

Міністерство освіти та науки України
Криворізький державний педагогічний університет
Кафедра фізичної культури та методики її викладання



Потенціал дисципліни «Фізичне виховання» у закладах освіти



м. Кривий Ріг
2016 р.

УДК 796.011.3
ББК 75.1
П 64

Потенціал дисципліни «Фізичне виховання» у закладах освіти: збірник статей за матеріалами науково-практичної конференції (Кривий Ріг, 24 листопада 2016 року). – Кривий Ріг: КДПУ, 2016. – 226 с.

Збірник рекомендовано до публікації на засіданні кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету (протокол № 3 від 25 жовтня 2016 року).

Редакційна колегія:

ШУТЬКО В. В. – к. пед. наук, доц., завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання КДПУ;

ГЛАДИР Я. С. – к. філолог. наук, ст. викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання КДПУ;

ПЕРЕВЄРЗЄВА С. В. – здобувач наукового ступеня, викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання.

Збірник матеріалів науково-практичної конференції є результатом загальнокафедрального дослідження за темою «Потенціал дисципліни «Фізичне виховання» у закладах освіти» першого етапу виконання науково-дослідної роботи «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини», яка проводиться на базі Криворізького державного педагогічного університету.

У представлених роботах висвітлюється ефективність різних форм організацій фізичного виховання, актуальність оволодіння навичками застосування засобів фізичного виховання, значущість мотиваційної сфери студентів до занять фізичними вправами, шляхи формування свідомого ставлення до здорового способу життя тощо.

За зміст публікацій, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори

***Збірник статей за матеріалами
науково-практичної конференції
24 листопада 2016 рік***

© Кафедра фізичної культури та МВ КДПУ

При використанні поданих матеріалів посилання на джерело обов'язкове.
2016 р.

ЗМІСТ

<i>Акімова М. Е.</i>	Необходимость акробатической подготовки для успешных результатов соревновательной деятельности в спортивной аэробике	7
<i>Акімова М. Е.</i>	Стренфлекс. Новое направление в физвоспитании	12
<i>Акімова М. Е.</i>	Утренняя гигиеническая гимнастика как необходимый фактор здорового образа жизни студента	15
<i>Алієв Р. А.</i>	Мотиваційна сфера студентів та учнів як основний компонент організації навчальної діяльності	18
<i>Алієв Р. А.</i>	Формування педагогічних умов, спрямованих на підвищення активності дітей, підлітків та молоді на заняттях із фізичного виховання	22
<i>Андріанов Т. В., Гудович А. В.</i>	Особенности организации физического воспитания в освітніх закладах України	27
<i>Андріанов Т. В., Швець К. В.</i>	Перспективні шляхи розвитку фізичного виховання у навчальних закладах	31
<i>Барташевська С.Л.</i>	Порівняльні норми фізичного розвитку 18-річних дівчат	36
<i>Безніс Е. Е.</i>	Анализ скоростных способностей легкоатлетов сборной команды ХНАДУ	38
<i>Безніс Е. Е.</i>	Мотивация студентов к самостоятельным занятиям фізическими упражнениями	43
<i>Братчиков Ю. М.</i>	Місце спорту в сучасному суспільстві	47
<i>Василенко В. В.</i>	Можливості формування навичок здорового способу життя й особистості студентів засобом фізичного виховання	50

<i>Гладир Я. С.</i>	Висока культура викладача фізичного виховання ВНЗ як запорука професійної конкурентноздатності	54
<i>Зайцев С. С.</i>	Основы психологической подготовки спортсмена	57
<i>Захарчева Л. М.</i>	Рівень аналітичного мислення у шахістів	61
<i>Зезуль І. В.</i>	Мотиваційна сфера студентів та учнів як основний компонент організації навчальної діяльності	65
<i>Карпов В. І., Глечикова А. В.</i>	Здоровий спосіб життя як складова повноцінного життя студентів	68
<i>Кирсанов Н. В.</i>	Развитие силы при занятиях аэробикой	72
<i>Кирсанов Н. В.</i>	Спортивный рацион	75
<i>Кофанов И. В.</i>	Эффективность информатизационных процессов и технологий в физическом воспитании и спорте	78
<i>Крыжановская А. В.</i>	Развитие координационных способностей на примере мотокросса	81
<i>Курилко Н. Ф.</i>	Необходимость проведения психологической подготовки в подготовке футболистов	85
<i>Курилко Н. Ф.</i>	Травматизм на занятиях физической культурой	91
<i>Кучерган Є. В.</i>	Перспективи фізичного розвитку Студентів природничого факультету залежно від оцінки функціонального стану їхнього організму	94
<i>Кучерган Є. В., Бондирева І. Є.</i>	Негативний вплив інноваційних технологій на здоров'я студентів та умови його покращення	96

<i>Кучерган Є. В., Василець М. В.</i>	Емоційний стан студентів педагогічного університету під час спортивних змагань	99
<i>Кучерган Є. В., Іщенко В. В.</i>	Гармонізація здоров'я творчих людей	102
<i>Макаренко Н. Г., Константинова Ю. Є.</i>	Психологічні аспекти занять жінок фітнесом	104
<i>Марчик В. І.</i>	Форми організації фізичного виховання у виші	107
<i>Мінжоріна І. Л.</i>	Використання функціональних проб як засіб контролю занять фізичними вправами	111
<i>Міщенко В. Л., Чомпова А. П.</i>	Мотивація студентів ГК ДВНЗ «КНУ» до занять фізичним вихованням під час навчання ц навчальному закладі	113
<i>Перебейнос В. А.</i>	Совершенствование процесса физического воспитания студентов ХНАДУ	116
<i>Переверзєва С. В.</i>	Аналіз розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку	122
<i>Перекопський С. Ю.</i>	Роль психологічної підготовки формування техніко-тактичних здібностей у баскетболі	126
<i>Письменний О. М., Гетманов О. О.</i>	Особливості фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах	128
<i>Плотников Е. К.</i>	Влияние психического состояния на физическую подготовку студентов	131
<i>Плотніков О. І.</i>	Виховання патріотизму засобами фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів	136
<i>Плотников О. І.</i>	Прикладні проблеми фізичного виховання студентів економічних спеціальностей	143

<i>Плотников А. И.</i>	Физическая культура как основной фактор сохранения физического здоровья	150
<i>Поліщук С. В.</i>	Проблема формування мотивації до занять фізичною культурою у студентської молоді	154
<i>Порохненко О. В., Рожковський В. А.</i>	Вплив баскетболу на загальний стан здоров'я та здоров'я людей із фізичними вадами	157
<i>Пустильник О. С., Пантелюк К. Є.</i>	Нестандартные уроки физической культуры как эффективный способ мотивации учащихся	161
<i>Романенко Н. В.</i>	Виконання контрольних нормативів на швидкість і силу як засіб підвищення мотивації молоді до занять фізичною культурою	166
<i>Семенов А. І.</i>	Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом	169
<i>Семенов А. І.</i>	Пріоритетні напрями вдосконалення процесу фізичного виховання учнів і студентів у навчальних закладах	174
<i>Слободянюк О. В.</i>	Проблеми харчування студентів	178
<i>Ступак І. К.</i>	Интерактивные методы обучения в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура»	181
<i>Ступак І. К.</i>	Проблематика мотивационного аспекта студентов к занятиям физической культурой	185
<i>Терещенко О. П., Алхімченкова А. М.</i>	Аналіз організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах	188
<i>Хубіашвілі Г. Г.</i>	Харчування у спортивному житті сучасної людини	194

<i>Хубіашвілі Г. Г.</i>	Фізичне виховання дітей-інвалідів та дітей із послабленим здоров'ям	196
<i>Чарисва О. А.</i>	Виховання естетичних норм і цінностей на уроках фізичної культури	199
<i>Шульга К. О.</i>	Формування свідомого ставлення до здорового способу життя у студентів-першокурсників	203
<i>Шевченко В. И.</i>	Проблемы развития инвалидного спорта	206
<i>Шутько В. В.</i>	Непрофесійна фізкультурна освіта майбутнього педагога	209
<i>Ярмольська О. О., Горло А. М.</i>	Сучасний урок фізкультури побудований на позитивних якостях різних видів спорту	211
<i>Наші автори</i>	222

АКИМОВА М. Е.

НЕОБХОДИМОСТЬ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УСПЕШНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Аннотация. Спортивная аэробика – один из самых молодых видов спорта, который еще только формируется. Вместе с тем, на этапе становления этого вида спорта методические вопросы подготовки резерва еще не ставились. Это обусловлено тем, что основной контингент спортсменов обеспечивался притоком из других видов гимнастики. Представлено обоснование и основные положения программы физической подготовки спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой в подготовительном периоде тренировочного макроцикла. Представлено описание результатов педагогического эксперимента, в котором выяснялась эффективность программы физической подготовки, предусматривающей всестороннее физическое развитие, комплексную физическую подготовленность, закладку специфической функциональной базы. Было установлено, что использование экспериментальной программы, обеспечивает всестороннее физическое

развитие и комплексную физическую подготовленность, увеличение резервов здоровья и закладку специфической функциональной базы при существенном росте функциональной подготовленности и физической работоспособности.

Ключевые слова: спортивная аэробика, физическая подготовка, начальная подготовка.

Цель исследования. К настоящему моменту методика тренировки юных гимнастов по основным компонентам подготовленности в спортивной аэробике практически не разработана. В некоторой степени разработаны только отдельные методические вопросы тренировки, в большинстве своем касающиеся подготовки квалифицированных спортсменов. На начальных этапах подготовки методические проблемы тренировки пытаются решить на основе общих положений из смежных видов гимнастики, акробатики, фигурного катания и др. Вместе с тем, спортивная аэробика – это самостоятельный вид спорта, имеющий отличительные черты системы упражнений, тренировки и судейства. Ввиду этого подготовка в спортивной аэробике должна строиться на использовании специфической методики на всех этапах тренировки. Таким образом, необходимость в научно обоснованной методике физической подготовки для практики учебно-тренировочного процесса на начальном этапе в спортивной аэробике и недостаточная разработанность многих ее вопросов обуславливают актуальность данного исследования. Основной задачей нашего исследования стала разработка программы физической подготовки юных спортсменок в спортивной аэробике на начальном этапе многолетней тренировки и выяснение ее эффективности.

Методика исследования. Для оценки физической и функциональной подготовленности юных спортсменок использовался комплекс тестов и функциональных проб. Оценка физической работоспособности производилась по результатам теста PWC_{170} , максимальное потребление кислорода (МПК) рассчитывалось по формуле, $МПК=1,7 \times PWC_{170} + 1240$; анаэробная производительность (ПАМ) определялась по методике Абалакова.

Определение силовых возможностей осуществлялось по показателям кистевой динамометрии правой и левой руки (F пр.р. и F лев.р.) и по времени удержания прямого угла в висе (УВ). Определение развития скоростно-силовых способностей осуществлялось в тесте прыжок в длину с места (ПД) толчком двух ног. Для определения развития быстроты использовался тест бег на 30 м - бег с максимальной скоростью. Оценка гибкости осуществлялась по результатам тестов: наклон вперед (НВ), шпагат продольный (Ш пр.). Оценка координационных способностей осуществлялась по результатам тестов:

«Фламинго» (оценка равновесия) - на подставке длиной 50 см, высотой 4 см и шириной 3 см обследуемый старается удержаться как можно дольше (вторая нога притягивается к ягодице и удерживается рукой);

координациометрия - измерения проводятся с помощью координациометра, который состоит из деревянной платформы размером 1 м^2 , в которую вписан круг диаметром 80 см, исполняется быстрый вертикальный

прыжок с максимальным вращением влево. Приземляясь на обе ноги, исследуемый оставляет след по которому определяется величина вращения «оборота» в градусах. Определение уровня специальной подготовленности осуществлялось при выполнении спортсменками стандартных комбинаций из базовых аэробных шагов. Оценка производилась исходя из 10 баллов. Функциональное состояние дыхательной системы оценивалось по величине жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Состояние сердечнососудистой системы оценивалось по величине частоты сердечных сокращений в покое (ЧСС покоя); индекса Кердо (ИК) - соотношения артериального диастолического давления и ЧСС.

Результаты исследования. В соответствии с задачей исследования нами была разработана экспериментальная программа физической подготовки для девочек, занимающихся спортивной аэробикой в подготовительном периоде. Для этого на предварительном этапе разработки тренировочной программы, нами были проанализированы данные литературы, и определены «доминантные» качества, определяющие подготовленность гимнастов в спортивной аэробике. По мнению большинства авторов [1, 2, 3, 4, 5], для гимнастов занимающихся спортивной аэробикой характерно преимущественное развитие аэробных возможностей, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, гибкости.

Комплектование тренировочных заданий и интенсивность нагрузок осуществлялось в соответствии с рекомендациями, приводимыми в научно-методической литературе [1, 3, 4]. Далее с целью выяснения эффективности разработанной экспериментальной программы физической подготовки в течение 12 недель был проведен педагогический эксперимент на общеподготовительном этапе подготовительного периода, когда учебно-тренировочной программой предусматривается развитие общей физической подготовленности.

Были сформированы 2 группы, контрольная и экспериментальная по 15 человек, практически одинакового физического развития и уровня подготовленности в возрасте 78 лет. Контрольная группа занималась по программе, утвержденной в СДЮСШОР. Опытная группа гимнасток занималась по экспериментальной программе.

Результаты контрольного тестирования физической и функциональной подготовленности и физической работоспособности, проведенного в начале и в конце педагогического эксперимента показывают более существенный рост большинства изучаемых показателей в опытной группе.

Из представленных данных можно видеть, что показатели тестов, отражающих силовые возможности увеличились в диапазоне от 19,1 до 97,5% ($P < 0,01$). Скоростно-силовые возможности повысились на 7,2%, быстроты на 4,4% ($P < 0,05$) (табл. 1).

Показатели тестов, отражающих уровень подвижности в суставах и гибкости увеличились на 32,8 - 98,0% ($P < 0,01$). Коэффициент координации выполнения упражнений возрос на 15,0% ($P < 0,01$), а время удержания

равновесия увеличилось на 79,8% ($P<0,01$). В экспериментальной группе произошло и повышение качества специальной подготовленности - оценка выполнения композиции в среднем возросла на 46,0% ($P<0,05$).

Таблица 1

Динамика изменения показателей физической подготовленности юных гимнасток в результате систематического использования программы ($\bar{x}\pm m$)

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	В начале эксперимента (n=15)	В конце эксперимента (n=15)	В начале эксперимента (n=15)	В конце эксперимента (n=15)
Сила пр. руки, кг	11,87±0,41	14,07±0,40** *	11,80±0,43	12,67±0,45
Сила лев.руки, кг	11,60±0,43	13,80±0,42**	11,53±0,40	12,47±0,44
Угол в висе, с	5,73±0,75	11,26±1,01**	5,67±0,70	7,37±0,82
Прыжок в длину, см	132,0±4,6	141,5±4,8	131,6±4,8	139,0±5,0
Бег 30 м, с	6,77±0,09	6,44±0,08*	6,80±0,10	6,50±0,09*
Наклон вперед, см	13,73±0,73	18,20±0,85**	13,60±0,75	15,07±0,77
Шпагат пр., см	5,02±0,55	3,21±0,40*	4,96±0,44	4,40±0,41
«Фламинго», с	7,93±1,48	1,60±0,9**	8,03±1,42	3,92±1,20*
Координациометрия, град.	304,2±4,0	350,0±5,4**	302,7±4,3	316,2±5,2
Комбинация, баллы	6,33±0,35	8,46±0,48**	6,35±0,23	7,30±0,24*

Следует отметить, что в экспериментальной группе статистически достоверно возрос показатель общей физической работоспособности - PWC_{170} , на 18,3% ($P<0,01$) и максимального потребления кислорода на 8,1% (табл. 2). Существенно повысился и уровень анаэробной производительности - пиковая анаэробная мощность увеличилась на 28,9% ($P<0,01$). Такая динамика данных показателей свидетельствует о существенном росте общей и специальной выносливости. Привлекает внимание весьма значительное улучшение показателей вегетативных функций организма (табл. 2). В экспериментальной группе достоверно возросли все показатели, отражающие резервы мощности дыхательной системы: ЖЕЛ в среднем увеличилась на 18,5% ($P<0,01$), сила респираторной мускулатуры возросла на 31,2 -53,1% ($P<0,05$; $P<0,01$).

Со стороны сердечно-сосудистой системы также наблюдался ряд положительных сдвигов: ЧСС в покое снизилась на 4.6% ($P<0,01$), что свидетельствует о повышении эффективности и экономичности системы кровообращения. Следующим моментом, который необходимо отметить,

является снижение вегетативного индекса Кердо (ИК), который отражает соотношение возбудимости симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. В экспериментальной группе вегетативный индекс Кердо снизился на 11,6%, что является положительным моментом. В то же время в контрольной группе ИК в среднем снизился всего на 3,8% ($P>0,05$).

Таблица 2

Изменение показателей вегетативных функций у юных гимнасток в результате систематического использования программы ($x\pm m$)

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента (n=15)	После эксперимента (n=15)	До эксперимента (n=15)	После эксперимента (n=15)
РВС ₁₇₀ , кГм	585,6±18,9	692,9±19,3**	580,3±17,5	639,8±18,4*
МПК, мл/мин	1179,4±16,4	1274,9±17,5**	1150,1±15,9	1204,2±16,0*
ПАМ, см	19,07±0,96	24,58±1,08**	18,80±0,91	21,13±1,01
ЖЕЛ, мл	1506,7±45,2	1787,0±55,9**	1473,0±46,7	1597,1±51,1
ЧСС покоя	98,27±0,93	93,60±1,11**	99,40±0,71	97,67±0,82
Индекс Кердо	30,02±1,82	26,50±1,80	29,80±1,63	27,75±1,52

Следует отметить, что в экспериментальной группе была достигнута основная задача, стоявшая перед тренировочным процессом. В контрольной группе также наблюдался прирост показателей, но в меньшей степени.

Выводы. Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют заключить, что существующая методика тренировки юных гимнастов по основным компонентам подготовленности в спортивной аэробике не учитывает специфичность соревновательной нагрузки, и не создает предпосылок для развития этих качеств. Было установлено, что использование экспериментальной программы обеспечивает всестороннее физическое развитие и комплексную физическую подготовленность, увеличение резервов здоровья и закладку специфической функциональной базы при существенном росте функциональной подготовленности и физической работоспособности.

Список литературы

1. Адлова Е.В. Интегрированное решение общеразвивающих, оздоровительных и учебно-тренировочных задач в процессе музыкально-двигательной подготовки девочек 6-7 лет на начальном этапе занятий художественной гимнастикой / Е.В. Адлова, Н.А. Фомина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12 (94). – С. 7-11.

2. Лагутина М. В. Факторы физической работоспособности спортсменок на этапах многолетней подготовки в фитнес-аэробике / М.В. Лагутина, Е.П. Горбанева, И.Н. Солопов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 76-82.
3. Мартынов А. А. Программа начальной подготовки спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой / А.А. Мартынов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – № 2. – С. 72-77.
4. Руденко Л. К. Характеристика этапов спортивной подготовки в аэробной гимнастике / Л.К. Руденко, С.А. Руденко // Теория и практика управления образованием и учебным процессом, педагогические, социальные и психологические проблемы. – СПб., 2006. – С. 128-133.
5. Ступина А. Ю. Анализ факторов, определяющих физическую работоспособность спортсменок специализации фитнес-аэробика / А. Ю. Ступина // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 9. – С.81-83.

АКИМОВА М. Е.

СТРЕНФЛЕКС. НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИЗВОСПИТАНИИ

Аннотация. Стренфлекс – новый вид спорта. В рамках экспериментов 2013 года кафедра теории и методики атлетизма проводит набор на новый вид спорта стренфлекс. В переводе с английского стренфлекс означает сила и гибкость.

Ключевые слова: стренфлекс, выносливость, сила, гибкость, развитие, организм, система, упражнения.

Постановка проблемы. В настоящее время по стренфлексу проводятся соревнования самого различного уровня: чемпионаты и Кубки мира, чемпионаты и Кубки Европы, международные и национальные соревнования, межрегиональные и региональные чемпионаты, межгородские и городские состязания, чемпионаты клубов. Программа соревнований включает несколько упражнений для оценки уровня развития силы, силовой выносливости, аэробной выносливости и гибкости. Последовательность выполнения упражнений строго регламентирована. Для оценки силы используются три упражнения со штангой: жим штанги лёжа на скамье, приседания, подъём штанги на грудь с плинтов (специальных подставок) и жим. Каждое силовое упражнения выполняются на максимальное количество подъёмов в течение 30 секунд. Вес отягощений изменяется в зависимости от возрастной категории участников соревнований. Стренфлекс является инновационным видом двигательной активности человека, следовательно для успешного его

выполнения необходимо многообразие рациональных методик, которых в настоящее время недостаточно, что обуславливает постановку проблемы.

Актуальность. Характерной тенденцией развития сферы рекреации и оздоровительной физической культуры является активное внедрение в практику инновационных форм двигательной активности, примером которых следует считать систему упражнений многовекторного характера Strenflex (Стренфлекс), в основе которой лежит реализация трёх важнейших направлений фитнеса: Сила-Выносливость-Гибкость [1, 2, 3].

Анализ состояния вопроса свидетельствует о том, что программа «Стренфлекс» в настоящее время динамично развивается, завоевывая все новых сторонников в различных странах. По данным М. Дутчака (2007, 2010) в Германии, где около 30% граждан различных возрастных групп и социального положения берут активное участие в оздоровительной и спортивной деятельности, наиболее популярными видами двигательной активности являются фитнес-программы комплексного характера, направленные на развитие аэробных и силовых возможностей стретчинга.

Проблема состоит в том, что в настоящее время не разработаны рациональные методические подходы к использованию средств стренфлекса в процессе кондиционной тренировки различного контингента. Для этого необходима оценка физкультурно-оздоровительного потенциала применяемых упражнений в том или ином возрастном периоде, планирование нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного микроцикла, объективные оценки эффективности выполненной работы.

В работе использовались методы теоретического (анализ и обобщение научно-методической литературы) и эмпирического (наблюдения, беседы, анкетирования, физиологические, антропометрические методы, тестирования, констатирующий педагогический эксперимент) исследования. Всего было охвачено 28 студентов 1 и 2 курсов Национального университета «Киево-Могилянская академия».

Цель работы: анализ эффективности многовекторной инновационной программы «Стренфлекс» как средства физического воспитания юношей-студентов 18-20 лет.

Результаты исследования. Анализ специальной литературы и передового практического опыта свидетельствует, что инновационный вид двигательной активности известный под названием «Стренфлекс» представляет собой объективно востребованную и эффективно действующую систему средств избирательного воздействия на организм, цель которой – помочь людям сделать двигательную активность необходимым компонентом жизни. Используя фитнес-программу «Стренфлекс», человек получает удовольствие от двигательной активности и мотивацию для продолжения физкультурно-оздоровительных занятий.

Особенно актуальным представляется рациональное использование средств стренфлекса в кондиционной тренировке студентов, физическое состояние которых характеризуется, с одной стороны, завершением процесса

формирования основных функциональных систем организма и возможностями выполнения нагрузок силового и аэробного характера, и с другой – наличием ряда негативных тенденций в состоянии физического здоровья, требующего соответствующего тренировочного воздействия с целью их коррекции.

В стренфлексе оптимальный режим специально организованный двигательной активности в рамках физкультурно-оздоровительного занятия кондиционной направленности включает три группы средств:

- упражнения аэробной направленности, способствующие повышению и поддержанию высокого уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистых и дыхательных систем;

- упражнения силовой направленности, способствующие укреплению двигательного аппарата - мышечной системы, костной системы, соединительной ткани - связок, сухожилий;

- упражнения, направленные на развитие гибкости, способствующие улучшению состояния мышечной, соединительной и костной тканей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В ходе исследования нами была определена динамика кондиционной направленности морфо-функционального статуса студентов 18-20 лет, что свидетельствует об эффективности применяемых средств стренфлекса. При стабильных показателях массы тела занимающихся статистически достоверно увеличились обхватные размеры плечевого пояса и груди (с 32, 75 до 33, 35 и с 92, 50 до 93, 90). Наблюдались позитивные изменения силовых возможностей в тестах «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (с 45 до 52 раз), «сгибание-разгибание рук в висе на перекладине» (с 12 до 16 раз) и т.д. У большинства занимающихся (60%) на втором этапе исследований показатели силы мышц рук улучшились на 10%, у 20 % мужчин — от 11 до 20 %, у остального контингента – более чем на 20%.

Выводы. В результате выполнения экспериментальной программы занятий кондиционной направленности наблюдалась положительная динамика показателей. Перспективным вектором дальнейших исследований в данном направлении следует считать обоснование и разработку эффективной методики построения кондиционной тренировки средствами стренфлекса с учетом гендерного фактора и уровня спортивной подготовленности студентов.

Список литературы

1. Вейдер С. Голливудский фитнес-класс / С. Вейдер. – Ростов н /Д. : Феникс, 2007. – 320 с.
2. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК НЕОБХОДИМЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация. Утренняя гигиеническая гимнастика – зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Ключевые слова: физические упражнения, зарядка, комплекс утренней гимнастики.

Постановка проблемы. Одной из приоритетных задач в современном обществе является необходимость повышения уровня здоровья нации в целом. Решить ее возможно, только обратив самое пристальное внимание на здоровье молодого поколения – школьников и студентов.

Вместе с тем, социально–экономическая напряженность, существующая в современном обществе, негативно влияет на все сферы жизни общества, представляя угрозу для нормальной жизнедеятельности человека.

В настоящее время наблюдается увеличение количества школьников и студентов, страдающих самыми различными хроническими приобретенными заболеваниями. Немаловажной причиной неблагополучия здоровья современной молодежи состоит также в недооценке значения использования средств физической культуры (в том числе – утренней гигиенической гимнастики) в деле формирования физического и духовного здоровья, воспитания личности.

Вместе с тем, утренняя гигиеническая гимнастика является важным элементом жизни человека, способным в значительной степени улучшить не только физическое, но и психическое состояние человека, а также может поспособствовать развитию необходимых ему качеств (физических и личностных).

Результаты исследований. У студентов, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом. Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (сидячие профессии).

Физические упражнения зарядки – простые и доступные для студентов различной физической подготовленности и разного состояния здоровья – подбираются по определенному плану с учетом пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или неустойчивый кросс.

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия - на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом – купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Лицам с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья перед тем как начать занятия зарядкой следует посоветоваться с врачом и проводить занятия под его контролем. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение как вспомогательное средство имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

Студенты обладают разными способностями приспосабливаться к условиям внешней среды, труда, отдыха. От индивидуальных возможностей адаптационных систем организма зависит уровень здоровья, а значит, и те формы двигательной активности, которые могут быть рекомендованы в качестве средства оздоровления. Главенствующую роль здесь играет, безусловно, сердечно-сосудистая система. Вот один из комплексов гимнастики, после утренней пробежки, который будет повышать функциональные возможности организма.

Комплекс утренней гимнастики.

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе.

2. Стоя, ноги вместе, руки опущены. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение. Темп средний.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.

4. Стоя, руки опущены. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх, на выдохе опустить. Темп средний.

5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.

6. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.

7. Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета. Темп средний.

8. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх – вдох, опускать – выдох. Темп медленный.

9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение. Темп средний.

10. Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед – назад. Темп средний.

11. Спокойная ходьба с расслаблением (встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 – 20 секунд.

12. При ходьбе попеременно поднимать руки вверх – вдох, опуская – выдох. Темп медленный.

Систематическое выполнение зарядки будет способствовать профилактике заболеваний и сохранению здоровья. Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать именно в студенческие годы, когда устанавливаются основные привычки и организация трудовой деятельности в течение дня. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, питания и др. Так, согласно исследованиям до 27% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия не позавтракав. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9-21%. До 38% студентов принимают горячую пищу 2 раза в день, в то время как институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, имея ввиду организацию второго завтрака после 11 часов. Отход ко сну у 87% студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1-2 часов ночи, вследствие чего они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня на 7-18% по сравнению с тем, когда сон организован нормально. Кроме того, часть студентов (34%) из-за хронического недосыпания прибегают к дневному сну по 1-3 часа.

Следует отметить, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус.

Таким студентам в большей степени коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственны оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, им легче удается самоконтроль.

Выводы. Огромное значение утренней гигиенической гимнастики в студенческом возрасте обусловлено, в первую очередь, формированием посредством нее необходимых студенту физических и моральных качеств, а также необходимостью быстрого вработывания в учебный процесс, преодоления огромных эмоционально-психических нагрузок.

В ходе занятиями утренней гигиенической гимнастикой следует постоянно контролировать состояние собственного организма и варьировать нагрузки (выполнять определенный комплекс упражнений) в зависимости от

этого улучшается общая деятельность организма психологическое и физическое состояние студента. Так, самоконтроль может выражаться в целом ряде способов и приемов что является одной из главных составляющих утренней гимнастики.

АЛІЄВ Р. А.

МОТИВАЦІЙНА СФЕРА СТУДЕНТІВ ТА УЧНІВ ЯК ОСНОВНИЙ КОМПОНЕНТ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. Вирішення проблеми організації навчальної діяльності студентів та учнів за допомогою створення мотиваційної сфери, яка є необхідним компонентом, пов'язаним із віковими та індивідуальними особливостями студентів та учнів.

Постановка проблеми. Останніми роками в психолого-педагогічній науці і практиці питанням мотивації навчальної діяльності приділяється особлива увага, оскільки це безпосередньо впливає на якість навчальної діяльності. Переважання у середовищі сучасної молоді зовнішніх, утилітарних мотивів веде до того, що учіння набуває формального характеру, відсутній творчий підхід, самостійна постановка навчальних цілей. Відомо, що саме негативне та байдуже ставлення до вихованців може бути причиною низької успішності й неуспішності студента чи учня.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з найбільш актуальних проблем сучасної освіти є побудова такого процесу навчання, який міг би бути основою творення мотиваційної сфери студентів та учнів. У дослідженнях, присвячених вивченню студентського віку, здебільшого розглядаються питання, пов'язані з віковими та індивідуальними особливостями студентів (Т. Корнілова, Є. Григоренко, Р. Бугаєвський); залежності професійних переваг студентів від їх індивідуально-типологічних особливостей (В. Морошин, І. Соколов, Г. Котвицький) Розглядаються також питання професіоналізації пам'яті студентів (В. Мараєв, Г. Копаєва, В. Шевченко). Значення навчальної мотивації розглядалося М. Липкіним, А. Реан, В. Андреева та ін. [2, с. 47].

Мета статті полягає в мотивації навчальної діяльності студентів та учнів як основному компоненті організації навчальної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Серед найважливіших якостей особистості сучасного фахівця можна виділити ініціативу та відповідальність, спрямованість до новаторських рішень, потребу в постійному оновленні професійних знань. Загальновизнаним, необхідним та найважливішим є факт того, що структура мотивів студента й учня, сформована під час навчання, стає стрижнем особистості майбутнього фахівця. Отже, розвиток позитивних

навчальних мотивів – невід'ємна складова частина виховання особистості студента й учня.

Термін «мотивація» використовується в сучасній психології у двоякому диспозиційному й ситуаційному розумінні: як визначення системи факторів, детермінуючих поведінку (потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення) і як характеристика процесу, який стимулює й підтримує поведінкову активність на певному рівні. Диспозиції можуть активізуватися під впливом окремих ситуацій, та навпаки, активізація окремих диспозицій (мотивів, потреб, цілей, прагнень та намірів) приводить до змін ситуації, точніше, її сприйняття суб'єктом. Практично кожен дію людини слід розглядати як двояко детерміновану: диспозиційно та ситуаційно.

Відомо, що мотивація – це циклічний процес безперервного взаємного впливу та перетворень, у якому суб'єкт дії та ситуація взаємно впливають одне на одне, і результатом якого є реально простежена поведінка. Мотивація пояснює цілеспрямованість дії, організованість та стійкість цілісної діяльності, спрямованої на досягнення окремої цілі. Виявляється, що студент або учень краще запам'ятовує незавершену дію, ніж завершену. Наприклад, якщо учень або студент за завданням учителя розпочав виконувати в класі якусь завдання і з певних причин не завершив його, у нього виникає потреба в діяльності. Це викликає напруження, яке могло б отримати розрядку в діяльності, спрямованій на виконання цього завдання. Але ця діяльність на певний час виявилася загальмованою, що не допустило розрядки напруження. Потреба ж у цій розрядці викликає у студента або учня прагнення повернутися до припиненої діяльності. А це вже свідчить про мотиви, які лежать в його основі. Мотив, на відміну від мотивації – це те, що належить суб'єкту поведінки, є його стійкою особистою властивістю.

Мотиваційні чинники, які впливають на сприймання, залежать від настанови. Як правило, студент або учень чутливіший до того об'єкта, який відповідає його настанові. Уплив мотивів на сприйняття й у так званому феномені сензитивізації, або принципі резонансу, тобто студент або учень завжди сприйнятливий до того об'єкта, який для нього є актуально значущим.

Мотивація учення студентів та учнів складається з ряду постійно змінних і взаємозалежних спонук. Тому становлення мотивації є не простим зростанням позитивного або посилювання негативного ставлення до учіння або студента, а ускладненням структури мотиваційної сфери, спонук.

Мотиви мислення виникають безпосередньо в його процесі. Традиційно їх поділяють на дві групи: 1) зовнішні (розумова діяльність спрямована на результат, не пов'язаний із пізнанням об'єкта), 2) внутрішні (розумова діяльність, пов'язана з пізнанням об'єкта). Зміни в мисленні відбуваються під впливом змін у мотивації. Наприклад, в одній ситуації студент або учень розв'язував задачу за нейтральною інструкцією, а в іншій повідомляв про дослідження розумової обдарованості.

Навчальна мотивація студентів та учнів залежить від груп факторів, що й визначають її специфіку:

- а) об'єкт або мета навчальної взаємодії;
- б) інтереси студента;
- в) інтереси іншої людини або суспільства загалом.

Однією із проблем оптимізації навчально-пізнавальної діяльності студентів та учнів є вивчення питань, пов'язаних із мотивацією учіння. Це визначається тим, що в системі «навчальний-навчальний» студент або учень є не тільки об'єктом управління цієї системи, але і суб'єктом, до аналізу навчальної діяльності якого у ВНЗ не можна підходити однобоко, звертаючи увагу лише на «технологію» навчального процесу, не враховуючи мотивацію. Як доводять численні соціально-психологічні дослідження, мотивація навчальної діяльності неоднорідна, індивідуальних особливостей студентів (і учнів), характеру найближчої референтної групи, рівня розвитку студентського колективу тощо. З іншого боку, мотивація поведінки людини, виступаючи як психічне явище, завжди є віддзеркаленням поглядів, ціннісних орієнтацій, установок того соціального прошарку (групи, спільноти), представником якого є людина.

Навчальна мотивація визначається як приватний вид мотивації, включений до певної діяльності, у даному випадку до навчальної. Визначено такі специфічні ознаки навчальної мотивації залежно від указаного виду діяльності:

- визначається самою освітньою системою, освітньою установою;
- організацією освітнього процесу;
- суб'єктними особливостями студентів та учнів;
- суб'єктивними особливостями педагога і вчителя і, перш за все, системи його відносин зі студентом;
- специфікою навчального предмета.

Необхідна умова для створення у студентів та учнів навчальної мотивації – можливість проявляти в навчанні розумову самостійність і ініціативність. Чим активніші використовувані методи навчання, тим легше зацікавити предметом студентів або учнів. Основний засіб формування стійкого інтересу до навчання – використання таких питань і завдань, вирішення яких вимагає від студентів активної пошукової діяльності.

Навчальний матеріал і прийоми навчальної роботи повинні бути достатньо (але не надмірно) різноманітні. Різноманітність забезпечується не лише зіткненням студентів і учнів із невідомими раніше об'єктами в ході навчання, але й тим, що в одному об'єкті можна відкривати нові сторони. Один із прийомів спонукання навчальної мотивації студентів або учнів – «відчуження», тобто демонстрація нового, несподіваного, важливого в звичному і буденному. Новизна матеріалу – найважливіша передумова виникнення пізнавального інтересу. Проте, пізнання нового повинно спиратися на знання, що вже систематизовані і стали частиною наукового світогляду студента.

Використання раніше засвоєних знань – одна з основних умов появи інтересу. Істотний чинник формування навчальної мотивації – емоційне

забарвлення змісту навчання, живе слово педагога. Ці положення, сформульовані Є. Бондарчуком, можуть служити певною програмою організації навчального процесу у ВНЗ. Адже сучасні соціальні фактори змінили психологію молодої людини. Вона звикла до образної й емоційної інформації по телебаченню, тому академічний стиль сприймається як анахронізм. Слухачі-студенти, як правило, дуже легко поєднують розумове з емоційним [1, с. 67].

Розглянемо деякі практичні емоційні прийоми, які доцільно використовувати в процесі викладання.

Пряме включення передбачає відмову від розтягнутого вступу чи відступу, якщо слухачі вже досить добре знайомі з предметом розмови, починайте з головного.

Використання прийому «несподіваного»: представити по ходу читання лекції несподівану та невідому інформацію, а також об'ємні, рельєфні форми її викладу.

На початку лекції ефективним може стати яскравий, образний приклад. Застосування елемента неформальності. Ураховуючи предмет обговорення, можна розказати про власні помилки, оману, забобони та їхні наслідки. Лектор може продемонструвати, яким чином вдалося уникнути однобічного підходу до цієї або подібної проблеми та знайти нове рішення.

Приєм співпереживання передбачає уважне ставлення важливих для аудиторії та теми заняття дрібниць, перебільшене описування події, яка пов'язує лектора із студентами або учнями, змушуючи останніх переживати. Елементи драматизації: наочно й захоплено, свідомо драматизуючи, змальовувати події, які збагачують тему виступу так, щоб слухачі змогли ототожнювати себе з дійовими особами та життєвою ситуацією.

Використання гіперболи, щоб загострити увагу аудиторії. Це допоможе виявити причинно-наслідкові та умовно-наслідкові взаємозв'язки між подіями, процесами й поведінкою людей. Однак, не забувати пізніше (без перебільшень) чітко викласти наукову позицію із визначеної проблеми.

Приєм апеляції до авторитету використовують для підтримання правоти власної думки, посилення на авторитет науки, авторитет слухачів та історичний, політичний, життєвий, викладацький досвід.

Приєм провокації передбачає короткотривалий виклик у слухачів реакції незгоди з інформацією, що викладається, щоб підготувати аудиторію до сприймання конструктивних висновків, уточнення думки. Корисним є прийом спонукання студентів та учнів до прийняття рішення. Варто ознайомити слухачів з усіма аргументами «за» та «проти» будь-якої думки, концепції, ідеї. Після зіставлення усіх аргументів знайти вірне рішення проблеми за допомогою сократичного діалогу, активних методів (мозковий штурм, дискусія та ін.).

Ці та подібні прийоми сприяють формуванню навчальної мотивації студентів і учнів, бо студенти та учні можуть проявити себе у продуктивній

пізнавальній діяльності, відчують особистісне значення навчального матеріалу, позбавлені прямого авторитарного впливу педагога.

Серед чинників, які впливають на внутрішньоструктурну динаміку навчальної мотивації студентів і учнів, варто визначити пріоритетними наступні: зняття оцінки й тимчасових обмежень, демократичний стиль спілкування, ситуацію вибору, особова значущість, вид роботи (продуктивний, творчий). Творчий характер проблемної ситуації стимулює тенденцію до диференціювання і впорядкування компонентів структури, тобто тенденцію до стійкості.

Висновок. Важлива умова покращення якості умов організації навчальної діяльності – творчий підхід та самостійна постановка навчальних цілей у студентів та учнів, використання найбільш раціональних способів організації процесу учіння й досягнення оптимального навчального процесу в навчальних закладах та рівня отримання знань.

Усе розглянуте вище свідчить про складність навчальної мотивації як психолого-педагогічного феномена, управління яким в навчальному процесі вимагає обліку її структурної організації, динамічності, вікової обумовленості. Подальшого аналізу потребують групи ситуаційних характеристик навчальної мотивації студентів та учнів.

Список літератури

1. Бондарчук Е. И. Основы психологии и педагогики / Е. Бондарчук, Л. Бондарчук / : Курс лекций. - 2-е изд., перераб. и доп. - К. : МАУП, 2001. - 168 с.
2. Реан А. А. О ценностно-мотивационной сфере студентов-универсантов /А. А. Реан, Т. В. Андреева, Н. Н. Киреева и др. // Ананьевские чтения - 99: Тезисы научно-практической конференции. - СПб., 1999. - С. 147.

АЛІЄВ Р. А.

ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ, СПРЯМОВАНИХ НА ПІДВИЩЕННЯ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Із урахуванням того факту, що при формуванні педагогічних умов, спрямованих на підвищення активності дітей, молоді та студентів, необхідною умовою є проведення занять із фізичного виховання та використання різноманітних методів ведення занять, які сприяють розвитку людини в цілому.

Мета. Розвиток та формування педагогічних умов, спрямованих на підвищення активності дітей, підлітків та молоді на заняттях із фізичного виховання.

Результати досліджень. Важлива умова поліпшення якості заняття – це використання найбільш раціональних способів організації дітей і досягнення оптимального фізичного навантаження на організм. Раціональна організація навчання дітей фізичних вправ є однією з основних передумов суттєвого підвищення загальної та моторної щільності занять із фізичної культури.

Загальна щільність заняття визначається як відношення часу, який педагогічно виправданий, до всієї тривалості заняття. Вона передбачає:

1. Організацію дітей, повідомлення навчальних завдань.
2. Підготовку та прибирання фізкультурних приміщень, необхідних для перешикування дітей під час заняття, та ін.
3. Безпосереднє виконання фізичних вправ та спостереження за ними під час відпочинку, участь у рухливих іграх, розвиток фізичних якостей.
4. Пояснення вихователя, виправлення помилок, допомога дітям, страховка.
5. Використання наочних засобів, демонстрація вправ.
6. Педагогічний контроль.
7. Мотивація дітей.
8. Виховна робота під час заняття.
9. Підбиття підсумків заняття.

Вищезазначені елементи педагогічної діяльності, які спрямовані на підвищення загальної щільності заняття, постійно доповнюються та зміцнюються залежно від віку дітей, змісту заняття, педагогічної майстерності вихователя та ін.

Час, затрачений на безпосереднє виконання вправ, має найбільше значення, бо саме в цей період вирішуються оздоровчі й освітні завдання (формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей). Відношення часу, затраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ та рухливих ігор, до всього часу заняття називається моторною (руховою) щільністю його.

Моторна щільність – найбільш специфічний показник ефективності заняття. Вона може бути різною залежно від його змісту, організації і методики проведення. Щодо організації й методики, то вона повністю залежить від підготовки вихователя до заняття і дій під час його проведення.

Особливої уваги вихователя вимагає визначення та регулювання фізичних навантажень, тому що від них суттєво залежить результат застосування фізичних вправ. Під навантаженням слід розуміти певну величину впливу вправ, що виконуються, на ті чи інші органи, системи органів або весь організм у цілому. Відповідно до цього впливу реакції організму та зміни у його стані значною мірою обумовлює успішність вирішення завдань, які ставляться перед заняттям.

Фізичне навантаження залежить від багатьох факторів: характеру вправ та ігор, поєднання різних видів рухів, їх інтенсивності, тривалості, кількості повторень, темпу виконання, координаційної складності, ступеня засвоєння даного руху та ін. Воно також залежить від нервово-психічного напруження дитини, її емоційного стану.

Усі ці фактори враховуються при регулюванні фізичного навантаження у процесі занять. Доцільно чергувати фізичне навантаження з відпочинком, більш інтенсивні рухи з менш інтенсивними, більш складні за структурою з менш складними, засвоєні дітьми вправи з новими.

Наші дослідження про вплив різних за обсягом фізичних навантажень на організм дошкільників свідчать про те, що після виконання найбільш інтенсивних вправ (стрибки в довжину, висоту з розбігу, лазіння по канату та ін.) відновний період у дітей у середньому триває 1,5-2 хв. За цей час пульс, як правило, знижується до вихідних даних, а перебудова глибини дихання практично відбувається через 20-30 с. Отже, паузи для відпочинку після виконання вправ, які дають значне навантаження на організм дитини, не повинні перевищувати 1,5-2 хв. Після виконання рухів середньої і малої інтенсивності (стрибки в глибину, вправи з рівноваги, підлізання під дугу та ін.) час на відпочинок скорочується до 25-40 с.

Вибір певного способу організації дітей під час виконання рухів залежить від педагогічних завдань, ступеня засвоєння ними даного руху, його складності, наявності фізкультурного інвентарю та обладнання, місця проведення заняття [3, с. 36].

Індивідуальний спосіб передбачає виконання рухів однією дитиною, у той час як інші спостерігають за нею. Цей спосіб застосовується епізодично. Він виправдовується лише на початковій стадії формування навички, коли діти ознайомлюються з новим рухом, а також у молодших групах, якщо виконуються вправи, які потребують страховки (лазіння по гімнастичній стінці, перелізання через колоду, ходьба по гімнастичній лаві). При застосуванні цього способу моторна щільність найбільш низька.

Різновидністю індивідуального способу є виконання вправ за викликом вихователя з метою уточнення деяких елементів рухової дії (одна дитина виконує, а інші спостерігають за нею). Однак індивідуальна робота з дитиною повинна мати місце при будь-якому способі ведення занять.

Фронтальний спосіб організації дітей частіше за все застосовується у підготовчій та заключній частинах заняття. Цей спосіб застосовується при розучуванні нескладних рухів, які не потребують страховки та допомоги з боку вихователя, а також при закріпленні та удосконаленні вже засвоєних рухів. Його перевага – в максимальному охопленні дітей руховою діяльністю та забезпеченні високої моторної щільності заняття.

Проте, фронтальний спосіб не позбавлений деяких недоліків. Основний з них той, що вихователю важко здійснювати індивідуальний підхід у навчанні і він змушений в основному вказувати на помилки, характерні для більшості дітей.

Поточний спосіб організації передбачає виконання по черзі одного й того ж руху, найчастіше із шиккуванням у колону. Наприклад, вправи у рівновазі, пролізання в обруч, стрибки в довжину або висоту з розбігу та ін. Під час виконання вправ потоком вихователь має змогу давати індивідуальні зауваження. У цьому одна із значних переваг даного способу.

