режима дня старшеклассников лицеев // Гигиена и санитария.– 2003.– № 3.– С. 45–46.

7. Круцевич Т., Безверхня Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте // Олімп. спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Матеріали IV Міжнар. наук. конгр.– К., 2000.– С. 385.
8. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання шклітків у загальноосвітній школі: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури.– Л., 2002.– 19 с.
9. Чижик В., Денисенко Н. Особливості фізичної працездатності школярів та гімназистів при різній організації уроків фізичної культури // Сучасні проблеми фіз. виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали Всеукр. наук. конф.– Суми, 2005.– С. 126–131.
10. Янко Н., Поташнюк І. Специфічні фактори навчального середовища в сучасних гімназіях і їх вплив на стан здоров'я дітей та підлітків // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та вузі.– Рівне: Волин. береги, 2002.– Вип. № 3.– С. 164–166.

Анотації

Реформування освіти супроводжується появою навчальних закладів інноваційного типу, характерною рисою яких є збільшення обсягу й ускладнення знань, інтенсифікація навчання. Фізична працездатність гімназистів статистично значимо знижена порівняно з учнями класичної школи. Гімназисти серйозніше ставляться до навчання в школі, і рівень мотивації до придбання знань у них вищий. Усі гімназисти відвідують додаткові заняття із профільних предметів. Серед гімназистів приблизно на третину більше дітей стомлюється у школі.

Ключові слова: гімназисти, фізична працездатність, навчальні навантаження, втома.

Реформирование образования сопровождается появлением учебных заведений инновационного типа, характерной чертой которых является увеличение объема и усложнения знаний, интенсификация обучения. Физическая работоспособность гимназистов статистически значимо снижена в сравнении с учениками классической школы. Гимназисты серьезнее относятся к обучению в школе, и уровень мотивации к приобретению знаний у них выше. Все гимназисты посещают дополнительные занятия по профильным предметам. Среди гимназистов приблизительно на треть больше детей устают в школе.

Ключевые слова: гимназисты, физическая работоспособность, учебные нагрузки, усталость.

Reformation of education is accompanied by appearance of educational establishments of innovative type, the personal touch of which the increase of volume and complication of knowledges is, intensification of teaching. Physical capacity of high school students statistically we mean lowered in comparison with the students of classic school. High school students more serious behave to teaching at school and level of motivation to acquisition of knowledges at them higher. All high school students visit additional employments on type objects. Among high school students approximately on the third the more of children gets tired at school.

Key words: high school students, physical capacity, educational loading, fatigue.

УДК 37.037

**Ірина Ячнюк,
Юрій Ячнюк,
Максим Ячнюк**

Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів

Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича (м. Чернівці)

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження, проведені у школах м. Чернівці, показали, що від 33 до 45 % учнів 1–4 класів виконують усі навчальні нормативи та тестові вправи на “добре” та “відмінно”. У 5–9 класах таких учнів – 26–38 %; серед школярів 10–11 класів, які не відвідують спортивні секції, цей відсоток зменшується до 22. Ми виявили також зниження рівня фізкультурно-спортивної активності старшокласників й інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Причинами такого стану є зниження інтересу учнів старших класів до систематичних занять фізичною культурою та спортом, недостатня виховна та освітня спрямованість, діяльність учителів фізичної культури на уроках і в позаурочний час, недосконала методика проведення уроків фізичної культури й одноманітність, низький рівень емоційності занять, недостатність пропаганди здорового способу життя й формування позитивних цінностей та інтересу учнів до занять фізичними вправами [1; 2; 3].