Залежно від конкретних умов може бути організовано два або три потоки. Наприклад, старші дошкільники пролізають в обруч або ходять по гімнастичній лаві двома-трьома потоками (у двох-трьох колонах).

Починаючи із середньої групи, слід привчати дітей без нагадування підходити до приладу, дотримуватися своєї черги. Наприклад, при виконанні ходьби по колоді або лаві, як тільки дитина дійшла до її середини, друга починає ходьбу, а третя в цей час підходить до приладу. Повертаючись на своє місце, після виконання запропонованого руху дитина також виконує вправу. Наприклад, після стрибка в довжину або висоту з розбігу діти йдуть у зворотному напрямку по мотузці, яка лежить на підлозі (землі), або підлізають під дугу. Після ходьби по гімнастичній лаві (колоді) вони виконують пролізання в обруч або стрибають на обох ногах (як зайчики), просуваючись вперед [1, с. 9].

При груповому способі організації діти кожної підгрупи мають своє завдання. Дошкільників розподіляють на дві-чотири підгрупи і кожній з них пропонують для виконання різні рухи. Більш складні вправи виконуються під керівництвом вихователя та музичного керівника, а інші (у старших дошкільників) – самостійно. Потім підгрупи міняються місцями.

У застосуванні групового способу важливе значення має правильний добір основних рухів. Не рекомендується застосовувати вправи, спрямовані на розвиток одних і тих самих груп м'язів та фізичних якостей. Наприклад, стрибок у довжину з місця і стрибок у глибину (з гімнастичної лави або куба).

Наукові дослідження (Г. Лескова, Н. Ноткіна, Ю. Рауцкіс, О. Богініч та ін.) підтверджують, що найбільш вдалі ті вправи, які доповнюють одна одну у всебічному впливі на організм дитини. Наприклад, вправи з лазіння або рівноваги раціонально поєднувати із стрибками у висоту або довжину; метання предметів у ціль або на дальність – із стрибками в глибину чи довжину з місця, пролізання в обруч (підлізанням під дугою) тощо. Оскільки при виконанні деяких рухів (лазіння по гімнастичній стінці, канату, повзання по лаві та ін.) інші діти тривалий час чекають своєї черги, для заповнення цих пауз рекомендується пропонувати їм додаткові вправи. Вони повинні бути прості та знайомі дітям. Місце для їх виконання відводиться поряд з основною вправою і, як правило, у полі зору вихователя. Наприклад, у старшій групі троє дітей виконують лазіння по гімнастичній стінці (кожний на окремому прольоті), а інші у цей час стрибають зі скакалкою. Після лазіння по стінці діти беруть скакалки і стрибають, а наступні троє виконують лазіння і т.д.

Застосування додаткових вправ значно підвищує рухову активність дітей, дає змогу частіше повторювати різноманітні основні рухи і краще оволодівати програмовим змістом.

Змінний спосіб організації застосовується, коли рух виконує одночасно кілька дітей (3-5-7), а решта спостерігають, чекаючи своєї черги. Так, коли виконується стрибок у глибину, з лави (колоди) можуть одночасно стрибати 4-5 дітей, те саме – у метанні в ціль, лазінні по гімнастичній стінці (канату).

При застосуванні змінного способу вихователю легше спостерігати за дітьми, дозувати навантаження, виправляти помилки, але щільність заняття нижче, ніж при фронтальному способі.

Одним із ефективних способів організації старших дошкільників в основній частині занять є колове тренування. Дітей розподіляють на декілька підгруп (4-5). Кожна з них виконує свій рух певний час (2-3 хв.), а потім за командою вихователя переходить по колу до наступної вправи. Він має багато спільного за організацією з груповим способом. Однак головна його мета – спрямованість на комплексний розвиток фізичних якостей у дітей.

Тому вправи не повинні бути складними, щоб діти мали змогу повторювати їх найбільшу кількість разів.

Рухи для комплексу колового тренування підбираються з обов'язковим урахуванням принципу всебічного їхнього впливу на всі основні м'язові групи та системи організму (дихальну, серцево-судинну та ін.). Це дає можливість більш ефективно та цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили та витривалості.

Однією з особливостей колового тренування є поєднання досить чіткого нормування фізичного навантаження з його індивідуалізацією. Враховуючи також, що більшість дітей групи одночасно виконує запропоновані вправи, створюються позитивні умови для виховання моральних та волевих якостей: самостійності, наполегливості, дисциплінованості, взаємодопомоги та ін.

Колове тренування має значну перевагу над іншими способами організації, сприяючи збільшенню моторної щільності заняття, підвищенню ефективності навчального процесу. Він дає змогу дітям самостійно виконувати фізичні вправи з носильним для них навантаженням.

При складанні комплексу колового тренування, який виконується на початку основної частини заняття, необхідно застосовувати засвоєні дітьми вправи і чергувати рухи високої інтенсивності з вправами середньої або низької динамічності.

Орієнтовний комплекс колового тренування для дітей старшої групи (фізкультурний зал)

1. Лазіння по гімнастичній стінці різнойменним способом.

2. Стрибки у висоту з розбігу (2-3 кроки), відштовхуючись однією ногою, намагаючись торкнутися рукою предмета (шарик, кулька), який підвішений на висоті 30 см вище піднятої вгору руки дитини.

3. Підтягування на руках з положення лежачи на грудях на гімнастичній лаві з просуванням вперед.

4. Ведення великого м'яча із відскакуванням від підлоги поштовхом долоні між предметами (кубики, кеглі), які поставлено на підлозі на відстані 1,5 м.

5. Стрибки зі скакалкою довільним способом.

Кожна підгрупа виконує вправу 3 хв., а потім по колу вони переходять до іншого руху. Після виконання комплексу проводиться рухлива гра.

Дослідження нами моторної щільності занять при використанні різних способів організації дітей дало змогу встановити такі співвідношення часу, затраченого на виконання вправ, до загальної тривалості заняття (у відсотках): при фронтальному способі щільність становила – 75-88%, коловому тренуванні – 72-84%, груповому – 66-75%, поточному – 62-70%, змінному – 58-66% , індивідуальному – 18-24%.

Результати дослідження підтверджують, що треба прагнути до найраціональнішого способу організації дітей під час виконання основних рухів. При цьому слід пам'ятати, що моторна щільність заняття не постійна і змінюється залежно від його дидактичних завдань. Так, менша щільність буде характерна для занять, на яких вивчається новий матеріал, бо значна частина часу витрачається на пояснення і показ рухів. Вихователь повинен уміти користуватися всіма способами в різних поєднаннях, тоді ефективність навчання дітей основних рухів значно підвищується [2, с. 12].

Висновок. При застосуванні будь-якого із зазначених способів організації дітей із метою підвищення моторної щільності заняття потрібно забезпечити групу необхідною кількістю фізкультурних посібників. Слід надавати перевагу посібникам колективного типу. Важливим засобом підвищення щільності є їх музичний супровід, а також безпосередня участь вихователя в рухливих іграх та деяких вправах (у всіх вікових групах), що підвищує емоційний настрій дітей та їх рухову активність.

Список літератури

1. Аросьєв Д.А. и др. Как увлечь физической культурой (школьников)/ Д. Аросьєв // Физическая культура в школе. – 1987. – №4. – С. 9.
2. Артющенко О.Ф. Виховання інтересу до фізкультури у юнаків 15 - 17 років з урахуванням морфофункційних відмінностей / О. Артющенко // Фізичне виховання дітей та молоді. – К., 1990. – Вип.13. – С. 12.
3. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Л. Волков. – К., 1988. – С. 36.

АНДРІАНОВ Т. В., ГУДОВИЧ А. В.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Анотація. У статті розглянуто особливості організації фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах; з'ясовано найпоширеніші причини зниження мотивації до занять із фізичного виховання; запропоновано деякі шляхи вдосконалення організації фізичного виховання в освітніх закладах України.

Ключові слова: фізичне виховання, дошкільнята, учні, школярі, студенти, мотивація, удосконалення організації фізичного виховання, освітні заклади.

Постановка проблеми. Останнім часом в Україні значна увага приділяється розвитку національної системи фізичного виховання студентів, що відображено у Законах України, зокрема «Про освіту», «Про Вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт». Крім того, Указом Президента України було схвалено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року: «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Ці документи визначають стратегію розвитку системи фізичного виховання студентської молоді, реалізація якої повинна забезпечити виховання у молоді відповідальне ставлення до власного здоров'я, до здорового способу життя, створити умови для їхнього повноцінного фізичного і духовного розвитку.

На сьогодні фізичне виховання як обов'язкова навчальна дисципліна викладається в усіх дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах відповідно до діючих навчальних програм.

Усебічний розвиток дитини неможливий без повноцінного фізичного виховання, адже воно є фундаментом здоров'я. Саме тому так важливо сформуванню у дітей і молоді не лише знання, але й свідому потребу в здоровому способі життя, у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, позаяк від того, якою мірою дитина розвинена фізично, багато в чому залежить і те, як швидко і правильно вона розвивається розумово [3].

Отже, актуальність пошуку шляхів підвищення ефективності організації фізичного виховання в навчальних закладах України не викликає сумнівів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Необхідність фізичних навантажень для зміцнення здоров'я людини підкреслювалася ще у працях давньогрецьких філософів. Якість рухової активності людини в різні періоди її життя, за твердженнями давніх мислителів, замінює будь-які ліки. Цей постулат не втратив актуальності й сьогодні, оскільки оприявлюється й у найсучасніших наукових працях.

Так, А. Драчук присвятив дисертаційне дослідження розробленню шляхів оптимізації фізичного виховання студентів-гуманітаріїв [1]; Є. Захаріна запропонувала широкий усебічний комплекс організаційно-педагогічних заходів щодо удосконалення процесу фізичного виховання, при цьому обґрунтовано довівши зв'язок мотивації студентів до фізичного виховання із показниками фізичного здоров'я [2]. Ю. Ядвіга, з'ясовуючи трансформаційні особливості фізичного виховання студентів у період інтеграції вищої освіти України в європейський простір, твердить, що «підґрунтям навчального процесу з фізичного виховання студентів» є не що інше, як «система безперервних занять із початкових етапів навчання до безпосередньої самостійної роботи студента над своїм самовдосконаленням і професійною

придатністю» [6, с. 4]. С. Фішев формулює не менш, ніж концептуальні засади фізичного виховання студентської молоді в Україні [4], а дослідження І. Шостак присвячено з'ясуванню ролі фізичного виховання у формуванні мотивації навчальної діяльності студентів як такої [5].

Усі ці ґрунтовні дослідження, які за хронологією не дарма належать до останніх 10-15 років, переконливо засвідчують: зараз триває активний науково-теоретичний та науково-практичний пошук шляхів удосконалення процесу організації фізичного виховання в навчальних закладах України.

То ж **метою** нашої **статті** є спроба окреслити базові особливості організації фізичного виховання в навчальних закладах України та запропонувати власне бачення векторів пошуку шляхів її вдосконалення.

Виклад основного матеріалу. Специфіка організації фізичного виховання у дошкільних та шкільних закладах освіти, на нашу думку, передусім дотична до зацікавлення дошкільнят і школярів фізичною культурою і спортом. Ефективність виконання фізичних вправ дошкільнятами та інтерес до рухової активності значно підвищується за умови їх виконання у позитивному емоційному стані, тому доречним виявився б пошук таких форм розвитку творчо-рухової ініціативи дітей, які б мали на меті передусім формування моторики у поєднанні зі зміцненням психічного здоров'я дитини; застосування рухливих спортивних ігор з акцентом на єдність позитивної думки й руху.

А от активність школярів на уроках фізичної культури залежить, на наше переконання, уже не просто від зацікавлення, а від більш стійкого інтересу до виконання фізичних вправ. Певна річ, що ключову роль у його формуванні відіграє вчитель. І. Ячнюк висловлює слушну думку, що рівень інтересу до фізичної культури із дорослішанням учнів знижується [8].

Серед найпоширеніших причин зниження мотивації до занять фізичною культурою доречно зазначити передусім: професійну підготовку вчителів фізичної культури не на належному рівні; недостатню активність учителя й усього педагогічного колективу; недостатню увагу до розвитку пізнавального інтересу до фізичних вправ у позаурочний час; методичні огріхи шкільних уроків фізичної культури; низький рівень матеріально-технічної бази шкіл тощо. На нашу думку, формування інтересу до фізичного виховання школярів потребує передусім цілеспрямованих і системних дій учителя, зокрема підвищення власного рівня фізичної підготовленості, збільшення кількості ігрових занять, організації сучасних різнопланових спортивних секцій, створення сприятливого психологічного клімату на заняттях.

Необхідність розроблення всіх можливих варіантів удосконалення організації роботи з фізичного виховання як у дошкільних, так і в загальноосвітніх освітніх закладах зумовлена ще й наявністю високого відсотка дітей із дисгармонійним фізичним розвитком, із недостатнім розвитком основних рухових та фізичних якостей, із загальним посиленням тенденції до регулярних респіраторних інфекцій та хронічних хвороб.

Погоджуючись із думкою Ю. Ядвіги («Серед більшої частини молоді не сформовано потребу піклуватися про власне здоров'я. Студентська молодь покладається на діяльність лікувальних закладів і нехтує ефективними та незатратними засобами оздоровлення – фізичними вправами» [6, с. 2]), визнаємо, що загрозлива ситуація зниження рухової активності, зниження мотивації до фізичного виховання, загального погіршення рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості та стану здоров'я загалом склалася і навколо студентської молоді України.

Як відомо, фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного фахівця. Погіршення мотивації до фізичного виховання, прогалини у формуванні стійкої студентської потреби до ведення здорового способу життя можуть залежати від недосконалості управління фізичним вихованням у певному ВНЗ, від невідповідності навчальних програм із фізичного виховання новітнім вимогам, від відсутності упроваджених у практику роботи комплексно-цільових програм, інтегруючих фізичне виховання у навчальний процес.

Так, для багатьох студентів заняття фізкультурою є чи не єдиним шансом розвивати фізичні якості й загартовувати організм. Та, на жаль, можливості діючої у деяких ВНЗ навчальної програми дисципліни «Фізичне виховання» фактично вичерпані. Так, програма передбачає виконання ряду застарілих нормативів (сучасні студенти навряд чи здатні виконати їх навіть на «задовільно»); містить інші, малоадекватні в межах сучасної концепції фізичного виховання, вимоги до рівня фізичної підготовленості студентів. Саме цей факт може бути одним із тих, які спричиняють зниження рівня мотивації до відвідувань занять із фізичного виховання, адже загальне невдоволення фактичною неможливістю виконати норматив не підсилює бажання займатися запропонованим програмою видом спорту.

На наше глибоке переконання, під час навчання студента у ВНЗ надважливим завданням є формування розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчати особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, вести здоровий спосіб життя, засвоювати цінності фізичної культури.

Фізичне виховання у ВНЗ передусім має бути спрямованим на формування у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, свідомої необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом; а також на збереження і зміцнення їхнього здоров'я.

Отже, шляхами покращення організації фізичного виховання у ВНЗ можуть бути: надання студентам можливостей для вільного вибору бажаного виду спорту, не обмеженого діючою програмою; підвищення студентської мотивації до занять через відхід від шаблонності, відмову від застарілих вимог до рівня фізичної підготовленості студентів; перегляд зазначених вимог як таких; урізноманітнення занять фізичною культурою; систематичний перегляд і

вдосконалення методичного забезпечення дисципліни «Фізичне виховання»; грамотна й усебічна пропаганда здорового способу життя тощо.

Висновки. Отже, на сьогодні справді важко переоцінити показову роль фізичного виховання як для дітей і підлітків, так і для студентської молоді України. Потреба в удосконаленні організації цієї надважливої ланки загальної культури людини диктує активний усебічний педагогічний пошук можливих його шляхів.

Найоптимальнішим вектором удосконалення організації фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних закладах є, на нашу думку, докорінний концептуальний перегляд мотиваційних підходів до викладання фізичної культури та екстеріоризація маркерів психічного здоров'я й фізичної досконалості особистості як невід'ємних частин її Я-концепції.

Для вищого начального закладу на перший план виступає передусім умотивований перегляд загальноуніверситетських традицій організації процесу фізичного виховання.

Список літератури

1. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А.І. Драчук. – Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2001. – 20 с.
2. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Є. А. Захаріна. – Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2008. – 21 с.
3. Теория и методика физического воспитания / под ред. Шияна Б. М. – М., 1988. – 284 с.
4. Фішев С. О. Концептуальні засади фізичного виховання студентської молоді в Україні / С. О. Фішев, Ю. О. Фішев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – 2013. – Вип. 112 (1). – С. 321-323.
5. Шостак І. Роль і місце дисципліни «Фізичне виховання» у формуванні мотивації навчальної діяльності студентів медичного профілю / І. Шостак // наукові записки КДПУ ім. В. Винниченка. – Серія «Педагогічні науки». – 2014. – Вип. 131. – С. 226-229.
6. Ядвіга Ю.П. Фізичне студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту, спец. : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Ю.П. Ядвіга. – Нац. Ун-т фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2011. – 20 с.
7. Ячнюк І. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів / І. Ячнюк, Ю. Ячнюк, М. Ячнюк // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, 2008. – Т. 2. – с. 303 – 305.

ПЕРСПЕКТИВНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Анотація. У статті розглянуто загальний стан здоров'я населення України з акцентом на модернізацію фізичного виховання учнів і студентів за умови покращення методичної роботи й організації навчального процесу щодо збереження власного здоров'я та фізичної підготовленості. Встановлено рівень мотивації до занять, виявлено необхідність пропаганди спортивно-масової роботи, перегляду форм і видів розвитку фізичної культури.

Ключові слова: фізичне виховання, захворювання, стан здоров'я, мотивація, шляхи розвитку фізичного виховання.

Постановка проблеми. За останніми спостереженнями, в Україні істотно погіршився загальний стан здоров'я громадян, особливо порівняно з розвиненими країнами світу. Цей факт підтверджується значною кількістю захворювань, тривалістю лікування та середньою тривалістю життя населення України. Це викликає неабияке занепокоєння, адже показники рівня стану здоров'я громадян держави є водночас показниками рівня її цивілізації.

Аналіз публікацій. У щорічній доповіді про загальний стан здоров'я населення України за 2015 рік зазначено: «У структурі поширюваності захворювань за класами хвороб серед населення України в 2015р. перше місце посіли хвороби системи кровообігу (31,0%; 52956,9 на 100 тис. населення), друге місце – хвороби органів дихання (15,8% 33952,9 відповідно), третє місце – хвороби органів травлення (9,9%; 9382,3 відповідно), четверте місце – хвороби сечостатевої системи (5,5%; 9382,3 відповідно), п'яте місце – хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини (5,4%; 9301,8 відповідно)» [5; с. 35]; «Протягом 2011-2015 років в 11 областях країни спостерігається зростання регіонального рівня поширеності хвороб серед населення» [5; с. 37].

Останні наукові дослідження засвідчують, що рівень здоров'я студентської молоді та випускників вищих навчальних закладів країни набуває загрозливих ознак [3]. За даними медичних обстежень та опитувань, із 10 студентів дев'ять мають відхилення в стані здоров'я; на 100 студентів припадає близько 95 і більше захворювань різної етіології, а 30 % перебуває на диспансерному обліку. Майже половина студентів (46,5 %) фактично не виконують середні нормативи фізичної підготовленості, що нашоєхує на актуальне питання: чи не потрібно удосконалювати, модернізувати та розвивати фізичну сферу діяльності в Україні [1; 2; 3]

У середині 2015 року Міністерством освіти і науки, Міністерством молоді та спорту, Міністерством оборони та Міністерством охорони здоров'я за участю народних депутатів України, секретаріату Кабінету Міністрів України було створено міжвідомчу робочу групу з модернізації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України. Одним із результатів її роботи

стало формулювання Рекомендацій щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, які створюють умови збереження та розвитку фізичного виховання у вищих навчальних закладах в умовах набуття ними академічної автономії.

Наразі розроблено проект змін до Норм часу навчальної роботи у вищих навчальних закладах, яким передбачено віднести низку додаткових видів робіт викладачів фізичного виховання до основного обсягу педагогічної діяльності. Підготовлено пропозиції до Типової форми контракту з керівником державного вищого навчального закладу, які передбачають його персональну відповідальність за розвиток фізичного виховання та щорічний звіт із цього питання перед Вченою радою навчального закладу. Робоча група із розроблення методики створення стандартів вищої освіти нового покоління готує включення до переліку загальних компетентностей здатності використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, формування здоров'я людини, а також відповідних результатів навчання [4].

Мета: визначити актуальні сучасні вектори розвитку фізичного виховання та фізичної культури як засобу покращення загального стану здоров'я учнів та студентів.

Методи та засоби. Задля підвищення ефективності фізичного виховання у різних навчальних закладах (ВНЗ, СШ, ліцеї, дитячі садки) пропонується вдосконалення методів викладання та проведення занять з фізичної культури, покращення програмно-нормативного забезпечення, збільшення рухової активності учнів та студентів, формування стимулу до здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. За останніми показниками було з'ясовано, що в молоді, здебільшого студентів, дедалі збільшуються стресові ситуації та супутня нервово-емоційна напруга, і саме в таких умовах посилюється значення засобів фізичного виховання, адже розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ризики виникнення у молоді захворювань серцево-судинної системи, онкологічних захворювань та ожиріння. Проте, щоб уплинути на поведінку молодої людини зі сформованим світоглядом та переконаннями, необхідні зусилля як з боку молодої людини, так і з боку педагогів та навчального закладу. У зв'язку з цим упровадження в процес навчання й дозвілля додаткових занять із фізичного виховання – один із важливих моментів організації навчального процесу в навчальних закладах.

У сучасних умовах, коли помітно знижується рівень здоров'я молоді в Україні, фізичне виховання – це єдина дисципліна, що навчає підлітків та юнаків зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати й удосконалювати життєво важливі рухові якості. Проте, окремі дослідники вказують на той факт, що під час навчання фактично не відбувається істотних позитивних змін у фізичному розвитку й фізичній підготовленості більшості учнів, а, крім того, мало уваги приділяється теоретичній підготовці молоді. Серед причин, які призводять до погіршення

здоров'я студентів – зниження рівня мотивації до фізичного виховання й спорту та слабка пропаганда різних форм фізкультурно-спортивної діяльності.

Система спортивно-масової роботи, яка функціонує у вищих навчальних закладах, на жаль, не дає змогу в повному обсязі реалізувати потужний гуманістичний та культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності. Тому слід вести інтенсивний пошук нових напрямів роботи у навчальних закладах, адже сучасна ситуація в Україні красномовно вимагає гуманізації фізичного виховання молоді, що полягає в посиленні моральних чинників мотивації під час занять фізичною культурою й спортом, орієнтації на олімпійські цінності, які спрямовані на формування моральних якостей молоді, визначення принципів і норм спортивних стосунків та спілкування, що відповідають уявленням про високу культуру особистості й суспільства.

Відсутність належно обґрунтованих навчальних програм, вимог до рухової активності студентів, безумовно, є суттєвим гальмівним фактором оптимізації фізкультурно-спортивної роботи серед молоді. Одноманітні заняття протягом року на стадіоні або в спортивному залі навіть за бажання викладачів нездатні забезпечити різнобічні індивідуальні запити студентів у пізнавальній сфері щодо потреб їхнього фізичного розвитку та здоров'я. Цей факт зумовлює нагальну необхідність удосконалення процесу виховання фізичної культури студентів.

З метою більш ґрунтовного моніторингу окресленої проблеми нами було здійснено відповідне дослідження, у ході якого методом анкетування опитано студентів першого та другого курсів художньо-графічного факультету Криворізького державного педагогічного університету. Загалом дослідження показало досить прогнозовані результати:

- 39,4% за мотивацію мають покращення свого здоров'я;
- 28,5% за мотивацію мають задоволення від занять та фізичних навантажень;
- 21% за мотивацію мають можливість не втратити свою фізичну форму;
- 12,1% не мають жодної мотивації стосовно занять із фізичного виховання.

Окрім того, проведене зі студентами додаткове опитування засвідчило невітішно високий рівень (68%) загальної студентської незадоволеності способами проведення предмету «Фізичне виховання», що підтверджує наші міркування щодо необхідності активного пошуку нових векторів розвитку дисципліни.

Висновки. Отже, перспективними шляхами розвитку фізичного виховання у навчальних закладах ми бачимо: розширення видового спектру секційних спортивних занять, звернення до популярних новітніх видів спорту та фітнес-програм; стимуляцію учнівської та студентської зацікавленості через ведення системної поетапної пропаганди здорового способу життя, яка передбачає фактичне перетворення на звичку – починаючи від молодшого

шкільного віку і до останніх курсів ВНЗ; постійне і довготривале збереження педагогічного контролю щодо здоров'язбеігаючих питань.

Крім того, на наш погляд, студентам варто запропонувати більші можливості реалізації спортивних уподобань на заняттях із фізичного виховання, апробувати сучасні нестандартні підходи до ведення занять, забезпечити передумови вільного вибору форм фізичних вправ та видів спорту на заняттях. Саме такий підхід надає продуктивні можливості всебічного впливу на молодь, суттєво підвищує мотивацію та покращує ставлення до фізичного виховання загалом.

Список літератури

1. Булатова М. Олимпийское образование на Украине: методология, организация, практические результаты (1991–2001) / М. Булатова, В. Платонов // Олимпийский спорт и спорт для всех : V Междунар. науч. конгрес. – Минск : [б. и.], 2001. – С. 65
2. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. Є. Іванова, Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки – Луцьк, 2000. – 21 с.
3. Нестеров В. Н. Динамика физического развития и физической подготовленности студентов при различных формах направленности учебного процесса : автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / В. Н. Нестеров. – Л., 1974. – 23 с.
4. Щодо розвитку фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] – Режим доступу:
<http://mon.gov.ua/usi-novivni/novini/2015/12/07/shhodo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportu-u-vishnix-navchalnix-zakladax/>
5. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України 2015р. [Електронний ресурс] – Режим доступу:
<http://www.uiph.kiev.ua/download/Vidavnictvo/Shchorichna%20dopovid/Shchorichna%20dopovid/Щорічна%20доповідь.2016.pdf>

ПОРІВНЯЛЬНІ НОРМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ 18-РІЧНИХ ДІВЧАТ

Анотація. У роботі досліджено антропометричні показники дівчат, що навчаються на 2 курсі педагогічного університету, та розроблено порівняльні норми фізичного розвитку. Встановлено, що середня норма 18-річних дівчат дорівнює 29-35 за індексом Дубогай.

Ключові слова: фізичний розвиток, порівняльні норми, індекс Дубогай.

Постановка проблеми. Високий рівень фізичного розвитку звичайно поєднується з високими показниками фізичної підготовки, м'язової та розумової працездатності. Відомо, що фізичний розвиток — це процес становлення і змін біологічних форм і функцій організму людини, залежний від природних життєвих сил та будови організму. Фізичний розвиток оцінюється рівнем розвитку фізичних якостей, антропометричними і динамометричними показниками, показниками формування постави. Норми фізичного розвитку — один із показників рівня здоров'я населення. Вимірювання, які базуються на біологічних показниках людини, втрачають свою актуальність через 10-20 років, тому розроблення тих чи інших порівняльних норм є завжди актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. А. Даниленко розглядає питання впливу соматичної культури й тілесності на формування самоідентичності людини, адже зовнішній вигляд та тілесні особливості як в минулі епохи, так і в наші часи значною мірою відображають соціальний статус людини, слугують ідентифікацією статі, соціальної позиції та професійного статусу [1, с. 104]. У роботі, де досліджувався зв'язок показників фізичного розвитку з фізичною підготовленістю людини, показано, що в теорії і практиці фізичного виховання фізична підготовленість визначається за допомогою фізичних випробувань (тестів), не завжди безпечних для здоров'я людини. А. Щербакова підкреслює, що особливо актуальним на сьогоднішній день є розробка методів оцінки фізичної підготовленості студентської молоді за непрямыми показниками, зокрема за показниками фізичного розвитку [4, с. 239]. В основі оцінки фізичного розвитку, зазначається в роботі В. Осіпова, лежать параметри довжини й маси тіла, пропорції розвитку окремих його частин, а також ступінь розвитку функціональних здібностей організму (ємність легенів, м'язова сила кистей рук, розвиток мускулатури і м'язовий тонус, стан постави та опорно-рухового апарату, розвиток підшкірного жирового шару тощо), які залежать від зрілості клітинних елементів органів і тканин, функціональних здібностей нервової системи та ендокринного апарату [3, с. 111].

Мета дослідження: скласти порівняльні норми фізичного розвитку для студентів 2 курсу.

Методи і база дослідження. У дослідженні, що було проведено у Криворізькому державному педагогічному університеті в жовтні 2016 року, узяли участь 28 студентів 2-го курсу факультету дошкільної та технологічної освіти – дівчата, яким виповнилося 18 років. У роботі використано метод антропометричних вимірювань та математичної статистики.

У досліджуваних було здійснено вимірювання довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітини та на основі цього обчислено індекс фізичного розвитку (ІФР) за Дубогай [2].

$$\text{ІФР} = \text{довж. тіла, см} - \text{маса тіла, кг} - \text{окружн. груд. кліт. (пауза), см}$$

Норма (лат. norma – зразок) – це гранична величина результату тесту, на основі якого виводиться класифікація. Порівняльні норми визначаються після порівняння показників осіб, що належать до однієї генеральної сукупності. Порівняльні норми фізичного розвитку були обчислені за загальноприйнятою методикою при використанні показників середнього значення і стандартного відхилення: середня норма ($X \pm \delta$), нижче-вище за середню норму ($X \pm 2\delta$), низькі-високі показники (більше, менше за $X \pm 2\delta$). Оскільки вибірка була малочисельною, отриманий результат не вважається достовірним, а лише характеризує тенденцію розвитку дослідженого об'єкта.

Результати дослідження та їх обговорення. Обчислення індексу фізичного розвитку та складання порівняльних норм показало, що у дівчат середню норму становлять показники ІФР від 29 до 35 (табл.1).

Таблиця 1

Порівняльні норми фізичного розвитку 18-річних дівчат

Курс	Градація за показниками ІФР				
	Низькі	Нижче за середню	Середня норма	Вище за середню	Високі
2 курс	17 і менше	18-28	29-35	36-46	47 і більше

Слід відзначити, що серед досліджуваних середню норму склали показники ІФР 8 студентів, нижче за середню – 7 студентів, вище за середню норму – 5 студентів. Низькі показники зафіксовано у 8 студентів, а з високими не виявлено жодного.

Висновки. Встановлено, що середня норма фізичного розвитку для 18-річних дівчат за індексом Дубогай дорівнює від 29 до 35 одиниць. У подальших дослідженнях вважаємо перспективним визначення порівняльних норм за курсами і за рівнем рухової активності.

Список літератури

1. Даниленко А. В. Влияние телесности на формирование самоидентичности личности / А. В. Даниленко / Взаємодія духовного й

- фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 24-25 березня 2016 р.) в 2 т. / за ред. В. М. Пристинського, О. І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2016. – Т. 2. – С. 397-404.
2. Марчик В. І. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини : методичні рекомендації [електронний ресурс] / В. І. Марчик, І. Л. Мінжоріна. – Кривий Ріг : КП ДВНЗ «КНУ», 2016. – 64 с. – Режим доступу: <http://elibrary.krpd.edu.ua/handle/0564/338>
 3. Осіпов В. М. Науково-теоретичні основи розвитку рухових фізичних якостей спортсмена / В. М. Осіпов // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-практ. журн. – 2015. – № 3. – С. 107-111.
 4. Щербакова А. А. Фізичний розвиток як основний показник фізичної підготовленості / А. А. Щербакова // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 24-25 березня 2016 р.) в 2 т. / за ред. В. М. Пристинського, О. І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2016. – Т. 1. – С. 236-239.

БЕЗНИС Е.Е.

АНАЛИЗ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ХНАДУ

Аннотация. В статье рассматриваются различные компоненты быстроты: латентное время двигательной реакции, генетический фактор, вопросы о переносе качества быстроты с одного движения на другое при сходстве их структуры и психологической установки. Оценочная шкала позволяет контролировать уровень подготовленности спринтеров и может быть рекомендована в равной степени, как мастерам высокого класса, так и новичкам. Рекомендованы основные методы выполнения упражнений для развития быстроты.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тесты, величина нагрузок, шкала оценок, методы подготовки.

Постановка проблемы. Под скоростными способностями спортсмена следует понимать комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявляются в латентном времени простых и сложных

двигательных реакций, скорости выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении и частоте движений [1, 4].

Так, время простой реакции у лиц, не занимающихся спортом, обычно колеблется в пределах 0,2-0,3 с, у квалифицированных спортсменов 0,1-0,2 с. Бегун с отличной двигательной реакцией не всегда может продемонстрировать высокие показатели темпа, а бывает и наоборот. Скорость зависит не только от уровня развития быстроты, а и от силы спортсмена, длины его конечностей, особенности техники и т. д. [3].

Цель исследований: определить уровень скоростных способностей спринтеров ХНАДУ и наметить пути повышения их мастерства.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать специальную литературу по интересующей нас проблеме.
2. Оценить уровень специальной физической подготовленности спринтеров.
3. Проследить динамику изменения показателей спортсменов в результате годичных занятий по специально-разработанной методике.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование физических качеств, математическая статистика.

Результаты исследования. Контроль физической подготовленности проводился в целях объективной количественной оценки скоростных (бег 30, 60, 100 и 200 м) и скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места).

Тестирование проводилось дважды в году. В настоящее время существуют различные методики определения высоты прыжка, поэтому результаты тестирования не всегда идентичны. Тестирование, проведенное на контактной платформе с использованием электромиллисекундомера, позволило вывести шкалу для оценки высоты прыжка. Испытуемый, стоя на контактной платформе, выполняет серию из трех прыжков с интервалом в 5 сек. При правильном выполнении прыжка регистрируется время безопорного положения. Определяется лучший результат и сравнивается с оценочной шкалой (табл. 1, табл. 2).

Таблица 1

Перевод времени в значение высоты

м сек	Н см	м сек	Н см
400	20	640	50
420	22	660	54
440	24	680	57
460	26	700	60
480	28	720	64
500	31	740	67
520	34	760	71
540	36	800	75

560	38	820	83
580	42	840	86
600	44	860	90
620	47		

Педагогические исследования проводились с группой легкоатлетов-спринтеров ХНАДУ (12 чел.). Уровень подготовленности соответствовал: 2-ой спортивный разряд – 4 студента, 3-й – 8. По окончании годовичного эксперимента студенты впервые выполнили два первых спортивных разряда в беге на 100м и 200м и два вторых в беге на 100м. Остальные спортсмены также улучшили свои результаты, но их показатели в классификации не позволили выйти на более высокий уровень.

Таблица 2

Определение оценки по высоте прыжка

Высота (см)	Оценка
Более 60	Отлично
55 – 60	Хорошо
49 – 54	Удовлетворительно
Менее 49	Неудовлетворительно

В тренировках по развитию скоростных качеств спринтеров в беге на 100 м необходимо постоянно контролировать уровень своей подготовленности (табл. 3).

Сравнение с контрольными показателями на малых отрезках прогнозирует конечный результат спринтеров на все дистанции. Разработанная В. Петровским [2] таблица позволяет определить уровень готовности спортсменов к соревнованиям и может быть рекомендована в равной степени как мастерам высокого класса, так и новичкам.

При развитии скоростных качеств продолжительность пауз следует планировать таким образом, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а физико-химические сдвиги в организме уже в значительной мере нейтрализованы.

Таблица 3

Шкала оценок пробегания отрезков на дистанции 100 м

30 м с хода	30 м с низкого старта	60 м с низкого старта	100 м с низкого старта
2,5	3,5	6,5	10,1
2,6	3,6	6,6	10,3
2,7	3,7	6,7	10,5
2,8	3,8	6,8	10,7
2,9	3,9	6,9	10,9
3,0	4,0	7,0	11,1

3,1	4,1	7,2	11,3
3,2	4,2	7,4	11,6
3,3	4,3	7,6	12,0

В процессе скоростной подготовки паузы колеблются в очень широком диапазоне, их продолжительность зависит от координационной сложности упражнений, продолжительности упражнений и интенсивности работы. Между сложными в координационном плане упражнениями с высокой нагрузкой на центральную нервную систему паузы должны быть продолжительнее, чем между относительно простыми, хорошо освоенными спортсменами упражнениями.

Основные методы выполнения упражнений для развития быстроты

1. Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Интервал отдыха между упражнениями 30 сек - 3 мин (в зависимости от характера упражнения, состояния и подготовленности занимающихся).

2. Сопряженный метод. Выполнение упражнений с отягощениями (бег в гору, прыжки с отягощениями).

3. Метод круговой тренировки.

4. Вариативный метод (чередование выполнения скоростных упражнений в затруднённых, обычных и облегчённых условиях).

5. Игровой метод с использованием игровых упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет.

6. Соревновательный метод (сопоставление сил в процессе соперничества с целью показать более высокий спортивный результат). Спортсмен выполняет свой избранный вид с предельной быстротой в условиях соревнования.

Воспитанием быстроты следует заниматься ежедневно и обязательно циклами в несколько дней подряд. В учебно-тренировочном процессе студентов ХНАДУ недельный цикл включал: первые три дня – тренировка, четвертый день – отдых, пятый и шестой дни – тренировка или состязание, седьмой день – отдых. Тренировка спринтеров наряду со специальными упражнениями на быстроту включала различные виды прыжков, способствующих увеличению «стартовой силы» и улучшению способности к началу движения.

Специальные упражнения спринтера для развития быстроты, силы и ловкости включали:

- Продвижение вперед, подталкиваясь стопой. Основной акцент на подталкивание стопой, а не носком.

- Бег, высоко поднимая колени. Поднимать колени как можно выше, почти до касания ими груди.

- Бег с захлестыванием голени назад. Захлестывать голень назад как можно выше и сильнее, почти касаясь пятками ягодиц.

- Семенящий бег. Бег короткими шагами, когда ноги едва отрываются от дорожки, с расслаблением всех мышц – ног, туловища, рук.

- «Колесо». Комбинация бега с высоким подниманием коленей и с захлестыванием. Больше всего «колесо» по структуре движений напоминает езду на велосипеде.

- Тяга бедром вверх.
- Тяга бедром вниз.
- Разгибание ноги с сопротивлением.
- Тяга бедром с сопротивлением.
- Старт с сопротивлением.
- «Работа» рук.
- Отталкивание руками в упоре с партнером.
- Прыжки на одной ноге с партнером.

В спринтерской тренировке точно определено назначение каждого отрезка. Скорость развивается в основном в беге на отрезках 30 – 40 – 50 – 60 м. Отрезки преодолеваются, как правило, с низкого старта, со старта с одной руки, с хода. В любом случае такие короткие отрезки служат преимущественно для развития скорости. Хороший спринтер пробегает финишную черту так, словно до конца дистанции осталось еще хотя бы 2-3 м. Всякие набегания, броски, прыжки на линию финиша успеха не принесут и никогда нельзя ими пользоваться ни в тренировке ни на состязаниях.

Выводы.

1. В недельном цикле тренировки спринтера прыжковая подготовка (не менее 2 – 3 раз) является неотъемлемой частью наряду со специальными упражнениями на «быстроту».
2. Для эффективного повышения уровня движений необходимо их выполнять с околопредельной и максимальной скоростью в условиях обычных, облегченных и затрудненных.
3. Продолжительность непрерывного циклического упражнения должна быть такой, при которой оно выполняется без снижения околопредельной или предельной быстроты. Тренировочная работа, направленная на воспитание быстроты, должна заканчиваться сразу, как только субъективные ощущения атлета (или показания секундомера) скажут об утомлении.

Список литературы

1. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Алабин, А. Алабин, В. Бизин. – Харьков : Основа, 1993. – С. 32-36.
2. Борзов В. Секреты скорости / В. Борзов. – М. : ФиС, 1973. – С. 12,17, 33 - 34.
3. Борзов В. 10 секунд – целая жизнь / В. Борзов. – К. : Молодь, 1987. – С. 99 – 100.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – С. 248-256.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Аннотация. Целью исследования являлось изучение особенностей воздействия организационно-методических условий построения процесса физического воспитания в вузе на формирование мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями. Проведен сравнительный анализ особенностей организации и содержания системы физического воспитания. Проведен анкетный опрос студентов. В ходе анкетного опроса изучены мотивационные приоритеты студентов вуза в сфере физической культуры, определено их отношение к действующей в вузе системе физического воспитания и проведена оценка ее эффективности.

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация, студенты.

Постановка проблемы. Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями [1]. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания [4]. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем должна проходить с использованием здоровьескорректирующих технологий [7].

Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями является одновременно целью, средством, механизмом и фактором успешности обучения студентов в области физкультурного образования [2, 3].

Исходя из анализа научно-методической литературы, выявляется недостаточная направленность на изучение условий формирования положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями с учётом особенностей проявления свойств личности студентов, их физической подготовленности, функционального состояния. Возникает необходимость поиска новых форм организации, содержания и средств формирования положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями [6, 4]. В научно-методической литературе недостаточно освещены и разработаны педагогические основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем, организация, содержание и особенности физического воспитания; принципы, методы обучения физическим упражнениям и последовательность их применения; средства, формы оздоровительной работы и методы. А именно,

решение задач реализации индивидуального подхода к студентам, нуждающимся в педагогической поддержке и помощи во время выполнения упражнений, практически не рассмотрены.

Целью исследования стало изучение особенностей воздействия организационно-методических условий построения процесса физического воспитания в вузе на формирование мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями.

Задачи исследования.

1. Исследовать проблемы мотивации к занятиям по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем;

2. Выявить комплекс психолого-педагогических условий для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, педагогическое наблюдение, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты исследований. Из анализа научной и учебно-методической литературы, опроса и анкетирования студентов различных специальностей и курсов Харьковского национального автомобильно-дорожного университета выявлены основные группы мотивов к самостоятельным занятиям физической культурой в вузе: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательные-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые [5, 7].

С целью выявления доминирующих мотивирующих факторов на занятиях физической культурой у студентов с ослабленным здоровьем был проведен анкетный опрос, в котором приняли участие 180 студентов ХНАДУ. Для проведения исследований использовались анкеты смешанного типа, студенты могли выбирать один или несколько вариантов ответов.

По данным опроса студентов большинство занимающихся отметили, что они руководствовались следующими мотивами:

укрепление здоровья – 88,6%;

получение зачета – 74,3%;

формирование красивой фигуры – 51,3%;

развитие физических качеств – 44,5%;

творчески познавательная двигательная деятельность – 37,7%;

эмоциональная разрядка, общение – 14,8%;

воспитанием профессионально важных качеств – 1%.

Результаты социологического опроса студентов подтверждают, что большая часть студентов, у которых преобладает административная мотивация, не на должном уровне имеют возможность выполнить поставленную перед ними цель курса «Физическое воспитание», так как их доминирующие мотивы к занятиям физическими упражнениями (получение зачета) не соответствуют

задаче укрепления мотивированности занятий физической активностью в дальнейшем. Высокий уровень требований, предъявляемый к студентам на зачете, с одной стороны, стимулирует их к занятиям физическими упражнениями на протяжении обучения в вузе, а с другой может способствовать формированию негативной мотивации и привести к отказу от занятий физической культурой и спортом в любых формах сразу по окончании изучения студентом дисциплины «Физическое воспитание».

Не последнюю роль для улучшения функционального состояния ослабленного студента играют самостоятельные занятия – одна из форм организации самостоятельной познавательной деятельности, специфика которой заключается в том, что работа выполняется индивидуально, без помощи преподавателя, но в соответствии с задачами преподавателя. Индивидуализация занятий по физическому воспитанию возможна при учете социально-психологических факторов, а не только результатов оценки состояния здоровья и физической подготовленности студентов.

Среди факторов, которые вызывают недовольство содержанием учебных занятий по физическому воспитанию, подавляющее большинство студентов указали на отсутствие возможности заниматься избранным видом спорта (этот фактор отметили 38,7 % студентов).

На недостатки в материально-техническом обеспечении физического воспитания (отсутствие современного инвентаря и оборудования) указали 40% студентов. Фактором, вызывающим недовольство занятиями по физическому воспитанию является чрезмерная физическая нагрузка для 13,3 % студентов, а для 10,8% студентов нагрузка на занятиях, напротив, недостаточна. Качество проведения занятия преподавателем не удовлетворяет 6,2% студентов (табл. 1).

Таблица 1

Факторы, вызывающие недовольство студентов учебными занятиями по физическому воспитанию

Фактор	%
Отсутствие возможности заниматься избранным видом спорта	38,7
Качество материально-технического обеспечения процесса физического воспитания	40
Чрезмерная физическая нагрузка	13,3
Недостаточная физическая нагрузка	10,8
Качество проведения занятия преподавателем	6,2

Как свидетельствуют данные приведенные в табл. 2, большинство студентов отдают предпочтение занятиям физическими упражнениями в фитнес-клубах, и лишь незначительная часть студентов предпочитает заниматься физическими упражнениями на базе вуза во внеучебное время.

Самостоятельно занимаются физическими упражнениями всего лишь 18,5%. Этот факт говорит о том, что кафедрам физического воспитания необходимо уделять больше внимание проблеме формирования у студентов знаний о методике самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Рационально организованный процесс теоретической и методической подготовки является фактором, побуждающим студентов к занятиям физическими упражнениями и дает возможность обучить их методике планирования физической нагрузки и контролю ее эффективности в системе самостоятельных занятий, что особенно важно студентам, для которых эта форма занятий является наиболее предпочтительной.

Таблица 2

**Формы занятий физическими упражнениями,
которым отдают предпочтение студенты**

Форма занятий	%
Учебные занятия	21,6
Занятия во внеучебное время на базе вуза	12,8
Занятия в фитнес-клубах	24,5
Самостоятельные занятия	18,5

Проведенный анализ позволяет сделать следующий **вывод**:

- совершенствование ценностного отношения к физическому воспитанию возможно: на основе использования дифференцированного подхода на учебных занятиях, осуществляемого на основе изучения мотивации обучающихся и комплексной диагностики индивидуальных и личностных качеств студентов.

- желание повысить свою физическую подготовленность высказывают около 90 % студентов, а активность для достижения цели проявляют только половина из них;

- специфика самостоятельной формы занятий по физическому воспитанию в группах студентов с ослабленным здоровьем заключается в том, что работа выполняется индивидуально, без помощи преподавателя, но выполняется в соответствии с задачами преподавателя.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем организации учебных занятий студентов с ослабленным здоровьем как средств формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений.

Список литературы

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

2. Завьялов А. И. Физическое воспитание студенческой молодежи : учебное пособие / А. И. Завьялов, Д. Г. Миндиашвили, – Красноярск : «КГПУ», 1996. – 128 с.
3. Кошелева Е. А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в вузе как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е. А. Кошелева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 70-73.
4. Рогов М. Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования : дис. ... д-ра псих. наук. / Рогов М. Г. – Казань, 1999. – 349 с.
5. Слостенин В. А. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / В. А. Слостенин. – М. : Академия, 2007. – 567 с.
6. Столяров В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В. И. Столяров, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 11-15.
7. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / под ред. В. В. Пономарева, Н. И. Мансуровой, Н. В. Арнст. – Красноярск, 2005. – С. 15.

БРАТЧИКОВ Ю. М.

МІСЦЕ СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Анотація. Процес фізичного виховання може дати бажані результати тільки в тому випадку, якщо він буде постійно вдосконалюватися, враховуючи теоретичний та практичний досвід. Одним із пріоритетів фізичного виховання є формування культури здоров'я.

Ключові слова: спорт, здоров'я, розвиток фізичного виховання, сучасна людина.

Актуальність теми. У кожному виді спорту головну роль грає фізична підготовка, яка створює сприятливі умови для вдосконалення усіх сторін підготовки. Вона ділиться на *загальнофізичну і спеціальну підготовку*. Мета фізичної підготовки полягає в забезпеченні використання фізичної готовності до оволодіння технічним арсеналом, до стійкого перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень і несприятливих факторів екстремальних ситуацій. Фізична підготовка також повинна сприяти вихованню дисциплінованості, відповідальності, підтянутості, а в разі колективних занять – товариської взаємодопомоги та взаємоповаги.

Процес фізичного виховання може дати бажані результати тільки в тому випадку, якщо він буде постійно вдосконалюватися, враховуючи теоретичний

та практичний досвід. Одним із пріоритетів фізичного виховання є формування культури здоров'я. Фізична підготовка передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму людини, узгодженість їх проявів у процесі м'язової діяльності. У сучасному спортивному тренуванні загальна фізична підготовленість пов'язується не з різностороннім фізичним удосконаленням взагалі, а з рівнем розвитку якостей і здібностей, що мають вплив на спортивні досягнення загально. Засобами загальної фізичної підготовки є фізичні вправи, які впливають загальні дії на організм і особу спортсмена. До їх числа зараховують різноманітні пересування – біг, ходьба на лижах, плавання, рухливі та спортивні ігри та ін. Загальна фізична підготовка повинна проводитися протягом усього річного циклу тренування.

Спеціальна фізична підготовка характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, які визначають досягнення в обраному виді спорту. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи і спеціальні підготовчі вправи.

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей. Культура здоров'я або фізична культура – діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей є частиною загального виховання людини, а також частиною культури суспільства. Фізична культура і спорт – це один із засобів боротьби зі шкідливими звичками, курінням та вживанням алкоголю. Основні показники стану фізичного виховання в суспільстві: рівень здоров'я і фізичного розвитку людини; ступінь використання фізичного виховання в сфері виховання й освіти, виробництва, побуту, в організації вільного часу; характер системи фізичного виховання, розвиток масового спорту, вищі спортивні досягнення та ін. Фізична культура і спорт в суспільстві нейтралізують негативні впливи на людину, підтримують його на оптимальному рівні психофізичного стану.

Основні елементи фізичного виховання: фізичні вправи, змагання, загартовування організму, гігієна праці й побуту, активно – рухові види туризму, фізична праця як форма активного відпочинку. Процес фізичного виховання може дати бажані результати тільки в тому випадку, якщо він буде постійно вдосконалюватися, враховуючи теоретичний та практичний досвід.

Мета дослідження полягає в дослідженні впливу фізичного виховання та спорту на сучасне суспільство та його розвиток.

Основні результати дослідження. Однозначної трактовки цих понять не існує, але вважається, що фізична культура – це систематичне та різноманітне вдосконалення й укріплення людського тіла шляхом фізичних вправ; сприяє фізичному вихованню широких мас та зростанню спортивних досягнень.

Іншими словами, під фізичною культурою у нас розуміється непрофесійний оздоровчий спорт та його інфраструктура спортсменів-любителів. Для того, щоб перевірити, наскільки наше суспільство ознайомлене

з користю фізичного виховання та спорту для розвитку здоров'я в нашому суспільстві, був застосований метод анкетування у спортсменів комплексної дитячо-юнацької спортивної школи №2 та їх батьків.

У результаті аналізу відповідей на запитання анкети, нами було встановлено, що 45% не орієнтується в цьому питанні, 30% наполовину розуміють, про що йде мова, 25% достатньо усвідомлюють користь фізичного виховання та спорту в сучасному суспільстві. Після анкетування ми провели ознайомлювальну бесіду, в якій зазначили, що шкідливі звички краще замінити фізичним вихованням та спортом. Людина, яка займається фізичною культурою та спортом, зосереджена на самовдосконаленні.

У поняття «спорт» укладається професійна і комерційна система, що надає ефективність спортсменів і тренерів, людей більш професійно підготовлених, чим спеціалістів із фізичної культури. Але протягом останніх років спостерігається зниження показників фізичного розвитку та фізичної підготовки, тривалості життя населення, підвищення показників захворювання, інвалідності. Це зумовлює необхідність вирішення комплексу соціальних проблем, у числі яких проблеми фізичної культури займають важливе місце. Особливу тривогу в суспільстві викликає спорт. Сьогодні формується активний інтерес до здорового образу життя. У теперішніх умовах спортивно-виховні послуги використовуються суспільством для різностороннього фізичного й духовного розвитку, укріпленню здоров'я, профілактики захворювань, формування здорового образу життя, продовження довголіття, розумної організації стану здоров'я дітей, підлітків і молоді.

Забезпечуючи гармонічний фізичний розвиток, фізкультура і спорт сприяє посиленню природної захисної сили організму, підвищення його опірності більшості хворобам. Таким чином, у результаті занять фізкультурою і спортом збільшується кількість здорових працівників у різних сферах трудової діяльності.

Висновки. Спортивний рух набуває все більшої автономії зі збереженням діалектичної взаємодії з різними складовими суспільної діяльності. Функціонування його інфраструктури залежить від рівня розвитку та координованості державного, громадського та приватного секторів. У світі існують різні національні моделі організації сфери фізичної культури і спорту – залежно від ролі держави в суспільстві. Стрімкий розвиток спорту для всіх, залучення до нього соціальних вікових верств населення, поява нових організаційних форм та видів оздоровчої рухової активності, захоплення підлітків і молоді спортом. Відомо, що здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але й усього суспільства. Здоров'я – це основна умова повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає людям виконувати їхні плани, успішно вирішувати життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то і значні перевантаження. Гарне здоров'я повинно розумно зберігатися і змінюватися самою людиною, щоб забезпечити їй довге й активне життя.

Фізична культура – життєво необхідна кожній людині і всьому суспільству потреба. Під впливом систематичних занять фізичною культурою та спортом виникає високий ефект у збереженні й підвищенні розумової працездатності. Не менше ефективні щоденні самостійні заняття фізичними вправами в загальному режимі життя. У процесі їх виконання в корі мозку виникає «домінанта руху», яка робить сприятливий вплив на стан м'язів, дихальної і серцево-судинної систем, активізує сенсомоторну зону кори, піднімає тонус усього організму.

ВАСИЛЕНКО В. В.

МОЖЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Й ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті розглядаються питання формування у студентської молоді мотивації до занять фізичним вихованням як засобом усебічного розвитку особистості та потужним фактором оздоровлення. Розглядаються чинники безпосереднього впливу на рівень мотивації до занять фізичними вправами у вільний час, які водночас формують позитивне ставлення до власного фізичного розвитку.

Ключові слова: Фізичні вправи, мотивація, фізичний розвиток, оздоровлення.

Актуальність. Однією з умов усебічного розвитку особистості є її фізична підготовленість як результат занять фізичним вихованням. Формування особистості, яке поєднує духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві [1].

Здоровий спосіб життя – це не лише засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей. У поєднанні з іншими засобами він ефективно сприяє всебічному розвитку людини. Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття з фізичного виховання впливають на підвищення загальної культури людини (зокрема фізичної), утверджують вирішальне значення розумової й фізичної активності для розвитку особистості, формують потребу систематичних занять спортом, готовність до раціональної організації рухової діяльності протягом дня, стимулюють оволодіння необхідними гігієнічними навиками, а також систематизують знання про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності, розуміння сутності спорту тощо.

Фізичне виховання впливає на моральні якості, розвиток вольової та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Воно впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які

зумовлюють її вчинки та формують систему взаємовідносин з іншими людьми та зовнішнім світом [1, 2].

Крім того, фізичне виховання приносить людському організму неоціненну користь, адже завдяки йому зменшуються шанси страждати на збільшення вісцерального жиру, який накопичується навколо внутрішніх органів та призводить до ожиріння; на послаблення м'язів, які не отримують достатнього навантаження, починають атрофуватися, слабшають; на зниження тонусу серцево-судинної системи, особливо серця і легенів; на уповільнення виведення токсинів з організму тощо.

На жаль, у сучасному світі фізичне виховання дещо втрачає свою актуальність, адже з появою комп'ютерних ігор та поширенням шкідливих звичок молодь почала забувати про важливість здорового способу життя. Саме тому запропоноване дослідження є справді актуальним.

Мета: дослідити можливості формування навичок здорового способу життя й особистості студентів за допомогою фізичного виховання.

Завдання: проаналізувати наукові джерела; узагальнити інформацію про вплив фізичного виховання на розвиток особистості студентів; дослідити вплив фізичного виховання на формування здорового способу життя й особистості студентів.

Об'єкт дослідження: студенти філологічного факультету Криворізького педагогічного університету.

Предмет дослідження: можливості впливу на формування здорового способу життя та особистості студентів.

Методи дослідження: аналіз наукових джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження було проведено на базі Криворізького педагогічного університету. В анкетуванні взяло участь 50 студентів віком 18-21 років. Студенти дали відповідь на 10 запитань, що, на нашу думку, дає змогу дослідити можливості формування навичок здорового способу життя й особистості студентів за допомогою фізичного виховання.

Результати дослідження. В анкетуванні, яке було проведено для дослідження можливостей формування навичок здорового способу життя й особистості отримано наступні результати (рис.1).

Питання № 1. Як ви вважаєте, здоровий спосіб життя відіграє важливу роль у житті людини ?

Так - 94%;

Ні - 6%.

Питання №2. Чи вважаєте ви себе людиною, яка веде здоровий спосіб життя?

Так - 56%;

Ні - 44%.

Питання №3. На вашу думку, чи впливає фізичне виховання на здоровий спосіб життя?

Так - 86%;

Ні - 14%.

Питання №4. На вашу думку, чи впливає фізичне виховання на розвиток особистості?

Так 72%;

Ні 28%.

Питання №5. Ви займаєтеся фізичним вихованням самостійно задля формування навичок здорового способу життя й особистості?

Так 26%;

Ні 16%;

Займаюсь з іншою метою 58%.

Питання №6. Скільки потрібно часу на день приділяти фізичному вихованню, щоб сформувати навички здорового способу життя?

До 1 год. 30%;

1-2 год. 48%;

Більше 2 год. 2%.

Питання №7. Скільки часу на день слід приділяти фізичному вихованню, щоб сформувати позитивні моральні якості?

До 1 год. 16%;

1-2 год. 58%;

Більше 2 год. 26%.



Рис.1. Якості, які, на думку студентів, може сформувати фізичне виховання.

Питання №8. Скільки часу на тиждень слід приділяти фізичному вихованню, щоб сформувати навички здорового способу життя?

до 3 год. 28%;

3-5 год. 62%;

Від 5 год. 10%.

Питання №9. Скільки часу на тиждень слід приділяти фізичному вихованню, щоб сформувати позитивні моральні якості?

До 3 год. 48%;

3-5 год. 32%;

Від 5 год. 20%.

Питання №10 Які, на вашу думку, позитивні якості може сформувати фізичне виховання у людини?

Моральні якості - 16%;

Фізичні якості - 26%;

Моральні та фізичні якості - 50%;

Жодні з вищезгаданих - 8%.

Більш детально можна розглянути питання №10 на рис. 1.

Відповідь на питання №10, на нашу думку, дає змогу з'ясувати, що більшість студентів Криворізького педагогічного університету вважає фізичне виховання засобом формування позитивних моральних та фізичних якостей. Таку відповідь дали 50% студентів із числа опитаних.

Висновки

1. Проведене дослідження дало змогу стверджувати, що більшість студентів вважають фізичне виховання компонентом всебічного розвитку особистості, адже на питання: «Чи впливає фізичне виховання на здоровий спосіб життя?» відповідь «так» дало 86% опитаних, а на питання: «Чи впливає фізичне виховання на розвиток особистості?» 72% опитаних студентів дали позитивну відповідь. На нашу думку, такі відповіді зумовлені певними факторами, що в різному відношенні один щодо одного можуть мати різницю між собою, яка залежить відповідно від умов проживання молоді, навколишнього середовища, виховання в родині.
2. Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на можливості формування навичок здорового способу життя й особистості, а саме на систематичне виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення людини.
3. У студентів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, викладачів; відвідування змагань; поради друзів; засоби масової інформації. Внутрішніми факторами, які впливають на всебічний розвиток особистості, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету.
4. До об'єктивних зовнішніх причин, які зменшують можливості формування навичок здорового способу життя й особистості, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин належить брак часу.

Список літератури

1. Антікова В.А., Єфімов А.О. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури / В. Антікова, А. Єфімов// Роль ФК у здоровому способі життя : Матер. І наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – с. 56.
2. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г. Апанасенко // Наука и олимп в спорте, 1999. – с. 132.

ВИСОКА КУЛЬТУРА ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВНЗ ЯК ЗАПОРУКА ПРОФЕСІЙНОЇ КОНКУРЕНТОЗДАТНОСТІ

Анотація. У статті визначено сутність культури викладача фізичного виховання ВНЗ як системи його поведінкових регламентацій (зовнішнього вигляду, психологічного стану, етикетної, моральної, педагогічної регламентації тощо); доведено зв'язок культури викладача та його професійної конкурентоздатності.

Ключові слова: категорія «культура», культуруносна регламентація, викладач фізичного виховання, професійна конкурентоздатність.

Постановка проблеми. У загальнофілософському значенні категорія «культура» детермінується передусім культурфілософськими концепціями кінця ХІХ – пер.пол. ХХ століття, зокрема «філософією культури» і працями її представників, кожен з яких зробив у розроблення цієї категорії свій внесок (В. Дільтей, Г. Зіммель, О. Шпенглер, А. Тойнбі, ін.)

Недарма сьогодні фактично в усіх гуманітарних науках категорія «культура» залишається також ж популярною, як і в часи виокремлення культурології в окрему наукову галузь, що доводить абсолютну актуальність звернення до цієї категорії. Тому не дивно, що науковці оперують десятками дефініцій, які зазначають понятійні межі категорії «культура» та близьких до неї понять і категорій, уживання яких, у свою чергу, марковано потребами конкретної наукової галузі.

Педагогічна думка теж активно звертається до цієї категорії – вона фігурує як у працях найавторитетніших педагогів, так і майже в кожній третій студентській науковій роботі. Наявність широко розроблених понять «педагогічна культура», «психологічна культура», «інформаційна культура», «освітня культура», «екологічна культура», «професійна культура» підтверджують парадоксальну природу категорії, адже чим більше вона розробляється, тим більшої популярності й актуальності набуває.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання культури викладача як такого і викладача ВНЗ зокрема теж активно розроблюється в педагогіці. Показовим і красномовним є той факт, що фактично кожен підручник із педагогіки вищої школи містить розділ «Культура викладача ВНЗ». Та останнім часом на фоні підвищення вимог до конкурентоздатності фахівця увагу науковців привертає проблема культури вчителя (викладача) фізичного виховання. Так, дисертаційне дослідження В. Мазіна присвячено формуванню культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання. Автор подає власне визначення культури професійної самореалізації вчителів фізичного виховання – на його думку, це «складова індивідуальної педагогічної культури, яка об'єднує цінності й професійні якості, що сприяють у своїй сукупності соціально корисній реалізації професійного потенціалу» [4, с. 8].

В. Мазін визначає критерії та рівні сформованості культури професійної самореалізації вчителів фізичного виховання, подає відповідну модель процесу її формування, обґрунтовує педагогічні умови тощо [4].

О. Гауряк, О. Киселиця переконані, що саме викладач фізичного виховання у ВНЗ має вагомий вплив на студента, оскільки здатний задіяти потужні важелі організації студентського дозвілля. Фізична культура, твердять науковці, має глибокий потенціал естетичного впливу, позаяк пов'язана з формуванням естетичних смаків студента – еталоном краси тіла і т. ін. Дослідники висловлюють слушну думку – передусім сам викладач має бути носієм культуруносних регламентацій: «Кожен викладач педагогічного вишу має показувати приклад особистості високої педагогічної культури ... , повинен здійснювати своє завдання шляхом доброзичливого управління досвідом студента» [1, с. 33-34].

Отже, наукове обґрунтування сутності і складових культури викладача фізичного виховання у ВНЗ є і на сьогодні лишається відкритим і справді актуальним.

То ж метою нашої статті є спроба викласти й обґрунтувати наше бачення системи культуруносних регламентацій викладача фізичного виховання у ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. Серед багатьох визначень культури, запропонованих у різноаспектних психолого-педагогічних працях, нам більше імпонує теоретико-змістоформальне визначення сутності явища «культура людини» як способу поведінки й життя, який базується на твердо засвоєній системі поведінкових регламентацій, які стали (що надважливо) природною потребою людини [3, с. 78-79]. Відштовхуючись від такого бачення, перейдемо до безпосередньої екстраполяції культуруносних регламентацій, які у своїй системі репрезентують високу культуру викладача фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

1. *Регламентація зовнішнього вигляду.* На наше переконання, є однією з базових для викладача фізичного виховання, оскільки останній має певну сукупність знань із фізіології людини, із будови тіла, із основ спортивної медицини, із надання першої медичної допомоги, із основ ведення здорового способу життя. Викладач не лише ділиться цими знаннями зі студентами, а й вимагає від них володіння цими знаннями, а тому має сам якщо й не бути еталоном зовнішнього вигляду та еталоном культури тіла, то хоча б відповідати принагідним нормам (одяг, постава, стан м'язів, вага тощо). До цієї регламентації належить і сан фізичної підготовленості викладача як показник його професійного самоусвідомлення та водночас високого професійного рівня.

2. *Регламентація психологічного стану.* Передбачає володіння не лише загальними знаннями з вікової та загальної психології, а й знаннями про свій тип темпераменту і про його вплив на професійну діяльність. Викладач має свідомо зменшувати професійні ризики проєкції особистих психічних конфліктних станів (зміна настрою, стрес, дистрес, апатія, фрустрація, різноманітні синдроми вигоряння) на професійну діяльність, адже заняття

фізичною культурою пов'язані із ризиком отримання травм студентами, із ризиком для здоров'я тощо.

3. *Етикетна регламентація.* Ця регламентація передбачає володіння викладачем етикетною поведінковою базою, трансляцію її не лише студентам, а й усім оточуючим. Уже структурою заняття з фізичного виховання передбачено певні етикетні елементи спілкування студента і викладача – це і різні форми привітань, і регламент виконання команд, і регламент поведінки в спортивному приміщенні тощо. Викладач фізичного виховання насамперед має транслювати самоповагу, повагу до інших людей, взаємоповагу, достоїнство, вихованість, адже лише в цьому випадку він може розраховувати на те, що і до нього буде відповідне ставлення.

4. *Моральна регламентація.* Передбачає не лише володіння викладачем знаннями про дихотомію базових моральних понять, а й відповідність його поведінки основним принципам моралі (чесність, справедливість, переконаність, доброта, людяність).

5. *Педагогічна регламентація.* На наш погляд, передбачає глибокі знання специфіки здійснення педагогічних впливів засобами фізичного виховання. Це розвиток або корекція вольових якостей особистості через заняття спортом, культура тренерської діяльності, не спрямованої на «споживацьке» ставлення до спортсмена, «на результат». Це і відповідальність за долю вихованця в спорті, а часто й у житті. Для вищого навчального закладу ця регламентація більш, ніж актуальна, позаяк робота викладача ВНЗ передбачає поєднання викладацької та тренерської діяльності.

Висновки. Отже, система розглянутих поведінкових регламентацій (зовнішнього вигляду, психологічного стану, етикетна, моральна, педагогічна тощо) і складає сутність культури викладача фізичного виховання у ВНЗ.

Крім того, слід підкреслити, що одним із сучасних професійних маркерів є презентабельність. Десятки потужних дисциплін, віднесених сучасними навчальними планами до розряду вільно обраних, нині потерпають від того, що так і не змогли відійти від шаблонності, не продемонстрували належного рівня професійної конкурентоздатності.

Викладачеві фізичного виховання у ВНЗ передусім належить відповідати сучасним вимогам до фахівця, тобто, стати презентабельним, професійно мобільним і конкурентоздатним, і самовиховання високої культури – один із найпродуктивніших шляхів до цього.

Список літератури

1. Гауряк о. Д., Киселиця О. М. Формування педагогічної культури майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки / О. Гауряк, О. Киселиця // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2012. – № 2 (8). – С. 27-35.
2. Иванова Т. В. Культурологическая подготовка будущего учителя : монография /Т. В. Иванова. – К. : ЦВП, 2005. – 282 с.

3. Козлов А. Наставник академгруппы : методичний посібник / А. Козлов. – Кривий Ріг, 2001 – 84 с.
4. Мазін В. М. Формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання / В. Мазін : автореф. дис. на здоб. ... канд. пед. наук. – 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти». – Запоріжжя, 2008. – 20 с.

ЗАЙЦЕВ С. С.

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Аннотация. Рассмотрена совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности в жизни спортсменов, которые направлены на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Ключевые слова: общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка, трудности в спорте субъективные и объективные, волевые качества.

Результаты исследований. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется (по А. Пуни) [2]:

- уверенностью спортсмена в своих силах,
- стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели,

- оптимальным уровнем эмоционального возбуждения,
- высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям,
- способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях (П. Рудик, Н. Худатов).

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др. Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. Так, спортсменам, специализирующимся в боксе, борьбе, метаниях, тяжелой атлетике, спринтерских дистанциях, видах спорта циклического характера, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п. У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом – быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной

деятельности – выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Олимпийских игр, получить крупные денежные вознаграждения и др. (Ю. Курамшин, Б. Кретти, Р. Пилюян).

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера (Г. Горбунов)[1].

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте — целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание (А. Пуни, П. Рудик) [2].

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний, Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удерживать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

Выводы. Чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев

или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Список литературы

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Гогунев, Б. Мартьянов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Пуни А.Ц. Психология / А. Пуни. – М. : ФиС, 1984. – 330 с.

ЗАХАРЧЕВА Л. М.

РІВЕНЬ АНАЛІТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У ШАХІСТІВ

Анотація. У процесі дослідження рівня аналітичного мислення шахістів з'ясовано, що студенти зі спортивною кваліфікацією або навичками гри здебільшого мають дуже високий або високий рівень. Висловлено точку зору, що у студентів, у яких аналітичне мислення високорозвинене, є потенційні здібності до гри в шахи. Для розвитку аналітичного мислення студентам рекомендується оволодівати технічними й тактичними прийомами гри в шахи.

Ключові слова: аналітичне мислення, шахісти, студенти.

Постановка проблеми. Проблема виховання майбутнього фахівця з вищою освітою набуває особливої актуальності в період державних соціально-економічних перетворень. Спеціаліст із високим рівнем аналітичного мислення підвищує свою конкурентоздатність і має більше можливостей посісти висококваліфіковані посади на ринку праці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Т. Шевченко показує, що у вищій школі основна увага приділяється предметним знанням, у той час, коли причина помилок під час розв'язання навчальних та професійних задач знаходиться в площині недостатньої логічної підготовки або є наслідком невмілого планування та контролю власної діяльності. Це пов'язано з тим фактом, що вказані аспекти професійної підготовки як навчальна задача не виокремлюються, унаслідок чого відповідні знання й уміння формуються стихійно та мають незадовільні характеристики (за певними параметрами). У дослідженні було визначено педагогічні умови формування аналітичного мислення, забезпечення яких дозволяє формувати уміння аналізувати навчальну задачу, працювати з навчальними алгоритмами, складати та виконувати тестові завдання для формування поопераційного та підсумкового самоконтролю, будувати навчальний матеріал схематично, при цьому паралельно формуються уміння вживати різних форм самоконтролю під час

самостійної роботи з підручником, конспектом, роботи в парах, роботи з комп'ютером [4].

У дослідженні М. Шепеленка доведено результативність розробленої методики проведення навчально-тренувального процесу з акцентом на розвиток мислення, що сприяє підвищенню рівня технічної підготовленості, що, у свою чергу, необхідно для зростання результатів змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються на спортивній аеробіці. Пропонуються тести фізичної підготовленості та технічної майстерності, а також тести, які визначають рівень мислення шляхом самостійного розроблення комплексів комбінацій і їх виконання під музичний супровід. Регулярні тренувальні навантаження такої спрямованості не лише стимулюють функціональні системи, а й активізують пізнавальну діяльність спортсменів, підвищують їхні інтелектуальні якості [5, с. 145].

У роботі А. Бойко зазначено, що пам'ять як складова структури інтелекту, інтегрована в загальну здатність до навчання, є необхідною умовою накопичення знань та «інтелектуальних умінь». Процес запам'ятовування зводиться до мислення та встановлення внутрішніх логічних відношень, а пригадування полягає у відновленні матеріалу за цими зв'язками. Показано, що важливу роль при занятті спортом грають рухова, тактильна і вестибулярна пам'ять, адже саме ці види пам'яті пов'язані із запам'ятовуванням, збереженням і відтворенням сигналів, які надходять до кори головного мозку з пропріорецепторів, рецепторів шкіри й вестибулярного апарату, і саме вони розвиваються під час засвоєння та виконання фізичних вправ [1, с. 375].

Розумовий розвиток – процес розвитку розумових сил, здібностей і мислення учнів, що здійснюється в результаті комплексу найрізноманітніших впливів. Розумовий розвиток краще відбувається за певних умов, зокрема в соціальному середовищі і в процесі виховання, залучення до активної діяльності, навчання прийомів пізнавальної діяльності. Визначення «розумове виховання», «розумовий розвиток» містять поняття «мислення» і «розумові здібності» [3].

Мислення – це опосередковане й узагальнене пізнання людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їх суттєвих взаємозв'язках і відношеннях. Мислення є продуктом діяльності мозку. Думка – завжди абстракція, результат перероблення мозком конкретних чуттєвих даних (відчуттів, сприймань, уявлень).

Аналітичність є важливою характеристикою мислення. Вона являє собою готовий компонент здатності теоретизувати, відшукувати причинно-наслідкові зв'язки між явищами, становить основи загальних здібностей і необхідна для успішного оволодіння різноманітними видами діяльності.

Аналітичне мислення – як розгорнутий у часі вид мислення має чітко окреслені етапи, принагідно усвідомлені суб'єктом. Аналітичне мислення – здатність людини до використання логіки при аналізі інформації і прийнятті рішень. Із практичної точки зору аналітичне мислення це: розбиття інформації на окремі складові, усебічний аналіз цих складових (а також початкової

інформації загалом), відновлення відсутньої інформації за допомогою логічних висновків і умовиводів. Якщо це завдання, то на основі попередніх кроків необхідно намітити кілька варіантів його вирішення, далі слід проаналізувати кожен варіант окремо, об'єктивно оцінивши всі його переваги й недоліки, натомість обрати найоптимальніший варіант.

Метою дослідження стало визначення рівня аналітичного мислення у шахістів.

Методика дослідження. У дослідженні, що було організовано на базі Криворізького державного педагогічного університету у травні 2016 року, узяли участь студенти різних курсів і факультетів, які мають спортивну кваліфікацію або навички гри в шахи. У складі 10 осіб вони визначили групу «шахісти». У групу для контролю «студенти» увійшли студенти фізико-математичного факультету 3 курсу (теж у складі 10 осіб).

Для визначення рівня аналітичного мислення було використано тест «Числові ряди» Крепеліна [2]. Досліджувані отримали таблиці числових рядів із таким завданням: «Спробуйте встановити, за якою закономірністю складено кожен із 15 запропонованих числових рядів. Згідно з цією закономірністю слід продовжити кожен ряд, дописавши в ньому ще два числа.

На виконання завдання відводиться 7 хв. Не затримуйтеся довго на одному ряді. Якщо не можете правильно встановити закономірність, переходьте до наступного ряду, а якщо залишиться час – знову поверніться до проблемного числового ряду».

Обробка результатів виконувалася за допомогою ключа-таблиці з правильними відповідями. Під час обробки результатів було підраховано кількість правильно визначених досліджуваним рядів. Якщо досліджуваний записав у будь-якому ряді лише одне число, числовий ряд уважався недописаним, навіть якщо воно було вірним.

«Числові ряди» Крепеліна

№	Числові ряди
1	2 4 6 8 10 12 14
2	6 9 12 15 18 21 24
3	3 6 12 24 48 96 192
4	4 5 8 9 12 13 16
5	22 19 17 14 12 9 7
6	39 38 36 33 29 24 18
7	16 8 4 2 1 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{4}$
8	1 4 9 16 25 36 49
9	21 18 16 15 12 10 9
10	3 6 8 16 18 36 38
11	12 7 10 5 8 3 6
12	2 6 9 27 30 90 93
13	8 16 9 18 11 22 15
14	7 21 18 6 18 15 5
15	10 6 9 18 14 17 34

Ключ результатів завдання "Числові ряди"

Номер ряду	Продов. ряду	Номер ряду	Продов. ряду	Номер ряду	Продов. ряду
1	16; 18	6	11; 3	11	1; 4
2	27; 30	7	1/8; 1/16	12	279; 282
3	384; 768	8	64; 81	13	30; 23
4	17; 20	9	6; 4	14	15; 12
5	4; 2	10	76; 78	15	30; 33

Рівень розвитку аналітичності мислення визначався за кількістю правильно дописаних рядів чисел: 14-15 — дуже високий; 11-13 — високий; 8-10 — середній; 6-7 — низький; 5 і нижче — дуже низький.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті аналізу отриманих даних з'ясувалося, що в групі «шахістів» із дуже високим рівнем аналітичного мислення визначилось 17% і високим – 67% з числа досліджуваних, у той час як у групі «студентів» із дуже високим рівнем аналітичного мислення не виявлено жодного, а з високим рівнем - 40% (рис.1).

Відповідно шахістів із середнім рівнем аналітичного мислення виявлено у 2,5 рази менше, ніж у групі «студенти». Можна зробити припущення, що молодь із високорозвиненим аналітичним мисленням природно пройшла ступені відбору до оволодіння технікою гри в шахи.

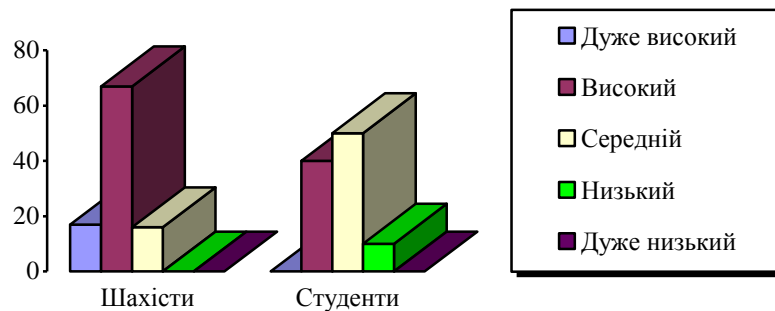


Рис.1. Рівень аналітичного мислення у шахістів.

Висновки. Встановлено, що студенти, у яких є спортивна кваліфікація з шахів або навички гри здебільшого мають дуже високий або високий рівень аналітичного мислення. Висловлено точку зору, що у студентів із високорозвиненим аналітичним мисленням є потенційні здібності до гри в шахи. Отже, для розвитку аналітичного мислення студентам рекомендується оволодівати технічними й тактичними прийомами гри в шахи, що, безумовно, сприятиме підвищенню навчальної успішності.

Список літератури

1. Бойко А. С. Особенности развития памяти у подростков среднего школьного возраста, занимающихся спортом / А. С. Бойко // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 24-25 березня 2016 р.) в 2 т. / за ред. В. М. Пристинського, О. І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2016. – Т. 2. – С. 374-375.
2. Лемак М. В., Петрище Ю. В. Методика дослідження аналітичності мислення «Числові ряди» Крепеліна [Електронний ресурс] / М. В. Лемак, Ю. В. Петрище // Психологу для роботи : діагностичні методики. – Режим доступу : <http://vladimirloboda18.blogspot.ru>
3. Розумове виховання [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://pidruchniki.com/17070512/pedagogika/zavdannya_vihovannya
4. Шевченко С. М. Педагогічні умови формування аналітичного мислення студентів вищих технічних навчальних закладів [Електронний ресурс] / С. М. Шевченко. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/PPMB/texts/2007-03/07ssntei.pdf
5. Шепеленко Т. В. Методика розвитку мислення засобами спортивної аеробіки з метою підвищення технічної майстерності / Т. В. Шепеленко // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : II Міжнар. наук.-практ. конф. (Краматорськ, 21–22 квітня 2016 року) : зб. наук. праць / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2016. - С145-153.

ЗЕЗУЛЬ І. В.

МОТИВАЦІЙНА СФЕРА СТУДЕНТІВ ТА УЧНІВ ЯК ОСНОВНИЙ КОМПОНЕНТ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У статті йдеться про мотивацію студентів та учнів шкіл як основної складової навчального процесу. Мотиваційна сфера молоді необхідна для організації діяльності дітей та підлітків, адже це сприяє їхньому духовному та фізичному розвитку. Розглянуто основні положення, які обґрунтовують необхідність заохочення учнів і студентів до навчальної діяльності. Виокремлено проблеми, які можуть виникати через відсутність мотивації.

Ключові слова: уроки фізичної культури, повноцінна особистість, гармонійний розвиток, культура, мотиваційна складова, навчальна діяльність, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Сучасне життя потребує від людини здатності до постійного самоконтролю та самовдосконалення. Саме тому необхідно постійно працювати над собою, докладати багато зусиль, щодня засвоювати значний обсяг інформації. Такі вимоги впливають на процес навчання дітей та підлітків, а також студентів, а отже, постає питання щодо мотивації молоді та студентів.

Основним завданням організації навчального процесу стає мотивація дитини до занять інтелектуальною та фізичною діяльністю. Адже мотивація навчання – це система чинників, які спонукають до відвідування навчального закладу, виконання вимог учителів, включення у сам процес навчання, до зусиль, необхідних на подолання труднощів, реалізації власних здібностей та соціальної взаємодії [4; с. 66].

Загальнотеоретичні положення навчальної мотивації розглянуто у працях В. Давидова, С. Занюка, І. Кона, Б. Ананьєва, В. Мерлії, П. Якобсона та ін.

Отже, на основі такої системи базується вміння самостійно здобувати знання (самоосвіта) та здатність до самовиховання, без чого неможлива подальша професійно-навчальна діяльність індивідуума.

Аналіз публікацій. Мотивація навчання, за А. Мерко і Ю. Руденко, розглядається у першу чергу як основа будь-якої навчальної діяльності, що сприяє досягненню успіхів. А, по-друге, саме вона і стає результатом виконаної роботи [2; с. 42].

Мета дослідження полягає у розгляді процесу мотиваційного формування для учнів та студентів у ході їх навчання, розвитку та фізичного виховання, що і сприяє організації подальшої освітньої діяльності.

Виклад основного матеріалу. Кожна людина особлива. Саме тому в кожного з нас є свої інтереси, хобі, вподобання. З дитинства ми не замислюємося над тим, що слід робити обов'язково, а чим можна знехтувати. У чому перевага дітей над дорослими? Діти займаються лише тим, що їм подобається, приносить щирі радість та задоволення. Навряд чи батькам енергійної та непосидючої дівчинки вдасться зацікавити її грою в шахи. Швидше вона віддасть перевагу танцям або плаванню. Проте, із часом доводиться займатися тим, що може бути не й до вподоби. Наприклад, вивчати складні, незрозумілі предмети заради отримання атестату. Щоденно працювати, аби почувати себе фінансово незалежним. Займатися спортом, аби тримати тіло в тонусі, мати гарне здоров'я. Таким чином, постає питання про наявність мотивації, тобто внутрішніх та зовнішніх факторів, які спонукатимуть до дії.

Мотивація – динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, який керує поведінкою людини, визначаючи її організованість, активність і стійкість; здатність діяльно задовольняти свої потреби [5].

Завдяки внутрішнім мотивам формується світогляд, визначаються потреби, встановлюються пріоритети, що загалом і формує поведінку людини. Саме тому такий суб'єктивний та несуттєвий на перший погляд аспект є досить важливим і детально вивчається у педагогіці. Мотивація – свого роду призма сприйняття людиною світу, через яку формується її ставлення та відбувається

власне позиціонування в суспільстві. Провідною характеристикою мотиваційної сфери як основного компоненту організації навчальної діяльності є ієрархія мотивів, яка є особистою та унікальною для будь-якої людини [3; с. 121].

Для когось мотивацією може стати можливість пізнати для себе щось нове: ти завжди можеш отримати незабутній досвід, лише зробивше те, на що не наважувався досі. Свого роду авантюризм і схильність до ризику часто приваблюють молодих людей, тому й можливі результати перевершують усі сподівання. Для інших мотивацією стає приклад батьків, старших братів чи сестер. Проте, варто пам'ятати, що не завжди такий «ідеал» для наслідування стає позитивним суб'єктом. Деякі приклади можуть стати згубними, тому варто тверезо оцінювати власні можливості, бажання, намагатися увібрати в себе лише найкраще з оточення, а погане – ігнорувати, дослухатися до внутрішнього «Я».

У сучасному світі серед молоді побутує переконання: чим старше ти стаєш, тим менше мотивації залишається для навчання. Звісно, із роками запал та амбіції згасають, а юнацькі мрії так і залишаються недосяжними. Проте, не варто забувати, що все, про що мріє людина і чого вона бажає – обов'язково збувається. Варто лише повірити в себе.

Часто не вистачає мотивації для того, аби досягти запланованого? Що робити в такому випадку? Не варто панікувати та зневірюватися. Достатньо оточити себе друзями та родичами, які підтримають вас у будь-якій ситуації, змушують посміхатися, підбадьорюють. Зранку варто говорити самому собі: «У мене все вийде. Те, що я запланував, уже збувається». Такого роду самонавіювання дійсно працює.

Не варто забувати і про фізичні вправи та спорт. Ранкова пробіжка, гімнастика, контрастний душ залишаються популярними як серед молоді, так і серед літніх людей. Зараз вже не модно пити та курити. Модно бути здоровим та обізнаним. І саме фізична культура не дає деградувати протягом навчання, підтримує баланс між розумовою діяльністю людини та її психофізичним станом.

І. Бех виокремлює мотиви, що формують навчальну діяльність студентів та учнів:

- у структурі мотивів домінує внутрішня мотивація, змістовно пов'язана з навчальною діяльністю;
- навчальні мотиви глибоко усвідомлені і стійкі (сила мотиву);
- навчальні мотиви реально діють, актуалізуються в поведінці, у навчальних діях [1; с. 73].

Усе, що прищеплює школа або університет, так чи інакше формує подальше життя дитини. Майже всі дії викладача в аудиторії під час практичних занять несуть мотиваційний вплив на студентів. Мотивація визначається розвитком навчальної діяльності, емоціями як показником того, як проходить процес задоволення пізнавальних потреб. Таким чином, чим компетентнішим та більш інтелектуальним був учитель у школі та викладач в

університеті, тим більш обізнаним та вмотивованим стає студент. І ця умова виконується завжди. Звісно, безліч факторів залежать від виховання, прикладу та ролі батьків у житті дитини, оточення учня, проте навчальні заклади повинні ретельніше приділяти увагу компетентності представників педагогічного колективу та розумінню психології дитини. У першу чергу їм варто вмотивувати дитину. Тільки так вона зможе показати найкращий результат та згодом реалізуватись у дорослому житті.

Висновки. На спонукання студентів до навчання, самовдосконалення та покращення рівня власного життя впливає багато чинників. Серед них основними ми вважаємо виховання, вроджені здібності, інтерес до предмету, загальне бажання до навчання, терпіння й наполегливість. Безумовно, потреби та бажання в кожній людині індивідуальні. Деякі мотивуються завдяки підтримці та схваленню інших, деякі – подоланням труднощів. Частина наслідує певні зразки, намагаючись досягти їх рівня. Проте є одна умова, яка спільна для всіх: так чи інакше, мотиваційна сфера в педагогічній діяльності відіграє базову роль. Тому кожному педагогу варто розвивати у студентів відчуття впевненості в собі та успішності, допомагати в досягненні життєвих цілей. Таким чином, стимуляція мотивації – основа для спонукання студентів до навчання – як фізичного, так і розумового.

Список літератури

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: науково-методичний посібник / І. Бех. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
2. Одегов Ю. Мотивація персоналу : навчальний посібник. / Ю. Одегов, Г. Руденко, А. Мерко. – М. : Видавництво «Альфа-Прес». – 640 с.
3. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / Сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «Бахрах», 2002. – 672 с.
4. Андрієвська В. Психологічний довідник учителя / В. Андрієвська. – К. : Главник, 2005. – 112 с.
5. [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Мотивація>

КАРПОВ В. І., ГЛЕЧИКОВА А. В.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті розглядаються питання ведення здорового способу життя студентів, їхнє ставлення до нього та розуміння цього процесу. Окреслено загальні відомості про ЗСЖ, з'ясовано вплив соціуму на ЗСЖ студентів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, охорона власного здоров'я,

фізичне, психічне та моральне здоров'я.

Постановка проблеми: студентство являє собою потенціал кваліфікованих трудових ресурсів країни, основний інтелектуальний потенціал суспільства. Тому дуже важливо, щоб держава та заклади впроваджувати ЗСЖ у повсякдення студентів, в освітні заклади, де навчається майбутнє країни, дбали про них і про їхнє здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У статті А. Танько «Здоровий спосіб життя - що це, і як його вести?» розкрито багато важливих питань, які можуть допомогти зрозуміти сутність заявленої проблеми. Авторка вважає, що ЗСЖ – це не лише правильне харчування, відсутність шкідливих звичок, правильний розпорядок дня, а й гармонія зі своїм тілом і духом, психічне, моральне і фізичне здоров'я.

А. Ігнатуша виокремлює різні види способу життя. На її думку, основою можуть слугувати певні системи соціально-культурних цінностей та пріоритетів: картини світу, розуміння норм, коло спілкування, інтереси, потреби й способи їх задоволення. Наприклад, здоровий спосіб життя передбачає правильне харчування, дотримання правил і норм гігієни, наявність умов на роботі й удома, заняття спортом, мінімальне вживання алкоголю тощо.

У дисертації Л. Альошиної «Формування мотивації здорового способу життя майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки» вказано фактори, що впливають на здоров'я людини. Якщо взяти умовно рівень здоров'я за 100%, то:

- 20 % — залежить від спадкових факторів;
- 20 % — від умов навколишнього середовища;
- 10 % — від діяльності системи охорони здоров'я (медицини);
- 50 % — від самої людини й від того, який спосіб життя вона веде.

Дослідниця переконана – люди, які ведуть здоровий спосіб життя, дотримуються правил безпеки навчання та праці, залишаються здоровими до глибокої старості [1].

У навчальному посібнику В. Маркова «Основа здорового способу життя – профілактика хвороб» розглянуто основні проблеми здорового способу життя в сучасній інтерпретації.

Велику увагу дослідник приділив таким питанням, як психічне та соціальне здоров'я, репродуктивне здоров'я, згубний вплив шкідливих звичок, вплив соціуму на формування ЗСЖ. В. Марков виокремив головні чинники ризику для здоров'я:

- гіподинамія;
- незбалансоване харчування;
- шкідливі звички;
- негативні емоції;
- екологічне забруднення;
- нові соціальні чинники (відсутність правового захисту тощо);

- низький рівень культури здоров'я;
- слабка (часто негативна) мотивація молоді до здорового способу життя [2].

Мета: з'ясувати, чи важливе для студентів ведення здорового способу життя, як саме вони використовують його і чи впливає це на їхнє повсякденне життя .

Виклад основного матеріалу дослідження. Охорона власного здоров'я – безпосередній обов'язок кожного, він не має права перекладати його на оточуючих. Нерідко буває так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням уже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину.

Та якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина – сама творець свого здоров'я, за яке треба боротися. Із молодого віку слід вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни – домагатися справжньої гармонії здоров'я.

Здоров'я – перша й найважливіша потреба людини, яка визначає її здатність до праці, забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоров'я є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до щастя людини. Активне довге життя – це важлива складова людського фактору.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життя, заснований на принципах моральності. Він загартовує і водночас захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я [4].

Існує три види здоров'я: фізичне, психічне і моральне (соціальне). Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо добре працюють усі органи і системи, то й увесь організм людини правильно функціонує і розвивається.

Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги й пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя в людському суспільстві. Ознаками морального здоров'я людини є: свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, неприйняття звичок, що суперечать нормальному способу життя. Соціальне здоров'я вважається вищим щаблем здоров'я. Морально здоровим людям притаманні загальнолюдські якості, які й роблять їх справжніми громадянами [3].

Здорова і духовно розвинена людина щаслива, позаяк вона добре почувається, отримує задоволення від роботи, прагне самовдосконалення, прагне до нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси.

Цілісність людської особистості виявляється насамперед у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого

самовираження в різних сферах нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість і завжди прагне до творчої діяльності.