А. К. Маркова [4] А. П. Матвеев [5] із співавторами проаналізували експериментальні дані про ставлення випускників шкіл до фізичної культури. Результати аналізу виявили, що з великого спектра мотивів для старшокласників визначальними є такі: у юнаків – бажання бути корисними суспільству, стати всебічно підготовленою й освіченою людиною [5], у тому числі й у сфері фізичної культури: а) володіти різними формами рухів і рухових дій (82 %); б) мати гарну будову тіла (76 %); в) знати, як тренуватись, та вміти це зробити (62 %); г) мати можливість культурно проводити відпочинок, спілкуватись з потрібними людьми (47 %); г) мати можливість сформувати свій характер, навчитись долати перешкоди, бути активною й цікавою людиною (46 %); д) сподобатись дівчині. У дівчат: а) бажання бути всебічно підготовленою й освіченою людиною, у тому числі й у сфері фізичної культури; б) вміти гарно й легко рухатись, мати здоровий вигляд (74 %); в) мати гарну фігуру й бути привабливою (68 %); г) знати, як формувати свою фігуру й підтримувати оптимальну вагу (64 %); г) бажання виглядати невимушено в рухах і бути фізично різнобічно розвинутою, щоб поступити на бажану роботу чи навчання (57 %); д) мати можливість розширити коло спілкування й бути цікавою його учасницею (52 %).

Результати аналізу теоретичних досліджень, практики роботи вчителів шкіл й експериментальних досліджень свідчать, що процес формування мотивації до позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів є актуальним на сучасному етапі розвитку суспільства.

Проблемою позитивного ставлення учнів до уроків фізичної культури та спорту присвятили праці відомі вчені Є. В. Столітенко [6], Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шиян [8; 9], В. Г. Арєф'єв, О. Д. Дубогай, В. І. Трещалін [7]. Автори докладно висвітлюють проблеми фізичного виховання учнів та формування в них позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом.

Мета дослідження – визначити мотиви, яким надають перевагу учні старших класів до занять фізичною культурою й спортом, та виявити причини негативного ставлення до уроків фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. В анкетуванні брали участь учні старших класів семи гімназій м. Чернівці. Відповідно до результатів опитування учнів, 10–11 класів із виявили домінуючі мотиви до занять фізичною культурою й спортом.

Мотиви, які спонукають до занять фізичною культурою й спортом, мають складну структуру. Це і мотиви, пов'язані із задоволенням від процесу діяльності (динамічність, емоційність, різноманітність і новизна, наявність улюблених фізичних вправ, дружба, товаришування, колективізм); і мотиви, пов'язані з результатами діяльності (набуття нових умінь, нових знань, навичок і оволодіння новими складними руховими діями, виконання нормативів, покращення власних результатів, отримання спортивного розряду, організація активного відпочинку); та мотиви, пов'язані з перспективами зміцнення здоров'я, можливість стати фізично бездоганною людиною, розвивати фізичні якості, бути спортсменом, майстром спорту, чемпіоном і т. д., підготуватись до служби в армії, виховувати волю, характер, рішучість (табл. 1).

Таблиця 1

Мотиви учнів старшого шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом

№ з/п	Мотив	% відповідей
1	Покращення самопочуття та здоров'я	60,1
2	Самовдосконалення	32,6
3	Набуття корисних для життя знань та умінь	50,7
4	Матеріальні блага	45,5
5	Потреба у схваленні	22,1
6	Розвиток характеру та психічних якостей	30,9
7	Придбання друзів	38,7
8	Потреба у спілкуванні	27,7
9	Досягнення спортивної майстерності	35,4
10	Формування гармонійної тілобудови	52,3
11	Підвищення престижу, бажання слави	27,8
12	Використання активного відпочинку	49,2
13	Можливість отримання престижної освіти	17,5
14	Можливість стати відомим спортсменом	14,3
15	Отримання високої оцінки	33,9

У рейтингу мотивів, яким надають перевагу учні 10–11 класів чернівецьких гімназій, головне місце займає мотив покращення самопочуття та здоров'я 60,1 %, на другому місці – мотив формування гармонійної тілобудови 52,3 %, на третьому місці – набуття корисних для життя знань і умінь – 50,7 %. Мотиву використання активного відпочинку надають перевагу 49,2 % опитаних учнів. 45,5 % учнів гімназій віддають перевагу можливості досягнення матеріальних благ. І лише 38,7 % опитаних надають перевагу можливості придбати друзів.

Важливим фактором впливу на формування у учнів позитивного ставлення до систематичних занять фізичною культурою і спортом є співпраця сім'ї, школи та позашкільних закладів (ДЮСШ, товариств, гуртків, клубів тощо) в організації вільного часу учнів старших класів. Характерною рисою позаурочних форм занять є їхня добровільність, яка формується на основі позитивної мотивації та зацікавленості. Необхідно дати можливість кожному учневі проявити свої найкращі риси та здібності незалежно від рівня їх підготовленості.

Дані наших спостережень й анкетувань, проведені в семи гімназіях м. Чернівці дали можливість виявити причини негативного ставлення до уроків фізичної культури:

- недостатня кількість досвідчених кваліфікованих учителів фізичної культури в старших класах;
- відсутність належної спортивної бази у школі, недостатня кількість спортивного інвентарю та обладнання;
- низький рівень інтересу батьків учнів до співпраці з педагогічними колективами школи;
- недостатня увага керівництва шкіл до спортивно-масової та оздоровчої роботи з учнями старших класів;
- незадовільна робота учителів фізичної культури з організації та проведення позакласної та позашкільної роботи серед учнів старших класів.

Рівень педагогічної майстерності учителя фізичної культури більшою мірою проявляється в організації позаурочних та позакласних форм занять, співпраці учителів та тренерів ДЮСШ. Якщо учні охоче відвідують позаурочні та позашкільні заняття, це засвідчує, що учитель досконало опанував методи і прийоми проведення занять.

Для покращення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі слід ураховувати її традиції й традиції району, міста, побажання й уподобання учнів, рівень підготовленості вчителів та спортивні традиції регіону.

Як видно з табл. 2, 20,5 % учнів старших класів відвідують спортивні гуртки та секції, які створені та функціонують у гімназіях; 22,7 % учнів відвідують позашкільні заклади (ДЮСШ, товариства, спортивні секції) та мають спортивний розряд; 10,5 % учнів займаються фізичними вправами в позаурочний час самостійно або разом із батьками. Високий відсоток учнів – 46,3 – не відвідують спортивних секцій та гуртків взагалі, що говорить про низький рівень їх мотивації щодо занять фізичною культурою та спортом.

Таблиця 2

Показники занять фізичною культурою і спорту учнів старших класів

№ з/п	Вид діяльності учнів	%
1	Самостійні заняття фізичною культурою в сім'ї	10,5
2	Відвідування спортивних шкільних секцій	20,5
3	Відвідування ДЮСШ, наявність спортивного розряду	22,7
4	Не відвідують спортивні секції та гуртки	46,3

Висновки

1. Аналіз літератури з цієї проблеми та результати досліджень, проведених нами дає підставу стверджувати, що формування позитивної мотивації учнів старших класів до занять фізичною культурою і спортом залежить значною мірою від педагогічної майстерності учителя фізичної культури.

2. У рейтингу мотивів, яким надають перевагу учні 10–11 класів чернівецьких гімназій, головне місце займає мотив покращення самопочуття та здоров'я – 60,1%, найнижче – мотив стати відомим спортсменом – 14,3 %. Серед причин негативного ставлення учнів до уроків фізичної культури переважають такі: відсутність належної спортивної бази на незадовільна роботи вчителів фізичної культури.

3. Причинами зниження інтересу учнів старших класів до систематичних занять фізичною культурою та спортом є недостатня виховна та освітня спрямованість уроків фізичної культури, недостатня просвітницька діяльність учителів фізичної культури, недостатність пропаганди здорового способу життя.

Перспективними є дослідження, спрямовані на подальший пошук різних форм і методів формування в учнів старшого шкільного віку позитивного ставлення та підвищення рівня мотивації до систематичних занять фізичною культурою і різними видами спорту в позашкільних навчальних закладах.