Нами було проведено опитування серед студентів, які дали неоднозначні відповіді на такі питання.

1. Дати визначення здоровому способу життя.
2. Чи ведете ви ЗСЖ?
3. Із яких джерел ви дізнаєтесь про ЗСЖ?
4. Хто найбільше вплинув на формування вашого погляду на ЗСЖ?

Відповіді респондентів засвідчили такі результати.

На перше питання 40% відповіли, що ЗСЖ – це такий стан, коли людина не має шкідливих звичок, веде правильний режим дня, має правильне харчування і здоровий сон. На друге питання позитивно відповіли 49% опитуваних.

Можна прокоментувати, що студентам важко вести ЗСЖ, адже в тяжкий ритм кожного начального дня важко вписати час на раціональне харчування та повноцінний сон. На третє питання 95% респондентів дали відповідь, що отримують нову інформацію з Інтернет-джерел і ТБ. На четверте питання 88% дали відповідь, що на формування їхнього погляду вплинули батьки, друзі, вчителі й найближче оточення. Студенти дійсно відчувають істотний вплив соціуму на формування поглядів щодо здорового способу життя.

Висновки. По-перше, ми дізналися, що таке здоровий спосіб життя. ЗСЖ – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що гартує і водночас захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища. Він до глибокої старості дозволяє зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я. По-друге, з'ясували головні складові здоров'я: моральне, психічне та фізичне. По-третє, завдяки опитуванню серед студентів було встановлено – щодо ЗСЖ обізнані всі студенти, але вести його фактично не мають можливості, оскільки важкий графік навчання цьому заважає.

Список літератури

1. Альошина Л. І. Формування мотивації здорового способу життя майбутнього вчителя в процесі професійної підготовки : дис. канд. пед. наук /Л. Альошина. – Волгоград, 1999. – 180 с.
2. Марков В. В. Основа здорового способу життя профілактика хвороб / В. Марков. – М.: Академія, 2001. – 320 с
3. Навроцька Г. Це треба знати всім : навчальний посібник / Г. Навроцька. – К. : Дошкільник, 1998. – 212 с.
4. Шевчук О. А. Валеологія : методичний посібник / О. Шевчук. – Рівне : Ліста, 2001. – 185 с.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ

Аннотация. Основное отличие силовых упражнений в фитнесе от многих других (например, в спорте, бодибилдинге и пр.) заключается в том, что цель их – не наращивание мышечной массы и не шаг к дальнейшим усложнениям упражнений, а в коррекции фигуры.

Ключевые слова: аэробика, силовые упражнения, тренировка, фитнес.

Постановка проблемы. Мышечная сила – одно из важнейших физических качеств, которое представляет собой способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Без достаточной силы невозможно овладение спортивной техникой, так как уровень ее развития в значительной мере определяет быстроту, выносливость и ловкость. Сила может проявляться в динамическом или статическом режимах. При динамическом режиме работающие мышцы сокращаются и укорачиваются (что встречается, например, при поднимании гантели на вытянутых руках) или растягиваются и удлиняются (например, при прыжке в глубину). При статическом напряжении мышцы не изменяют своей длины, например, при удержании гантелей на вытянутых в стороны руках. С помощью специальных силовых упражнений можно совершенствовать способность мышц к максимальному сокращению в различных условиях [1].

Необходимость двигательной активности для сохранения здоровья учащихся высшей школы не вызывает сомнений. Среди физических тренировок, включенных в программу физической подготовки студенток в вузе и держащихся на чувстве долга (например, общая физическая подготовка), занятия аэробикой, несмотря на их напряженность, приносят немало радости, бодрости, чувства удовлетворенности и, естественно, привлекают все больше девушек. Занятия аэробикой при грамотном построении структуры тренировки, дозировании нагрузки, учете состояния здоровья и физической подготовки имеют положительный эффект.

Аэробика не только развивает, но благотворно влияет на сердце и сосуды (особенно головного мозга, что важно при интенсивной умственной нагрузке студентов). Регулярные физические упражнения в форме занятий аэробикой улучшают кровоснабжение мышц, суставов, межпозвоночных хрящей, интенсивно влияют на органы пищеварения, ускоряют обменные процессы, а также эффективно развивают необходимые для студентов двигательные физические качества: силу, гибкость, общую выносливость, координацию [4].

Анализ последних исследований и публикаций. В этой связи изучение возрастной динамики мышечной силы студентов в процессе всего периода обучения представляет, по мнению С. Новаковского, Л. Дворкина, С. Степанова, как научный, так и практический интерес. Это позволяет выявить

педагогические и физиологические закономерности в развитии силовых возможностей и на этой основе более объективно планировать силовые нагрузки с учетом возраста на уроках физического воспитания. Основной предпосылкой разработки методики базовой силовой подготовки студентов послужили сведения о специфичности силы мышц, являющиеся важнейшим фактором всестороннего физического развития человека в онтогенезе [2].

Целью данной статьи является рассмотрение комплексной методики развития силы, занимающейся аэробикой и фитнесом.

Изложение основного материала. Сила – основополагающее физическое качество человека. Ее можно развивать с использованием различных средств. Но, как показали многочисленные исследования, наиболее эффективно она поддается тренировке, когда применяются отягощения, причем отягощения дозированные. Список некоторых преимуществ, которые студенты могут получить от силовых упражнений: укрепление мышц, повышение мышечной выносливости, повышение уверенности в себе и самооценки, улучшение координации движений и чувства равновесия, улучшение комплекции тела (больше мышечной массы и меньше подкожного жира), повышение энергии для других занятий, требующих физической активности, снижение риска спортивных травм, повышение крепости костей и сохранение их плотности, улучшение спортивных результатов, начало хорошей привычки для здорового образа жизни, усвоение новых навыков поведения в обществе и уроков от взаимодействия с другими людьми во время тренировок.

Любое движение, которое мы делаем – идём пешком или ведём машину – задействует мышцы. Мышцы – это уникальная структура. Они могут сокращаться и расслабляться, тем самым производя энергию. Мышцы метаболически активны, т.е. чем больше твоя мышечная масса, тем выше уровень метаболизма (количество калорий, которое тебе необходимо) в состоянии покоя и при спортивных тренировках. При правильных тренировках – силовых упражнениях – мышцы становятся более податливыми, сильными и увеличиваются в размере.

Силовые упражнения являются неотъемлемой частью правильного плана спортивных тренировок. Они настолько важны, что включают в себя сразу 2 составляющие (из 5) Физической Подготовки: мышечная сила и мышечная выносливость.

Это особенно важно учитывать мужчинам, которые мечтают о «кубиках» и огромных бицепсах. Фитнес помогает обрести гармоничную фигуру, а также хорошее здоровье, что куда значительнее неестественных форм.

В целом все физические упражнения можно разделить на силовые, скоростно-силовые и упражнения на выносливость. И только комплексное выполнение всех видов может привести к эффективному результату.

Многие думают, что чем дольше заниматься, тем быстрее наступит результат. Однако это не совсем так. Установлено, что после часа силовых нагрузок, мышцы настолько истощают запас гликогена, что дальнейшее занятие теряет большую часть эффекта, а результатом могут стать лишь болезненные

ощущения. Также определено и оптимальное количество повторений каждого упражнения - 4-8 раз, меньшее количество малоэффективно, а большее скорее имеет значение для развития выносливости, а не развитие мышц. Основная цель - работать не до полного изнеможения, а для долгосрочного результата - здоровья и хорошей фигуры.

Самые простые и всем доступные упражнения с силовой нагрузкой – это упражнения с собственным весом. К ним, в частности, относятся отжимания, подтягивания и пр. В дальнейшем можно добавлять штангу и другие виды тренажеров, в первую очередь, на те группы мышц, которые вам необходимо развивать с помощью силовых нагрузок.

Силовая аэробика - всевозможные упражнения со снарядами (гантелями, мини-штангами, резинами, тяжелыми палками), жимы, приседания и наклоны.

Главная задача - развить силовую выносливость, подтянуть мышцы, разрабатывая нужные группы.

Заниматься силовой аэробикой могут только тренированные люди, т.к. нагрузка достаточно велика и при недостаточной подготовке можно травмировать суставы и связки. Существуют различные силовые классы: тренировки для отдельных групп мышц (Upper Body - мышцы верхней части тела, АБТ - мышцы ягодиц и брюшного пресса, ТИТ - мышцы ног и пресса) или же для всех мышц (Super Sculpt). Силовые упражнения могут чередоваться с аэробными (к примеру, четыре минуты упражнений с гантелями, затем четыре минуты бега на месте), упражнениями для сердечно-сосудистой системы.

В данной статье мы рассмотрели, что же такое силовые упражнения в аэробике и фитнесе. А также рассмотрели как правильно делать эти упражнения для развития силы. Польза от силовых упражнений: силовые тренировки улучшают осанку, укрепляют мышцы и улучшают вашу фигуру, увеличивают скорость обмена веществ, что способствует более быстрому сжиганию калорий на протяжении всего дня, сделают вас физически сильнее, увереннее в себе и облегчат выполнение различных повседневных дел, улучшают вашу координацию, равновесие и гибкость, а также увеличивают функциональность вашей иммунной системы.

Список литературы

1. Астраханцев Е. А. Дозированный бег и ритмическая гимнастика в комплексной программе оздоровительных занятий со студентами: Автореф. дисс... канд. пед. наук : 13. 00. 04 / Е. Астраханцев. – Гос. центр, ин-т физ. культуры. – М., 1991. – 22 с.
2. Дворкин Л.С. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12-13 лет / Л. Дворкин, С. Воробьев, А. Хабаров // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1997. – №4. – С. 33-40.

СПОРТИВНЫЙ РАЦИОН

Аннотация. В статье рассмотрены основные принципы питания спортсменов. Рациональное и сбалансированное питание является одним из главных составляющих успеха в спорте.

Ключевые слова: спортивное питание, витамины, дисциплина.

Цель: раскрыть проблему выбора здорового рациона как при занятиях спортом, так и для повседневной жизни. Определить важные аспекты, которые должен помнить человек, ведущий активный образ жизни с физическими нагрузками.

Задачи.

1. Раскрыть вопрос о верном выборе спортивного рациона.
2. Определить способы сочетания продуктов.
3. Исследовать полезность витаминов и поливитаминных препаратов.

Результаты исследований. Сегодня стало модно следить за своим самочувствием и соблюдать здоровый образ жизни, даже в школах возрождается традиция агитационных бригад, которые рассказывают о том, что может быть с человеком, если он не может избавиться от вредных привычек, неправильно питается и ведет малоподвижный образ жизни. Если вы решили примкнуть к рядам таких людей, но не знаете с чего начать, попробуйте заняться спортом. Спорт – это отличный заряд сил, здоровья. Спорт – огромный труд, настоящая работа, которая требует немало для того, чтобы была отдача. Кроме того, что это беспрестанные тренировки, так это еще и строгий режим, при этом режим во многом. Он дисциплинирует, заставляет бросить курить. И одно из самых главных и основных правил в спорте – это правильное питание, витамины, которые помогают разделять жиры, упрощают обмен веществ и добавляют телу тонус.

Организм человека должен ежедневно получать достаточное количество углеводов и белков, а также некоторое количество жиров, витаминов, минеральных веществ и много воды. Эффективность спортивных занятий связана со значительной активизацией синтеза белков в работающих мышцах. Образование необходимых белковых структур, обеспечивающих специфическую работу мышц, связано с усилением генной активности и требует полноценного белкового питания. У людей, испытывающих большие физические нагрузки, заменимые и незаменимые аминокислоты в рационе питания должны содержаться в определенных пропорциях. К сожалению, наше обычное питание не обеспечивает поступление в организм достаточного количества легкоусвояемых белков, особенно аминокислот, в необходимом соотношении. Поэтому при усиленной мышечной деятельности появляется необходимость в дополнительном белковом питании или в применении специальных продуктов повышенной биологической ценности (с оптимальным

содержанием необходимых аминокислот, витаминов, минеральных солей и т.д.).

Основная функция белков состоит в том, чтобы формировать и восстанавливать ткани и клетки тела. Углеводы – основной источник энергии, необходимой организму при больших физических нагрузках. Жиры – это второй по значению источник энергии. При физических нагрузках требуется больше белков, углеводов и жиров, чем при их отсутствии.

При высоких физических нагрузках желательно применять 5-6-разовое питание. Такое питание более физиологично. Первый завтрак составляет 5 %, второй завтрак – 30 %, дополнительное питание после тренировки – 5 %, обед – 30 %, полдник – 5 %, ужин – 25 % суточной калорийности. Объем пищи не должен быть слишком большим: на 70 кг веса тела от 3 до 3,5 кг пищи в сутки. Фрукты и овощи должны составлять 10-15 % рациона.

В дни занятий спортом завтрак и обед должны быть питательны. Во второй половине дня, примерно с 2-х часовыми интервалами, надо несколько раз поесть. Это должна быть пища с высоким содержанием углеводов, она придаст сил перед началом занятий. На протяжении дня необходимо пить много воды, особенно в последний час перед началом занятий.

Нужно как можно меньше употреблять трудно перевариваемые продукты – это капуста, фасоль, чечевица, бобы, горох, свиное и баранье сало. Такие продукты лучше использовать реже других и только после тренировочных занятий. Важным моментом является разнообразие пищи, а также качественная кулинарная обработка продуктов питания. После этого легче усваиваются молотое, отварное, паровое мясо, протёртые бобовые, овсянка в виде киселя с молоком. Частое повторение блюд и однообразие пищи нежелательны. Нейтральные супы необходимо чередовать с кислыми. Желательно избегать одинаковых гарниров. В условиях жаркого климата калорийность должна быть немного снижена. В условиях холодного климата необходимо увеличить потребление белка, а вот количество потребляемых жиров должно быть при этом снижено.

Немаловажно в выборе спортивного рациона – определить сочетание продуктов. Считается, что идеальным для организма будет поддержание кислотно-щелочного баланса. Для этого предлагается разделить продукты на три группы:

1. Нейтральные: овощи, салаты, дыня, черника, грибы, жиры, масло.
2. Белковая пища: мясо, рыба, молочные продукты, яйца, орехи, фрукты.
3. Продукты с высоким уровнем углеводов: хлебобулочные и кондитерские изделия, картофель, рис, макаронные изделия, сахар.

Съедаться одновременно должны лишь продукты одной группы, сочетание групп не допускается.

Витаминные препараты.

Среди фармакологических средств восстановления работоспособности при повышенных физических нагрузках особое место принадлежит витаминам. Их потери во время работы или хронический недостаток в продуктах питания

приводят не только к снижению работоспособности, но и к различным болезненным состояниям.

Для удовлетворения потребностей организма в витаминах, дополнительно принимают, кроме овощей и фруктов, готовые поливитаминные препараты.

1. Аэрфовит. Повышает физическую работоспособность, ускоряет восстановление организма после больших физических нагрузок.

2. Декамевит. Усиливает защитные функции организма, ускоряет течение восстановительных процессов, препятствует процессам старения организма.

3. Ундевит. Применяется для восстановления после больших физических нагрузок.

4. Глутамевит. Ускоряет восстановительные процессы в период больших нагрузок, повышает физическую работоспособность.

5. Тетравит. Ускоряет восстановление после больших нагрузок.

6. Витамин В-г (кальция пангамат) – повышает устойчивость организма к гипоксии, увеличивает синтез гликогена в мышцах, печени и миокарде, а креатин фосфата - в мышцах и миокарде. Применяется для ускорения восстановления в период больших физических нагрузок, при явлениях перенапряжения миокарда, болях в печени.

7. Витамин Е (токоферол-ацетат) обладает антигипоксическим действием, регулирует окислительные процессы и способствует накоплению в мышцах АТФ, повышает физическую работоспособность при работе анаэробного характера. Применяется при больших физических нагрузках анаэробной и скоростно-силовой направленности.

8. Витамин С (аскорбиновая кислота) - недостаточность этого витамина проявляется в повышенной утомляемости, уменьшении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Длительный недостаток аскорбиновой кислоты приводит к цинге. Дефицит обычно наблюдается в конце зимы и ранней весной. Витамин С является эффективным стимулятором окислительных процессов, повышает выносливость, ускоряет восстановление физической работоспособности. Входит в состав всех поливитаминных комплексов, питательных смесей для применения во время тренировок и соревнований на выносливость и скорое восстановления организма.

Итак, человеку, ведущему активный образ жизни, следует помнить о трех важных аспектах:

- 1) регулярные тренировки;
- 2) правильное здоровое питание;
- 3) полноценный отдых.

Соблюдая строгое равновесие между упомянутыми звеньями, можно не только предупредить перегрузки организма, но и максимально укрепить его. Выпадение хотя бы одного компонента автоматически подразумевает тщетность и бессмыслие усилий.

Выводы. Правильное питание должно быть образом жизни спортсмена и вообще любого человека. Результатом употребления нездоровой пищи может

оказаться увеличение веса, что может пагубно повлиять на здоровье человека. Нужно стараться употреблять как можно больше полезной еды. А для снижения массы тела необходимо ограничивать энергетическую ценность рациона питания.

Нельзя забывать о правильном сочетании продуктов. У каждого человека разная физиология и поэтому нужно уметь правильно подобрать рацион питания во время занятий спортом.

КОФАНОВ И. В.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНФОРМАТИЗАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ И ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Аннотация. Внедрение в физическое воспитание и спорт компьютерной техники – объективная реальность современности. В данных тезисах рассматриваются информационные процессы и технологии, что дает возможность расширить объем знаний и уверенность ориентироваться в данной сфере деятельности.

Ключевые слова: информатизация, физическое воспитание.

Цель. Определить эффективность информатизации в области физического воспитания и спорта.

Результаты исследования.

В наше время происходит стремительное развитие научно-технического прогресса, формирование информационного общества. Информационные технологии становятся неотъемлемой частью жизнедеятельности человека и социума, что влечет за собой необходимость повышения качества образовательного процесса.

Многие исследователи считают, что цели, содержание и технологии в нынешней системе образования не могут обеспечить полноценную и своевременную подготовку человека к грядущему информационному будущему. Эта проблема касается и специалистов в сфере физической культуры и спорта. Информатизация физкультурного образования выступает как закономерное следствие информатизации общества. Однако, применение информационных технологий в образовательных программах дисциплины «Физическая культура» недостаточно освещено в специальной литературе и не находит должного применения в практике работы [1].

К сожалению, значительная часть населения, обладая высоким интеллектуальным уровнем, не способна поддерживать свое психофизиологическое состояние и оптимальный уровень работоспособности, поскольку не обладает соответствующими знаниями и умениями.

Образовательные программы дисциплины «Физическая культура», помимо тренировочного процесса, включают в себя теоретический и методический разделы, в которых раскрывается социальная значимость физической культуры и ее роль в развитии личности, обеспечивается овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности [2].

Однако в нынешней практике учебных заведений необходимость повышения теоретического и методического уровня знаний уступает необходимости повышения физических качеств учащихся и студентов и обучению двигательным действиям, поскольку большинство молодежи получают двигательную нагрузку только на учебных занятиях.

Таким образом, обучение двигательным действиям и улучшение физических показателей вступают в противоречие с необходимостью повышения теоретического и методического уровня [3].

Информационные технологии разрешают это противоречие, с их помощью учащиеся и студенты могут вести самостоятельную работу и самообразование. Использование в учебном процессе современных информационных технологий позволяет значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения, подготовки высококвалифицированных спортсменов, проведения физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Эффективность информатизации в области физического воспитания и спорта зависит от формирования и развития инфраструктуры, которая включает: мониторинг, кадровое, научно-методическое и правовое обеспечение, материально-техническое и финансовое регулирование и структурно-организационные мероприятия.

Мониторинг включает несколько видов получения информации, которые составляет первооснову информатизации в физическом воспитании и спорте. В первую очередь это сбор, анализ и обобщение материалов в области физического воспитания и спорта. Диагностика – другая составная часть мониторинга, которая дает возможность обнаружить позитивные и негативные стороны какого-либо явления, чтобы внести соответствующие коррективы. Экспертиза накопленного материала позволяет оценить состояние физического воспитания и спорта по различным направлениям, а также выявить ее специфические особенности. Прогнозирование – важный компонент мониторинга. Оно дает возможность в условиях реформирования: видеть перспективу развития информатизации в области физического воспитания и спорта; осуществлять оптимальное планирование учебного процесса в высших учебных заведениях; выявлять закономерности и тенденции развития информатизации.

Следует учитывать, что в рыночных условиях информатизация в области физической культуры и спорта может быть предметом маркетинга.

Благодаря информатизации можно определять рейтинг спортивных команд и отдельных спортсменов, спортивных клубов, кафедр физического воспитания и спорта учебных заведений: физкультурно-спортивных деятелей, ученых и специалистов в стране и регионах.

Правовое обеспечение в сфере информатизации физического воспитания и спорта предусматривает выработку следующих нормативных документов: договоров, деклараций и хартий, рекомендаций, соглашений и др.

В целях предотвращения нарушений в области информатизационной деятельности необходимо обеспечить надежную ее защиту от несанкционированного доступа к ней, повышать правовую культуру заинтересованных лиц, а также осуществлять контроль правового состояния.

Научно-методическое обеспечение предполагает научные исследования и разработку методологий информатизации в области физического воспитания и спорта, обмен опытом ученых и специалистов разных регионов и стран (форумы, конгрессы и конференции). Общение сопровождается выставками, ярмарками, конкурсами и презентациями. В ходе этих мероприятий большое значение приобретает реклама.

Материально-техническое и финансовое регулирование основывается на разработке и согласовании финансово-кредитной, инвестиционной и страховой политики. В условиях рынка финансовые структуры, коммерческие банки, инвестиционные и страховые компании могут консолидировать свои усилия для оказания помощи в развитии информатизации в области физического воспитания и спорта; создавать различные фонды по поддержке программ и проектов за счет спонсорства, рекламы и др.

При осуществлении комплексной деятельности необходимо знать, как закрепить право собственности на информатизационные ресурсы, автоматизированные средства, системы, технологии и услуги.

Кадровое обеспечение означает подготовку высококвалифицированных специалистов в области информатизации. В этих целях осуществляется обучение, подбор, сертификация и повышение квалификации кадров.

Структурно-организационные мероприятия предполагают создание эффективно функционирующей ведомственной сети Спортивного комитета, отделов, вузов.

Вывод. По экспертным оценкам, в области физического воспитания и спорта пока не наблюдаются тенденции формирования эффективных внутренних связей, налаживания взаимодействия с государственными структурами по физической культуре и спорту, а также с зарубежными спортивными организациями по проблемам установления телекоммуникационных связей.

Обеспечивать высокое качество, достоверность, полноту оперативность информации, культуру информационного сервиса прерогатива специальных структур, сотрудники которых должны работать в тесном контакте с государственными, общественными и военными учреждениями.

Список литературы

1. Виноградов П.А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. Виноградов, В. Моченов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7, с. 24-26, 39-40.
2. Виноградов П.А. Спорт в мире информации / П. Виноградов, В. Савин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №11, с. 59-62.
3. Информатика : Учебник / Под ред. проф. Н.В. Макаровой. – М. : Финансы и статистика, 1997. – 768 с.

КРЫЖАНОВСКАЯ А.В.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ПРИМЕРЕ МОТОКРОССА

Аннотация. Достижение высоких спортивных результатов в условиях растущей конкуренции требует постоянного совершенствования спортивного мастерства мотогонщиков. Одним наиболее перспективным направлений технической подготовки в мотокроссе является развитие координационных способностей. Установлено, что успешность управления мотоциклом зависит от предшествующего опыта пребывания в различных сложных положениях.

Ключевые слова: ловкость, мотокросс, равновесие, упражнения, координационные способности.

Постановка проблемы. Основная проблема, которую необходимо решать тренерам, состоит в выборе средств, способствующих повышению эффективности соревновательной и тренировочной деятельности. Это обуславливает необходимость поиска новых путей и возможностей, с помощью которых можно лучше и быстрее научить мотогонщиков управлять своими движениями [4, 7].

Анализ научно-методической литературы и опрос тренеров указал на то, что проблема формирования развития и совершенствования координационных способностей в мотоспорте разработана недостаточно.

Цель исследования: обобщить имеющийся опыт подготовки спортсменов в мотоспорте для действий в экстремальных ситуациях.

Задачи исследования:

1. Определить значение координационных способностей в подготовке мотокроссменов.

2. Проанализировать средства, методы развития и совершенствования двигательных-координационных способностей в мотокроссе.

Методы организации исследований: обобщение литературных и электронных источников, педагогическое наблюдение, анализ соревновательной деятельности.

Результаты исследований. Координационные способности мотокроссмена определяют минимальное время и точность выравнивающих движений рулем и корпусом в ответ на неожиданное изменение положения машины или обстановки на трассе; способность быстро осваивать новые условия трассы. По мере роста скорости при препятствиях растут и силы, выводящие из равновесия систему «гонщик-мотоцикл» и для стабилизации её необходимы более быстрые ответные реакции, т.е. более совершенная ловкость.

Таким образом, уровень развития ловкости спортсмена в значительной мере может определять и максимальную скорость прохождения препятствий. Одна из основных задач гонщика на трассе – это поддержание устойчивого равновесия машины на предельной скорости и заданной траектории.

Существует правило равновесия, которое заключается в том, что хорошее равновесие не у того, кто его никогда не теряет, а у того, кто его быстро восстанавливает [1, 2, 6].

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др. [5].

Основным средством развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Ловкость – физическое качество человека, проявляющееся в способности своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей движения. В мотокроссе это качество теснейшим образом переплетается с сохранением и восстановлением потерянного равновесия. Ловкость также связана с полноценным восприятием, быстротой и точностью

двигательных реакций. Она проявляется в конкретных формах движения: так, ловкий на мотоцикле гонщик может быть неловким в борьбе за мяч, играя в футбол.

С физической точки зрения ловкость определяется большим и разнообразным запасом так называемых условно-рефлекторных связей, характерных для родственных форм движения человека. «Тренировать ловкость – значит тренировать тренируемость» (чем выше у человека ловкость, тем быстрее у него будут улучшаться результаты в физических упражнениях). Это меткое определение принадлежит академику Л. Орбели.

Как известно, причинами, от которых зависит быстрота ловких движений, являются время, необходимое для восприятия и анализа характера действующего раздражителя, выбор лучшего варианта, подача команды на движение, время от подачи до начала движения и время самого движения. Поэтому сокращение времени на анализ и выбор лучшего варианта ставит гонщика в условия повышенной трудности, и ему необходимы большие волевые усилия, что естественно повысит интенсивность ловких движений.

Предельная скорость, развиваемая спортсменами при прохождении препятствий мотокросса, приводит иногда к критическим положениям системы «гонщик-мотоцикл». Обычно это происходит вследствие потери продольного или поперечного равновесия или при необходимости резко изменить направление движение системы «гонщик-мотоцикл». Для восстановления равновесия гонщику нужно проявить специальную ловкость. Развивать ее – значит всячески увеличивать число специальных навыков движения с помощью всех предлагаемых упражнений по технике вождения.

Для развития и совершенствования специальной ловкости применяют разнообразные упражнения на мотоцикле. Сложные условия тренировок и соревнований по мотокроссу – различные сочетания препятствий, характер рельефа, состояние грунта, групповые состязания, развиваемые скорости – все это требует от спортсмена проявления специальной ловкости, направленной на поддержание динамического равновесия системы «гонщик-мотоцикл». В связи с разнообразием условий проведения мотокроссов и возможных разнообразных ситуаций во время гонки участник не может заранее предусмотреть все свои движения ни по внешней форме, ни по степени напряжения, и поэтому вынужден реагировать на непредвиденные раздражители. В этих случаях для достижения поставленной цели в нервно-мышечной системе должны возникнуть срочные перестройки и немедленно образоваться новые координационные связи. Таким образом, ловкость характеризуется тем, насколько хорошо организм приспособлен для таких перестроек. В мотокроссе это проявляется в быстроте освоения новой трассы (если даже она знакома спортсмену, то во время гонки ее микрорельеф сильно меняется).

В обычных условиях процесс совершенствования специальной ловкости идет сравнительно медленно. Мы поставили себе задачу найти методы и упражнения для эффективного ее развития. Для достижения высоких результатов в мотокроссе большое значение имеет общая и специальная

ловкость. Для развития ее необходима специфическая направленность физической подготовки в детском и юношеском возрасте.

Для этого мальчикам уже с 5-6 лет необходимо заниматься играми в бадминтон, мини-баскетбол, малый теннис, а также упражнениями на батуте, акробатикой. С 7-8 лет можно осваивать спуски с гор на лыжах, элементы фигурного катания на коньках, настольный теннис. Если в детском и юношеском возрасте систематически не заниматься развитием двигательных способностей (ловкости) и быстроты, то к 13-15 годам эти качества стабилизируются, и на успех рассчитывать труднее. Даже усиленная общефизическая подготовка в возрасте 16-18 лет часто не дает в этом случае желаемых результатов.

В мотокроссе обычно не теряет равновесия тот, кто идет с заниженной скоростью. Основываясь на этом правиле, развитие специальной ловкости должно идти по пути расширения способности спортсмена именно восстанавливать равновесие системы «гонщик-мотоцикл» из все более критических положений, т.е. на высоких скоростях движения системы. Они возникают при прохождении незнакомой трассы и в условиях плохой видимости (закрытые повороты, спуски, а также пыль, снег). Максимальное использование реакций грунта – вождение на повороте на границе сцепления с грунтом, движение с заносом и сносом, торможение с «околоюзовым» усилием – также временами вызывает нарушение равновесия и критические положения, и поэтому является эффективным методическим приемом для развития специальной ловкости [3].

Выводы. Способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, а также в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный и водный слалом, мотоспорт, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие.

В указанных видах спорта необходимо доводить координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства.

Наиболее широкую и доступную группу средств для развития координационных способностей составляют обще-подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Внедрённая методика при работе со спортсменами молодёжных сборных клубов Украины и России на учебно-тренировочных сборах даёт возможность сократить количество падений на 20 %.

Список литературы

1. Автомобильный и мотоциклетный спорт [программа для тренеров институтов физической культуры]. – М., 1982. – 134 с.
2. Гаврилюк В. К. Психологическая подготовка мотоциклистов-кроссменов / В. К. Гаврилюк, В. И. Соколов. М. : ДОСААФ, 1972. – 73 с.
3. Официальный сайт Motocross-Gum [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://motocross-gum.at.ua/load/18-1-0-30>.
4. Ставицкий К.Р. Применение модифицированного теста в целях отбора / К. Ставицкий // Организационные и программно-методические аспекты системы отбора перспективных спортсменов. – 1988. – С.188-195.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : [Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. Холодов, В. Кузнецов. – М. : Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.
6. Цыганков Э. С. Экстренное маневрирование : (17 упражнений по совершенствованию управления автомобилем) / Э. С. Цыганков. — М. : Транспорт, 1993. — 63 с.
7. Шевченко Д.Ю. Совершенствование психомоторных способностей старших школьников : автореф. дис. канд. пед. наук / Д.Ю. Шевченко. – Омск, 2009. – 23 с.

КУРИЛКО Н. Ф.

НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются и анализируются психологические аспекты как составляющая часть для достижения высоких результатов в спорте наряду с физической, технической и тактической подготовкой. В то же время тренеры и организаторы спорта отмечают, что в тренировке недостаточно времени уделяется психологической подготовке, что и приводит к срывам в выступлениях на соревнованиях. Возникает необходимость активизации процесса воспитания личности с использованием всех средств и методов современной психологии. Раскрытие структуры личности должно составлять основное содержание работ.

Ключевые слова: спортивные игры, виды психологической подготовки, команда, личность, индивидуальные особенности.

Постановка проблемы. Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, долговременный и творческий процесс их подготовки с привлечением различных специалистов, все нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают новые задачи и связанные с ними трудности психологической подготовки. Завоевание спортивных рекордов требует от спортсмена наивысшего напряжения физических и психических сил. Но само это требование предполагает развитие определенных индивидуальных способностей, которые, в свою очередь, зависят от определенных структур личности, в том числе от идейных и нравственных ее основ. Именно от содержательных характеристик личности спортсмена зависит успешность его выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним. Но отсутствие представления о роли личности в общей профессиональной «картине видения» у специалистов приводит к тому, что упор при подготовке спортсменов делается на эффективность функционирования соматических проявлений, а не на формирование необходимых личностных качеств. Этим, по нашему мнению, и определяются порой срывы в выступлениях на соревнованиях.

К настоящему времени сложилось упрощенное мнение, согласно которому «техника в сочетании с тактикой являются основой спортивного мастерства, а остальные стороны подготовки призваны обслуживать эту результирующую деятельность». В то же время привычными стали претензии тренеров и организаторов спорта к психологической подготовке. Вместе с тем в тренировке как таковой нет объективно выраженного «места» для психологической подготовки и тем более «психологической тренировки».

Возникает необходимость активизировать процесс воспитания личности, используя при этом не только педагогические средства индивидуального и коллективного воспитания, но и все средства и методы современной психологии. Необходимо обобщить полученный экспериментальный и теоретический материал и уже на этой основе строить методологически обоснованную предметную область психологической подготовки [3,5,7].

Теоретические обоснования психологической подготовки должны охватывать область таких проблем, как психология спорта и общая психология вообще, которые должны быть ограничены практической значимостью и эвристической ценностью для экспериментального исследования. Центральной проблемой психологии спорта является разработка основ психологической подготовки и формирования личности, при этом они тесно взаимосвязаны между собой. Первая составляет цель всех исследований, а вторая является собственным содержанием первой. В этом не только диалектичность их взаимосвязи, но и важнейшее условие системного исследования.

Психологическая подготовка «охватывает» три уровня: команды, личности и индивидуальных особенностей. Эти уровни связаны с особенностями организма. Но в центре всей проблематики остается человек, независимо от того, кто он: тренер, организатор, спортсмен или др. Поэтому

акцент современных исследований смещается в сторону личности человека-спортсмена как высшей инстанции управления не только психическими процессами, но и психофизиологическими функциями. Понятно, что процессы обучения, управления, организации и формирования в рамках подготовки и тренировочного цикла протекают эффективнее, если они опосредуются личностью спортсмена. Следовательно, раскрытие структуры личности, ее конкретное экспериментальное наполнение и практическое ограничение (направленность) должны составить основное содержание работ.

Спортсмены, особенно экстра-класса, обладают непростым характером. Так, А. Гомельский говорит о том, что выдающимся игрокам присуще самолюбие, тщеславие и амбиции, часто приводящие к конфликтам [1]. Высокая конфликтность спортивных лидеров отмечается также В. Тихоновым [6]. В. Иванов, в прошлом тренер московского «Торпедо», отмечает, что классный футболист должен отличаться большим честолюбием [2].

В футболе первыми стали проводить психологические исследования бразильцы. В обзоре А.Р. да Сильва (1965) подчёркивается, что именно после того, как сборная Бразилии стала чемпионом мира в 1958 г. в Швеции, все игроки были подвергнуты тестированию. Психологи решали три основные задачи.

1. Изучение личностных особенностей каждого футболиста.
2. Исследование социально-психологического климата в команде.
3. Оказание непосредственной психологической помощи игрокам и тренерам.

Цель работы. Определить взаимосвязь психологических факторов с физической и технико-тактической подготовкой в игровых видах спорта.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать специальную литературу по интересующей проблеме.
2. Определить основные аспекты психологической подготовки и рекомендовать их в учебно-тренировочный процесс спортсменов.

Методы исследования: анализ научно-теоретических источников, педагогические наблюдения, математическая и статистическая обработка полученных данных.

Результаты исследований. Сборная команда футболистов ХНАДУ является одной из сильнейших студенческих команд г. Харькова. В сезонах 2008-2009 и 2009-2010 гг. футболисты становились бронзовыми призерами чемпионатов ВУЗов г. Харькова. На более высокий уровень, на наш взгляд, не позволяла подняться недооценка уровня психологической подготовки: неверие в свои силы и возможности для достижения самых высоких результатов, боязнь в какой-то степени команд более высокого класса, хотя по составу сборная команда ХНАДУ мало чем отличалась от лидеров – команд ХДАФК и ХНПУ, и также имела в своём составе квалифицированных футболистов: игроков 1-2-х разрядов, из которых большинство играло за различные команды в чемпионате

Харьковской области высшей и первой лиги, а отдельные футболисты выступали за дублирующий состав команды премьер-лиги чемпионата Украины «Металлист» (Харьков).

В сезоне 2010-2011 гг. перед сборной командой ХНАДУ была поставлена задача выиграть чемпионат высших учебных заведений г. Харькова. Для решения поставленной задачи в учебно-тренировочном процессе основной акцент был сдвинут в сторону следующих моментов:

1. Тренерский состав постоянно убеждал игроков, что они должны быть сильнее всех остальных и придавал им уверенность в своих силах, без которых ничего серьёзного добиться невозможно. Сила убеждения – великое дело. Мысль о достижении самых высоких целей внушалась постоянно, и постепенно ею прониклись все. В данном аспекте опирались на большой опыт и рекомендации тренера команды «Динамо» (Киев) В. Соловьёва [4].

2. Были существенно увеличены нагрузки в учебно-тренировочных занятиях. Без использования больших нагрузок и высокой интенсивности занятий невозможно добиться высоких результатов в современном спорте. В результате применения больших нагрузок значительно повысилась специальная работоспособность и выносливость футболистов. Контроль физической подготовленности проводился в целях объективной количественной оценки силы, гибкости, быстроты, координационных способностей, выносливости. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и дает возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей команды и отдельных игроков. В аматорских командах педагогическое тестирование может включать различные контрольные упражнения. Наиболее приемлемыми являются тесты, разработанные научно – методическим комитетом Федерации футбола Украины: бег 30 м; прыжок в длину с места толчком двух ног; пятикратный прыжок; бег 70x50 м; тест Купера.

Тестирование физической подготовленности сборной команды ХНАДУ – неоднократного призера чемпионатов ВУЗов г. Харькова позволило определить ведущие и слабые звенья физической подготовленности футболистов и внести коррективы в учебно – тренировочный процесс с учетом их индивидуального состояния (табл.1). Тестирование скоростных, скоростно-силовых качеств и общей выносливости подтвердило удовлетворительное состояние футболистов по данным разделам подготовки. В то же время следует отметить низкие показатели в тестах по скоростной специальной выносливости, на повышение которой следует обратить внимание в тренировке футболистов.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности футболистов ХНАДУ

Игроки	Бег на 30 м, с	Прыжок в длину с места, см	5 – кратный прыжок с	Челночный бег 70x50 м, с	Тест Купера, м	Средняя оценка
--------	----------------	----------------------------	----------------------	--------------------------	----------------	----------------

					места, м						
	Р-т	О	Р-т	О	Р-т	О	Р-т	О	Р-т	О	
Г - в	4,1	0,5	280	0,55	13,72	0,54	63,4	0,35	3120	0,46	0,48
К - с	4,0	0,6	275	0,52	13,55	0,51	61,0	0,5	3290	0,53	0,53
А - в	4,2	0,4	280	0,55	13,54	0,5	63,0	0,35	3100	0,46	0,45
Р - в	3,9	0,65	275	0,52	13,65	0,53	60,6	0,54	3290	0,53	0,55
Ф - й	4,1	0,5	280	0,55	13,48	0,49	63,0	0,35	3070	0,45	0,46
Н - н	4,2	0,4	270	0,5	13,50	0,5	62,4	0,4	3100	0,46	0,45
З - о	4,1	0,5	280	0,55	13,50	0,5	61,0	0,5	3220	0,5	0,51
С - о	4,0	0,6	270	0,5	13,44	0,48	60,8	0,52	3150	0,48	0,51
Я - о	4,1	0,5	275	0,52	13,40	0,48	62,0	0,4	3050	0,45	0,47
Щ - н	4,2	0,4	265	0,47	13,50	0,5	63,0	0,35	3050	0,45	0,43
В - н	4,0	0,6	260	0,45	13,35	0,47	61,8	0,45	3130	0,47	0,48
Б - о	4,0	0,6	275	0,52	13,40	0,48	61,2	0,48	3220	0,5	0,51
К - в	4,3	0,35	270	0,5	13,60	0,52	61,8	0,45	3200	0,5	0,46
Р - ь	4,1	0,5	275	0,52	13,56	0,51	61,2	0,48	3250	0,52	0,5
Б - г	4,3	0,35	270	0,5	13,45	0,49	63,4	0,35	3120	0,46	0,43
Ш - в	4,1	0,5	280	0,55	13,50	0,5	61,7	0,45	3250	0,52	0,5
Б - а	4,2	0,4	275	0,52	13,62	0,48	62,6	0,4	3100	0,46	0,45
И - о	4,1	0,5	272	0,51	13,56	0,47	62,2	0,4	3160	0,48	0,47
С - й	4,0	0,6	275	0,52	13,51	0,5	61,8	0,45	3100	0,46	0,5
П - о	4,1	0,5	270	0,5	13,60	0,52	61,6	0,45	3230	0,51	0,49
С - в	4,1	0,5	275	0,52	13,52	0,5	61,4	0,46	3250	0,52	0,5
Л - н	4,1	0,5	283	0,55	13,65	0,53	61,5	0,45	3100	0,46	0,49
В - й	4,1	0,5	270	0,5	13,40	0,48	61,0	0,5	3150	0,48	0,49
Результат и средняя	4,1	0,49	274	0,51	13,52	0,5	61,8	0,45	3160	0,48	0,48
Результат и средняя оценка (исходные данные)	4,2	0,4	260	0,45	13,05	0,4	65,0	0,2	2980	0,4	0,37

Примечание: Р – т – результат; О – оценка в баллах

Следует отметить, что в недельном цикле соревновательного периода 2 раза проводились так называемые «ударные» тренировки, стоящие на грани возможностей организма футболистов и сопровождающиеся значительными сдвигами в организме. Наибольший эффект сверхвосстановления наблюдается через 32-36 часов. Футболисты должны быть готовы к таким нагрузкам, где проявляется характер и сила воли спортсмена.

3. Задача морально-волевой подготовки состояла в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств. Целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений. Стойкость и настойчивость – результат регулярного преодоления утомления при

выполнении тренировочных заданий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях.

Более совершенное планирование физической, технико-тактической в сочетании с психологической подготовкой позволило команде ХНАДУ выполнить поставленную задачу и стать чемпионами ВУЗов по футболу в сезонах 2010-2011 и 2011-2012 гг. А в сезоне 2012-2013 гг. впервые команда ХНАДУ принимала участие в турнире MetalistStudentLeague и стала победителем.

Выводы.

1. Правильная постановка реально достижимых целей – решающий момент психологической подготовки. Перед командой нужно ставить самые высокие задачи и постоянно убеждать игроков в возможности их выполнения.

2. В подготовительном периоде при выполнении физических упражнений необходимо применять время от времени метод «до отказа».

3. Один раз в одну-две недели необходимо включать упражнения, требующие некоторого риска. Не забывайте похвалить учеников за проявленную силу воли, смелость и другие качества. Никогда не упрекайте нерешительных учеников, ещё не обладающих волевыми качествами в нужной степени.

4. Рекомендуется проводить тренировочные занятия в любую погоду (тренер сборной команды СССР В.М. Бобров любил проводить тренировки хоккеистов в плохую погоду и наблюдал за реакцией игроков).

5. От правильного, психологически грамотного построения взаимоотношений тренера с игроками во многом зависит успех команды. Основной линией успешного тренера является чуткое, доброжелательное отношение к каждому игроку, как к личности.

6. Самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества. Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других аспектов психологической подготовки спортсменов в других видах спорта.

Список литературы

1. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе / А. Гомельский. – Изд.2-е доп.– М. : ФиС, 1985. – 160 с.
2. Иванов В.К. Центральный круг / В. Иванов. – М. : ФиС, 1973.– 256 с.
3. Казаков П.Н. Футбол : учебник для институтов физической культуры / П. Казаков. – М. : ФиС, 1978. – С.184-186.
4. Лобановский В.В. Бесконечный матч / В. Лобановский. – М. : ФиС, 1989. – 60 с.
5. Савин В.П. Хоккей : учебник для институтов физической культуры / В. Савин. – М. : ФиС, 1990. – С. 187-193.

6. Тихонов В.В. Хоккей : надежды, разочарования, мечты / В. Тихонов. – М. : ФиС, 1985. – 240 с.
7. Шамардин В.Н., Футбол : учебное пособие для студентов, преподавателей специальных учебных заведений, а также тренеров команд / В. Шамардин, В. Савченко. – Днепропетровск : Пороги, 1997. – С.186-187.

КУРИЛКО Н. Ф.

ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. Спортивный травматизм растет в связи с массовым распространением спорта и увеличением тренировочных нагрузок. Профилактика травматизма – научная организация тренировок и соревнований, врачебный контроль. В нашей стране, где многочисленными видами спорта охвачена значительная часть населения, особенно молодежь, необходимо очень внимательно относиться к травматизму.

Ключевые слова: спортивный травматизм, профилактика, физическая культура.

Постановка проблемы. Только тщательное изучение причин спортивного травматизма позволит добиться снижения его, так как он не связан со спортом как таковым, а зависит от ряда причин, которые могут быть устранены. Эти причины в основном могут быть сведены к двум группам: недостатки методики и неподготовленность спортсменов, неудовлетворительная материальная обстановка занятий. Это дает право утверждать, что правильная организация и подготовка спортсменов могут свести и этот вид повреждений к ничтожному проценту.

Травматизм спортивный – несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом (плановых, групповых или индивидуальных, на стадионе, в спортивной секции, на спортивной площадке) под наблюдением преподавателя или тренера. Спортивные травмы составляют 2-3% всех травм.

Для раскрытия данной темы поставлена цель, которая заключается в определении основных видов травм и нахождении мер по их профилактике.

Задача - меры по профилактике спортивного травматизма.

Основные причины спортивного травматизма:

- нарушения в организации учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- неудовлетворительное состояние мест занятий и неблагоприятные условия их проведения;
- неудовлетворительное состояние спортивного инвентаря и оборудования, одежды, обуви;
- недостаточный врачебный контроль;

– слабая физическая подготовленность спортсмена (длительные перерывы в занятиях отсутствие систематических тренировок, переутомление и т. д.);

– нарушения спортсменами дисциплины во время тренировок и соревнований.