Література

1. Валин В. Самостоятельность как свойство личности // Физ. культура в шк.– 1992.– № 2, 3, 4.– С. 10.
2. Державний стандарт освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я” (Основна школа, проект) // Фіз. виховання в шк.– 2000.– № 4.– С. 12–14.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки: Постанова Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 р. № 1594.
4. Маркова А. К. Формирование мотивации учения: Кн. для учителя.– М.: Просвещение, 1990.– 191 с.
5. Матвеев А. П. К проблеме основ содержания физкультурного образования школьников // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка.– 1997.– № 4.– С. 13–14.
6. Столітенко Є. В. Виховання в учнів 5–7 класів позитивного ставлення до занять фізичною культурою: Дис. ... канд. пед наук.– К., 2002.– 191 с.
7. Трещалин В. Ф. Формируя навыки самостоятельности // Физ. культура в шк.– 1993.– № 3.– С. 20; 1994.– № 1.– С. 28; 1994.– № 5.– С. 44.– 1994.– № 6.– С. 25; 1995.– № 3.– С. 34; 1995.– № 6.– С. 30.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.– Ч. 1.– Т.: Навч. кн. – Богдан, 2001.– 272 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.– Ч. 2.– Т., Навч. кн. – Богдан, 2002.– 248 с.

Анотації

У статті висвітлено аспекти формування позитивної мотивації в учнів старшого шкільного віку до занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: *фізична культура, спорт, позитивна мотивація.*

В статтє освещаются аспекты формирования положительной мотивации в учащихся старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, положительная мотивация.*

The article highlights the aspects of formation of positive motivation in the senior grade pupils to the physical training and sport.

Key words: *physical training, sport, positive motivation.*

ЗМІСТ

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Олена Аксьонова, Ольга Рибалка Теоретичні засади використання системного підходу до формування кондиційних здібностей студенток ВНЗ засобами баскетболу	3
Ігор Бакіко, Леонід Носарчук, Тамара Свенцицька Вікова динаміка розвитку спритності у дітей шкільного віку	6
Ігор Бакіко, Олександр Панасюк Порівняльний аналіз орієнтовних комплексних тестів оцінювання фізичної підготовленості учнів за 12-бальною системою	9
Н. Безпалова Зміни антропометричних показників у юнаків 17–21 років з переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи під дією фізичних навантажень	13
Janusz Bielski Aktywność fizyczna ucznia w czasie wolnym	15
Дмитрій Бондарев Оценка интенсивности специфических упражнений футбола при выполнении их студентами	20
Наталія Бондарчук, Віктор Чернов, Михайло Молнар Кореляційні взаємозв'язки показників фізичного стану з рівнем тиреоїдних гормонів у студентів Ужгородського національного університету	23
Нина Бурень, Анатолій Ровний, Константин Ажицкий Об особенностях совершенствования функционального состояния организма студентов в процессе физкультурно-оздоровительных занятий	27
Аурел Васильчук, Тарас Палагнюк, Станіслав Ніколенко Аналіз техніко-тактичних дій старшокласників під час занять із футболу в загальноосвітній школі	32
Оксана Вацеба, Олена Боднарчук Ставлення батьків та вчителів до проблем фізичного виховання першокласників	34
Олександр Вілігорський Аспекти забезпечення мотивації до занять фізичними вправами у молодших школярів	38
Анастасія Вільчовська Ритмічна гімнастика Еміля Далькроза (теоретичний аспект)	40
Анатолій Вольчинський, Олександр Малімон, Олег Гребік Теоретико-методичні основи застосування українських народних ігор у навчально-виховному процесі дошкільників	43
Анатолій Вольчинський, Петро Потапюк, Теодор Мельник Національні рухливі ігри у фізичному вихованні дітей дошкільного віку	46
Андрій Гаврилюк, Тетяна Гнітецька Особливості тижневої динаміки фізичної працездатності молодших школярів у зимовий період року	49
Леонід Гнітецький Динаміка розвитку вольових якостей у хлопчиків 9–11 років	51
Микола Горбенко Психолого-педагогічне виховання дітей молодшого шкільного віку	54
Леонід Горбунов Динаміка фізичної підготовленості молодших школярів із різним рівнем рухової активності	57

Сергій Городинський, Наталія Куліш, Людмила Ібрагімова, Наталія Решетілова Рухова активність та показники психофізичного стану студентів.....	60
Олег Гребік, Сергій Савчук Формування стійкого інтересу студентів I курсу ЛДТУ до занять із фізичного виховання та спорту.....	64
Роман Дмитрів Порівняльна характеристика фізичного розвитку та м'язової сили школярів 11–12 років	66
Володимир Добринський, Микола Мордик Особливості фізичної працездатності в процесі розумової праці.....	69
Нонна Добровольська, Олена Начата, Ольга Черняк, Світлана Шиншина, Тамара Калиновська Ефективність використання тренувальних програм аеробно-анаеробної спрямованості для студентів із відхиленнями у стані здоров'я.....	72
Олена Довгань, Лариса Юр'єва, Василь Трифонюк Фізичний розвиток студентів під впливом фізичних навантажень залежно від типу автономної нервової системи.....	75
Олена Додонова, Вікторія Григор'єва, Тетяна Єрмолаєва Мотиваційні чинники в системі фізичного виховання студентської молоді	77
Елена Додонова, Вікторія Григор'єва, Тетяна Єрмолаєва Физические нагрузки как средство предупреждения синдрома эмоционального выгорания у студентов	81
Ніна Долбишева Основні фактори, які впливають на формування знань із фізичної культури	84
Вероніка Дорошенко, Надія Богдановська Порівняльний аналіз фізичного здоров'я хлопців старшого шкільного віку, які мешкають у різних умовах зовнішнього середовища	89
Олена Доценко Вплив занять шейпінгом на підвищення координаційних та рухових можливостей моторної системи студенток спеціальних медичних груп у вищих навчальних закладах	91
Андрій Драчук, Микола Галайдюк Інтенсифікація навчального процесу з фізичного виховання на моделі баскетболу	96
Олександра Дубогай, Марина Євтушок Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів: інноваційний світовий досвід	99
Оксана Дуржинська, Валерій Льовкін, Сергій Войтенко Визначення оптимальних параметрів фізичних навантажень для студенток із низьким рівнем фізичної підготовленості	104
Марина Дурманенко, Михайло Лянной Оптимізація розвитку основних рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку засобами акробатики	108
Наталія Завидівська Організаційно-педагогічні засади формування культури вільного часу у студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання	111
Наталія Захожа, Оксана Самчук Пропаганда і реклама фізкультурно-оздоровчих занять серед студентської молоді	113
Володимир Захожий, Людмила Фукс Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами	116
Наталія Зінченко Диференційовані програми з фізичного виховання для студенток із різним соматотипом	120
Ігор Іваній Моніторинг стану здоров'я школяра в системі фізичного виховання початкової школи	123