Задачи по профилактике травматизма:

– необходим контроль за организацией и методикой учебно-тренировочных занятий и соревнований (особенно у начинающих спортсменов). Весьма важна так называемая страховка и помощь на занятиях;

– технический и санитарно-гигиенический надзор за состоянием мест занятий и соревнований, спортивного инвентаря, одежды, обуви и снаряжения спортсмена. Использование специальных защитных приспособлений (щитки, налокотники, наколенники, напульсники и т. д.);

защита от неблагоприятных метеорологических условий (тепловые и солнечные удары, отморожения и т. д.);

– медицинский контроль за занимающимися спортом. Первичные и вторичные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, перед возобновлением занятий после перерыва;

– воспитание у спортсменов дисциплины, товарищеских взаимоотношений, а также пресечение всяких проявлений недисциплинированности;

– обязательный анализ спортивных травм совместно с инструктором, тренерами, спортсменами.

Цель работы – определить факторы, влияющие на травматизм студентов в учебно-тренировочном процессе.

Результаты исследований. В нашей стране проводится много мероприятий по предупреждению травм при занятиях спортом и физической культурой. Борьба с травматизмом – обязательная составная часть работы преподавателя или тренера. Травматизм занимает значительное место в учебно-тренировочном процессе. Во все правила соревнований внесены пункты по охране здоровья спортсменов. Меры предупреждения травм преподаются в учебных заведениях. Введены для всех спортивных и других общественных организаций обязательные санитарно-гигиенические требования к содержанию мест занятий и соревнований, и условиям их проведения с целью предупреждения травм. Большое значение для предупреждения травм имеют: тщательный учёт, расследование, анализ причин травм. В обеспечении мер по предупреждению травм должны участвовать руководители организаций, сами спортсмены, но основная роль отводится тренеру. Преподаватель не допускает к занятиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке. Перед началом всех занятий необходима беседа по профилактике травматизма. При комплектовании групп, проведении занятий следует учитывать состояние здоровья, физическое здоровье и физическое развитие спортсменов, приспособленность к нагрузкам, пол, возраст, весовые категории, не допускать к занятиям больных.

Особую ценность в предупреждении травм имеет педагогический контроль, позволяющий определять степень утомления занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия. Важно строгое соблюдение преподавателем методических указаний, определяющих содержание и порядок проведения занятий и соревнований, нарушение которых может причинить вред здоровью учащихся. Преподаватель перед каждым занятием проверяет место занятий и следит за тем, чтобы не было посторонних предметов, посторонних лиц, во время занятий следят за поддержанием нормальной температуры, обеспечением достаточного освещения и вентиляции, контролируют инвентаря и оборудования, проверяют защитные приспособления.

Необходимо строгое выполнение принципов рациональной методики обучения занимающихся: постепенности в дозировании нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками; индивидуального подхода; обязательного инструктажа и контроля за выполнением упражнений. Нельзя разрешать учащемуся выполнять не подготовленные действия. Перед основной частью занятия, перед соревнованиями необходима достаточная разминка. При выполнении ряда упражнений необходима страховка и знания элементов само страховки.

Не смотря на целый ряд мер, направленных на профилактику травматизма, несчастные случаи встречаются часто. Строгая дисциплина на занятиях должна быть законом. Недопустимо выполнение физических упражнений учащимися при отсутствии учителя, преподавателя, тренера. Для сохранения здоровья, быстрого восстановления организма после перенесённой травмы большое значение имеет правильное и своевременное оказание первой доврачебной помощи.

Вывод. Опыт показывает: что при уделении должного внимания предупреждению спортивных повреждений при занятиях спортом; правильном выполнении методических, организационных указаний; хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работе – травмы, как правило, отсутствуют. И в заключении хотелось бы ещё раз отметить следующее. Какие бы глобальные проблемы и вопросы мы не пытались сегодня ставить, наверное, правильное всего подходить к ним таким образом, чтобы сама постановка проблемы или вопроса были началом, а лучше – ключом к их решению.

ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ПРИРОДНИЧОГО ФАКУЛЬТЕТУ ЗАЛЕЖНО ВІД ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЇХНЬОГО ОРГАНІЗМУ

Анотація. У статті проаналізовано рівні соматичного здоров'я студентів першого курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету. За відповідними показниками студентів розподілено на підгрупи, що містять індивідуальний підхід щодо перспективи розвитку фізичного здоров'я та належної адаптації до студентського життя із урахуванням зниженого функціонування окремих систем.

Ключові слова: адаптація, фізичні вправи, соматичне здоров'я, індивідуальний підхід, фізичний розвиток.

Постановка проблеми. У наш час індивідуальне здоров'я студентів відчуває істотні деформації у зв'язку із суттєвим зниженням фізичної рухливості та погіршенням екологічних умов, а також підвищенням інтелектуальних навантажень, що становить проблему для гармонійного розвитку здоров'я та здоров'язбереження, які потребують більш індивідуального підходу викладача фізичного виховання.

Система індивідуального підходу в методиці викладання занять із фізичного виховання повністю залежить від основоположних даних про стан організму здорової людини, які визначаються за такими параметрами як: маса тіла (кг), ріст (м), артеріальний тиск систолічний (верхнє), ЖЕЛ – життєву ємність легень (мл), силу (динамометрію) кисті (кг), ЧСС – частоту серцевих скорочень (пульс) та час (у хвиликах) відновлення пульсу після стандартизованого навантаження (20 присідань за 30 секунд). За методикою Г. Апанасенка здоров'я в студентів має п'ять рівнів: високий, вище за середній, нижче за середній та низький[1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що до проблеми зміцнення здоров'я студентів зверталися багато фахівців, зокрема Д. Анікеев, І. Вржесневський, О. Гладошук, Л. Дудорова, О. Мартинюк, Т. Сичова [2, 3, 4, 5, 6, 7]. Вони стверджували, що зміцнення здоров'я в процесі фізичного виховання можливо тільки за допомогою індивідуального підходу до технологій використання рухової активності студентів у профілактиці захворювань, а також раціональної організації вільного часу.

Формування мети: формування підгруп на заняттях фізичного виховання на основі визначення рівнів індивідуального здоров'я студентів. Основне завдання полягає у формуванні однорідних за показниками здоров'я груп, що надає можливість більш точного індивідуального підходу до студентів на заняттях фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. У ході дослідження нами було вибрано три групи студентів першого курсу навчання природничого факультету: БП-16

(Біологія і практична психологія) – 7 чоловік, БХ-16 (Біологія і хімія) – 12 чоловік та ХІ-16 (Хімія і інформатика) – 15 чоловік, де загальна кількість студентів складала 34 особи, які пройшли тестування за методикою Г Апанасенка («Метод вимірювання рівня здоров'я»).

За результатами дослідження ми для зручності формуємо три групи студентів за трьома рівнями, а саме: перша група, в яку входять студенти з низьким та нижче середнього показниками рівня здоров'я. Так, у цю групу з 34 чоловік увійшло 16 студентів, що склало в загальному підсумку 47%, з них БП-16 (3 чоловіки), БХ-16 (5 чоловік) і ХІ-16 (8 чоловік). Ця група потребує орієнтації на методику з простих вправ, які не дають великого навантаження на серце та гуманного підходу до здачі нормативів, яким має передувати програма попередньої індивідуальної тренувальної роботи (програма раціонального харчування, заміна фізичних навантажень руховою активністю, розробка окремих індивідуальних програм з навантаження організму та контрольних нормативів із фізичного виховання).

До другої групи ввійшли студенти з середніми показниками рівня здоров'я. Ця група складається з 11 студентів, що в загальному підсумку становить 32%, із них: БП-16 (3 чоловіки), БХ-16 (4 чоловіки) і ХІ-16 (4 чоловіки), для яких необхідна програма спрямована на індивідуальне тренування для підвищення загального тону організму.

Третю групу склали студенти з вище середнього та високими показниками рівнів здоров'я. З 34 чоловік ця група склала 7 чоловік, що в загальному підсумку становить 21%, де БП-16 (1 чоловік), БХ-16 (3 чоловіки) та ХІ-16 (3 чоловіки). Ця група може в повному обсязі виконувати фізичні навантаження та контрольні нормативи, а також у перспективі за допомогою посиленних тренувань може брати участь у різних видах змагань без загрози здоров'ю.

Висновки. Таким чином, дана методика дозволяє скласти фундаментальні основи, за якими можливо здійснити індивідуальний підхід до кожного студента і визначити індивідуальне програмне забезпечення його фізичного розвитку, а також забезпечення індивідуальних програм корекції тих хворобливих якостей, які заважають розкрити повний потенціал особистості студента. Індивідуальні програми для кожної групи дозволяють використати методичні та функціональні прийоми, що дадуть можливість більш раціонально використовувати ресурси організму студентів. Визначення індивідуальних параметрів здоров'я за допомогою тренувань дозволять скласти систему здоров'язбереження.

Список літератури

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 280 с.
2. Анікеев Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеев // Педагогіка, психологія та

- медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009. – № 2. – С. 6–9.
3. Вржесневський І. І. Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю у процесі фізичного виховання спеціального відділення вузу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / І. І. Вржесневський. – К., 2011. – 20 с.
 4. Глагощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / О. Г. Глагощук. – К., 2008. – 23 с.
 5. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. Ю. Дудорова. – Вінниця, 2009. – 20 с.
 6. Мартинюк О. А. Корекція порушень просторової організації тіла студенток у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. А. Мартинюк. – К., 2011. – 20 с.
 7. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. В. Сичова. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.

КУЧЕРГАН Є. В., БОНДИРЕВА І. Е.

НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТА УМОВИ ЙОГО ПОКРАЩЕННЯ

Анотація. У статті проаналізовано негативний вплив комп'ютерної мережі на здоров'я студентів фізико-математичного факультету за спеціальністю «Фізика та інформатика» відповідно до часу роботи з комп'ютером за трьома групами контролю за своїм часом: мало організований контроль, середній та добре організований контроль; залежність станів здоров'я від цієї організації.

Ключові слова: комп'ютер, комп'ютерні мережі, інноваційні технології, здоров'я та рухова активність.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день спостерігається підвищення різного роду захворювань органів і систем органів, які пов'язані з довготривалою роботою за комп'ютерами в комп'ютерній мережі. Всесвітня організація охорони здоров'я неодноразово звертала увагу на шкідливий вплив комп'ютерних пристроїв, які мають електромагнітне випромінювання. Це

сприяє розвитку захворювань, зокрема онкологічних, лейкемії, пригнічення репродуктивної системи, порушень психоемоційної сфери (стресовий синдром, агресивність, дратівливість), погіршення зору, порушення імунної системи, а також порушення опорно-рухової системи у зв'язку із довготривалою малорухомістю. Особливо це проявляється в період швидкого розвитку інноваційних технологій [3, с. 158].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання негативного впливу інноваційних технологій на здоров'я та розумову працездатність людини досліджували такі досвідчені науковці, як Н. Агаджанян, Б. Борисов, В. Вішаренко, І. Даценко, Г. Дубініна, В. Мудрик, Ю. Новіков, Б. Прохоров, Н. Толоконцев, П. Турзін, І. Ушаков.

Формування мети: головною метою є з'ясування негативного впливу інформаційних технологій, за якими в даний час навчаються студенти, на стан їхнього здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Охороною здоров'я людини в Україні опікується Міністерство охорони здоров'я України, а у світовому масштабі – Всесвітня організація здоров'я (ВООЗ). За її визначенням, здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Серед негативних впливів у сучасному середовищі велике місце посідають психоемоційні напруження, стреси, конфліктні професійні та життєві ситуації, а також сучасний прискорений життєвий ритм, у тому числі й сучасні інноваційні технології, які найбільше впливають на здоров'я людини (телезв'язок, радіозв'язок, комунікаційне середовище мобільного зв'язку), але серед перелічених факторів усе ж таки найбільше впливають на здоров'я та самопочуття дітей і молоді комп'ютери [1, с. 10]. Цей факт обумовлений тим, що в загальноосвітніх закладах використовуються комп'ютерні технології уже починаючи з початкової та середньої школи, що суттєво погіршує здоров'я молодого організму. Не найкраща ситуація складається і у вищих навчальних закладах, а особливо на факультеті, де додатково спеціальністю є інформатика. Тому, не заглиблюючись у проблеми, які пов'язані з організацією навчання інформатиці, ми можемо констатувати той факт, що більшість навчальних закладів намагаються придбати і якомога інтенсивніше використовувати комп'ютерну техніку, щоб залучити молоде покоління до оволодіння новітніми технологіями. Така жвава робота з комп'ютерами потребує тривалого часу, що і призводить до розвитку різного роду захворювань, які поступово посилюються й увиразнюються у студентські роки [2, с. 163].

Ми провели практичне дослідження, метою якого було вивчення впливів Інтернету на студентів спеціальності «Фізика та інформатика» за таким опитувальником.

ОПИТУВАЛЬНИК

Ми розробили таку анкету. Просимо дати уточнюючі відповіді. Оцініть відповіді на кожне питання за шкалою: НІКОЛИ / вкрай рідко – 1 бал; ІНОДІ – 2 бали; РЕГУЛЯРНО – 3 бали; ЧАСТО – 4 бали; ЗАВЖДИ – 5 балів.

№	Запитання	Ба ли
1	Чи часто Ви помічаєте, що проводите «онлайн» більше часу, ніж мали намір?	
2	Чи часто Ви нехтуєте хатніми справами, щоб провести більше часу в мережі?	
3	Чи часто, шукаючи в Інтернеті потрібну інформацію, Ви забуваєте про свої початкові наміри?	
4	Чи часто Ви заводите знайомства з користувачами Інтернет, перебуваючи «онлайн»?	
5	Чи часто оточуючі цікавляться кількістю часу, проведеного Вами в мережі?	
6	Чи часто погіршуються Ваші успіхи в навчанні, оскільки Ви занадто багато часу проводите в мережі?	
7	Чи часто ви перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?	
8	Чи часто через захоплення Інтернетом знижується Ваша продуктивність праці?	
9	Чи часто Ви щось приховуєте, коли Вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі?	
10	Чи часто Ви блокуєте думки, що турбують Вас у реальному житті, втішними думками про Інтернет?	
11	Чи часто Ви мрієте, як знову опинитесь в Інтернеті?	
12	Чи часто Ви відчуваєте, що життя без Інтернету нудне, порожнє, безрадісне?	
13	Чи часто Ви нервуєте, кричите або іншим чином опри являєте негативні емоції, коли хтось намагається відволікти Вас від перебування в мережі?	
14	Чи часто Ви нехтуєте сном, засиджуючись в Інтернеті допізна?	
15	Чи часто Ви передчуваєте, що робитимете в Інтернеті, перебуваючи «онлайн», або фантазуєте про перебування «онлайн»?	
16	Часто Ви говорите собі «ще хвилинку», перебуваючи «онлайн»?	
17	Часто Ви зазнаєте поразки, намагаючись скоротити час перебування в мережі?	
18	Часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу, який Ви проводите в мережі?	
19	Часто Ви надаєте перевагу проведенню часу в Інтернеті, замість того, щоб вибратися куди-небудь із друзями?	
20	Часто Ви відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, будучи поза мережею, і помічаєте, що цей стан проходить, як тільки Ви опиняєтеся «онлайн»?	

Підсумок результату.

1) 20-49 балів – Ви навчальний користувач Інтернету. Можете подорожувати по мережі як завгодно довго, тому що вмієте контролювати себе;

2) 50-79 балів – у Вас певні проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Якщо Ви не звернете на них увагу зараз, надалі вони можуть заповнити все Ваше життя;

3) 80-100 балів – використання Інтернету викликає значні проблеми у Вашому житті. Потрібна допомога фахівця.

У ході дослідження нами було протестовано 23 студента та сформовано за результатами три групи студентів: першою групою стали студенти, що вміють контролювати себе та свою роботу з Інтернетом та використовують всі запобіжні заходи: рухову активність, окуляри та інше, а також мають менше розладів у здоров'ї – 7 чоловік та складають 30% від загальної кількості; до

складу другої групи ввійшли студенти, які мають середні бали за цими показникам – 6 чоловік – 26%; третьою групою стали студенти, що мають значні розлади здоров'я та майже не контролюють себе при роботі з комп'ютерними мережами – 10 – 44%.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що 70% студентів мають проблеми роботи з комп'ютерними мережами, а отже потребують спеціалізованих коригувальних програм, спрямованих переважно на рухову активність, яка стимулюватиме покращення функціонування серцево-судинної, нервової, ендокринної, опорно-рухової та системи травлення, а також сенсорних систем.

Список літератури

1. Денисенко Н. Ф. Освітній процес має бути здоров'язберезувальним / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2007. – №7. – С. 8-10.
2. Єжова О. О. Педагогічні фактори і умови формування ціннісного ставлення до здоров'я / О. Єжова // Педагогічні науки. – Випуск 14. – С. 159-164.
3. Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. – М. : Знание, 1985. – 192 с.

КУЧЕРГАН Є. В., ВАСИЛЕЦЬ М. В.

ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

Анотація. У статті розглянуті емоційні стани студентів педагогічного університету під час тренувань, спортивних змагань та прийоми стабілізації цих станів. Для більш широкого пізнання обраного фактору запропоновано порівняльну характеристику емоційних станів студентів поза змаганнями на тренувальних заняттях та ознайомлення з техніками стабілізації емоційних станів під час проведення змагань. Раціоналізація емоційних станів – актуальна для спортсменів проблема. Спортсмен має бути підготовленим до емоційного напруження, а, отже, мати програму стабілізації емоційних станів.

Ключові слова: психоемоційне навантаження, самоконтроль, дихальні вправи, музикотерапія, психокорекція.

Постановка проблеми. Емоційний стан студента-спортсмена під час спортивних змагань – це дуже важливий фактор, який впливає на кінцевий результат перемоги. Правильне налаштування на майбутні навантаження під час змагань – запорука успіху, а також на подальшу мотивацію, орієнтацію, перемогу та загальне самопочуття студента-спортсмена [4, с. 48].

В умовах суперництва під час змагань студент-спортсмен зазвичай припускається більшої кількості помилок, аніж під час тренування, оскільки його емоційне напруження підвищується і впливає на самопочуття, що може проявлятися в психосоматичних реакціях: нудоті, підвищенні температури, головному болі. Саме ці фактори і вказують на високий рівень психологічного та емоційного напруження [1, с. 22].

Велику роль у таких випадках відіграє самоконтроль спортсмена – це здатність керувати собою у складних ситуаціях, вміння налаштувати себе на перемогу та контролювати перебіг подій. Студентів-спортсменів готують до змагань декілька тижнів, але чим ближче день старту, тим більше відчувається посилення емоційного фону, що супроводжується переживаннями за кінцевий результат, налаштуванням себе на перемогу та страхом отримати поразку. Безпосередньо на змаганнях, перед стартом у тому чи іншому виді спорту, здійснюється вплив на максимальну мобілізацію швидкісно-силових та емоційних можливостей студента-спортсмена [2, с. 78-80]. Така мобілізація залежить від цільової установки як викладача-тренера, так і самого студента-спортсмена. Правильна психологічна установка на виконання завдання та подолання усіх труднощів забезпечує мобілізацію та успішний виступ на змаганнях [3, с. 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Провідними фахівцями в обраній темі є А. Алексєєв, В. Смоленцева, А. Родіонов, Г. Савенков, В. Сивицький, В. Сопов. Вони наголошують на важливості налаштування та забезпеченні гармонійного емоційного стану під час змагань та перед ними. Важливу роль у цьому процесі посідає як сам спортсмен та його саморегуляція, так і лідер команди.

Формування мети. Наше дослідження має визначити розбіжності між емоційним станом студента-спортсмена під час змагань та поза ними, під час тренувань. Для успішного його проведення було сформовано експериментальну групу студентів-спортсменів педагогічного університету, проведено експеримент та розроблено відповідну коригувальну програму.

Виклад основного матеріалу. Для потреб дослідження було сформовано групу студентів із двох факультетів: природничого та психолого-педагогічного. Кількість досліджуваних студентів становила 20 чоловік. Дослідження проводилося протягом двох тижнів. Досліджуваним студентам було запропоновано обирати обличчя, яке більше відповідає їхньому настрою в даний момент за методикою емоційного стану «Обличчя» Ендрюса і Піті [5, с. 40].

За умовами проведення досліду, оцінювання проводилось за двома критеріями: а) емоційний стан до змагань під час тренувань; б) емоційний стан під час змагань в екстремальних ситуаціях. За результатами проведених досліджень за критерієм «а» у всіх студентів-спортсменів був нейтральний настрій, вони спокійні та врівноважені, а за критерієм «б» сім студентів-спортсменів мали піднесений, але врівноважений настрій, що склало 35% від загальної кількості студентів-спортсменів. Десять студентів-спортсменів мали

дуже чудовий, але збуджений настрій, вони мали багато сил, але разом з цим у них відзначався високий стресогенний рівень (переживання, емоційна напруженість) – це становило 50% від загальної кількості досліджуваних; три студенти-спортсмени мали дуже збуджений рівень переживань і малокеровану емоційну напруженість, що потребувало додаткової корекції емоційних станів, які склали 15% від загальної кількості осіб, що проходили тестування.

Отже, виходячи з аналізу результатів, нами було сформовано посилену коригувальну програму емоційної стабілізації для 3-х студентів-спортсменів, що складала 15%. Програма була спрямована на зниження переживань, страху та негативних емоцій під час змагань, також було запропоновано профілактичну коригувальну програму для 10-ти, тобто 50 % студентів-спортсменів.

До програми було рекомендовано включити дихальні вправи, музикотерапію та психокорекцію: дихальні вправи спрямовані на покращення передстресового стану студента. Такі вправи побудовані на глибоких вдихах і повільних видихах у спокійному темпі. У разі апатії рекомендовано виконувати частіші вдихи та різкі видихи у швидкому темпі.

Музикотерапія – має 2 види: вона буває пасивна та активна. Пасивна передбачає прослуховування музики, яка відповідає емоційному стану об'єкта, активна – безпосереднє включення в музику з використанням музичних інструментів, аплодисментів та співу. Мета такої терапії полягає у тому, що студент повинен прожити певний емоційний стан, завдяки якому відбувається вирішення тієї чи іншої проблеми.

Однією з технік психокорекції може виступати прийом переключення уваги студента-спортсмена на ті елементи, які не пов'язані зі змаганнями. Це дозволяє знизити можливе емоційне навантаження та повернути студента до нормального, дієздатного психічного стану [6, с.120-136].

Висновки. Проведене нами дослідження дозволяє виокремити емоційний стан студента-спортсмена під час спортивних змагань та на основі отриманих результатів побудувати коригувальну програму для зниження емоційного та фізичного навантаження. Коригувальна програма допоможе студентам-спортсменам залишатися у гарній формі, правильно налаштуватися на майбутні змагання та не втрачати сили духу.

Список літератури

1. Алексеев А.В. Начинается с головы / А. Алексеев // Спортивный психолог. – 2005. – № 1. – С. 21-23.
2. Бабушкин Г.Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена / Г. Бабушкин, В. Смоленцева : Научные труды СибГУФК. – Омск : СибГУФК, 2006. – С. 77-80.
3. Родионов А.В. Психологические модели в управлении комплексной подготовкой // А. Родионов, В. Сопов, В. Непопалов // Спортивный психолог. – 2007. – № 1. – С. 6-13.

4. Савенков Г.И. Психологическая паспортизация деятельности и личности спортсмена в системе психологической подготовки / Г. Савенков // Спортивный психолог. – 2006. – № 2. – С. 44-51.

5. Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В. Сивицкий // Спортивный психолог. – 2007. – № 1. – С. 37-42.

6. Смоленцева В.Н. Психическая саморегуляция в процес се подготовки спортсменов / В.Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2003. – 195 с.

КУЧЕРГАН Є.В., ІЩЕНКО В.В.

ГАРМОНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я ТВОРЧИХ ЛЮДЕЙ

Анотація. У статті розглянуто роздуми щодо пошуку вирішення проблем перевантажень під час процесу творчості та негативні наслідки, які можливо передбачити та скоригувати за допомогою спеціальних комплексних профілактичних програм на заняттях із фізичної культури.

Ключові слова: здоров'я, хвороба, індивідуальна програма, комплексний погляд, фізична активність, зміцнення здоров'я.

Постановка проблеми. Надмірні перевантаження у творчій діяльності студентів під час навчального процесу, які обумовлені природнім талантом, здатні призвести до порушення гармонійного стану здоров'я і розвиватись, як хвороба – у тій чи іншій формі. Робота з талановитими студентами потребує від викладача особливого відчуття ситуації та нестандартних технологій, які б дозволяли відновлювати здоров'я, як потенціал на тих чи інших етапах творчих процесів, у яких базову роль має відігравати комплекс фізичних вправ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Корекція проблем збереження здоров'я у творчих наукових процесах, взаємовпливи співвідношення здоров'я та творчості досліджуються багатьма вченими у психолого-педагогічній літературі. Основними об'єктами досліджень були: фактори, що сприяли виникненню професійного стресу, професійної дезадаптації, синдрому емоційного вигорання, боротьба з синдромом емоційного вигорання та усунення стресу (М. Берєбін, В. Бобрицька, Г. Зайцев, Г. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, С. Маслач, М. Лейтер, Л. Мітіна, Е. Рутман, Л. Смик, Н. Самоукіна, Т. Форманюк, В. Шепель, Ю. Щербатих та ін.).

Формування мети впливає з уміння керувати творчими процесами, які потребують накопичення потенціалу здоров'я за допомогою програм загартування як життєздатності творчої особистості.

Виклад основного матеріалу. Творча діяльність особистості схильна до злетів і падінь. Психологічні перевантаження та навантаження на всі системи організму, як під час злету, так і під час падіння має відповідні наслідки, які негативно впливають на загальний стан здоров'я. Тому викладач чи педагог, який контролює роботу на кінцевий результат, повинен бачити кризові стани в

творчих процесах [2, с. 33]. Також мають бути узгоджені профілактичні програми здоров'я, завдання яких – знизити ризики тих чи інших захворювань серед молодого покоління, сприяти збереженню та примноженню здоров'я вихованців [3, с. 170].

Тому метою становлення технології творчих процесів діяльності студента мають виступати можливості активної життєдіяльності, самореалізації та творчого потенціалу в передачі майбутньому поколінню знань, умінь та навичок, і не лише за своєю спеціальністю. Важливе місце в цих процесах посідає не просто фізичне або психічне здоров'я, а розвиток інтегрованого професійного здоров'я студента як майбутнього вчителя за спеціальними корекційно-розвивальними програмами.

У якості прикладу увагу привертає автобіографія Джона Форбса Неша – американського математика, нобелівського лауреата з економіки «Аналіз рівноваги в теорії некооперативних ігор» у 1994 та в 2015 рр. Неш отримав свою найвищу нагороду з математики – Нобелівську премію – за внесок в теорію нелінійних диференціальних рівнянь.

Джон Неш цікавить нас тим, що, будучи геніальним ученим, у 1959 році потрапив до психіатричної клініки, де йому констатували шизофренію. Йому ввижалося, що всі люди з червоними галстуками – це учасники комуністичного заговору, спрямованого проти нього, а в статтях та газетах він знаходив послання від прибульців. Згодом у нього з'явилися слухові галюцинації, йому здавалося, що виходу немає, подальше медикаментозне лікування знищить його як особистість і навіть як людину. Але геніальність мислення, яка привела його до хвороби, допомогла водночас і напрацювати свій погляд на хворобу й уміння відрізнити хворобливі думки та образи від здорових. Із роками Джон Неш навчився жити зі своїм захворюванням за допомогою рухової активності та підтримки друзів, і вже в 1980 р. він повернувся до діяльності.

Висновки. Отже, для гармонізації здоров'я творчих людей потрібна, по-перше, всебічна підтримка та розуміння індивідуальних процесів творчості, профілактика гармонізації фізичного, духовного, емоційного та інтелектуального здоров'я на основі фізично-рухової активності; по-друге, індивідуальний підхід до профілактики за індивідуальними оздоровчими програмами, які розглядають проблеми творчості комплексно.

Список літератури

1. Актуальні проблеми управління закладами освіти: Збірник матеріалів / Упор. Л. Келембет, О. Нижник, Г. Поніполяк. – Івано-Франківськ : ППО, 2002. – 392 с.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
3. Єрмакова Т.С. Етапи розвитку ідей формування здорового способу життя старшокласників у Вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ

століття) / Єрмакова Т.С. // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №4. – С. 29-36.

4. Здоров'язбережні технології: здоров'язбережна організація навчального процесу // Завуч. – 2012. – Травень (№ 9). – С. 27-30.
5. Шахненко В.І. Підготовка учнів до ведення здорового способу життя у змісті здоров'я формуючих курсів ЗНЗ незалежної України / В.І. Шахненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // зб. наук. праць за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ, 2008. – №1. – 167-175.

МАКАРЕНКО Н.Г., КОНСТАНТИНОВА Ю. Є.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАНЯТЬ ЖІНОК ФІТНЕСОМ

Анотація. У дослідженні психологічних аспектів занять фітнесом жінок доведено позитивний вплив на психофізіологічну сферу систематичних занять фітнесом і право рекомендувати цей вид діяльності для поліпшення якості життя і здоров'я.

Ключові слова: фітнес, психологічні аспекти, здоров'я, жінка.

Постановка проблеми. Фітнес, як і будь-який напрям у спорті, має свої психологічні аспекти, що відіграють неабияку роль. Психологи давно вже співпрацюють із тренерами в різних сферах спорту. Це допомагає підвищити ефективність тренувань, на яких бажано мати свій чіткий план. Однієї фізичної підготовки мало для того, щоб досягти насправді вагомих і відчутних спортивних результатів. Кожен спортсмен може розповісти, які психологічні навантаження доводиться витримувати на змаганнях, адже часто перемагає саме той, хто був психологічно стійкішим. Людський організм має потужний потенціал, але для того, щоб його активізувати, потрібні відповідні психологічні умови.

Методи та організація дослідження: У даному дослідженні взяли участь 52 жінки віком 25-30 років. Із них було сформовано дві групи, що мали відмінності за ознакою стажу занять фітнесом. Перша група – це початківці (n=2), які щойно розпочали тренування. Друга група (n=2) – жінки, що займалися фітнесом упродовж одного року. З метою виявлення рівня прояву в досліджуваних осіб професійного стресу, чутливості до кризи та суб'єктивного сприйняття симптомів захворювання нами було використано Гісенський питальник [1]. Застосування методики «Оцінки рівня задоволеності якістю життя», розробленої Н. Водон'яною [3], дало нам можливість для з'ясування особистого ставлення жінок, які займалися фітнесом, до складових своєї життєдіяльності. Отримані в результаті дослідження кількісні дані оброблялися методами математичної статистики [4].

Аналіз публікацій. Науковими дослідженнями щодо вдосконалення адаптації людини до умов сучасного життя доведено, що фізичні навантаження, здійснювані з урахуванням індивідуальних особливостей та дозовано, є одним із ефективних чинників зміцнення здоров'я [2]. Заняття фітнесом сповна відповідають цим критеріям. У роботах авторів [3-4] з'ясовано, що заняття цим видом фізичної активності спричиняє істотне покращення самопочуття, функцій серцево-судинної системи, укріплення імунітету й резистентності організму. Попри належну увагу, яку науковці приділяють фітнесу як оздоровчому чинникові, його впливи на психофізіологічну сферу жінок усе ще потребують додаткових досліджень. Хоча, без сумніву, позитивні зміни у цій сфері є однією з головних умов не тільки психічного, а й фізичного здоров'я людини. Фрагментарність уявлень про вплив занять фітнесом на психіку жінок та на їхню оцінку якості особистого життя й зумовило проведення нашого дослідження.

Мета: з'ясувати вплив занять фітнесом на психіку жінок, на суб'єктивне сприйняття симптомів захворювань і на оцінку якості життя.

Виклад основного матеріалу. Показники, які характеризують рівень прояву професійного стресу початківців і тих, хто займається фітнесом один рік, відрізняються на 1,34 бала: в останніх він менший, а отже заняття фітнесом зменшують рівень професійного стресу. Аналогічні зміни виявлено і за шкалою «Чутливість до кризи». В осіб зі стажем цей показник також менше на 1,32 бала, що означає, що вони менш чутливі до кризи, ніж початківці. Отримані дані свідчать, що індивідуальне сприйняття жінками змін у стані здоров'я суттєво змінюється зі збільшенням стажу занять фітнесом.

Суб'єктивна оцінка виснаження, що виявлена у початківців, перевищує цей показник у тих, хто мав річний стаж занять, на 2,29 бала, що, на нашу думку, засвідчує здатність останніх протистояти впливу стресогенних чинників. Шлункові скарги після занять фітнесом також виникають не так часто і сприймаються менш виразно, а саме: у жінок зі стажем цей показник менше на 1,41 бала. Ревматичний фактор має таку ж динаміку: у початківців суб'єктивне сприйняття болю в суглобах виникає частіше, адже цей показник у них більше на 2,09 бала. Відчуття болів у серці – серйозний симптом. У досліджених осіб, що тільки почали займатися фітнесом, він проявляється на 2,15 бала більше, ніж у їх колег зі стажем. Нарешті, сумарний показник інтенсивності скарг у початківців перевищує аналогічний в осіб зі стажем на 10 балів. Таким чином, порівняння суб'єктивно сприйнятих скарг у досліджуваних із різним стажем занять фітнесом переконливо доводить позитивний вплив занять фітнесом на інтенсивність прояву симптомів захворювання та психофізіологічну чутливість до стресогенних чинників.

Встановлено, що в початківців оцінки позитивних сторін їхньої життєдіяльності нижчі, ніж у їхніх колег, які протягом року займалися фітнесом. Водночас і негативні чинники життя (напруженість та негативні емоції) у них проявлялися виразніше, ніж в останніх. Зростання показника за субшкалою «Робота» в осіб зі стажем свідчить, що заняття фітнесом зсувають

оцінку задоволеності роботою в позитивний бік – 4 бали. Тобто, після систематичних занять фітнесом ставлення до своєї роботи у досліджуваних жінок покращується. Напруженість і дискомфорт, які вони відчувають на роботі, значно зменшується під впливом занять фітнесом. У тих, хто запланував покращення своєї статури та загальної якості життя за допомогою збільшення фізичних навантажень спостерігалось підвищення показника за шкалою «Особисті досягнення й прагнення» на 2,94 бала, що засвідчує формування поваги до себе, підвищення самооцінки, а це надзвичайно важливо для успіху в будь-якій діяльності.

За третьою шкалою («Здоров'я») сповна передбачувано показники в тих, хто систематично отримує фізичні навантаження, знаходилися на високому рівні: вони перевищували аналогічні показники початківців на 4,09 бала. За шкалою «Спілкування з друзями» показники теж збільшилися – хоча б тому, що при додатковій діяльності, якої раніше не було, друзів з'являється більше. Тому в тих, хто займається фітнесом, цей показник більше, ніж у початківців на 4,24 бала.

Зростання показників за шкалою «Підтримка» також зумовлено появою однодумців і бажанням підтримувати одне одного, що, на нашу думку, не завжди має місце в умовах сучасної професійної діяльності

«М'язова радість», або покращення настрою після занять фітнесом, призводять до підвищення рівня оптимістичності. Ось чому за одноіменною шкалою показники суттєво зростають за умов занять фітнесом – на 5,25 бала.

Показники за шкалою «Напруженість» переконують у тому, що в початківців цей психічний стан проявляється набагато частіше, ніж в осіб зі стажем. В останніх показник за цією шкалою зменшується на 2 бали. Імовірно, заміна нервової напруженості, яка накопичується у жінок протягом робочого дня, фізичною напруженістю під час занять фітнесом зумовлює зменшення рівня суб'єктивно сприйманого психологічного стану напруженості й відіграє відновлювальну роль.

Самоконтроль жінок у процесі занять фітнесом зростає тому, що кожна жінка старанно здійснює цей процес на кожному занятті, адже самоконтроль є одним із обов'язкових компонентів досягненні своєї мети. Самоконтроль у тих, хто займається фітнесом, зростає на 5,27 бала, тобто досить відчутно порівняно з початківцями. Зменшення прояву негативних емоцій є одним із найважливіших факторів, що характеризує підвищення якості життя людини. Систематичні заняття фітнесом зрушують цей процес у позитивному напрямі. Під впливом занять фітнесом упродовж року сумарний показник за шкалою «Негативні емоції» зменшується на 3,7 бала. Показники за шкалою «Індекс якості життя» більші в осіб, що займаються фітнесом, на 5 балів. Це означає, що загальна оцінка і задоволення якістю життя у них значно зростає.

Висновки

1. Встановлено, що заняття фітнесом упродовж року викликають позитивні психофізіологічні зміни в організмі жінок. Так,

зменшується рівень прояву виснаження і професійного стресу, послаблюється чутливість до кризи і суб'єктивне сприйняття симптомів захворювань шлунку, серця і суглобів. Інтенсивність скарг на особисте здоров'я загалом суттєво зменшується.

2. Особиста оцінка якості життя через рік після занять фітнесом суттєво відрізняється, ніж оцінка початківців. У перших поліпшується ставлення до своєї роботи, самоконтроль, самооцінка, сприйняття здоров'я, посилюється підтримка друзів та оптимістичність при одночасному зменшенні напруженості і ступеня прояву негативних емоцій.
3. Отримані результати, на нашу думку, є об'єктивним доказом позитивного впливу систематичних занять фітнесом на психофізіологічну сферу жінок і дають право рекомендувати цей вид діяльності для поліпшення якості життя і здоров'я.

Список літератури

1. Гиссенский опросник : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://psylist.net/practicum/00088.htm>.
2. Павлов С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка / С. Е. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 28–30.
3. Практикум по психологи здоров'я : [ред. Г.С.Никифоров]. – СПб.: Питер, 2005. – 352 с.
4. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2003. – 350 с.

МАРЧИК В. І.

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩІ

Анотація. У роботі було проаналізовано визначення студентами 2 і 4 курсу пріоритетних форм організації фізичного виховання у вищій, а також найбільш привабливих видів спорту. З'ясовано, що понад 50% респондентів вважають доцільним фізичне виховання через систему спортивних клубів із вільним відвідуванням, а найбільш привабливими видами спорту називають волейбол, баскетбол, легку атлетику, футбол і різні види гімнастики.

Ключові слова: фізичне виховання, організація, види спорту.

Постановка проблеми. Відповідно до процесів інтеграції в міжнародний освітній простір поточний навчальний рік завершує реформування вищої школи, що останніми роками здійснювалося поетапно. Тижневе навчальне навантаження у Криворізькому державному педагогічному університеті зменшилось до 24 годин, а семестрове – до 8 дисциплін і 30 кредитів, унаслідок

чого дисципліна «Фізичне виховання» фактично отримала статус факультативного заняття. У таких умовах технологія викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах знаходиться в активному пошуку шляхів удосконалення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Л. Мудрян і співавтори наголошують, що одним із пріоритетів навчання людини є надання їй можливості отримати позитивний досвід участі в різноманітних видах діяльності. Проте, перебудова системи національної вищої освіти відповідно до інтеграції в Болонський процес актуалізує таку форму організації фізичного виховання через можливість вилучення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» зі складу обов'язкових навчальних занять і переводу її до групи самостійної роботи [2, с. 112].

О. Криличенко розкриває недоліки існуючих вимог держави щодо фізичного виховання студентської молоді, найбільшим з яким бачиться відсутність жодного зрозумілого критерію, за яким керівництво навчального закладу може оцінити якість викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Тобто, незрозумілим є: які саме знання, навички або вміння слід продемонструвати студентові для з'ясування його освітнього рівня з фізичного виховання. Це робить процес викладання дисципліни у вищих навчальних закладах (у загальноосвітніх школах все це є) некерованим, адже мета та завдання загалом проглядаються, а от засоби зовнішнього контролю фактично відсутні. Так, жоден декан або ректор не має можливості об'єктивно оцінити якість роботи викладачів фізичного виховання і таке становище має свої негативні наслідки [1].

Ряд авторів пропонують шляхи вирішення проблеми. Так, К. Сіренко пропагує підвищення ролі самостійної роботи студента та його відповідальності. У такому випадку студенту надаються більші можливості щодо вибору змісту, темпу, способу та місця навчання. При цьому може виникнути необхідність створення системи навчання з орієнтацією на студента, його активного залучення до власного навчального процесу, а також навчання із урахуванням його конкретних потреб. Це, у свою чергу, потребує значних зусиль із підготовки (та мотивації) професорсько-викладацького складу, особливо в умовах зростаючої соціальної мобільності студентів [3].

Показано, що на теперішній час основою побудови процесу фізичного виховання є нормативний підхід, при якому особа студента другорядна, а перше місце посідає середній нормативний показник. Особа ж з її індивідуальними особливостями важлива виключно як засіб досягнення певного спортивного показника. У роботі використано такі моделі організації фізичного виховання: а) професійно орієнтовану, б) традиційну, в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням на неї кредитів, виставленням заліків та внесенням до розкладу занять; в) індивідуальну. Автор показує, що лише гармонійно поєднуючи світогляд студентів у двох аспектах – функціональному (прагматичному, утилітарному) і культурологічному (філософському), можна

створити ефективну систему професійно-прикладної фізичної підготовки у ВНЗ [4, с. 29].

У вищих навчальних закладах, як правило, проводиться одне заняття – обов’язкове, одне – факультативне. Та досвід переконує – одне заняття на тиждень фактично не впливає на оздоровлення студентів. Проблема потребує принципово нових, неординарних рішень у навчально-виховному процесі. Як стверджують фахівці (і доводять наші дослідження), нова система уявлень про цінність фізичної культури має на меті відмову від використання фізичної культури як засобу впливу на біологічну природу людини. Ознака сучасного фізичного виховання у виші – це освітнє спрямування змісту занять з фізичного виховання як умова успішного формування здорового способу життя студентів [5].

Мета дослідження полягає в аналізі визначення студентами пріоритетних форм організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні, що було організовано на початку 2016/17 н. р., узяли участь студенти фізико-математичного факультету 2 курсу (19 осіб) і 4 курсу (26 осіб). Респондентам було запропоновано обрати одне із тверджень: «Я вважаю, що у вищих навчальних закладах: а) повинна бути дисципліна «Фізичне виховання» з обов’язковим відвідуванням; б) фізичне виховання повинно здійснюватися, як у європейських вузах, через систему спортивних клубів із вільним відвідуванням; в) фізичне виховання має бути відсутнім у будь-яких формах. Також студентам було запропоновано визначити свої уподобання за видами спорту.

На сьогодні в педагогічному університеті фізичне виховання як факультативне заняття, що вважається обов’язковим, відбувається один раз на тиждень для студентів 1 і 2 року навчання. Студенти мають можливість розвивати фізичні якості та вдосконалювати рухові дії на заняттях за робочою програмою з легкої атлетики, волейболу, баскетболу, плавання. Крім того, студенти (усіх курсів) мають можливість відвідувати заняття у 18 групах спортивного вдосконалення за 14 видами спорту з 13.30 до 19.00 години.

Аналіз анонімного анкетування показав, що більше половини студентів як 1 так і 2 курсу визначили пріоритетною форму організації фізичного виховання у виші через функціонування спортивного клубу з вільним відвідуванням занять (рис.1).

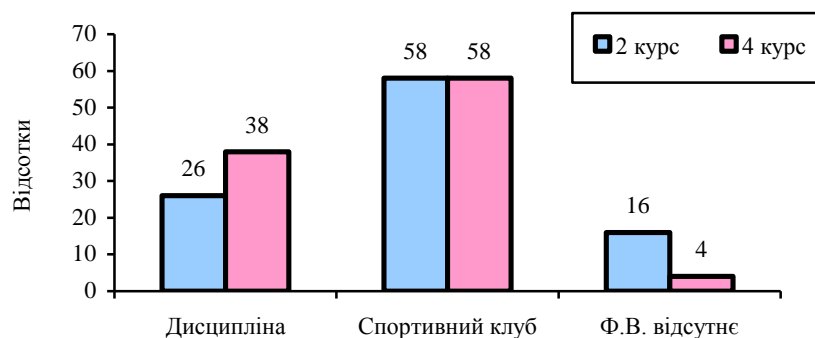


Рис.1. Форми організації фізичного виховання у виші за курсами.

Отже, думка понад половини опитуваних тяжіє до вільного відвідування занять із фізичного виховання.

Передбачимо, що в майбутньому можливості для занять руховою активністю для студентства урізноманітняться. Але на найближчому етапі розвитку суспільства економічні реалії, на жаль, не дають підстави сподіватися на створення у вищих навчальних закладах належної спортивно-оздоровчої інфраструктури. Зауважимо, що повний перехід до клубної системи залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом на сьогодні загрожує фактичним позбавленням студентства будь-якого впливу фізичного виховання. Крім того, відзначимо той незаперечний факт, що для педагогічного вишу це має більше значення, ніж для інших навчальних закладів, оскільки майбутній педагог безпосередньо впливатиме на формування самосвідомості підростаючого покоління, на його мотиваційну, емоційну і вольову сферу з орієнтацією на діяльність.

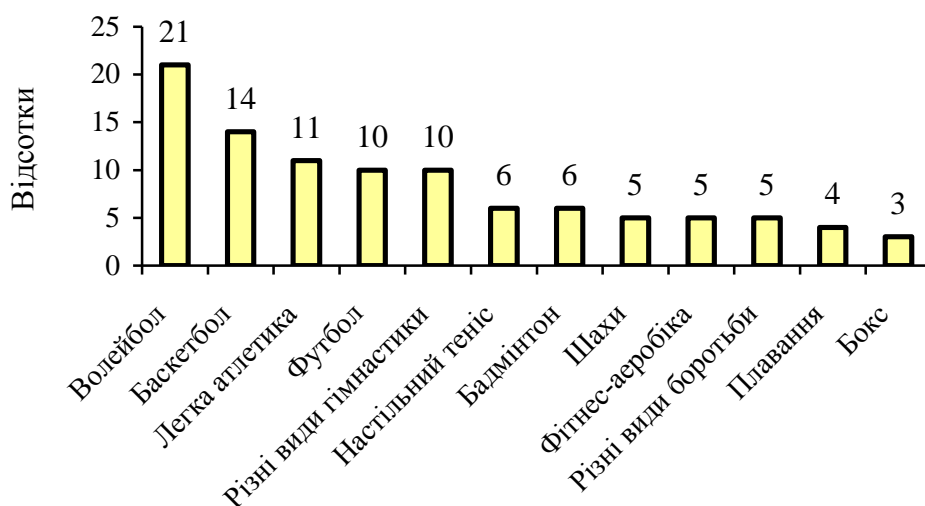


Рис. 2. Види спорту за популярністю у студентів.

Аналіз вибору студентами занять за видами спорту дає можливість стверджувати – до п'ятірки найбільш популярних входить волейбол, баскетбол, легка атлетика, футбол і різні види гімнастики (рис. 2). Суттєву і майже однакову за відсотками кількість виборців отримали настільний теніс, бадмінтон, шахи, фітнес-аеробіка та різні види боротьби.

Висновки. У ході аналізу обрання студентами пріоритетних форм організації фізичного виховання у виші встановлено: понад 50% респондентів вважають доцільним здійснення фізичного виховання через систему спортивних клубів із вільним відвідуванням. Студентами висловлено таку точку зору: п'ятьма найпопулярнішими видами спорту є: волейбол, баскетбол, легка атлетика, футбол, гімнастики, серед інших обраних домінують: настільний теніс, бадмінтон, шахи, фітнес-аеробіка, різні види боротьби.

Список літератури

1. Криличенко О. В. Состояние и перспективы развития системы физического воспитания в высших учебных заведениях Украины [Електронний ресурс] / О. В. Криличенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. Вип. 7. – Режим доступу : <http://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-i-perspektivy-razvitiya-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah-ukrainy>
2. Мудрян В. Л. Проблеми фізичного виховання студентів і пошук їх вирішення / В. Л. Мудрян, Г. І. Радковська // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : зб. наук. праць II Міжнар. наук.-практ. конф., (21–22 квітня 2016 року) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2016. С.106-112.
3. Сіренко К.В. Міждисциплінарне навчання як засіб реалізації принципів студентоцентризму [Електронний ресурс] / К. В Сіренко // Студентоцентризм у системі забезпечення якості освіти в економічному університеті : Всеукр. наук.-метод. конф. за міжнар. участю, (Київ, 2–3 берез. 2016 р.) : зб. матеріалів. – Київ : КНЕУ, 2016. – С. 124. – Режим доступу : <http://ir.kneu.edu.ua:8080/bitstream/2010/17726/1/124-125.pdf>
4. Пилипей Л. П. Модернізація системи фізичного виховання / Л. П. Пилипей // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей III Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 14–15 квітня 2016 р. – Суми : Сумський державний університет, 2016. – С. 26-29.
5. Хандога Я. В. Перспективи підвищення якості організації навчального процесу з фізичного виховання студентів вузів [Електронний ресурс] / Я. В. Хандога В. І. Хандога. - Маріупольський державний гуманітарний університет. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/PPMB/texts/2009_7/09kyvcus.pdf

МІНЖОРІНА І. Л.

ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПРОБ ЯК ЗАСІБ КОНТРОЛЮ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Анотація. У роботі розглянуто, як за допомогою функціональних проб та індексів можна аналізувати навантаження, як в умовах заняття виявляються працездатність та реакції організму на фізичні навантаження.

Ключові слова: функціональні проби, тести, фізичні навантаження, студенти, працездатність.

Постановка проблеми. Вивчення мотиваційної зацікавленості до занять фізичними вправами — одне з найважливіших напрямків фізичного виховання. Актуальність цієї проблеми пояснюється загальним зменшенням студентської зацікавленості фізичними навантаженнями у вік техногенних проривів. Багаторічний досвід педагогічної та практичної роботи дозволяє стверджувати, що на сьогодні фізичний стан та розвиток молоді бажає бути значно кращим.

Мета. Визначити, які функціональні проби найчастіше використовуються на заняттях із фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У функціональній діагностиці, окрім проб із фізичними навантаженнями, широко використовуються проби зі змінним положенням тіла, зі зміною зовнішнього середовища, фармакологічні та ін. Толерантність слугує основним критерієм дозування фізичних навантажень у системі підготовки, тоді як критерієм оцінки ефективності фізичного виховання є характеристики реакції відповідно навантаження. Функціональні проби серцево-судинної системи (ССС) та дихальної системи використовують для об'єктивної оцінки здійснення різних навантажень. Дані проб дозволяють визначити фізичну працездатність, компенсаторні можливості організму [2]. Ортостатичні проби здебільшого застосовуються для з'ясування прихованих механізмів розладів регуляції ССС. Ці тести прості й доступні.

Виклад основного матеріалу. Функціональні проби — спеціальний вид випробування реакції організму загалом або окремих його систем і органів на певне навантаження, що дозволяє об'єктивно оцінити фізичний стан людини.

Якщо тестування проводяться на заняттях із фізичного виховання, то тести не тільки дають змогу отримати дані про фізичний стан студента, а водночас є дієвим засобом підвищення його функціональних можливостей. При цьому відбувається розвиток фізичних якостей та здійснюється тренувальний вплив.

Для визначення рівня зацікавленості станом особистого фізичного розвитку нами було опитано 28 першокурсників природничого факультету КДПУ у вересні-жовтні 2016 року. Студентам на самостійний вибір було запропоновано ознайомитися із 4 напрямками функціональних проб та індексів у кількості 67 тестів (розділ «Рівень фізичної підготовленості» – 19, «Серцево-судинна система» – 16, «Антропометрія» – 21, та «Дихальна система» – 11).

Найбільш цікавими для студентів виявилися тести розділу «Рівень фізичної підготовленості» – 48%. 34% опитаних надали перевагу тестам із розділу «Антропометрія». Лише 11% респондентів зацікавилися тестами на дослідження стану ССС. Найбільш непопулярними для першокурсників виявилися тести, що визначають стан дихальної системи – 7%

Разом із опитуванням студенти були проінформовані, що працездатність визначається виконанням вправ: пробігання дистанцій, стрибкових вправ, кросова робота тощо, а зміни у ЧСС та в диханні після навантажень свідчать про адаптацію їхнього організму. Ми вважаємо, що таким чином студенти зможуть більш детально ознайомитися із запропонованим на заняттях

тестуванням, а зацікавленні студенти – за необхідності створити індивідуальні програми навчально-тренувального процесу.

Функціональні проби почали застосовуватися на початку ХХ ст. Поступово їхня кількість збільшувалася і на сучасному етапі використовується понад 100 функціональних проб, проте перевага надається більш доступним, інформативним, порівняно простим у використанні. Наприклад, для якісного аналізу ступеня відновлення після навантажень ми рекомендуємо студентам проводити **ортостатичну пробу**: зранку в положенні лежачі (ще до підйому з ліжка) підрахувати пульс, а потім повторити підрахунок стоячи. Збільшення до 10 -14 уд/хв – «норма», до 20 – «задовільно», більше 20 – «незадовільно» [1, с. 28]. Остання реакція вказує на недостатню нервову регуляцію ссс. Існують навіть розважальні тести, наприклад, розміри Венери Мілоської, індекси для розваги, округлості для жінок тощо.

Висновки

1. Користуючись зазначеними методами (тестами, пробами та індексами), можна визначити їхню цінність у разі повторних обстежень у динаміці.
2. Діяльність викладача буде малоефективною, якщо вона не спиратиметься на самостійні та активні дії студентів.
3. При виконанні тестування необхідно правильно сформувати ставлення студентів до самої процедури тестування.
4. Необхідно враховувати залежність від самопочуття, настрою та інших факторів.

Список літератури

1. Марчик В. І. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини: методичні рекомендації [Електронний ресурс] / В. І. Марчик, І. Л. Міжоріна. – Кривий Ріг: КДПУ, 2016. – 64 с. - Режим доступу : <http://elibrary.krpd.edu.ua/handle/0564/338>
2. Функціональные пробы сердечно - сосудистой и дыхательной систем [Електронний ресурс]. – Режим доступу : ltreabel.by/lunkcprob/testphp

МІЩЕНКО В. Л., ЧОМПОВА А. П.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ГК ДВНЗ «КНУ» ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Анотація. У статті представлено мотиви до занять фізичною культурою і спортом під час навчання у навчальному закладі, які формують у студентів потребу до здорового способу життя.

Ключові слова: мотивація, фізичне виховання, студенти, рухова активність.

Постановка проблеми. Підвищення працездатності й покращення навчання відбувається за рахунок підвищення ефективності взаємодії всіх органів й систем тіла, яке забезпечують систематичні заняття руховою активністю. Для підтримки інтересу, стимулювання й зацікавленості студентів у фізичній активності використовують методи, які багато в чому залежать від того, чи формується у студентів задоволення протягом навчально-тренувальних занять під час випробування комплексу вправ упродовж навчального семестру [2; 3].

У роботі зі студентами важливо використовувати їхні реальні фізичні здібності для методичного виховання позитивного ставлення і бажання до занять фізичною культурою і спортом. Точно розраховане фізичне навантаження впродовж навчального заняття є необхідною умовою для збільшення фізичної сили, появи позитивних емоцій, і в результаті досягнення успіху в різних сферах життєдіяльності.

Головною метою реформи системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів. Тому для реалізації державних заходів необхідно з'ясувати фактори, які сприятимуть підвищенню мотивації у студентів до занять фізичною культурою і спортом [3].

Актуальність. В останні роки спостерігається зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їх фізичного стану, у зв'язку із чим особливої уваги набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів (М. Віленський, Т. Круцевич, І. Ширяєв).

Головною метою реформи системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів. Тому для реалізації державних заходів необхідно з'ясувати фактори, які сприятимуть підвищенню мотивації у студентів до занять фізичною культурою і спортом [1; 2].

Мета роботи – вивчення інтересів та мотивів студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання в навчальному закладі.

Завдання дослідження: проаналізувати дані науково-методичної літератури, визначити мотиви до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у навчальному закладі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У дослідженні брали участь студенти I-III курсів гірничого коледжу. У результаті анкетування з'ясовано, що студенти вважають головним мотивом до занять фізичною культурою і спортом підвищення фізичної підготовленості – 33,4% і 32% відповідно (табл. 1).

Майже 70 % студентів гірничого коледжу хочуть, щоб проводилося більше занять із фізичного виховання на тиждень.

Важливим аспектом при формуванні фізично-активної позиції студентів є залучення до занять фізичною культурою і спортом.

Оптимальною формою занять із фізичного виховання для студентів є:

- планові заняття з фізичного виховання;
- секційні заняття: баскетбол, волейбол, футбол, легка атлетика;
- участь у фізкультурно-масових і спортивних заходах: «Козацькі розваги!», «Спалах», «Нумо, хлопці!», «Спортивний серпантин» тощо.

Таблиця 1

Мотиви до занять фізичною культурою і спортом

№ п/п	Мотиви	Студенти ГК ДВНЗ «КНУ» I, II, III курсів
1.	Підвищення фізичної підготовленості.	28,2
2.	Збереження і зміцнення здоров'я.	26,2
3.	Цікаво на заняттях.	18,8
4.	Для отримання заліку з фіз. виховання.	9,9
5.	Підвищення рухової активності.	14,5
6.	Навчання новим вправам.	2,4

Висновки. Керуючись результатами дослідження, можна рекомендувати ряд заходів щодо покращення організації занять із фізичного виховання серед студентів – із метою зацікавлення та залучення їх до занять фізичною культурою і спортом: відкриття секцій із популярних видів спорту; коригування навчальних програм; планування навчального процесу з урахуванням мотивів та інтересів студентів; покращення матеріально-технічної бази тощо.

Список літератури

1. Бондарчук Н. Я. Тестування фізичних показників та функціональних можливостей студентів УжНУ з різних біогеохімічних зон Закарпаття / Н. Бондарчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Л., 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – 200 с.
2. Видрін В. М. Неспеціальна (непрофесійне) фізкультурна освіта / В. Видрін // Теорія і практика фізичної культури. – К., 1989. – №23. – С. 2-4.
3. Виленський М. Я. Мотиваційно-ціннісне відношення студентів до фізичного виховання й шляху його спрямованого формування / М. Виленський, Г. Карповський // Теорія і практика фізичної культури. – К., 1989. – №21. – С. 39-42.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ХНАДУ

Аннотация. На основе анализа результатов анкетирования студентов I–III курсов дорожно-строительной специальности ХНАДУ приводятся данные об отношении студентов к процессу физического воспитания. Выявлено, что для большинства студентов цель занятий физической культурой – их физическое совершенствование. Состояние здоровья студентов находится на среднем уровне. Преобладают заболевания: остеохондроз, артриты, артрозы, слабое зрение, нарушение осанки, заболевания органов пищеварения. Установлены факторы, влияющие на отношение студентов дорожно-строительных специальностей к занятиям физическим воспитанием. Большинство респондентов удовлетворены построением физкультурно-массовой работы в ХНАДУ.

Ключевые слова: физическое воспитание студента, отношение к занятиям, формы занятий, качество специалиста, профессиональные заболевания.

Постановка проблемы. Актуальность проблемы оценки физической подготовленности студентов в последнее время достигла высокого уровня. Недостаточная двигательная подготовленность особенно характерна для студентов технических специальностей. Это повышает роль физического воспитания как фактора, улучшающего общую работоспособность и устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям. Поэтому требуется тщательный контроль физического состояния и физической подготовленности каждого студента.

Для обеспечения систематического контроля и, следовательно, оптимизации системы физической подготовки студенческой молодежи необходимы простые и достаточно эффективные методы оценки физического состояния, пригодные при массовых обследованиях. Такие методики позволяют оценить особенности структуры телосложения, уровень функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной и двигательной систем, их текущее функциональное состояние [1; 2; 5; 6].

Связь работы с научными программами, темами. Исследования проводятся согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006–2010 гг. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по направлению 3.1 «Совершенствование системы физического воспитания в учебных заведениях» по проблеме 3.1.4 «Совершенствование процесса физического воспитания учащихся в учебных заведения разного профиля».

Анализ последних исследований и публикаций. Исследованием физического состояния студентов занимались: А. Прийменко, О. Денисенко,

Т. Калиновская и др. Авторы пришли к выводу, что в настоящее время физическая подготовленность студенческой молодежи находится на низком уровне.

Научные исследования Р. Раевского, В. Филинкова, О. Коломийцевой, Е. Церковной доказывают, что главной целью обучения студентов в вузе является формирование их готовности к профессиональной деятельности. Качество подготовки молодого специалиста и уровень готовности напрямую зависит от организации и содержания в вузе профессионально-прикладной физической подготовки [3; 7; 8].

О. Куц отмечает, что профессионально-прикладная физическая подготовка, будучи самостоятельным разделом курса физического воспитания (ФВ) студентов, является тем связующим звеном, которое соединяет физическую подготовку студенческой молодежи в стенах вуза с их будущей профессиональной деятельностью. Такая направленность обучения в вузе способствует качественной подготовке современного специалиста [4].

Цель работы: определить факторы, влияющие на отношение студентов дорожно-строительных специальностей к занятиям физическим воспитанием.

Результаты исследования и их обсуждение. Анкетирование приводилось в Харьковском Национальном автомобильно-дорожном университете со студентами дорожно-строительного факультета. В нем приняло участие 127 студентов (93 юноши и 34 девушки) I–III курса, средний возраст 18,5 лет. Анкета включала 20 вопросов.

Одна из закономерностей обучения в вузе заключается в том, что деятельность студентов по овладению профессией будет протекать успешнее при наличии у них заинтересованности в ее конечном результате.

Вместе с тем анализ анкетирования показал, что студенты не в полной мере осознают цель занятий физическим воспитанием в вузе (рис. 1).

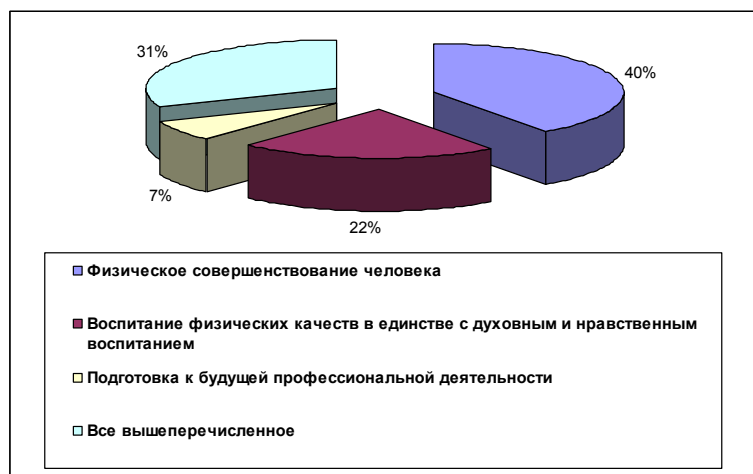


Рис. 1. Распределение ответов по вопросу: «По Вашему мнению целью физического воспитания в ВУЗе является:»

Так, 40 % респондентов считают, что целью физического воспитания в ВУЗе является их физическое совершенствование. 22 % – что воспитание

физических качеств в единстве с духовным и нравственным воспитанием. 22% респондентов выбрали все варианты ответов, и только 7 из 100% ответили, что главная цель ФВ в вузе – это подготовка к будущей профессиональной деятельности. 31 % – выбрали все варианты ответов.

Как выяснилось, в свободное время большинство респондентов не занимаются в спортивных секциях – 72 %, а вот 28 % студентов состоят в различных спортивных секциях (плавание, бокс и кикбоксинг, бальные и спортивные танцы, футбол, баскетбол, волейбол, аэробика, автогонки, пауэрлифтинг и гиревой спорт), причем 25 % из них на платной основе.

Анализ анкетных данных показал, что большинство студентов не занимаются профессионально спортом – 85 %, 15 % респондентов принадлежат к составу сборных команд университета и города.

В настоящее время 72 % опрошенных студентов смотрят передачи спортивного характера (40 % из них на футбольную тему; 14 % – о баскетболе; 11 % – боксе; 7 % – авто- и мотогонки; 3 % – легкая атлетика; 3% – тяжелая атлетика; остальные 22 % – программы с трансляциями бальных и спортивных танцев, хоккея, бадминтона, тенниса) и 28 % студентов не интересуются спортивными передачами.

На вопрос об уровне здоровья ответы были следующими: 31 % студентов считают себя абсолютно здоровыми, у 47 % респондентов здоровье в общем хорошее; у 19 % юношей и девушек здоровье – удовлетворительное; 3 % студентов отмечают низкий уровень своего здоровья.

Чаще всего причиной этому является простудные заболевания, 71 % студентов болеют ими 1–2 раза в год; 16 % болеют 3 раза в год, и 13 % болеют более 3 раз в год.

По мнению респондентов причиной заболевания органов дыхания является переохлаждение – 62 %; 22 % считают что причина кроется в слабой физической подготовленности; 7 % ответили, что это курение; 3 % ответили, что это профессиональные вредности; 2 % сослались на плохую наследственность, и 4 % респондентов считают, что это всевозможные другие причины.

Анализ ответов показал, что 60 % студентов не пропускают в связи с болезнью учебные занятия, а 40 % пропускают в среднем 11 учебных дней в год.

Как выяснилось, 43 % студентов в настоящее время не употребляет алкогольных напитков вообще, еще 43 % респондентов употребляют алкогольные напитки 1 раз в неделю и реже; 9 % – 2–3 раза в неделю, и 5 % студентов ежедневно употребляют алкоголь.

По мнению студентов (было приведено 12 пунктов ответов): преподаватель физвоспитания должен быть атлетичным – так ответили 67 студентов; преподаватель должен быть здоровым, считают 54 студента, 37 считают, что преподаватель физвоспитания должен быть приветливым, 33 человека – должен быть сдержанным, 30 – что не должен иметь вредных

привычек и быть компетентным. 25 человек считают, что преподаватель физического воспитания должен применять современные технологии, 24 – быть опрятным, 23 – пунктуальным, 13 – строгим и 8 – лаконичным.

Применение современных направлений физической культуры (аэробики, шейпинга, атлетической гимнастики и др.) для улучшения своего самочувствия поддержали – 45 % респондентов; негативно ставятся – 14 %; не знают – 9 % и 32 % студентов считают, что применение современных направлений физической культуры должно быть в некоторой степени.

Если бы сейчас студентам предложили вместо занятий физическим воспитанием заниматься какой-нибудь другой формой занятий, как и предполагалось, большинство выбрали секции спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол) – 39%; к самостоятельным занятиям склоняются 14 % респондентов; такое же количество студентов, 14 %, устраивают занятия по физическому воспитанию в университете; 16 % юношей и девушек предпочли бы клубы любителей бега; 12 % – группы ритмической гимнастики, а вот секции единоборств, вместо занятий по физическому воспитанию выбрали бы 5 % респондентов.

На поставленный вопрос «Какие формы для поддержки здоровья Вы используете в свободное время?» респондентам предлагалось 10 вариантов ответа и 11-й свой вариант. Так мы установили, что из 127 студентов всего 34 используют для этого баню и сауну; 29 студентов используют массаж; всего 9 студентов используют закаливание; 15 студентов используют диеты; 23 – атлетическую гимнастику; 34 – оздоровительный бег; 27 – физкультминутки и физкультпаузы; 6 – аэробику; 5 – футбол и 4 – баскетбол.

По мнению студентов, специалисту их будущей профессии должны быть присущи следующие психофизические качества: 26,5 % респондентов считают, что выносливость верхнего плечевого пояса; 23 % – что выносливость мышц спины; 66 % ответили, что общая выносливость организма должна быть на достаточно высоком уровне. Что касается силы ног (13 %) и статистической силы (8,5 %), то респонденты не отдают им особого предпочтения. Гибкость поясничного отдела (6 %) не является одним из главных критериев, как считают студенты дорожно-строительного факультета. 28 % респондентов считают, что должна быть хорошая координация; 37 % считают, что у будущего работника дорожно-строительных специальностей должна быть хорошая быстрота реакции.

На приведенный вопрос: «по Вашему мнению, главное для специалиста дорожно-строительной индустрии, это»: (необходимо было выбрать два варианта ответа) – 60 % студентов ответили, что это должна быть физическая и умственная работоспособность; 20 % респондентов ответили, что это физическая работоспособность и морально-волевая подготовка; меньше студенты отдают предпочтение морально-волевой подготовке и умственной работоспособности (11 %), за сочетание физической работоспособности и эстетического воспитания – 4 %. А вот компонент морально-волевой подготовки и эстетического воспитания, а также умственной

работоспособности и эстетического воспитания (по 2 %) не самое главное для специалиста дорожно-строительной индустрии, как считают наши респонденты.

Результаты анкетирования выявили, что 8 % студентов-юношей совсем не волнует оценка внешнего вида, которую дают им сотрудники фирмы, куда они приходят на практику и для 42 % опрошенных оценка внешнего вида очень важна.

Анализ ответов на вопрос: «Перечислите, пожалуйста, какие профессиональные заболевания присущи Вашей будущей трудовой деятельности?» позволил нам судить о том, что для специалиста дорожно-строительных специальностей присущи растяжения связок, вывихи суставов, ревматизм, сколиоз, остеохондроз, радикулит, геморрой, простатит, близорукость, дальтонизм, грыжи, воспаления легких, простудные заболевания органов дыхания, аллергия на стройматериалы.

Одним из главных вопросов был: «Удовлетворены ли Вы постановкой физкультурно-массовой работы в университете?», и большинство респондентов ответили позитивно – 66 %; 18 % – негативно ставятся к построению физкультурно-массовой работы в университете и 16 % респондентов удовлетворены частично (рис. 2).

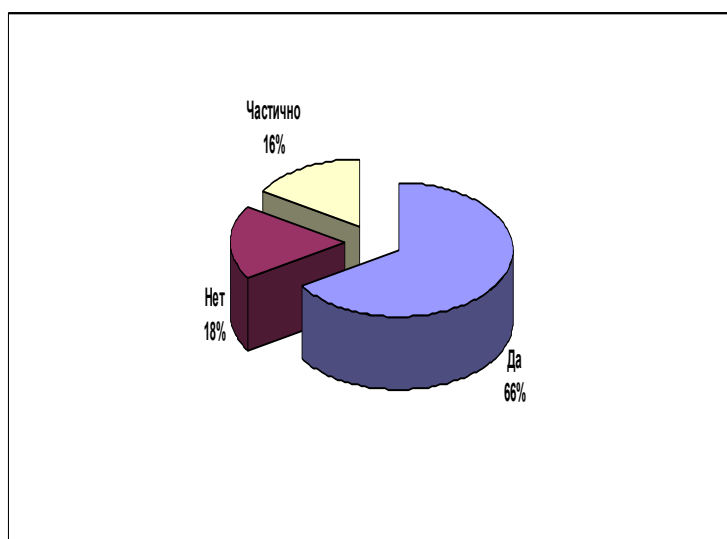


Рис. 2. Распределение ответов по вопросу: «Удовлетворены ли Вы постановкой физкультурно-массовой работой в университете?»

Проведенное нами анкетирование позволило выявить:

- психофизические качества, на воспитание которых нужно обратить особое внимание в физическом воспитании специалистов дорожно-строительной специальности;
- заболевания, которые можно отнести к ряду профессиональных;
- самостоятельные формы физического воспитания, к которым прибегают студенты в свободное от учебы время;

– отношение нынешней молодежи к физической культуре в целом и к отдельным видам спорта.

Результаты анкетирования легли в основу разработки методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов дорожно-строительных специальностей.

Выводы. Анализ анкетных данных выявил, что студенты не в полной мере осознают цель занятий физическим воспитанием в ВУЗе. 28 % студентов занимаются в спортивных секциях дополнительно, а 15 % респондентов принадлежат к составу сборных команд университета и города. В свободное время большинство опрошенных (72 %) смотрят телепередачи спортивного характера. По данным медосмотра, здоровье студентов находится на среднем уровне и большинство из них болеют простудными заболеваниями не реже 1–2 раз в год. Именно по этим причинам в среднем студенты пропускают 11 учебных дней в год. По мнению студентов, главным для специалиста дорожно-строительной индустрии является взаимосвязь физической и умственной работоспособности. 66 % респондентов удовлетворены построением физкультурно-массовой работой в университете, 34 % – считают, что процесс физического воспитания требует корректировки.

Перспективы дальнейших исследований: предполагается разработка и использование новой системы профессионально-прикладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов ХНАДУ.

Список литературы

1. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи / Л. В. Волков. – Варшава : Академия физической культуры, 2001. – 44 с.
2. Волошин А. Н. Дорога к здоровью / А. Н. Волошин, Ю. С. Субботин, О. Л. Чикин. – М. : ФиС, 1987. – С. 21–25.
3. Коломийцева О. Э. Оптимизация профессионально-прикладной физической подготовки студентов среди гуманитарных учебных заведений: дисс... канд физ. восп.: 24.00.02 / О. Э. Коломийцева . – Харьков, 2006. – 249 с.
4. Куц О.С . Фізична активність та розумова працездатність студентів / О. С. Куц, О. В. Кузнецова // Молода спортивна наука України. – Львів, 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 136–142.
5. Муравов И. В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура / И. В. Муравов. – К. : Знание УССР, 1985. – 48 с.
6. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – К. : Здоров`я, 1989. – 167 с.
7. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов: учеб. Пособие / Р. Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 1985. – 136 с.
8. Церковная Е. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических высших учебных заведений на основе

факторной структуры двигательной и психофизиологической подготовленности: дисс...канд. физ. восп.: 24.00.02 / Е. В. Церковная. – Харьков, 2007. – 252 с.

ПЕРЕВЕРЗЄВА С. В.

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті проаналізовано проблему розвитку рухів у дітей дошкільного віку. На основі відповідних напрацювань надано науково-методичні рекомендації щодо розвитку фізичних якостей дітей за допомогою фізичних вправ та естафет.

Ключові слова: фізичні якості, діти дошкільного віку, фізичні вправи, ігри, естафети.

Постановка проблеми. Розроблення питання щодо розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку порушувалося у низці наукових праць, але переважно фрагментарно. Цей факт зумовлює очевидну актуальність проблеми, яка полягає в пошуках нових методичних підходів до виховання та розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку.

Актуальність дослідження. Останнім часом у сучасній вітчизняній літературі з'явилося чимало наукових праць, присвячених вирішенню проблем, пов'язаних із вихованням та розвитком фізичних якостей у дітей дошкільного віку. Вагому роль для фізичного виховання дітей дошкільного віку відіграють напрацювання лікаря і педагога В. Леві-Торіневської, яка розглянула проблему розвитку рухів у дітей дошкільного віку, обґрунтувала її зміст, форми та особливості організації. На розвиток теорії та практики фізичного виховання й розвитку дітей дошкільного віку значний вплив здійснили праці Н. Межілової, М. Конторовіч, Л. Михайлової та А. Бикової [3].

У роботах Г. Касимової встановлено умови застосування рухливих ігор у навчанні дітей дошкільного віку, які сприяють розвитку фізичних якостей. Так, використовуючи рухливі ігри, автор демонструє шляхи корекції поведінки дітей, що мають відхилення вольового та сенсорного розвитку, зазначаючи, що єдиним механізмом, який усуває ці відхилення, є застосування рухливих ігор.

Відомо, що в дошкільних освітніх установах рухливі ігри є одним із основних засобів виховної роботи. Саме в рухливих іграх діти розвивають стосунки з однолітками, виявляючи при цьому різну рухову активність та свої фізичні можливості. Суттєвий внесок у розроблення проблеми розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку зробили такі вітчизняні науковці, як Е. Геллер, Е. Вавілова, Н. Каданцева, Ю. Чернишенко, В. Баландіна та інші [2].

Пошук нових шляхів розв'язання проблеми розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку пов'язують із необхідністю вивчення закономірностей

та особливостей методичних умов удосконалення процесу розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку. Починаючи з раннього віку, дитина багато чому вчиться, а очікуваним результатом є її висока рухливість. Фізичні вправи розвивають і зміцнюють опорно-руховий апарат дитини, попереджують порушення постави та деформацію скелета. Заняття фізичними вправами мають як оздоровче, так і виховне значення. Це зумовлює розвиток вольових якостей у дитини дошкільного віку.

Аналіз теоретичних джерел доводить: незважаючи на досить ґрунтовне висвітлення заявленої проблеми, усе ж цілісна картина впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку все ще лишається поза увагою дослідників.

Мета роботи: розробити та обґрунтувати методику виховання та розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку за допомогою фізичних вправ та естафет.

Виклад основного матеріалу. Під фізичними якостями розуміють соціально обумовлені сукупності біологічних та психічних властивостей людини, які виявляють фізичну готовність до здійснення активної рухової діяльності (Б. Ашмарин).

Заняття фізичними вправами здійснюють вплив на всебічний розвиток дитини. П. Лесгафт слушно вважає, що завдяки фізичним вправам формується та розвивається внутрішній світ дитини, її думки, почуття, моральні якості та поведінка. У результаті рухової діяльності діти вчаться розуміти явища, що відбуваються в навколишньому світі.

Така фізична якість, як спритність, визначається як єдність взаємодії функцій центрального та периферійного керування рухової системи людини, що дозволяє перебудовувати біомеханічну структуру дій у відповідності з умовами рішення рухової задачі [1].

За іншими визначеннями, спритність – це складна комплексна фізична якість, яка не має єдиного критерію оцінки і може бути визначена, як здатність людини швидко оволодівати точними руховими діями, перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації.

Із точки зору психології спритність залежить від того, наскільки свідомо дитина сприймає власні рухи, які залежать від обставин та від ініціативи дитини. Спритність тісно пов'язана із силою м'язів, гнучкістю та певною мірою із витривалістю та швидкістю [4].

Існують два шляхи розвитку спритності: по-перше, спритність зростає при оволодінні новими різноманітними рухами, по-друге, якщо відбувається ускладнення, нове поєднання знайомих рухів, змінюються звичні умови виконання рухів [2].

Іншою поширеною фізичною якістю є швидкість. Під швидкістю розуміють єдність виявлення центральних та периферійних структур рухового апарату людини, що дозволяють пересувати тіло та його окремі ланки за мінімально короткий час.

Швидкість виявляється через сукупність швидкісних здібностей: швидкості простих та складних рухових реакцій, швидкості поодинокого руху, який не обтяжений зовнішнім опором, частотою рухів (Б. Ашмарин).

Багато здібностей, що характеризують швидкість, є складовими елементами інших фізичних якостей, особливо спритності (швидкісне координаційне виконання рухової дії).

Суттєве значення для розвитку швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості належить рухливим іграм. Ігри виховують у дітей почуття солідарності, товариства та відповідальності за колективну дію. Правила гри сприяють вихованню свідомої дисципліни, чесності, витримки, вміння оволодіти собою після сильного емоційного зрушення, також стримувати свої егоїстичні пориви. У рухливих іграх розвиваються здібності до правильної оцінки просторових та тимчасових відносин, швидкої реакції на ситуацію, яка склалася під час гри.

В ігровій діяльності дітей об'єктивно поєднуються два важливих фактори: з одного боку, діти включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти, з іншого боку – отримують моральне й естетичне задоволення від цієї діяльності, поглиблюють пізнання навколишнього середовища. Усе це сприяє вихованню особистості. Таким чином, гра – один із комплексних засобів виховання, передусім спрямований на всебічну фізичну підготовленість, вдосконалення функцій організму й гармонійний розвиток рис характеру.

Для подальшого вдосконалення швидкісних можливостей у дітей дошкільного віку необхідна поглиблена різнопланова робота [2].

Ураховуючи показову роль рухової діяльності, ми пропонуємо комплекс вправ, які водночас сприятимуть розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку.

Вправи зі скакалкою

1. Пробігання через скакалку, що гойдається, з передачами м'яча одному партнеру та поверненням у вихідне положення з веденням м'яча; із почерговими передачами двом партнерам у протилежних напрямках. Дистанція бігу невелика – 10-15 метрів.

2. Пробігання під скакалкою, що обертається, в один бік та стрибок через неї в інший.

3. Стрибки через скакалку, що обертається, виконують одночасно два партнери з передачами м'ячів гравцям, які розташовані з різних боків: гравець перший ловить м'яч від гравця другого і під час стрибка з поворотом передає наступному гравцеві.

Вправи різної технічної спрямованості для розвитку фізичних якостей

Вправа №1 Техніка виконання. Прийняти вихідне положення – лежачи на спині.

З вихідного положення підняти ноги вгору, перенісши вагу тіла на верхню частину спини й плечі, упертися кистями рук у поперек для збереження рівноваги. Затриматися в цьому положенні на 10-15 секунд.

Характер впливу: розвивається загальна спритність тіла, гнучкість, рівновага.

Вправа №2 Техніка виконання. Прийняти вихідне положення – упор лежачи на одній руці, ноги випрямлені назад.

Із вихідного положення, якнайшвидше переставляючи ноги, пройти навколо опорної руки. Темп виконання середній. Кількість повторень 3-5 разів.

А) прийняти вихідне положення – упор лежачи на одній руці, ноги випрямлені назад, таз підняти якомога вище. Переміщення на правій руці приставним кроком. Темп виконання повільний, необхідно зосередитися на техніці виконання. Кількість повторень 3-5 разів.

Б) прийняти вихідне положення – упор лежачи на обох руках, ноги випрямлені назад, стрибками за допомогою рук і ніг рухатися вперед і назад через лінію. Темп виконання середній. Кількість повторень 3-5 разів.

Характер впливу: розвивається загальна спритність тіла, сила, рівновага.

Вправа №3 Техніка виконання. Прийміть вихідне положення – тулуб випрямлений, ноги разом, стопи з'єднані, руки у вільному положенні.

Із вихідного положення, тримаючи обидві ноги разом, виконати стрибки з боку в бік. Темп виконання максимально швидкий. Кількість повторень – 10 разів, за один підхід 2-3 рази.

Характер впливу: підвищується рухливість і здатність керувати вагою тіла, розвивається сила, координація, рівновага, також підвищується швидкість і рухливість при переміщеннях, здатність керувати тілом.

Спритність розвивається під час вправ, які в ускладнених умовах потребують раптової зміни техніки руху (біг між предметами й ін.), із різними предметами фізкультурного інвентарю та устаткування; із додатковими завданнями, при колективному виконанні вправ із одним предметом (обруч, шнур тощо) [2].

У процесі проведення естафет доцільно, щоб «загальна швидкість» команд була приблизно однакова, але добирати в команди слід гравців із різною індивідуальною швидкістю так, щоб у кожній команді був «швидкісний» лідер.

Методичні рекомендації. Під час проведення запропонованих вправ доцільно застосовувати диференційований підхід (реалізація педагогом виховних завдань відповідно до віку, статі, рівня навченості й вихованості дітей), ураховуючи особливості розвитку дитини дошкільного віку.

Висновок. Розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку можна здійснювати не тільки за рахунок різноманітних ігор, а й за допомогою фізичних вправ, які сприятимуть розвитку швидкості, спритності та інших фізичних якостей, що в майбутньому продуктивно позначиться на гармонічному розвитку підростаючого покоління.

Список літератури

1. Большевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. Большевич. – М : ФиС, 2007 – 232 с.
2. Гейцин К. А. Ни дня без физкультуры / К. Гейцин. – М : Физкультура в школе, 2009 – 41 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 543 с.
4. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. Филин. – М : ФиС, 1974. – 232 с.

ПЕРЕКОПСЬКИЙ С. Ю.

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛІ

Анотація. У дослідженні висвітлені питання покращення психологічного стану гравця під час стресової ситуації, Розглянуто, як за допомогою систематичних, цілеспрямованих фізичних вправ виробити сталу реакцію на стресову ситуацію ключового моменту матчу.

Ключові слова: психічний стан, стрес, стресостійкість, баскетбол.

Постановка проблеми. У нашому сьогоденні спорт досягає нових висот, у тому числі й баскетбол, адже це єдиний із видів спорту, який розвивається дуже швидко, але при цьому техніка гри та тактика вийшли вже майже на пік можливостей підготовки спортсменів. Отже, для досягнення найвищих результатів у спортивних змаганнях необхідно використовувати додаткові ланки підготовки спортсменів, і однією з таких важливих ланок є психологічна самопідготовка або групова підготовка гравців. Загальновідомо: чим вищий рівень змагань, тим запеклішою є боротьба на спортивних майданчиках і тим більшого значення набуває психологічний стан спортсменів у вирішальний момент.

Актуальність теми. Сучасна система підготовки баскетболістів, що ґрунтується на особистих вміннях гравця, потребує дослідження низки психологічних проблем, серед яких вагоме місце належить підвищенню психічної стійкості під час стресової ситуації в напружений момент. Загальновідомо, що стрес – це неспецифічна реакція організму на специфічні умови. Із цього факту можна зробити наступний висновок: виконання фізичних вправ, що імітують специфічні умови, дозволить зробити ці умови неспецифічними, що автоматично підвищить стресостійкість. Окрім того, фізичні вправи дозволяють організму виходити із стресового стану, що усуває хронічний стрес.

Мета дослідження: розглянути основні види психічної підготовки спортсмена та обґрунтувати, що психологічна підготовка є важливою ланкою в техніко-тактичній підготовці баскетболістів.

Завдання дослідження.

1. Визначити місце і значення психологічного стану гравців в техніко-тактичній системі через призму його взаємозв'язку з емоційним станом.

2. Дослідити рівень техніко-тактичної підготовки гравців та показники психологічного стану баскетболістів у різних ігрових ситуаціях.

3. З'ясувати наявність взаємозв'язків між рівнями техніки та психологічного стану гравця.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукових джерел), емпіричні (опитування, педагогічне спостереження, метод психодіагностики емоційно-вольових якостей, методи математичної статистики).

Результати дослідження. Психологічна підготовка гравця – це невід'ємна частина загальної техніко-тактичної підготовки баскетболіста. Цей процес залежить від ряду загальних педагогічних принципів, а саме: принципу свідомості і активності, систематичності і послідовності, принципу приємності в навчанні, принципу послідовності.

У баскетболі існує багато прикладів, коли прогнози матчу не відповідають дійсності і фаворити змагань, які начебто мають фізичну та тактичну перевагу, програють відносно слабшій команді. Це можна пояснити тим, що слабша команда, яка перемогла, була краще налаштована психологічно, а саме – мав місце високий емоційний підйом і жага до перемоги, адже саме ці фактори допомагають перемогти сильнішого супротивника, який, недооцінивши суперника, був занадто розслабленим.

Загальновідомо, що кожен вид спорту впливає по-різному на розвиток механізмів психічного відображення людини, а саме: пам'яті, уваги, мислення, уяви. Для того, щоб визначити зміст завдань у психологічній підготовці баскетболіста, треба виокремити психічні процеси й особливості роботи цих процесів під час виконання тренувальних вправ. У психології спорту психологічна підготовка спортсменів висвітлюється як складний умовно-рефлекторний процес, котрий можна розділити на два етапи: а) загальна психологічна підготовка; б) психологічна підготовка до конкретного змагання. Кожен вид підготовки виконує свою функцію, але водночас вони – невід'ємні частини одного цілого.

Баскетбол як спортивна гра характеризується великою емоційною напругою та емоційною насиченістю. Це зумовлюється тим, що в баскетболі ситуація на майданчику змінюється кожної секунди. Тому, якщо змінилась ігрова ситуація, одразу ж змінюється і психологічна ситуація кожного з гравців. Основні рухові дії баскетболіста – це стрибки, переміщення, кидки та прийомі м'яча. Баскетбол – це контактний вид, тому виконання рухових дій пов'язане з певним ризиком і вимагає від гравців сміливості, максимальної концентрації. Дії баскетболістів на майданчику можна охарактеризувати як мінливі у процесі гри. Для тренування такого елемента баскетболу, як кидок м'яча в кошик,

гравцю доводиться опанувувати цілу систему рухових навичок, які складаються з великої кількості елементів та фаз кидка. Складність полягає в тому, що техніку кидка дуже легко відтворити в тренувальній ситуації, а повторити цю ж техніку в ігровому процесі буває неможливо. Отже, основною задачею дослідження є правильне налаштування гравців на гру й усіляка допомога при боротьбі з власними емоціями.

Висновки. Психологічна підготовка відіграє дуже важливу роль при формуванні техніко-тактичних здібностей баскетболіста і є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу.

Список літератури

1. Варчуків І.Б. Теорія і методика фізичного виховання і спорту / Г. Варчуків. – М. : Кронус, 2011. – 247 с.
2. Гогун Є.М. Психологія фізичного виховання і спорту / О. Голунь, Б. Мартьянов. – М., 2000. – 168 с.
3. Кузнецов В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту / В. Кузнецов. – М. : Видавничий центр «Академія В», 2009. – 480 с.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексної оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості / Б. Ланда. – М. : Радянський спорт, 2008. – 24 с.

ПИСЬМЕННИЙ О. М., ГЕТМАНОВ О. О.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Анотація. У роботі досліджено форми, методи, завдання та особливості фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах (дитячих садках), наведені завдання виховання, організація умов фізичного виховання дітей дошкільного віку .

Ключові слова: фізичне виховання, розвиток, фізична підготовка, дошкільнята, перенавантаження, особливості фізичного виховання, оздоровчі та виховні завдання.

Постановка проблеми. Формування дитини як особистості проходить у досить неоднозначних умовах: з одного боку – важливими були, є і лишаються проблеми інтелектуального розвитку дитини, а з іншого – не варто забувати про її фізичне виховання. Удосконалення системи фізичного виховання дошкільнят багато в чому визначається рівнем наукового обґрунтування методів фізичної підготовки дітей цього віку. Саме в дитячому віці формуються базові життєві навички та вміння, створюється фундамент рухового досвіду, освоюється абетка руху, з елементів якої надалі формується вся рухова діяльність людини.

Для вихователів проблема організації процесу фізичного виховання має особливе значення, адже воно пов'язане з вибором та специфікою професії. Слід уміти не лише організувати та вирішувати питання інтелектуального розвитку, а використовувати певні навички до фізичного виховання. Така установка розповсюджується не лише на шкільні заклади. Дитячі садки – ідеальне місце для практики та наочності розвитку дитини.

Аналіз публікацій. Проблеми організації, змісту, методики проведення занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку були об'єктами дисертаційних досліджень багатьох науковців. Так, А. Пивовар у праці «Взаємозв'язок фізичного стану і розумового розвитку старших дошкільників» наводить вагомі аргументи стосовно взаємозв'язку найважливішого у розвиткові дитини – фізичного та розумового станів [4]. Є. Яхно вважає, що комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку здобувається у процесі фізичного виховання [6]. В. Поліщук у «Кореляційному аналізі взаємозв'язку показників рухової підготовленості, функціонального стану і розумових здібностей» припускає, що з 5-6 років потрібно формувати інтерес дитини до фізичного виховання [5]. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя можливе тільки через фізичне виховання, наголошує Н. Пангелова [3].

Підвищений інтерес дослідників до проблем дошкільного фізичного виховання обумовлений низкою суперечностей між потребами суспільства у підвищенні рівня фізичного стану дітей і теперішнім станом фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами. Не слід забувати, що у процесі фізичних перенавантажень із дітьми цього віку можуть виникати проблеми. То ж «Корекцію порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання» пропонують В. Кашуба та Є. Бондар [1].

Л. Козіброда подає певні організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я [2].

Отже, фактично всі зазначені наукові дослідження доповнюють одне одне. Дослідники однакові, що фізичне виховання дошкільнят є дуже специфічним.

Мета дослідження: вивчити специфічні аспекти та визначальні особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання в дошкільних установах – це єдність мети, завдань, засобів, форм і методів роботи, спрямованих на зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток дітей. Воно водночас є підсистемою, частиною загальнодержавної системи фізичного виховання, яка, крім зазначених компонентів, включає й роботу установ та організацій, які здійснюють і контролюють фізичне виховання. Кожна установа, залежно від її специфіки, має свої напрями роботи, що відповідають державним і загальнонародним інтересам.

У своїх публікаціях дослідники акцентують увагу на тих критеріях, які слід враховувати першочергово, працюючи з дошкільнятами, а саме:

- навантаження не має бути за встановленими нормами, наприклад, школи та й навіть дитячих садків. Вихователь має враховувати, що діти є досить вразливими і будь-яке перенавантаження може негативно вплинути на стан здоров'я;

- усі фізичні навантаження мають подаватися в ігровій формі, передусім для зацікавлення дошкільнят заняттями спортом.

Це і є базові особливості організації фізичного виховання дошкільнят. Систематичність виконання гарантує початок фізичного виховання та загартування дитини, а також є важливою складовою фізичного здоров'я.