Ірина Калиниченко	
Оцінка здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку	128
Олег Калиниченко	
Соціально-гігієнічні аспекти збереження індивідуального здоров'я школярів.....	131
Stanisław Kwieciński, Stanisław Kędra	
Gry i zabawy rekreacyjne w doskonaleniu elementów techniki w piłce siatkowej halowej	134
Ірина Кліш, Олександр Митчик, Оксана Самчук, Андрій Бухвал	
Формування у студентської молоді системи науково обґрунтованих знань та вмінь використання засобів етнопедагогіки у фізичному вихованні дошкільнят	137
Надія Ковальчук	
Матеріальне забезпечення уроків шкільної гімнастики.....	140
Надія Ковбій, Олександр Костенко, Валерій Рудницький	
Методика оздоровчих занять зі студентами із використанням тренажерів	143
Людмила Кожевнікова, Зоя Дзюба, Ганна Бреславська	
Формування культури дозвілля сучасного студента в контексті технологізації навчального процесу.....	145
Клавдія Козлова, Світлана Дмитренко, Інна Асаулюк	
Модульна технологія стимуляції розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури	149
Ярослав Кравчук, Наталія Войнаровська	
Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту.....	151
Венера Кренделєва	
Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку	155
Елена Кривчикова, Віталій Кравцов	
Использование средств бодибилдинга в системе физкультурно-оздоровительных занятий юношей.....	159
Олена Кривчикова, Тетяна Лясога	
Психомоторний стан як фактор адаптації учнів початкових класів до умов навчання в школі	162
Олександра Куц, Петро Данчук	
Проблеми побудови раціональних режимів рухової активності (теоретичні аспекти проблеми)	165
І. Кушнерчук	
Місце танцювальних вправ у системі засобів фізичного виховання школярів	167
Elżbieta Marek	
Zielona szkoła formą nauki poprzez bezpośredni kontakt z przyrodą.....	171
Василь Марчук	
Реакція організму студентів-першокурсників на ергофізіологічний режим у процесі розвитку швидкісної витривалості	174
Анжела Медвідь, Олександр Ківерник	
Виховання вмінь та навичок самостійної роботи учнів для збереження здоров'я як важливого компонента загальнолюдської культури.....	178
Михайло Микіч, Галина Чорненька, Мирон Турчин	
Особливості розвитку сили засобами легкої атлетики у школярів 12–16 років.....	180
Олександр Митчик, Сергій Козіброцький, Ірина Кліш, Василь Пантік	
Ставлення студенток до фізичного виховання і спорту.....	183
Оксана Михайлюк, Світлана Савчук	
Рівень психічного здоров'я учнів 7–11 класів відповідно до інтелектуальних здібностей.....	185
Олена Мороз, Юлія Беляк	
Толерантність серцево-судинної системи жінок 20–35 років до фізичних навантажень та її взаємозв'язок із показниками маси тіла	188

Сергій Мудрик	
Вплив національних рухливих ігор на розвиток швидкості дітей 4 класу.....	191
Едуард Навроцький, Геннадій Навроцький	
Удосконалення фізичних якостей студентів засобом фізкультурно-оздоровчих занять.....	194
Сергій Ніколаєв	
Вікова динаміка управління рухами за параметрами простору, часу і зусилля	197
Юрій Ніколаєв, Сергій Ніколаєв	
Розвиток здібностей до тривалого виконання роботи на заданому рівні при статичному напруженні (статична витривалість).....	201
Ігор Огірко, Світлана Похмурська	
Особливості занять із туризму як засобу фізичного виховання дошкільнят	203
Наталія Ольхова, Андрій Розтока	
Порівняльна характеристика міжособистісних взаємин дітей у різних умовах життєдіяльності.....	206
Микола Пуздімір, Володимир Наскальний, Петро Анісім	
Технологія оцінювання фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів.....	209
Олександр Радченко, Світлана Радченко	
Ставлення молоді до вживання спиртних напоїв	212
Богдан Розпутняк, Ярослав Ніфака	
Навчання дітей плавання в оздоровчому таборі	214
Вікторія Романова, Валентина Леонова	
Вплив рухової активності на показники морфофункціонального стану студенток молодших курсів.....	219
Юлія Садовская, Татьяна Голубова	
Возрастная динамика соотношений физиологического и функционального возрастов студенток и сотрудниц Крымского государственного медицинского университета	221
Оксана Самчук, Наталія Захожа	
Фізична активність як одна з умов формування здорового способу життя студентської молоді	225
Володимир Санюк	
Фізкультурно-оздоровчі заходи для вдосконалення фізичного стану учнів молодшого шкільного віку.....	227
Наталія Свірицук	
Фізична активність учнів 5-х класів.....	230
Сергій Сембрат, Віктор Погребний	
Критерії оцінки ефективності організації процесу фізичної підготовки дітей 6–7-річного віку	233
Сергій Семенович, Вадим Кіндрат	
Динаміка морфологічного стану юнаків 15–17 років у процесі фізичного виховання засобами атлетичної гімнастики.....	238
Романа Сіренко, Юрій Дубревський	
Формування знань і вмінь студентів у процесі залучення до здорового способу життя.....	242
Олена Смоляр	
Розвиток витривалості у студентів різних конституційних типів.....	244
Сергій Трачук	
Пошук підходів до компенсації дефіциту рухової активності молодших школярів в організованих формах занять фізичними вправами	248
Валерій Троценко, Тетяна Галенко	
Особливості прояву емоційної стійкості студентів	250