Форми організації фізичного виховання – це виховний та освітній комплекс різноманітної діяльності дітей, основу якого складає дитяча рухова активність. Сукупність цих форм створює певний руховий режим, доцільний для повноцінного фізичного розвитку та зміцнення дитячого здоров'я.

До форм організації фізичного виховання дітей належать: фізкультурні заняття; фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки – загартовуючі процедури) і повсякденна робота з фізичного виховання дітей (рухливі ігри, прогулянки, індивідуальна робота з дітьми, самостійні заняття дітей різними видами фізичних вправ).

Всі ці форми, відповідаючи загальним завданням фізичного виховання і всебічного розвитку дитини, взаємопов'язані. Кожна з них має свої специфічні завдання і належне місце в режимі дня дошкільного віку. Основною формою систематичного навчання дітей фізичним вправам є фізкультурні заняття. Спеціальним завданням цих занять є розвиток у дітей усіх вікових груп правильних рухових навичок і виховання фізичних якостей.

Основні функції занять полягають у систематичному здійсненні взаємопов'язаних оздоровчих, освітніх і виховних заходів, виконання яких забезпечує фізичний розвиток, зміцнення здоров'я дитини, набуття нею правильних рухових навичок, виховання позитивного ставлення до фізкультури і спорту, усебічний розвиток її особистості.

Реалізація оздоровчих цілей на заняттях досягається шляхом різнобічної рухової діяльності дітей, сприяє підвищенню всіх фізіологічних процесів в організмі, стимуляції його життєдіяльності тощо.

Висновки. Досліджуючи фізичне виховання дошкільнят, аналізуючи роботи дослідників, можна зробити висновки щодо правильності застосування всіх можливих форм та методів такого виховання. До таких форм належать, наприклад, рухливі ігри, повсякденна робота з дітьми, прогулянки, самостійні заняття, походи тощо. Для вихователів це дає можливість застосувати зазначені форми на практиці. Значення оздоровчих завдань досягається шляхом рухової діяльності вихованців, набуття правильних рухових навичок, формування позитивного ставлення до фізкультури та фізичних вправ.

Список літератури

1. Кашуба В. А., Бондарь Е. М. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання / В. Кашуба, Е. Бондар // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. - №2. – с. 75-78.
2. Козіброда Л. В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я / Л. Козіброда / Дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Львів, 2005. – 179 с.
3. Пангелова Н. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання / Н. Пангелова // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2010. – т. 2. – с. 183-187.
4. Пивовар А. Взаємозв'язок фізичного стану і розумового розвитку старших дошкільників / А. Пивовар // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10. – т. 1. – с. 15-20.
5. Поліщук В. В. Кореляційний аналіз взаємозв'язку показників рухової підготовленості, морфо функціонального стану і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя / В. Поліщук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №1. – с. 56-58.
6. Яхно Є.Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання / Є.Г. Яхно. – Автореф. дис. ... наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – К., 2011. – 40 с.

ПЛОТНИКОВ Е. К.

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Проведен сравнительный анализ параметров уровня физического развития и психологических особенностей у студентов и студенток первого курса основной группы. По количеству находящихся в сходных психофизиологических состояниях заметно, что мотивацией на неудачу более подвержены девушки, а с мотивацией на успех преобладают юноши. Мотивационный полюс ярко не выражен практически в равной степени, как у юношей, так и у девушек. Результаты тестовых упражнений свидетельствуют о зависимости между психическими состояниями и физической подготовкой. Необходимость поддержания настроения на успех очевидна.

Ключевые слова: психические состояния, физическая подготовка, студент.

Актуальность проблемы. Национальная доктрина развития образования Украины в XXI веке определила приоритеты государственной политики направленные на обеспечение здоровья человека в частности его духовных, социальных, психических и физических аспектов [3].

Характеристики состояния различных физиологических систем свидетельствуют об объективном состоянии здоровья [5]. Однако у здоровья есть и другая сторона – субъективная, которая находит свое отражение в самооценке и жалобах человека. Именно они будут составлять психологическую сторону здоровья. Другими словами, психологические компоненты здоровья – это отражение собственного состояния, как на эмоционально-чувственном, так и на когнитивном уровне [1]. Отражение болезни на психологическом уровне носит название «внутренней картины болезни» [6]. По аналогии с этим, и исходя из известного положения о том, что существуют различные градации не только болезни, но и здоровья, некоторые авторы предлагают такое понятие, как «внутренняя картина здоровья», которая является отражением здоровья на психологическом уровне [2].

Установлено, что физические нагрузки вызывают в организме самые разнообразные приспособительные изменения, ибо движения могут заменять лекарства, но все лекарства мира не смогут заменить мышечной активности [7]. Таким образом, необходимость целенаправленного влияния физических нагрузок на организм людей становится совершенно очевидной, а возможность улучшения уровня функционального и физического развития у молодого человека и повышение его работоспособности является всё более и более актуальной.

Цель работы – провести сравнительный анализ параметров уровня физического развития и психологических особенностей у студентов и студенток основной группы.

Исследования проводились в Аграрном и Автомобильно-дорожном университетах города Харькова, опрос студентов и студенток первого курса основной медицинской группы всех факультетов на учебных занятиях по физическому воспитанию. Определялась:

Физическая подготовленность.

Мотивация по вопроснику Реана [4].

Инструкция. Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да». Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, и является наиболее точным.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА – мотивация

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.

4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.

5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.

6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.

7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.

8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.

9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени результативность деятельности ухудшается.

10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.

11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.

12. Если рискую, то, скорее с умом, а не бесшабашно.

13. Не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.

14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.

15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность, как правило, снижается.

16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.

17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, как правило, не отказываюсь.

20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ

Ответ «ДА»: 1,2,3,6,8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19,20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7,9, 13, 15, 17.

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов. Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи). Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех). Если количество набранных баллов от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов составило 8-9, то есть определенная тенденция к нацеленности на неудачу, а если количество баллов 12-13, то имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность.

Мотивация на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях, при которых возможно избежать эту гипотетическую неудачу, а не о способах достижения успеха. Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах; стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверх ответственных задач могут впадать в состояние, близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

Результаты исследования. Результаты обследования 280 студентов свидетельствуют о весьма существенных различиях в физической подготовке у студентов и студенток основной медицинской группы, которые находятся в различных психофизиологических состояниях.

Сравнивая количество студентов и студенток, находящихся в сходных психофизиологических состояниях видно, что мотивации на неудачу более подвержены девушки (33,3%), а с мотивацией на успех преобладают юноши (40%). Мотивационный полюс ярко не выражен практически в равной степени, как у юношей (45,7%), так и у девушек (47,6%) (рис. 1)

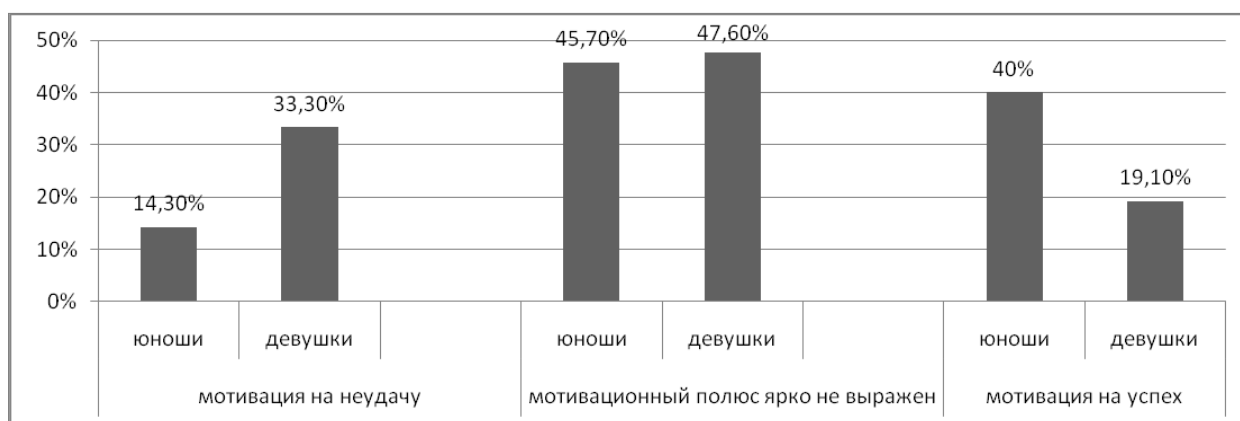


Рис. 1. Мотивационная настроенность студентов.

Результаты тестовых упражнений в таблице 1 свидетельствуют о зависимости между психическими состояниями и физической подготовкой.

**Физическая подготовка студентов первокурсников
2014-2015 учебного года**

Тесты	Юноши, n = 175			Девушки, n = 105		
	мотивация на еудачу, n = 25	мотивация на успех, n = 80	мотивация на успех, n = 70	мотивация на неудачу, n = 35	мотивация на успех, n = 50	мотивация на успех, n = 20
И.п. лежа на спине. Поднимание корпуса в сед. (кол-во раз в минуту)	25±0,76	50±0,43	55±0,64	23±0,47	40±0,78	44±0,43
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз в минуту)	24±0,64	32±0,46	47±0,76	5±0,53	12±0,78	22±0,83
И.п. сидя, глубокий наклон (гибкость-см)	10±0,78	11±0,64	9±0,33	12±0,41	17±0,43	15±0,64
Челночный бег 4х9м (с)	10,0±0,48	9,0±0,45	8,8±0,76	13,3±0,47	11,4±0,53	10,3±0,43
Прыжок в длину с места (см)	212±0,64	225±0,47	240±0,64	145±0,43	167±0,72	180±0,82

Между психическим и физическим здоровьем существует очевидная связь. Если человек не заботится о своем физическом состоянии, то это отражается на психическом уровне – он может испытывать апатию, недовольство собой, быстро утомляться и т.д. Точно так же, если человек испытывает нервное напряжение и эмоциональные перегрузки, то это не может не отразиться на здоровье. Полученные результаты подтверждают, что физическая подготовка гораздо лучше у студентов с мотивацией на успех.

Вывод. Физическое состояние организма человека, как правило, определяет его психическое состояние. Необходимость поддержания настроения на успех очевидна. Мотивация на неудачу превалирует у девушек. На занятиях по физическому воспитанию необходимо обращать на это внимание.

Дальнейшие исследования планируется направить на изучение оптимального уровня нагрузки, который необходим для правильной жизнедеятельности студентов с различным уровнем психофизиологических показателей.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – М. : Питер, 2005. – 408 с.
2. Курко Я. В. Показатели здоровья студентов, занимающихся оздоровительным плаванием / Я. В. Курко, О. Я. Федчишин // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 01. – С. 59-62
3. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. – К. : Шкільний світ, 2001.– 24 с.
4. Попичев М. И. Комплексная диагностика и оценка уровня здоровья студентов / М. И. Попичев // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С.71-75
5. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005 – 290 с.
6. Торохова Е. И. Валеология : Словарь / Е. П. Торохова. – М. : Флинта : Наука, 1999. – 248 с.
7. Цыбиз Г.Г. Изменения уровня функционального и физического развития студентов / Цыбиз Г.Г., Кухта И.П., Черныш Н.И. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, 2007. – №7. – С. 154-157.

ПЛОТНИКОВ О. І.

ВИХОВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Анотація. Розкривається актуальність, соціально-педагогічну необхідність і недостатнє наукове опрацювання проблеми формування патріотизму у студентів засобами фізичного виховання. Громадянський патріотизм розглядається як усвідомлення своєї відповідальності за існування української спільноти, забезпечення людського розвитку, здоров'я нації як фізичного, психічного, так і соціального та професійного. Проблема формування патріотизму в молоді розглядається в контексті створеної ООН багаторівневої системи показників людського розвитку.

Ключові слова: засоби фізичної культури, патріотизм, людський розвиток.

Вступ. У сучасних умовах реформування вищої освіти в Україні постає нагальна потреба приведення виховної діяльності навчальних закладів у відповідність до завдань реалізації високих моральних принципів Української держави, забезпечення єдності свідомості й поведінки в індивідуально-особистісній і професійно-соціальній сферах життєдіяльності майбутніх фахівців.

Громадянський патріотизм розглядається як усвідомлення своєї відповідальності за існування української спільноти, забезпечення людського розвитку, здоров'я нації як фізичного, психічного, так і соціального та професійного. У даному випадку йдеться про виховання в молодого покоління відповідних національних почуттів, які сприяють його ідентифікації зі своїм народом. Така позиція ґрунтується на розумінні того, що кожна людина є невід'ємною частиною своєї нації, свого народу.

Міжнародна спільнота багато уваги приділяє співставленню рівнів людського розвитку в різних країнах. ООН щорічно публікує свої глобальні Доповіді про людський розвиток, починаючи з 1990 року, причому кожна доповідь зосереджена на питанні, яке вважається ключовим для людського розвитку. Одним із показників людського розвитку є середня очікувана тривалість життя. Цей показник надає найбільш усебічну інформацію про рівень життя кожної країни. Україна має найнижчий рівень тривалості життя в Європі, зокрема у чоловіків (63 роки – у 2014 році). Серед головних причин передчасної смертності, особливо надмірної смертності чоловіків працездатного віку, – дуже толерантне ставлення суспільства до пияцтва, паління, неправильного харчування, поєднаного із неналежним фізичним навантаженням, нездійсненням профілактичних заходів та поганими умовами безпеки на робочому місці.

Отже, Україні потрібно реалізувати стратегію людського розвитку, в якій важливе місце має посідати виховання в суспільстві почуття відповідальності за здоров'я та безпеку нації, за своє особисте здоров'я та формування стереотипів моральної поведінки, сприйняття здорового способу життя як свого патріотичного обов'язку. Вироблення такої стратегії повинно передбачати активну участь усіх зацікавлених сторін, у тому числі викладачів фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Знання фізичної культури слід передавати так, щоб цілеспрямовано формувати здорові інтереси молодого покоління, наполегливо боротися зі шкідливими звичками, послідовно прищеплювати молодим людям потребу фізичного і морального вдосконалення, як цього вимагають Державна національна програма “Освіта (Україна XXI)”, Національна доктрина розвитку освіти України у XXI ст., Комплексна програма фізичної культури, Концепція національного виховання тощо.

У зв'язку із цим пріоритетним напрямком і складовою частиною освітнього процесу має стати патріотичне виховання молодого покоління.

Наукові основи розв'язання загальних проблем формування патріотизму як напряму виховання достатньою мірою висвітлюються в працях Ю. Азарова, І. Беха, А. Бойко, Н. Волкової, Г. Ващенко, С. Карпенчука, В. Лозової, Ю. Орлова, М. Сметанського, Г. Троцько та інших сучасних науковців. Узагальнення їх творчого доробку дозволило дійти до висновку, що дослідження 70-90-х років минулого століття ґрунтуються на узагальненні комплексного підходу до виховання патріотизму без урахування суб'єктивних особливостей кожної особистості, а сучасні – базуються переважно на

функціональному вивченні окремих складових поведінки молодого покоління в певних видах соціально-гуманітарної, психолого-педагогічної, професійно-прикладної чи фізичної підготовки, що не дозволяє забезпечити цілісності підходу й зменшує результативність патріотичного виховання. Це призводить до переваги декларувань моральних постулатів над цілеспрямованою діяльністю щодо їх осмислення з точки зору нових реалій та формування стандартів поведінки, що в своїй основі мала б відповідальність за розвиток нації та України як держави.

Метою статті є дослідження взаємозв'язку загального людського розвитку з точки зору міжнародних оцінок його рівня та формування парадигми виховання патріотизму молоді засобами фізичної культури з метою підвищення ресурсів здоров'я нації та утвердження здорового духу національної гідності.

Результати досліджень. Виховання молоді в сучасному українському суспільстві здійснюється в умовах економічного й політичного реформування, у ході якого істотно змінилися соціокультурне життя підростаючого покоління, принципи функціонування освітніх установ, засобів масової інформації, дитячих і молодіжних організацій.

Вочевидь, що рішення безлічі проблем у житті країни багато в чому залежить від рівня сформованості громадянської позиції в молодого покоління, потреб у духовно-моральному вдосконалюванні, від поваги до історико-культурної спадщини свого народу й в цілому до України як до держави. У зв'язку із цим пріоритетним напрямком і складовою частиною освітнього процесу має стати патріотичне виховання підростаючого покоління.

І. Ільїн, філософ початку ХХ століття, так визначав формулу патріотичного суспільства: «Моя справа є справою моєї батьківщини й моєї держави; таким чином, з одного боку, все, що перешкоджає моїй батьківщині й моїй державі, не може стати моєю справою; а з іншого боку, справа мого народу й моєї держави мені настільки близька та важлива, начебто вона стосується мене самого й моєї долі» [5, с. 3-8].

Для виходу нашої країни із всеосяжної кризи, як стверджують вчені, необхідно реалізувати гасло збереження й зміцнення української державності, що виражає інтереси народу загалом і кожної людини окремо.

Тільки за таких умов можна далі ставити завдання виховання в молодого покоління почуття гордості за свою Батьківщину й почуття відповідальності за її подальшу долю.

Як показало соціологічне опитування, проведене соціологічною службою Центру Разумкова з 2014 року в усіх регіонах України (опитано 100 респондентів віком від 18 років), на питання: «Чи вважаєте Ви себе патріотом України?» - 38,1 % респондентів відповіли: «Так»; 36,7% - «Скоріше так»; 13,8% - «Скоріше ні»; 3,8% - «Ні»; 7,6% - «Важко відповісти». Значна диференціація відповідей спостерігається у різних регіонах України. Найбільш патріотичний настрій відчувається в Західному регіоні України.

Ще більш занепокоює те, що третина українських студентів мріють виїхати з України за кордон назавжди. Такими є результати соціологічного дослідження українського студентства, яке проводив Державний інститут розвитку сім'ї та молоді. Дослідження проводилось, аби можновладці проаналізували стан справ у молодіжній політиці, оскільки нині в українських вишах навчається понад два мільйони студентів. Майже 30 відсотків українських студентів планують назавжди залишити Україну після навчання через матеріальні негаразди або через те, що не можуть повністю себе реалізувати на батьківщині, а ще 25 відсотків хотіли б поїхати на заробітки за кордон. Найбільше студентів приваблює Великобританія, США та Німеччина.

Ці дослідження підтверджують, що здебільшого молодь не цікавиться політикою, однак екологічний напрям політичних ідей їм найближчий. Вони готові йти на пікети, якщо погіршиться рівень життя їхніх сімей та екологічні умови існування.

Своїми моральними орієнтирами українські студенти називають здоров'я, сімейне та матеріальне благополуччя, економічну незалежність та особисту свободу.

На перший погляд, між цими моральними орієнтирами та патріотизмом прямої кореляційної залежності не проглядається. Проте, саме налаштованість студентства на формування здорового образу життя та на сімейні цінності мають визначальний вплив на розвиток нашої держави та укріплення патріотичних настроїв майбутніх поколінь. Саме низький рівень здоров'я українців є гальмом на шляху людського розвитку та становлення повноцінної розвиненої держави.

Нині Україна дуже відстає від більшості європейських країн у рівні багатьох показників економічного розвитку. Хоча стабільне економічне зростання впродовж останніх років створило передумови для довгострокового покращення, мине багато років, поки українська економіка досягне сучасного європейського рівня життя. Водночас слід визнати, що економічний розвиток сам по собі не вирішить усіх соціальних проблем України.

Перетворення України на державу з демократичною системою, громадянським суспільством і соціально орієнтованою ринковою економікою вимагає визнання того, що людський розвиток є як завершальною, так і ключовою метою економічного розвитку.

Недооцінка економічних наслідків людського розвитку є ключовою, хоча й не єдиною причиною розриву в розвитку між Україною та іншими країнами. Отже, видатки на освіту, охорону здоров'я та соціальний захист слід розглядати не просто як «витрати» бюджетних коштів, а й як соціальні інвестиції (особливо якщо поєднати їх із необхідними реформами), які могли б суттєво і перспективно вплинути на розвиток України.

Не дарма ж із метою вимірювання людського розвитку ООН у 2014 році розробила багаторівневу систему показників, покликану допомогти у визначенні прогресу, досягнутого кожною країною в людському розвитку, за єдиною шкалою. Показник найвищого рівня – індекс людського розвитку (ІЛР)

є простим середнім трьох індексів другого рівня, що охоплюють дохід, стан здоров'я та рівень освіти.

Середня очікувана тривалість життя – це показник людського розвитку, який надає найбільш усебічну інформацію про рівень життя.

Як бачимо із Таблиці, Україна займає 105 місце за показником тривалості життя серед 183 країн. Низький рівень показника тривалості життя вплинув найбільшим чином на загальний індекс людського розвитку, за яким Україна опинилася на 81 місці (із 183 країн) серед таких країн, як Македонія, Алжир тощо. Де ж наш патріотизм? До чого ми себе довели, що в Україні найгірший показник тривалості життя серед чоловіків в Європі – у 2014 році чоловіки в Україні доживали в середньому до 66,3 роки. Показник очікуваної тривалості життя в країнах-членах ЄС перевищує відповідний показник України на 20 років.

Так чому нас вражає прагнення нашої молоді вирватися з України для того, щоб жити та працювати в Європі?

Є багато факторів, що впливають на очікувану тривалість життя, як глобального характеру (наприклад, зміна клімату), так і специфічних для кожної окремої країни. Відсутність прогресу в цій сфері, однак, пояснюється здебільшого тим, що, незважаючи на покращення матеріального добробуту, як соціальні стандарти, так і норми споживання в Україні залишаються дуже низькими. Серед головних причин передчасної смертності, особливо високого показника смертності чоловіків працездатного віку, толерантне ставлення суспільства до пияцтва, частого паління, неправильного харчування, поєднаного із неналежним фізичним навантаженням, неналежним станом здоров'я та поганими умовами безпеки на робочому місці. Поширення алкоголізму набуло дуже серйозних масштабів, і алкогольне сп'яніння у 2006 році стало причиною 8000 смертей. Алкоголізм також дуже поширений серед молоді, й частка непитущих серед населення віком 18-24 роки майже така сама, як серед населення загалом (відповідно 27,4 та 23,2 відсотка). Ще один важливий чинник, який скорочує очікувану тривалість життя в Україні, - паління. 58 відсотків чоловіків і 14 відсотків жінок віком старше 15 років палять, причому частка чоловіків, які палять, є значною вищою, ніж у всіх інших європейських країнах, за винятком Албанії.

Крім того, майже повністю відсутня профілактична державна політика, спрямована на стримування сильного поширення пияцтва та паління. В Україні немає заборони або навіть будь-якого обмеження реклами алкоголю та тютюнових виробів. Майже всі великі культурні та спортивні заходи, такі як концерти популярних виконавців і трансляція футбольних матчів, спонсоруються виробниками алкоголю, які користуються цією нагодою для реклами своєї продукції. Крім того, правила щодо продажу цієї продукції практично не виконуються (зокрема, заборона продажу особам до 21 віку повсюдно ігнорується). Не передбачені також санкції за паління у визначених громадських місцях. Треба робити більше для того, щоб заохочувати людей брати на себе відповідальність за власне здоров'я та якість життя.

Тому громадянський патріотизм – це перш за все усвідомлення своєї відповідальності за існування української спільноти, забезпечення здоров'я нації як фізичного, психічного, так і соціального та професійного. У даному випадку йдеться про наявність у громадянина відповідних національних почуттів, які сприяють його ідентифікації зі своїм народом. Така позиція ґрунтується на розумінні того, що кожна людина є невід'ємною частиною своєї нації, свого народу.

У сукупності факторів, що підвищують активність студентів, певна роль належить фізкультурно-спортивним традиціям, за допомогою яких успішно вирішуються завдання з формування в майбутніх фахівців активної соціальної й професійної позиції, залученню їх до фізкультурно-спортивної діяльності й формування позитивного ставлення до неї, прищеплювання любові до своєї професії, вишу. Комплексне використання існуючих традицій є невід'ємною частиною професійного виховання студентів. Спортивні традиції повною мірою активізують формування фізичної культури студентів лише при дотриманні відповідних педагогічних умов.

Немаловажним фактором формування соціально-духовних цінностей, уявлень про себе як про необхідну складову становлення загального патріотичного фону в соціумі у процесі занять фізичною культурою є особистість викладача й те, як він розуміє завдання виховання. Духовно-моральне виховання, світогляд педагога є наслідком не тільки емоційного відгуку на явища життя й навчально-виховної діяльності, але й осмислення, глибокого усвідомлення своєї ролі, результатом чого стає побудова його професійної й життєвої позиції.

Хоча характерною особливістю процесу формування фізичної культури студента є вплив вихователя на розвиток вихованця, спостерігається й зворотна взаємодія. Якщо викладач фізичної культури не розуміє або не розділяє тієї думки, що виховання являє собою процес взаємодії між студентом і викладачем і трактує виховання як однобічний, лінійний процес, у ході якого джерелом будь-яких видів активності є він сам, то така позиція певним чином вплине на здійснення поставленої мети. Викладач фізичної культури, що спирається на такого роду «закриту концепцію викладання», керується винятково діловою стороною питання, до дрібних подробиць розробляючи методику викладання. Проте особистість студента, по суті справи, зникає, перетворюючись на малу величину, оскільки викладач буде прагнути до здійснення своєї мети без урахування інтересів студентів.

Протилежна точка зору пов'язана із «відкритою концепцією викладання». Організований на її основі навчальний процес ураховує інтереси студентів, не втискаючи їхнє поведіння в рамки заздалегідь установлених життєвих шаблонів і схем, від яких вони не мали б права відступити ні на крок. В основі цієї концепції лежить образ, орієнтований на розвиток вільної самостійності й творчих можливостей у навчанні.

Для здійснення відкритого викладання викладачеві рекомендується займати стосовно студента позицію, перейняту турботою, повагою, розумінням

і терпимістю. Студент при цьому сприймається як особистість, що володіє правом на свободу дій. Розглянуті концепції являють собою два протилежних полюси стилю викладання. Переважне використання одного з них приведе до складних проблем. Надто вільна організація навчального процесу в результаті легко може привести викладання в хаотичний, довільний, спонтанний процес. З огляду на розмаїтість ситуацій, що виникають у ході викладання, викладач фізичної культури повинен виважено вирішувати питання щодо того, які концепції краще сприяють практичній реалізації поставленої мети, оскільки часто саме використання їх змішаних форм, швидше за все, задовольняють вимогам реальності вишу.

Важливу роль у формуванні соціально-духовних цінностей особистості відіграє організаційно-методичний фактор. Він містить у собі всі напрями й різноманітні впливи на студента. У ньому відображається сукупність принципів побудови методів і форм організації навчальної й позанавчальної діяльності студентів.

Структуру організаційно-методичного фактору становлять:

- визначення місця і ролі предметного змісту фізичної культури як підсистеми освітнього процесу майбутнього фахівця;
- формування набору компонентів викладання (виходячи з поставленої мети освіти);
- визначення оптимальних варіантів навчальної діяльності студентів (обґрунтування їх з позицій психолого-педагогічних і фізіологічних закономірностей фізичного виховання, теорії оптимізації й педагогічних технологій);
- вибір найбільш діючих і цікавих для студентів форм фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової й освітньої діяльності;
- підготовка і інструментальної складової педагогічної технології.

Основними складовими навчального процесу є мета та завдання, форми і методи, що впливають на процес передачі й засвоєння знань, умінь і навичок, чітко злагоджена робота викладачів із використання прогресивних методів навчання. Удосконалювання системи контролю й корекції, оцінки рівня фізичної культури студентів, облік їх соціально-демографічних характеристик, індивідуальних особливостей та інтересів дозволяють удосконалювати навчальну діяльність, робити більш керованою й ефективною.

У процесі систематичних занять фізичною культурою і спортом здійснюється глибокий зв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим і естетичним розвитком особистості. Багатогранні здібності, сформовані фізичною культурою й спортом, у процесі праці, соціального спілкування й наукового пізнання стають необхідними компонентами подальшого розвитку людини й різних видів його суспільної життєдіяльності. Тому елементи духовного й фізичного вдосконалення людини, придбані їм у процесі фізкультурної й спортивної діяльності, виступають важливими сторонами його індивідуального соціально-духовного, патріотичного розвитку.

Висновки.

Таким чином, прискорення соціально-економічного розвитку країни потребує активності, максимально напруженої праці викладачів фізичної культури як вирішального чинника нових досягнень нашого суспільства, виховання патріотичної поведінки студентства засобами фізичної культури і спорту, підвищення здоров'я нації, тривалості життя як базової основи збереження людського потенціалу держави.

Патріотичне виховання студентів засобами фізичної культури і спорту сприятимуть підвищенню ефективності їх навчання, а завдяки емоційній насиченості кожного заходу виховуватимуть нові якості особистісної поведінки, спрямованої на підвищення якості життя.

Перспективи подальших наукових досліджень у цьому напрямі передбачають досконале вивчення роботи, спрямованої на виховання патріотизму у студентів та впровадження новітніх засобів, технологій впровадження фізичної культури у ХНАДУ.

Список літератури

1. Грінченко М.Ф. Шлях до здоров'я / М. Грінченко. – К. : Здоров'я, 1981. – 150 с.
2. Иванова С.Ю. Проблемы становления и развития современного российского патриотизма / С. Иванова // Общественные науки. – 2003. – № 4. – С.3-8.

ПЛОТНИКОВ О. І.

ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Анотація. У статті встановлено, що система фізичного виховання студентів, яка склалася у державі, є малоефективною. Вона не забезпечує психофізичну і професійну готовність випускників до виробничої діяльності та подальшого життя, потребує системного вдосконалення. Новим підходом до вирішення проблем підготовки до процесу навчання є ствердження прикладного значення фізичного виховання, формування мотивації шляхом демонстрації реальної необхідності і корисності запропонованих фізичних вправ, диференційованих із урахуванням стану здоров'я і подальших кар'єрних очікувань. Доведено, що для побудови ефективної системи підготовки слід використовувати популярні серед студентської молоді види спорту, враховуючи інтереси під час вибору засобів професійно-прикладної фізичної підготовки.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, професійно-прикладна підготовка, технологія.

Постановка проблеми й актуальність дослідження У сучасних умовах інтегрування України в європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості. Виходячи з цього, стратегічним завданням реформування вищої освіти України є трансформація кількісних показників освітніх послуг у якісні, що передбачає перегляд змісту вищої освіти та наповнення його новітнім матеріалом, упровадженням сучасних технологій навчання. Разом із тим, нагальною потребою є підвищення зацікавленості студентів у якості навчання, заохочення кожного студента до активної пізнавальної діяльності на підставі посилення ролі навчально-дослідницької та науково-дослідної роботи [1, 2,]. Ряд авторів (А. Драчук; С. Канішевський; М. Зубалій; Т. Круцевич, О. Подлесний; Н. Турчина) констатують, що діюча в теперішній час організація фізичного виховання у вишах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації, професійно важливих психофізіологічних якостей та інтересів студентів до занять фізичними вправами і спортом. Крім того, фізичне виховання не виконує в повній мірі й оздоровчу функцію.

Особливе значення в останні роки приділяється професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП), яка, будучи самостійним розділом курсу фізичного виховання студентів, є тією сполучною ланкою, яка поєднує фізичну, психологічну, психофізіологічну підготовку студентів у виші з їх майбутньою професійною діяльністю.

Непопулярність фізичних вправ у виші пояснюється відсутністю у студентів навичок, досвіду рухової активності, нерівноцінними значеннями фізичного виховання порівняно з іншими професійними предметами, відсутністю можливості для вибору бажаних видів рухової активності (модних видів спорту), незадовільною діагностикою психофізичного стану першокурсників, застосуванням традиційних методів ведення занять, в яких відсутнє дидактичне обґрунтування [3].

В умовах ринкових стосунків сучасні економічне, політичне і соціальне середовища пред'являють підвищені вимоги до студентів вишів. Сьогодні вони повинні володіти не лише великим обсягом професійних знань, умінь і навичок, але й бути здатними швидко реагувати на ситуацію, що змінюється, знаходити нестандартні рішення, проявляти творчі здібності. Це створює ситуацію, при якій випускник вишу повинен, поряд із високим рівнем професіоналізму, володіти розвиненими психофізичними якостями, що дозволяють адаптуватися до професійного навантаження і сприяють творчому довголіттю [1, 2].

У той же час, такими вченими як, Б. Шиян, А. Пономаренко, О. Подлесний, В. Сергієнко наголошується, що пошук ефективних шляхів поєднання навчання студентів з їхньою майбутньою професійною діяльністю націлює на потребу корекції мети й змісту навчальної програми, вивчення сучасних технологій фізичного виховання, підвищення активності в пізнавальній діяльності студентів, у зв'язку з тим, що на практиці випускники недостатньо підготовлені до самостійної праці.

Тому постає актуальне питання впровадження сучасних технологій фізичного виховання у навчальний процес студентів, побудованих на основі популярних видів рухової активності та які б сприяли покращенню рівня здоров'я та професійно важливих фізичних якостей.

Мета дослідження: проаналізувати стан проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей.

Результати дослідження. На необхідність прикладної фізичної підготовки при навчанні робітників указувалося в роботах учених уже на початку минулого століття. Уже тоді спеціалісти застосовували перші спроби розробити організаційно-методичні аспекти цієї проблеми. Аналіз літературних джерел, довідкових матеріалів і документів [1, 3, 7] показав, що прикладна спрямованість у практиці фізичного виховання визначалась ще в 30-і роки минулого століття. А з 60-х років до програми з фізичного виховання введено обов'язковий розділ «Професійно-прикладна фізична підготовка» (ППФП). Подальший свій розвиток ППФП отримала в роботах В. Белиновича, А. Коробкова та інших, які ще в 60-ті роки минулого століття висунули ідею ширшого і більш цілеспрямованого використання засобів фізичної культури на виробництві. Було запропоновано перейти від виробничої гімнастики до системи фізкультурних заходів для оздоровлення працівників і поліпшення їх професійної фізичної підготовки. Виробнича фізична культура розглядалася як засіб укріплення здоров'я працівників, підвищення їх працездатності, забезпечення прикладного ефекту [6].

ППФП – спеціалізований педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей, рухових навичок і функцій організму, сприяє успішному освоєнню й удосконаленню професії. ППФП повинна будуватися в єдиному взаємозв'язку (відповідних співвідношеннях із загальною фізичною підготовкою (ЗФП) [6]. Вивченням цієї комплексної проблеми займалася велика кількість учених: В. Кабачков, В. Іл'їнич, А. Магльований, Л. Пилипей та ін.. Було встановлено, що ППФП як багатосторонній процес має важливе значення як у системі підготовки майбутніх фахівців, так і в системі виробництва, тобто безпосередньо на робочому місці. Безперечним є і той факт, що ППФП дозволяє зменшити час адаптації до робочих умов, досягнути, зберегти і збільшити рівень працездатності упродовж робочого дня, зняти втому та швидко відновити життєві сили організму людини після роботи.

Тому проблема вдосконалення процесу професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) як такої, що є однією зі складових професійної майстерності людини, потребує дієвого підходу до її вирішення. Професійно-прикладна фізична підготовка, яка є самостійним розділом курсу фізичного виховання студентів, є тою проміжною ланкою, яка з'єднує психофізіологічну підготовку студентської молоді у стінах вишу з їх майбутньою професійною діяльністю. Саме через професійно-прикладну підготовку навчальний предмет «Фізичне виховання» реалізує зв'язок навчального процесу у виші з виробництвом. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців повинна бути спрямована переважно на формування професійно важливих

фізичних якостей і прикладних рухових навичок, необхідних ряду категорій робітників в особливих умовах професійної діяльності. Встановлено, що в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки успішно формується великий комплекс психофізичних, якостей, необхідних фахівцеві у його професійній діяльності [4, 5, 6].

Роботи багатьох авторів засвідчують, що професійно-прикладна фізична підготовка ефективно сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості до захворювань, зниженню травматизму. Праця тих, хто систематично займається професійно-прикладною фізичною підготовкою, є більш кваліфікованою, економічною, продуктивною. Ці спеціалісти менше підвладні втомі під час роботи. Упровадження професійно-прикладної фізичної підготовки в практику фізичного виховання студентів створює передумови для скорочення термінів досягнення професійної майстерності, високої професійної працездатності й продуктивності праці [1, 3, 6]. Основним призначенням ППФП є спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних і фізичних якостей людини, до яких пред'являє підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності, формування прикладних рухових умінь і навичок, необхідних у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці [4, 6].

Як зазначають ряд авторів, зокрема [2, 3, 7], необхідність виконання студентами великого обсягу навчальної роботи в умовах дефіциту часу, явного зниження адаптаційних механізмів призводить до прогресуючого погіршення їх здоров'я. У результаті більше 50 % студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості, що є проблемою для професійно-прикладної фізичної підготовки.

Співвідношення загальної фізичної підготовки і спеціального розділу професійної прикладної фізичної підготовки за конкретною спеціальністю у студентів різних вишів може суттєво відрізнятись. Однак важливість загальної фізичної підготовки як базової основи для спеціалізованої підготовки зберігатиметься у всіх випадках [3], і це вимагає поетапного підходу до професійно-прикладної фізичної підготовки.

Різні напрямки підготовки спеціалістів відповідно до стандартів вищої освіти необхідно проаналізувати на подібність і відмінність їхніх професійних вимог; систематизувати і згрупувати спеціальності; відповідно до напрямків підготовки спеціалістів у вишах розробити програми.

Водночас система фізичного виховання студентів, яка склалася у державі, малоефективна [4]. Вона не забезпечує психофізичну і професійну готовність випускників до виробничої діяльності та подальшого життя і потребує постійного удосконалення. Проблема полягає в тому, що у вишах України діє національна система навчального процесу з фізичного виховання, в якій обов'язковий розділ ППФП побудований на основі нормативного підходу і відрізняється від європейського.

Сучасна педагогіка кваліфікує дві основні форми організації навчального процесу з фізичного виховання – інформаційну і розвиваючу.

Інформаційна форма передбачає для студентів в основному такі процеси: повідомляти, наказувати, запам'ятовувати матеріал, виконувати вправи, вимоги і нормативи, які раніше передбачені та регламентовані викладачем і навчальною програмою. Використання форм і засобів з фізичного виховання заздалегідь регламентовані. Це так званий нормативний підхід.

Друга форма організації – розвиваюча. Вона передбачає створення умов, які викликають у студентів внутрішню потребу в знаннях і бажання самостійно займатися психофізичним вдосконаленням і досягати відповідного рівня фізичної підготовленості всіма доступними науковими засобами [3]. У цьому випадку головним завданням для педагогів є цілеспрямоване управління саморозвиваючою ППФП, тому що, як відзначає Н. Третьяков, суттєвим недоліком фізичного виховання студентів минулих років є його безсумнівний консерватизм, унітарність і виражений антиособистий підхід [5]. Існуюча система фізичного виховання була побудована на командно-нормативному підході, при якому особа студента була другорядною, а на першому плані стояв нормативний показник. Студент потрібний був як засіб досягнення певного результату. Водночас важливо, що більше 50 % студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовки, а більше половини випускників фізично неспроможні якісно працювати на виробництві [5].

Новим підходом до вирішення проблем підготовки до процесу навчання є утвердження прикладного значення фізичного виховання, формування мотивації шляхом демонстрації реальної необхідності і корисності запропонованих фізичних вправ, диференційованих з урахуванням стану здоров'я і подальших кар'єрних очікувань.

Для адаптації до сучасних вимог виробництва згідно з Болонською конвенцією, яка передбачає подальшу гуманізацію і демократизацію навчального процесу, необхідне обґрунтування, експериментальні перевірки і використання інноваційних технологій при створенні складових ППФП студентів вищих навчальних закладів економічного профілю [3]. Слід зазначити, що у переважній більшості студентів немає інтересу до занять фізичним вихованням. Основна причина цього – відсутність диференційованого підходу до характерних вправ і навантажень, які пропонують студенту. Відсутнє також необхідне стимулювання до занять фізичною культурою і ППФП. Розмови про те, що заняття фізичною культурою корисні для здоров'я, мають абстрактний характер у зв'язку з відсутністю конкретних (об'єктивних) критеріїв, які використовуються на заняттях, а також через теоретичну невідповідність студентів.

На думку А. Внукова, існують причини негативної реакції на психофізичні вправи залежно від студента, а саме: відсутність мети занять; недостатній запас знань, навичок, умінь; незрілість особи; низький рівень усвідомленості. Для викладачів фізичного виховання – неправильний вибір видів спорту, дозувань, методів, стосунків, форм організації, відсутність належної майстерності, психолого-педагогічних знань, підходів та інше.

Отже, одним із головних завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів є формування нових підходів із використанням засобів, сучасних видів спорту для розвитку необхідних психофізичних якостей із тих видів спорту, якими бажають займатися студенти.

Для побудови ефективної системи підготовки необхідно використовувати популярні серед студентської молоді види спорту, крім того раціональна система вищої школи має враховувати інтереси і при виборі засобів ППФП. Цій ідеї відповідає філософія гуманізму, яка визнає цінність людини як особистості. Гуманістичне світосприйняття передбачає повагу до особистості, сприяння самоактуалізації і самореалізації, самовдосконалення.

У працях Б. Шияна, Т. Круцевич, Л. Пилипея зазначається, що стратегію сучасної освіти складає напрямок, основою якого є особистісно-орієнтовані педагогічні технології. Однак при вирішенні конкретних завдань професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх спеціалістів повинна здійснюватися в тісному зв'язку із загальною фізичною підготовкою, яка є основою практичного розділу навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі. Професійно-прикладна фізична підготовка базується на відповідній загальнофізичній підготовленості. Співвідношення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки повинна змінюватися залежно від професії.

Н. Завидівською у своїх роботах пропонує методику підвищення ППФП за рахунок впровадження моделі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя для студентів вищих навчальних закладів економічного профілю, основною функцією якої є оптимізація процесу формування здорового способу життя [1].

У той же час, такі науковці як, Е. Маляр; М. Лебідь, Н. Турчина наголошують на тому, що доцільно створювати експериментальні програми ППФП студентів ВНЗ на основі окремих спортивних спеціалізацій.

Тому, незважаючи на чисельні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів, актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів покращення стану здоров'я студентів економічних спеціальностей, рівня їх фізичної підготовленості за рахунок упровадження спортивно-орієнтованих технологій фізичного виховання, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом, формували основи самостійної фізкультурно-спортивної діяльності як у системі освіти, так і у вільний від навчання час.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання змісту, організації фізичного виховання, спортивно-оздоровчої діяльності та їх професійної спрямованості у вишах вивчені недостатньо. Слід підкреслити, що переважна більшість студентів не мають інтересу до занять фізичним вихованням. Основна причина цього – відсутність диференційованого підходу до характерних вправ і навантажень, які пропонуються студенту. Відсутнє й необхідне стимулювання до занять фізичною культурою і ППФП.

2. Чинна на сьогодні система організації фізичного виховання у вишах не може ефективно забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації студентів до занять фізичними вправами та спортом, сформуванню професійно важливих психічних та психофізіологічних якостей.

3. Одним із головних завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів є формування нових підходів із використанням засобів, сучасних видів спорту для розвитку необхідних психофізичних якостей із тих видів спорту, якими бажають займатися студенти. Для побудови ефективної системи підготовки необхідно використовувати популярні серед студентської молоді види спорту, крім того, раціональна система вищої школи повинна враховувати інтереси і при виборі засобів ППФП. Перспективою подальших досліджень є розроблення нових форм занять фізичним вихованням студентів економічних спеціальностей.

Список літератури

1. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: дис. канд. пед. наук: 24.00.02 / Н. Завидівська. – Львів. – 2002. – 230 с.
2. Кожевникова Л.З. Вплив занять з фізичного виховання на зв'язок між фізичною підготовленістю і професійно-прикладною педагогічною спрямованістю студентів педагогічного факультету / Л. Кожевникова // матеріали міжнародної наук.- практич. конф. “Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація”. – Миколаїв : МДПУ. – 2002. – С. 100-105.
3. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”. – 2009. – 312 с.
4. Раевский Р.Т. ППФП и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: учеб. пособие для вузов / Р. Раевский, В. Филенков. – Краматорск. – 2003. – 100 с.
5. Третяков М.О. Професійно-педагогічна фізична підготовка студентів педагогічних вузів до роботи в загальноосвітній школі / М. Третяков, В. Леонова // матеріали міжнародної наук.- практич. конф. “Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація”. – Вінниця. – 1996. – С. 254-255.
6. Турчина Н.І. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення / Н. Турчина // Здоровий спосіб життя : зб. наук. статей. – Львів : ЛДУФК. – 2007. – №22. – С. 45-53.
7. Фурман Ю.М. Вплив фізичних тренувань різної спрямованості на фізичні якості студентів вузу // Ю. Фурман, С. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичної культури. – 2004. – № 20. – С. 46-52.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье рассмотрены необходимые элементы для развития у студентов правильного отношения к своему здоровью и физической культуре в ВУЗе. Проведенные исследования показали, что студенты нуждаются в продуманной системе охраны здоровья на протяжении всего периода обучения.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическое здоровье, здоровый образ жизни.

Постановка проблемы. Проблема физического здоровья студенческой молодежи очень актуальна в наше время. В современной педагогической теории и практике проблема формирования здорового образа жизни занимает одно из приоритетных мест. Однако до настоящего времени не раскрыта содержательная сторона понятия «физическое здоровье», несмотря на его широкое использование.

Результаты многих исследований последних лет свидетельствуют о нарастающих нагрузках на нервную систему и на психику человека. Информационный бум, ускорение ритма жизни, негативная динамика межлических отношений и другие патогенные особенности современной жизни приводят к эмоциональному напряжению, которое становится одним из факторов развития различных заболеваний.

Также наблюдается отсутствие государственной политики в области здоровья. Время от времени появляется «мода» на здоровье, но нет попыток поставить задачу сохранения и укрепления здоровья в долгосрочной перспективе как государственную проблему. Коррекция неблагоприятных особенностей того или иного отношения – длительный и часто болезненный для личности процесс, сопряженный с преодолением внутренних конфликтов и негативных эмоциональных переживаний. В связи с этим особое значение приобретает целенаправленное формирование правильного отношения к здоровью на ранних этапах личности: в процессе воспитания в семье и обучения в высшей школе.