Тетяна Троценко	
Використання ігрової діяльності у формуванні моральних якостей молодших школярів.....	253
Wojciech Turski, Justyna Małkowska, Jolanta Buczyńska	
Wydolność fizyczna kobiet 20–50-letnich ćwiczących fitness a ich codzienne odżywianie.....	256
Ірина Тюх	
Індивідуально доступні моделі результатів вияву спритності для дітей 7–9 років із різними рівнями фізичного здоров'я.....	261
Олег Федорович	
Виховання дисциплінованості учнів засобами фізичної культури та спорту.....	265
Віктор Хомич	
Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механіків.....	267
Анатолій Цьось, Євген Котов	
Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти.....	271
Юрій Цюпак, Тетяна Цюпак	
Вплив просвітницької та пропагандистської роботи на рухову активність молодших школярів сільських шкіл.....	276
Дмитро Чайковський	
Взаємозв'язок фізичного розвитку дітей 8–9 років із різними темпами біологічного віку.....	280
Олена Череповська	
Питання стану фізичної підготовленості студенток Національного університету “Львівська політехніка” та проблема диференціації заліку з предмета “Фізичне виховання”.....	283
Тамара Чиженко	
Аналіз фізичної підготовленості допризовної молоді України (Запоріжжя, Волинь, Центральний регіон).....	286
Роман Чопик	
Кваліметричний підхід до оцінювання техніки фізичних вправ (на прикладі баскетболу).....	288
Марина Шелудешева, Олексій Качан	
Дослідження рівня рухових умінь і навичок у процесі виконання загальнорозвивальних вправ зі скакалкою з учнями професійно-технічних навчальних закладів.....	294
Христина Юдкіна	
Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку.....	297
Ярослав Ярошук, Микола Макаренко, Леонід Педик, Віктор Чижик	
Фізична працездатність та навчальні навантаження в учнів сучасних загальноосвітніх шкіл і гімназій.....	299
Ірина Ячнюк, Юрій Ячнюк, Максим Ячнюк	
Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів.....	303

Наукове видання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

**Збірник наукових праць
Волинського національного університету імені Лесі Українки
Т. 2**

Друкується в авторській редакції

Коректори: В. С. Голюк, В. І. Гребенюк, М. П. Гребенюк, Г. О. Дробот, З. С. Мацюк, Л. С. Пащук,
В. С. Сикора, Т. В. Яков'юк, Н. Я. Ярмольчук
Оператори: Н. С. Раш, О. С. Шумік
Верстка М. Б. Філіповича

Підписано до друку 16.05.2008. Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.
Обсяг 36,27 ум. друк. арк., 31,07 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2034. Редакційно-видавничий
відділ “Вежа” Волинського національного університету ім. Лесі Українки (43025 Луцьк, просп. Волі, 13).
Друк – РВВ “Вежа” ВНУ ім. Лесі Українки (Луцьк, просп. Волі, 13). Свідectво Держ. комітету
телебачення та радіомовлення України ДК № 3156 від 04.04.2008 р.

режиссёр-мультипликатор

РЕЖИ

СЕРГЕЙ