Актуальность исследований психического здоровья студентов определяется наличием стрессогенных факторов в студенческой среде. Обучение в высшей школе – сложный и длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и требований к пластичности психики и физиологических функций молодых людей. При поступлении в ВУЗ происходит нарушение жизненного стереотипа. Начальный период обучения играет существенную роль в развитии адаптационно-компенсаторных механизмов. От него во многом зависит, будет студент здоровым или больным. Основной из причин неуспеваемости для многих первокурсников является не отсутствие способностей или желания учиться, а состояние здоровья.

Цель исследования: изучить понятие «физическое здоровье», определить отношение студентов к здоровью и научить студента здоровому образу жизни, убедить молодежь в необходимости изменить отношение к своему здоровью, изменить ментальность, привить моду быть здоровым.

Организация исследования. В исследовании принимали участие студенты I, II и III курсов ХНАДУ. Используются следующие методы: собеседование, опрос, анализ литературных источников и результатов медицинского обследования студентов.

Результаты исследования. По своей практической значимости и актуальности проблема здоровья считается одной из сложнейших проблем современной науки. Здоровье – весьма сложный, системный по своей сущности феномен. Это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной дееспособности, а в целом – вынужденную коррекцию планов на будущее. К сожалению, здоровье мало ценится большинством людей, но оно объективно высшая и непреходящая жизненная ценность.

Физическая культура тесно связана с состоянием здоровья. Она дает возможность сохранять здоровье, делать свое тело красивее, значительно расширять свой диапазон адаптационных механизмов организма, повышать его стойкость к влиянию негативных факторов.

Физическое здоровье – важнейший компонент в сложной структуре состояния здоровья человека. Он обусловлен свойствами организма как сложной биологической системы. Как биологическая система организм обладает интегральными качествами, которыми не обладают ее отдельные составляющие элементы (клетки, ткани, органы); как комплекс функциональных и морфологических показателей. Эти элементы вне связи между собой не могут поддерживать индивидуальное существование.

Физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

К факторам физического здоровья можно отнести: уровень физического развития, уровень физической подготовленности, уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок, уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающее его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.

По результатам проведенного опроса здоровье в иерархии ценностей занимает у студентов ведущие позиции. Так при опросе студентов I-III курсов (380 человек) здоровье как общечеловеческая ценность получила высокую оценку у 85,5 % девушек и 76, 2% юношей; 54,2% опрошенных считают, что «здоровье – самое главное в жизни», 35,8 % «здоровье – необходимое условие

полноценной жизнедеятельности», т.е. 89,9% опрошенных относят здоровье к числу важнейших и необходимых жизненных ценностей; 3% опрошенных считают «есть и другие ценности, не менее важные»; 7% «предпочитают жить не думая о здоровье».

Несмотря на понимание высокой значимости здоровья, заботятся о нем не «постоянно» 18,0%, «периодически» 45,2 %, «когда заболеют» 34,1%, «не заботятся» 2,7%. Большинство студентов признают здоровье как приоритетную ценность человека, но не связывают состояние здоровья с необходимостью постоянной заботы о нем.

Терминальная ценность здоровья у женщин выше, чем у мужчин: высокая ценность здоровья характерна для 50 % мужчин и 65% женщин. Несмотря на то, что здоровье как ценность занимает достаточно высокое место в иерархии индивидуальных ценностей как мужчин, так и женщин, для тех и других характерен в целом достаточно низкий уровень активности поведения, направленного на сохранение и укрепление здоровья.

Значение физического здоровья для поддержания и укрепления здоровья и как лечебное средство известно давно. Особо актуальной проблема оптимизации физического здоровья стала в последнюю четверть XX в. в связи с автоматизацией производства и очевидностью неблагоприятного влияния социально обусловленной гипокинезии.

Физической культурой на занятиях занимается большая половина студентов - 72,3 %, в секциях спортивного совершенствования (13,1%), лечебной физической культурой – 14,6%. Суждение студентов о влиянии физической культуры на здоровье больше связано с ее телесным выражением. У девушек забота о своем физическом здоровье направлена на поддержание «внешних» форм состояния (пропорции телосложения, соотношения роста и веса тела, особенности фигуры), у юношей отмечена забота о развитии мускулатуры, пропорции телосложения, физических качеств.

Проведенный анализ мнения студентов в отношении своего состояния здоровья и физического развития показал, что о своем физическом развитии знают только 40,4% студентов, приблизительно 59,5%. О физической подготовленности знают 39,8% опрошенных, приблизительно – 60,1%.

Отмечается отсутствие у студентов сформированной потребности в занятиях физической культурой. Роль молодежи в поддержании и укреплении собственного здоровья минимальная. С каждым годом значительно снижается роль физической культуры и спорта в оздоровлении молодежи, падение престижа занятий физической культурой с целью оздоровления и укрепления физического здоровья.

Повышению интереса к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе способствуют такие мероприятия как: пропаганда здорового образа жизни, максимальная реализации гуманитарного содержания занятия, улучшение преподавателем качества занятий, возможность выбора вида спорта, наличие оборудованной спортивной базы, тестирование, проведение массовых

спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, секционные занятия по видам спорта.

Организация и содержание досуга студентов характеризуют культурный облик личности и ее забота о физическом здоровье. Среди форм досуга доминируют: чтение книг и просмотр телепередач – 38,7%; посещение кино, театров, дискотек – 31,5%; занятия физическими упражнениями, спортом около 27,1%; другое – 2,7%.

Здоровье должно стать для молодежи одним из главных приоритетов среди других ценностей современного человека. Поэтому молодежь должна внимательно относиться как к своему здоровью, так и к здоровью окружающих, а государство должно заботиться и обеспечивать условия для занятий физической культурой и спортом.

Актуальным становится внедрение различных форм физического воспитания в жизнь человека, ибо физические упражнения благотворно сказываются на его здоровье.

Выводы

1. Здоровье студентов в настоящее время является одной из важных проблем не только в их жизнедеятельности, но и в обществе.

2. Проведенные исследования показали, что студенты нуждаются в продуманной системе наблюдения охраны здоровья студенческой молодежи на протяжении всего периода обучения в ВУЗе, поддержке, помощи и разработке для них социальной, медицинской, физической программы реабилитации со стороны ведомств образования, физической культуры, молодежных и научных организаций.

3. Одна из главных задач высшей школы - обеспечить высокое качество подготовки специалистов. Воспитать у студентов высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье.

4. Уровень физического развития оставляет желать лучшего, только 1/3 студентов имеет нормальные показатели. К концу обучения в ВУЗе каждый второй студент имеет хроническое заболевание. Это свидетельствует о неблагоприятной тенденции в состоянии здоровья и требует совершенствования системы реабилитационных мероприятий.

5. Физическая культура для каждого человека должна стать привычным делом с молодых лет и оставаться таковым на протяжении всей жизни.

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація: Низький рівень мотивації до занять фізичною культурою у студентів ВНЗ і недостатня сформованість потреби до занять фізичною культурою є важливою проблемою сьогодення. Виокремлено методи, за допомогою яких можна підвищити мотивацію студентства до занять фізичною культурою

Ключові слова: мотивація, студенти, фізична культура.

Постановка проблеми: Фізичний розвиток особистості є однією з важливих частин її функціонування, адже гармонійно розвинена особистість – це особистість, яка водночас розвинена і фізично, і розумово, і духовно, і морально, а, крім того, адаптована до соціуму. Ця проблема є актуальною, оскільки фізичний розвиток сучасної молоді тяжіє до тенденції «другорядності». Студенти не прагнуть фізично вдосконалюватися, долучатися до здорового способу життя. Тому в діяльності викладача слід застосовувати такі методи, які насамперед сприятимуть посиленню мотивації студентів до становлення фізичної культури.

Аналіз публікацій. О. Біліченко наголошував на тому, що процес удосконалення системи фізичного виховання студентів базується на широкому використанні наукових досягнень у галузі соціальних, педагогічних і природничих наук, але найбільш істотним його фактором лишається мотивація до занять фізичною культурою [2, с. 4]. Н. Підбуцька підкреслює – досягти бажаних результатів можна, якщо використовувати на практиці всі наявні засоби, однак не всяка сукупність способів може забезпечити найкращий результат при малих затратах сил і часу як викладачем, так і студентами [4, с. 94]. Н. Горошкова називає фактори, що уповільнюють формування мотивації: емоційна бідність навчального матеріалу, що викладається; невисока компетентність педагога; повторюваність однорідних прийомів або засобів; відсутність оцінки та недоброзичливе ставлення до студентів (сарказм, глузування, докір, погроза тощо); прийоми спонукання (покарання, необґрунтовані вимоги, надмірна прискіпливість) [3, с. 132].

Мета статті: дослідити мотивацію та виявити основні мотиви до занять фізичною культурою у студентів; з'ясувати тенденції їхніх захоплень у вільний час.

Виклад основного матеріалу. Основним фактором збереження здоров'я є фізична активність, адже саме вона впливає на діяльність, добробут суспільства, ціннісні орієнтації поведінки. Навчальна дисципліна «Фізична культура» Державного освітнього стандарту включена в блок обов'язкових гуманітарних дисциплін. Її завдання – забезпечити студентів різноаспектними знаннями про життєдіяльність людини, її здоров'я та здоровий спосіб життя,

навчити володіти практичними вміннями й навичками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей і якостей.

Головним компонентом для успішного виконання будь-якої діяльності, у тому числі й фізкультурно-спортивної, є мотивація [2, с. 5].

Мотивація – процес формування та обґрунтування наміру щось зробити або не зробити. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості і працездатності [1, с. 95]. Процес формування цікавості до занять фізичною культурою і спортом є багаторівневим: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання й інтенсивних занять спортом.

Сучасне студентство веде здебільшого малорухливий спосіб життя, стикається із низкою труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. У студентів на належному рівні не сформована потреба в самостійних заняттях фізичними вправами. Все це спричиняє послаблення мотивації до занять фізичною культурою і спортом, сприяє зниженню рівня індивідуального здоров'я, розумової і фізичної працездатності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів.

Для підвищення мотивації до занять фізичною культурою, на нашу думку, слід намагатися вплинути на внутрішню позицію особистості. Так, під час бесід нами використовувався психологічний прийом «навіювання». Проводилися бесіди зі студентами щодо здорового способу життя, щодо користі занять фізичною культурою, її позитивного впливу на організм. Передусім ми намагалися висвітлити негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я, переконати, що спорт несумісний із курінням і вживанням алкоголю.

Оскільки в кожній людині є свій ідеал, за допомогою методу наслідування можна сформувавши прагнення до самовдосконалення за допомогою фізичної культури і спорту. Використання активних методів навчання на теоретичних заняттях сприяє формуванню й розвитку пізнавального інтересу студентів як до освоєння знань і формування умінь, так і до практичних занять фізичною культурою. Нами було організовано бесіди та зустрічі зі спортсменами, показові заняття, які переконливо засвідчували, що спорт допомагає домагатися успіхів у житті, виховує неабияку силу волі. Ми дійшли висновку: щоб підвищити мотивацію студентів, слід урізноманітнити навчальні та секційні заняття (для дівчат вести фітнес, а для юнаків силові тренування); заняття не повинні проходити одноманітно (використовувати ігровий та змагальний метод), загалом ширше використовувати активні методи навчання; систематично посилювати творчу складову при організації занять фізичною культурою.

Результати анкетування: якщо до роботи зі студентами на питання: «Чи отримуєте Ви задоволення від занять фізичною культурою і спортом?» було отримано 48 відповідей «так» та 26 – «ні» і 37 «не завжди», то після кількості позитивних відповідей значно зростає: 76 відповідей «так», 11 – «ні», 24 – «не завжди». Ми переконані, що навіть за аналізом одного питання з анкети можна зробити значущі висновки щодо успішності роботи з формування студентської мотивації. Водночас ми визначили основні мотиви, адже більшість студентів на питання: «Чому я намагаюся регулярно займатися фізичною культурою і спортом?» відповіли: «Бути здоровим», «Мати підтягнуте тіло»; менше респондентів відповіли: «Займаюся за компанію», «Це модно», «Схуднути», «Наростити м'язову масу».

Висновки

1. Дослідженням виявлено основні мотиви до занять фізичною культурою і спортом у студентів. Більшість респондентів відзначають, що від занять фізичною культурою вони прагнуть отримати здоровий організм та красиве тіло. Завдяки включенню в програму вищих навчальних закладів занять із різноманітних видів спорту, використання різних фітнес-напрямок, ігрового і змагального методу мотивація студентів до занять фізичною культурою і спортом підвищилася. На нашу думку, такі результати дослідження слід враховувати при складанні навчального плану ВНЗ.
2. Застосування активних методів навчання під час теоретичних занять сприяє формуванню й розвитку пізнавального інтересу студентів як до освоєння знань і формування умінь, так і до практичних занять фізичною культурою.
3. На нашу думку, фізична культура передусім має забезпечити повноцінне задоволення фізичних та духовних інтересів студентів; знання, отримані під час освоєння обов'язкового програмного матеріалу з фізичної культури повинні сформувати базове уявлення про здоровий спосіб життя, забезпечити теоретичну основу формування навичок і вмінь із фізичного самовдосконалення протягом усього життя.

Список літератури

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури / О. Бойко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 94–98.
2. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О. О. Біліченко // Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 3–5.

3. Горшкова Н. Б. Мотивація студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н. Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, 2005. – №6-7. – С. 130–133.
4. Підбуцька Н. В. Мотиваційна основа учіння майбутнього інженера / Н. В. Підбуцька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2007. – № 1. – С. 94–98.

ПОРОХНЕНКО О. В., РОЖКОВСЬКИЙ В. А.

ВПЛИВ БАСКЕТБОЛУ НА ЗАГАЛЬНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я ТА НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ІЗ ФІЗИЧНИМИ ВАДАМИ

Анотація. У статті розглянуто баскетбол як вид рухової діяльності, спрямований на збереження здоров'я і адаптивного виду людей з вадами. Визначена загальна характеристика баскетболу, з'ясовано вплив ігрових навантажень функціональні системи організму людини.

Ключові слова: баскетбол, здоров'я, фізичні вправи, фізична підготовленість, люди-інваліди, рухова діяльність.

Постановка проблеми. У наш час баскетбол залишається одним із найпопулярніших видів спорту, який посідає друге місце у світі після футболу. Баскетбол – це спортивна командна гра із м'ячем, що характеризується великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів, емоційністю, легкістю, динамічністю, і є універсальним ефективним засобом усебічного й фізичного розвитку людини. Поєднання різнопланового навантаження дозволяє розвивати загальну культуру рухів людини, координацію, комплексно впливати на рухові якості. Заняття баскетболом зміцнюють здоров'я, виховують дисциплінованість, мужність, ініціативність, наполегливість, витримку й інші морально-вольові якості. Баскетбол отримав загальне поширення у всьому світі, із кожним роком зростає інтерес до занять цим видом спорту, посилюється конкуренція на міжнародній арені. Популярність баскетболу обумовлюється економічною доступністю гри, високою емоційністю, видовищним ефектом. Баскетбол як вид спорту забезпечує підтримку та вдосконалення фізичного розвитку й фізичної підготовленості людини як невід'ємної частини здоров'я.

Крім того, баскетбол є адаптивним видом спорту на допомогу людям-інвалідам, засобом розвитку координації у розумово відсталих дітей. Використання фізичних вправ і рухових дій є необхідним (а іноді – єдиним) фактором зміцнення здоров'я таких людей та підвищення рівня їхньої підготовленості до соціальної адаптації.

Аналіз публікацій. У спеціальних (корекційних) школах заняття баскетболом підвищують рівень морфофункціональних можливостей дітей із

розумовою відсталістю. Спортивні ігри були введені до програми корекційно-розвиваючих шкіл завдяки дослідженням М. Козленко, С. Юровського, В. Мозкового. Ці дослідники запропонували систематичне застосування індивідуально дозованих фізичних навантажень з метою оптимального фізичного розвитку та розвитку рухових здібностей учнів [1]. Сучасні умови життя й побуту ведуть до обмеження рухів людини, що призводить до скорочення об'єму енерго-м'язових затрат. Рухова гіпокінезія є причиною порушень фізіологічних ритмів в організмі. Доречно пригадати слова академіка М.Амосова: «Цивілізація не повинна призвести до фізичного ослаблення людини. Якщо немає потреби у важкій фізичній праці, її повинен замінити спорт. В іншому випадку суспільство справді може фізично деградувати».

За даними багатьох авторів (Т. Калб, П. Храмцов, С. Дехтяр, Г. Максименко, О. Бичук), різні ступені сколіотичної хвороби виявляються у 6,9 – 14,7% дітей, різні форми порушення постави – у 40 – 71% дітей шкільного віку [5]. Заняття спортом і фізичною культурою – альтернативний шлях визначення оптимального змісту навчання корекційно-розвиваючої роботи.

Мета дослідження. Вивчити вплив гри на організм людини та на зміни роботи його систем; визначити, яку роль відіграє баскетбол у покращенні стану здоров'я людей з вадами.

Виклад основного матеріалу. Для баскетболу характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і ведення м'яча. Ця рухова активність сприяє поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму та формує координацію. Розглянемо окремо вплив кожного виду навантаження.

Ходьба. Найпоширенішим і найдоступнішим видом рухової діяльності людини є ходьба, її можна використовувати у щоденному житті людини будь-якого віку, з різним рівнем фізичної підготовки і стану здоров'я. Під час ходьби працюють м'язи ніг, сідниць, живота та деяких інших частин тіла, що зумовлює значне покращення фігури. Крім того, при ходьбі виробляється невелика кількість гормонів щастя (ендорфінів), які значно поліпшують емоційний стан людини [4].

Біг. Біг є природним руховим актом, що супроводжує людину протягом усього її розвитку. Із усіх видів спорту саме біг має найбільш сприятливий вплив на серцево-судинну систему загалом, при ньому зростає життєва ємність легень, покращується обмін речовин, удосконалюється робота м'язової системи, активізується діяльність нервової системи й ендокринного апарату, у результаті чого підвищується працездатність організму, його опірність до несприятливого впливу зовнішнього середовища [3]. Під час бігу навантаження на серце зменшується завдяки роботі «м'язового насосу» – ритмічне й послідовне скорочення м'язів гомілки й стегна допомагає виштовхувати кров із вени нижніх кінцівок нагору до серця.

Стрибки. Стрибок належить до природного й швидкого способу долаття перешкод: для нього характерні короткочасні, але максимальні нервово-м'язові зусилля. Стрибки зміцнюють м'язи ніг і тулуба, розвивають такі якості як сила,

швидкість, спритність, сміливість, навчають орієнтуватися в просторі, концентрувати зусилля [6].

Кидки. Сприяють розвитку уваги, покращують координацію, укріплюють м'язи поясу верхньої кінцівки.

Науковцями доведено, що в середньому за 10 хвилин абсолютного ігрового часу баскетболіст пробігає 925 м. Він виконує 42 ривки, 21 стрибок, 5 кидків у кошик, 23 удари при веденні м'яча – і все це при постійній зміні напрямку, темпу, частих зупинках і поворотах. Після гри баскетболісти відновлюються швидше, ніж плавці після стометрової дистанції. Однією з причин цього є той факт, що гра не проходить безперервно. У середньому в кожній грі відбувається до 150 зупинок [7, с. 141].

Фізичне навантаження, яке виконує мускулатура людини під час гри в баскетбол, є важливим чинником для зміцнення й поліпшення фізіологічного стану серцево-судинної системи. Частота серцевих скорочень (ЧСС) під час гри в учасників досягає 180-230 ударів на хвилину, а максимальний артеріальний тиск – до 180-200 мм. ртутного ст. [2].

Такі навантаження сприяють загартовуванню серцево-судинної системи, а отже, у тренуваних гравців ЧСС в ході хвилинних пауз відпочинку може наближатися до вихідних даних – 70-90 ударів за хвилину.

Баскетбол створює необмежені можливості впливу на всі сфери життєдіяльності дітей і підлітків, а також людей із розумовою відсталістю. Користь ігор полягає в тому, що вони функціонально навантажують увесь організм дитини, усі його тканини, органи й системи, структурно їх формують. Рухова діяльність людини являє собою систему складних цілеспрямованих рухових актів (специфічних поведінкових реакцій, свідомо здійснюваних людиною для вирішення важливих рухових задач). Рухові дії складаються з елементарних базових рухів, які забезпечують переміщення тіла людини чи окремих його частин у просторі, або збереження чи зміну його пози.

Нервові імпульси, які передаються в мозок від функціонуючих м'язів скелету, сприяють стимуляції окислювальних процесів у тканинах, а також підвищенню функціональної активності органів і систем організму людини.

Координація рухів безпосередньо пов'язана з центральною нервовою системою (ЦНС). Вона є найвищим рівнем організації, яка керує рухами. У дітей із розумовою відсталістю ЦНС має вроджені або придбані порушення в результаті травм.

Розвиваючи координаційні здібності розумово відсталих дітей, можна впливати на процеси центральної нервової системи й одночасно коригувати рухову активність дитини. Із психологічної точки зору, баскетбол є адаптивною грою для людей-інвалідів. Комплекс рухів та швидкість їх виконання у грі сприяють розвитку координації і в розумово відсталих дітей також.

У командно-ігрових видах спорту реалізація соціально-просторової мобільності спортсмена-інваліда відбувається на індивідуально-особистісному рівні і на рівні малої соціальної групи, якою є баскетбольна команда. На

індивідуально-особистісному рівні баскетбольна гра об'єднує прагнення, бажання, самостійність і творчу активність гравців команди, таким чином задовольняючи індивідуальні потреби приєднання до колективу. Фізичні та психоемоційні навантаження в колективній грі є ефективним засобом психофізичної адаптації спортсменів-інвалідів до життєвих умов, нейтралізують стресові фактори а, отже, оздоровлюють організм [7].

Висновки

1. Різноманітність технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрова діяльність володіють унікальними властивостями для формування життєво важливих навиків і умінь гравців, усебічного розвитку їхніх фізичних і психічних якостей. Освоєні рухові дії гри в баскетбол і дотичні до них фізичні вправи є ефективним засобом зміцнення здоров'я, реакції та покращення координації, і можуть використовуватися людиною впродовж усього життя з метою покращення фізичного самопочуття.
2. Завдяки комплексу ігрових рухів покращується координація у розумово-відсталих дітей – це зумовлено навантаженням усього організму, тканин, органів і систем. Завдяки психоемоційному навантаженню в колективній грі, баскетбол відіграє адаптивну роль у покращенні стану інвалідів. Крім загального корисного впливу на здоров'я людини, заняття баскетболом сприяють розвитку самовладання, підвищеної витримки, ініціативності та креативності мислення, сміливості й рішучості. Систематичні тренування призводять до формування самостійності, наполегливості й цілеспрямованості.

Список літератури

1. Болдырева В. Б. Развитие координационных способностей умственно отсталых детей 13-14 лет средствами баскетбола : дис. на соиск. науч. степени канд. педаг. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» [Електронний ресурс] / Вера Борисовна Болдырева. – Тамбов, 2009. – 158 с. Режим доступу: <http://www.dissercat.com/content/razvitie-koordinatsionnykh-sposobnostei-umstvenno-otstalykh-detei-13-14-let-sredstvami-baske#ixzz2NWOMDIc3>
2. Вплив на здоров'я занять баскетболом [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://world-and-man.ru/page/vpliv-na-zdorovja-zanjat-basketbolom>
3. Клименко В. Фізкультура і естетичне виховання : науково-популярна література / В. В. Клименко, В. Ф. Омельчук. – К. : Радянська школа, 1987. –156 с.
4. Краснова А. Ф. Сестринское дело / А. Краснова. – Самара : ГП «Перспектива», 1998. – Том 1. – 364 с.

5. Митин А. Е. Спортивная тренировка в социально-психологической адаптации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : на примере баскетбола: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» [Электронный ресурс] / Анатолий Евгениевич Митин. – Санкт-Петербург, 2009. – 163 с. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/sportivnaya-trenirovka-v-sotsialno-psikhologicheskoi-adaptatsii-invalidov-s-porazheniem-opor#ixzz2NNG8kRYY>
6. Никольский А. М. Легкая атлетика / А. Никольский. – К., 1986. – 203 с.
7. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол / Е. Яхонтов, З. Генкин. – Москва : «Физкультура и спорт», 1978. – 157 с.

ПУСТИЛЬНИК Е. С., ПАНТЕЛО К. Е.

НЕСТАНДАРТНЫЕ УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ

Аннотация. Главным принципом уроков физической культуры является направленность на развитие индивидуальных способностей учеников, развитие их физических качеств, поддержание положительного эмоционального состояния на протяжении учебного дня. Чтобы повысить эффективность уроков физической культуры, учителю необходимо мотивировать учеников к занятиям физкультурой и спортом. Для достижения этой цели незаменимы нестандартные формы организации учебного процесса.

Ключевые слова: нестандартные уроки, мотивация, урок-эстафета, урок рекордов, урок-аэробика, стретчинг, урок-постановка, скипинг, урок-викторина, урок-встреча.

Постановка проблемы. Проблема формирования и развития интереса школьника к урокам физкультуры в настоящее время становится всё более обсуждаемой в науке. Это, прежде всего, связано с потребностями общества в здоровом молодом поколении. В процессе обучения учащиеся не должны быть пассивными, слепо выполняя указания учителя. Необходимо, чтобы они сами проявляли активность, направленную на овладение учебным материалом. В результате этого перед учителем стоит задача – всеми имеющимися в его распоряжении способами обеспечить высокую учебную активность учащихся. Эта цель достигается путём формирования интереса к занятиям физическими упражнениями, целеустремленности учащихся к развитию волевых, психических и физических качеств, стимуляции желания заниматься спортом, вести активный образ жизни и получать удовольствие от уроков физической культуры [1, 2].

Анализ последних исследований и публикаций. Проблема мотивации учебной деятельности традиционна для педагогики и обусловлена тем, что отсутствие мотивов учебной деятельности на уроках физической культуры может стать причинной неуспеваемости и неправильного усваивания учениками необходимых умений и знаний. Изучением ее роли, содержания, видов мотивов, их развития и целенаправленного формирования занимались в разные годы В. Давыдов, А. Маркова, Г. Щукина, Д. Эльконин и другие ученые. Ученые доказали, что мотивация является одним из ведущих факторов успешного обучения. Но особенности этого фактора и его действенность различаются на разных этапах учебного процесса, через которые проходит ученик. Учебная мотивация – частный вид мотивации, включенный в учебную деятельность и определяющий потребность учащегося в получении знаний. Важнейшие предпосылки формирования у школьника интереса к учению содержат понимание им смысла учебной деятельности и осознание ее важности лично для себя. Интерес к содержанию учебного материала и к самой учебной деятельности может сформироваться только при условии, что учащийся имеет возможность проявлять в учении умственную самостоятельность и инициативу; новизны учебного материала и его разнообразия, а также разнообразия методов преподавания. Средствами обеспечения этих свойств учебного материала и учебного процесса являются не только введение новой информации, знакомство учеников с новыми объектами изучения, но и открытие новых сторон в уже известных учащимся объектах, демонстрация нового и неожиданного в привычном и обыденном, эмоциональная окраска преподавания, живое слово учителя. Если педагог демонстрирует собственный интерес к предмету, находит яркие, убедительные примеры, умело использует интонационную окраску материала, субъективная трудность усвоения даже самого сложного учебного предмета снижается, а интерес к нему повышается. Использование нетрадиционных форм организации уроков физической культуры учитывает все вышеперечисленные условия [5]. И. Малафаик подчеркивает: «Нетрадиционный урок - это развитие, движение структуры традиционного урока». И. Подласый выделяет около сорока типов нетрадиционных уроков (уроки-деловые игры, уроки-ролевые игры, уроки-игры «Поле-чудес» и т. д.) [3], но все эти уроки можно отнести к урокам-играм, которые известны давно и используются учителями, да и «нетрадиционными» их назвать очень сложно. Н. Короткова предлагает классификацию форм нетрадиционных учебных занятий для уроков истории, в основе которой – различные виды учебной деятельности. На основе игровой деятельности исследователь выделяет: игры-реконструкции (наличие воображаемой ситуации, которая происходила в прошлом или настоящем, распределение ролей); игры-обсуждения (наличие ситуации, которая моделирует различные формы обсуждения, создание конфликта мнений, анализ прошлого с точки зрения современности); игры-соревнования (наличие фиксированных правил, отсутствие сюжета и ролей, первый план субъектно-объектных отношений) [3]. Нетрадиционная форма уроков, разнообразные методы и средства обучения

способствуют развитию спортивно-познавательного интереса учащихся, что повышает эмоционально-психологический настрой на уроках физической культуры при выполнении основных спортивных упражнений. Более высокий уровень владения навыками по физической культуре и лучшее понимание материала обеспечивается межпредметными связями, поэтому дополнительный материал из раздела русской литературы и биологии в сюжетно-игровом уроке могут использоваться при изучении физической культуры и наоборот [6].

Цель исследования. Методом опроса выделить нестандартные способы организации уроков физической культуры, используемые в школах Кривого Рога для мотивации учащихся; сформулировать возможные способы повышения мотивации.

Изложение основного материала. Для достижения поставленной цели был проведён опрос. Участниками опроса стали 50 учащихся 5-11 классов нескольких школ города Кривого Рога (криворожская гимназия № 95; криворожский гуманитарно-технический лицей № 129; криворожская общеобразовательная школа № 94). Путём исследования и обобщения результатов опроса мы выделили такие нестандартные формы организации уроков физической культуры в школах Кривого Рога. *Урок-эстафета* – совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. Такая форма урока помогает сплотить коллектив, развить у учеников стремление к победе и здоровую конкуренцию, обрести уверенность в себе. При этом эстафета может включать несколько видов спортивной деятельности. К примеру, начать дистанцию с бега, продолжить прыжками, далее отжимания, передвижение ползком, манипуляции с мячом и т. д. Подобной формой можно назвать соревнование. К примеру, соревнование по перетягиванию каната. Такие уроки дадут возможность ученикам продемонстрировать то, чему они научились на уроках.

Урок слабо/неслабо. Игру начинает один из учеников. Он делает что-либо связанное со спортивной деятельностью, и бросает вызов классу – кому слабо, а кому – нет. Тот, кто может повторить, получает балл и занимает его место его очередь бросать вызов. К примеру, ученик делает кувырок вперёд. Тот, кто может повторить выходит и исполняет задание. Или же другой ученик говорит, что может назвать пять украинских олимпийцев, и тот, кто назовёт еще пятерых, займёт его место. Такой поход поможет задействовать учеников со слабой физической подготовкой. При этом запрещается делать различные травмоопасные трюки.

Урок-аэробика. В основе урока лежит оздоровление организма. Аэробные упражнения являются прекрасным способом предотвратить риск возникновения и развития заболеваний сердечной и дыхательной системы. Во время занятий аэробикой происходит активное обогащение кислородом всех органов и клеток, что способствует поднятию тонуса мышц и клеток. Особенно подходит для женской части класса. Учитель может сам выбрать музыку и подобрать упражнения или же предоставить готовый видео-урок. Уроки могут

быть разнообразными: степ-аэробика, **ки-боаэробика**, **памп-аэробика**, **танцевальная аэробика**. В качестве домашнего задания можно предложить ученикам в группах составить свой вариант танцевальной аэробики.

Урок рекордов. Каждый ученик может выбрать себе спортивный рекорд. К примеру, наибольшее количество отжиманий за минуту, самый длинный прыжок с места или самый идеальный шпагат. Если один ученик поставил рекорд первым, другой может сделать вызов и попытаться побить его результат.

Урок-путешествие. Возможен теоретический и практический вариант. Ученики делятся на группы, каждая группа представляет ту или иную страну. В теоретическом варианте ученики готовят доклады и презентации о национальном спорте, инновационных технологиях в отрасли физической культуре и спортивных достижениях. В практической ученики готовят спортивный номер, это может быть как пример игры, так и любая интерпретация учениками понимания спорта в выбранной ими стране.

Урок-ролевая игра. К примеру, класс теперь становится Запорожской Сечью, а ученики – казаками. Цель игры – воссоздать атмосферу казачества, традиции спортивной подготовки запорожцев. Для правдоподобности можно использовать национальные костюмы.

Стретчинг. Стретчинг – это упражнения на растяжку и гибкость. Растяжка – отличная база для занятий любым видом спорта. Регулярные упражнения на растяжку не дадут мышцам и суставам утратить подвижность. Данная дисциплина позволяет чередовать напряжение и расслабление мышечных тканей, что способствует быстрому снятию напряжения в мышцах и восстановлению сил.

Скипинг (прыжки на скакалке). Воздействует на все группы мышц. Может проводиться в качестве разминки, в игровой форме (игра в десятки), в форме соревнования, прыжки на скорость. При этом со временем можно усложнять задание: прыгать на носках, скакалка назад, скрестив руки, на одной ноге и т. д.

Урок-викторина. Учитель готовит ряд вопросов, связанных с изучаемым модулем. За каждый правильный ответ ученикам начисляются баллы [4, 5, 6].

Методом беседы с учащимися были выявлены такие возможные дополнительные способы и средства повышения мотивации на уроках физической культуры, как:

а) использование музыкального сопровождения в процессе занятия спортом, учитывая, что музыка способствует повышению эмоциональной активности, выносливости и старательности учащихся;

б) задание на дом (ученики могут готовить дома свою программу разминки и проводить её для всего класса, при этом могут быть применены различные виды спортивной деятельности: скипинг, фитнес, растяжка, прыжки, танцевальная разминка);

в) использование на уроках подвижных игр (например, игры «третий лишний»), что поможет избежать физического и морального переутомления;

г) урок-встреча (учитель может приглашать на урок именитых спортсменов, тренеров, врачей, реабилитологов, руководителей секций и т.д.);

д) метод эксперимента (ученикам предлагается проводить разнообразные эксперименты). Учеников следует разделить на две группы – экспериментальную и контрольную, дать им задание, через неделю проверить результаты. К примеру, эксперимент с растяжкой. Каждая группа будет испытывать ту или иную методику стретчинга, цель каждой из групп заключается в том, чтобы все участники за минимальное время сели на шпагат. Та группа, участники которой быстрее выполнят задание, подтвердят превосходство их методики;

е) создание спортивной группы поддержки различных спортивных школьных команд для выступлений и поддержки их на соревнованиях;

ж) интерес учеников к посещениям соревнований может усилить комментаторство. Комментаторами могут стать ученики, которые по тем или иным причинам не могут участвовать в соревнованиях;

з) раз в семестр можно проводить отчётный урок, на который ученики смогут привести друзей и родителей. Каждый ученик продемонстрирует то, что удалось ему за этот год лучше всего. Особенно актуально это для учащихся младших классов.

Выводы. В школах Кривого Рога учителя активно используют нетрадиционные формы организации занятий. Это делает занятия более запоминающимися, эмоциональными, способствует глубокому и последовательному усвоению материала; благоприятно воздействует на развитие творческих способностей, развивает логическое мышление и творческие способности учащихся, усиливает интерес к предмету, повышает любознательность. При этом учителю необходимо учитывать индивидуальные физические особенности учеников. Следует чередовать такие уроки с традиционными уроками. Иначе, если отказаться от стандартного урока, общая картина будет неблагоприятной – ученики привыкнут к таким необычным способам работы, потеряют интерес, ощущение новизны, в результате чего успеваемость и эффективность освоения материала заметно снизятся.

Список литературы

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий : метод. пособие. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 184 с.
2. Лазарев В. С. Понятие педагогической и инновационной системы школы / В. С. Лазарев // Сельская школа. – 2003. – № 1.
3. Миниахметова Г. Д. Нетрадиционный урок как одна из форм развивающего обучения в соответствии с требованиями реализации ФГОС / Г. Д. Миниахметова // Теория и практика образования в современном мире : материалы V междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2014 г.). — СПб. : СатисЪ, 2014. – С. 160-165.

4. Педагогика : учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов. – М. : Школа-Пресс, 1997. – 512 с.
5. Резенова И. А. Необычные уроки обычных детей / И. А. Резенова Учебная деятельность. Мотивация учебной деятельности [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://www.studfiles.ru/preview/2231607/>
6. Якушева Р. Н. Нетрадиционная форма урока физической культуры / Р. Н. Якушева [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/09/05/netraditsionnye-formy-obucheniya-na-urokakh-fizicheskoy/>

РОМАНЕНКО Н.В.

ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ НА ШВИДКІСТЬ І СИЛУ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Анотація. У статті розглядаються особливості прояву вольових зусиль молоді різного віку при виконанні контрольних нормативів на швидкість і силу статичного й динамічного характеру. У статті висвітлюються нові технології фізичного виховання молоді і мотивації до занять фізичною культурою.

Ключові слова: вольові якості, контрольні нормативи, сила, фізична культура, швидкість.

Постановка проблеми. У теорії і практиці педагогічного контролю фізичного виховання молоді однією із головних проблем є вивчення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Подальше удосконалення методики педагогічного контролю передбачає шляхи покращення її головної і рухливої сторони – складання контрольних нормативів. Контрольні нормативи як важлива складова частина програми з фізичного виховання [2] через систему оцінок, виконують конкретні завдання педагогічного контролю й активізації поведінки учнів.

Застосування універсальних нормативів фізичної підготовленості учнів дуже проблематичне. Про це свідчить цілий ряд досліджень, у яких розкрито, як природно-кліматичні й соціальні особливості по-різному впливають на рухову активність, що обумовлює різний рівень фізичної підготовленості [1].

У розробленні навчальних нормативів використовувались різні тести та методики. Це дозволяє достовірно визначити рівень фізичної підготовленості учнів і безпосередньо спонукає учнів до їх використання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Слід зазначити, що вже багато років спеціалісти різних профілів вивчають рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості людини. Але, незважаючи на значну кількість робіт

цього напрямку, провести глибокий і всебічний аналіз отриманих даних важко, оскільки дослідження проводились на різних континентах, із використанням різних методик, програм тестування [3].

Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей шкільного віку, її спрямованості та організації (О. Дубогай, В. Качашкин, О. Куц, Г. Петровська та ін.). Проте, як зазначають Є. Вільчковський, Л. Волков, К. Козлова, Т. Круцевич, О. Куц, Б. Шиян та інші фахівці, нові соціальні, економічні та екологічні умови, які виникли останнім часом в Україні, потребують вивчення низки педагогічних упливів і методичних положень, які забезпечували б підвищення працездатності та фізичної підготовленості дітей.

Одним із обов'язкових компонентів в управлінні фізичним станом на навчальних заняттях оздоровчого напрямку є визначення у тих, хто займається, рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку для здійснення індивідуального підходу та ефективного оцінювання тренувальних упливів. Нормативи оцінювання фізичної підготовленості є одним із важливих стимулів мотивації до занять дітей фізичною культурою. Від їх відповідності значною мірою залежить не лише безпека учнів, але і їх ставлення до занять, прагнення до фізичного вдосконалення.

Мета статті полягає у визначенні необхідності застосування контрольних нормативів для залучення дітей до занять фізичними вправами, підвищення інформованості щодо важливості фізичної культури в житті кожної людини.

Виклад основного матеріалу. Фізична культура – один із основних чинників, що дієво впливають на стан здоров'я людини. Система фізичного виховання як складова частина виховання спрямована на зміцнення здоров'я та підвищення його рівня, розвиток фізичних можливостей, вольових якостей, спортивні досягнення, підвищення працездатності й життєдіяльності людей.

Основою системи фізичного виховання в загальноосвітній школі повинен бути руховий режим.

Вирішальна роль у формуванні основ здорового способу життя повинна належати батькам і загальноосвітнім закладам, які охоплюють усіх дітей і здатні системно й послідовно формувати мотивацію до занять фізичними вправами.

У всіх навчальних закладах багатьох країн світу біг застосовується як засіб фізичного розвитку молоді. Біг має властивість, яку не мають інші види фізичних вправ – явище біомеханічного резонансу, описане Ф. Агатінім. Біг – це серія стрибків, і в момент приземлення виникає протидія, яка переміщує стовп крові в судинах [1, 3].

Для розвитку загальної швидкості використовувався біг: крос, естафети з короткими відрізками, подолання крутих спусків і підйомів. Для поліпшення силових якостей використовувались стрибкові вправи, метання різних предметів та вправи, які сприяють виробленню вміння швидкого напруження та розслаблення м'язів.

Основною метою навчального предмету «Фізична культура» є формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [2].

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є: забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків; забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу; формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами; забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами; використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання; досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

За результатами медичного огляду учні тимчасово поділяються на медичні групи для занять фізичною культурою. Учні, які за станом здоров'я не віднесені до основної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують коригувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності: засвоєння техніки виконання фізичної вправи; виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату); виконання навчальних завдань під час проведення уроку; засвоєння теоретико-методичних знань.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

Висновки. Правильно організоване навчання містить стимули для розвитку вольових якостей учнів. Навчальне завдання – це психологічна вольова дія, що вимагає від учня чіткої постановки мети, пошуку найкращих способів його розв'язання, цьому, на наш погляд, і сприяє складання контрольних тестів на витривалість і силу.

Для того, щоб досягти вираженого оздоровчого ефекту, фізичні навантаження повинні супроводжуватися значною витратою енергії і давати тривале рівномірне навантаження системам дихання і кровообігу, забезпечуючи доставку кисню тканинам, тобто мати виражену аеробну направленість. І тому, найефективнішими засобами фізичного направлення можуть бути біг, лижні перегони, плавання.

Складання контрольних нормативів стимулює учнів до занять фізичною культурою та формує мотивацію до поліпшення здоров'я.

Список літератури

1. Гурвич С.С., Пинчук Е.А. Физическое воспитание студентов / С. Гурвич, Е. Пинчук. – К. : Вища школа, 1983. – 44 с.
2. Литовченко Г.О. Фізичне виховання людей різного віку : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Г. Литовченко. – Чернігів : ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2015. – 211с.
3. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2005. - №1. – С. 3-8.
4. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – №5. – 166 с.

СЕМЕНОВ А. И.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В статье рассматриваются мотивы занятий физической культурой и спортом как важнейшее условие формирования учебной деятельности студента.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, мотивация, потребность, студенты.

Важную роль в достаточно многофакторном и сложном процессе формирования личности человека играет физическая нагрузка. Она создает основу для здоровья и развития других сторон культуры человека, а также повышает продуктивность учебной деятельности. Поэтому основной задачей физического воспитания является формирование потребности студента к занятиям физическими упражнениями и спортом. Мотивы занятий физической культурой и спортом включены в общую структуру мотивационно – потребностной сферы, которая, в свою очередь, представляет собой основную часть мировоззрения личности учащегося. Изучение мотивов занятий

физической культурой и спортом – важнейшее условие формирования полноценной учебной деятельности студента и значимая составляющая управления процессом воспитания личности.

Занятия физической культурой и спортом представляют собой полимотивированную деятельность. Иерархия мотивов в ней определяется сочетанием и степенью выраженности потребностей студента, и наиболее важные моменты становления его мотивационной сферы связаны со сменой типов ведущей деятельности - формирование положительно устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, является предпосылкой воспитания личности учащегося [1].

Актуальность исследования. В настоящее время одной из самых актуальных проблем является привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом, так как в условиях изменения образа жизни общества увеличиваются требования к физической подготовленности молодежи, а в частности студентов, необходимой им для дальнейшей трудовой деятельности. Сегодняшняя молодежь – это основная трудовая сила нашей страны, это будущие отцы и матери, и их здоровье является залогом здоровья и благополучия всей нации.

Однако, как показывает практика, состояние здоровья нынешней молодежи не соответствует запросам сегодняшнего дня. Это во многом обусловлено тем, что студенческая молодежь имеет крайне низкий уровень мотивации и несформированность потребности к занятиям спортом и физической культурой [2].

Цель исследования. Выявление комплекса психолого-педагогических условий для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Материал и методы исследования.

Мотивация к занятиям физическими упражнениями и спортом - это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования заинтересованности к занятиям физической культурой является многоступенчатым процессом: от элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний в области теории и методики физического воспитания и активных занятий спортом [1].

В результате изучения научной и учебно-методической литературы, а также опроса и анкетирования студентов различных специальностей и курсов не физкультурных вузов были выявлены основные мотивы к занятиям физической культурой в вузе: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательные-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые [2; 3].

После рассмотрения примерной программы дисциплины «Физическое воспитание» в не физкультурных вузах, была определена модель мотивации к

занятиям физической культурой. Среди обучающихся в 2015-2016 учебном году был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 584 студента различных факультетов и курсов Харьковского национального автомобильно-дорожного университета, с целью выявления доминирующих мотивирующих факторов на занятия физической культурой.

Результаты социологического опроса студентов подтвердили, что большая часть студентов, у которых преобладает административная мотивация, не имеют возможность выполнить поставленную перед ними стандартом цель курса «Физическое воспитание» на должном уровне, так как их доминирующие мотивы к занятиям физическими упражнениями не соответствуют задачам физического воспитания в вузе. К тому же хотелось бы отметить, что одна из главных мотиваций (профессионально ориентированная), которая тесно связана с воспитанием очень важных качеств в профессиональной сфере будущего дипломированного специалиста, преобладает лишь у 1 % обучающихся.

В период с 2015 по 2016 г. экспериментально была введена в образовательный процесс по физическому воспитанию в вузе программа, нацеленная на модернизацию занятий физической культурой в вузе:

1. Специфика факультетов и различных специальностей, анализ программ позволили значительно обогатить учебную программу по физическому воспитанию различными видами спорта, а также нетрадиционными видами физических упражнений для каждого из факультетов вуза.

Введение различных элементов в содержание физического воспитания осуществляется по четырем критериям:

- психологические особенности студентов на основе результатов обследования психолога;
- физиологические качества студентов на основе результатов проведения медицинского осмотра и функциональной диагностики;
- мотивационная направленность студентов на основе анкетирования, опросов и специальных тестов;
- отбор элементов в содержание физического воспитания по профессиональной ориентации [1].

Юноши, по результатам медосмотра записанные в специальную медицинскую группу, занимаются на занятиях физической культурой настольным теннисом. Девушки, распределенные предварительной медицинской проверкой в эту же специальную группу, обучаются калланетике, пилатесу, бодифлексу и фитболу. Эти системы физических упражнений отвечают требованиям к занятиям со студентами данной группы тем, что учтены противопоказания к бегу, силовым упражнениям, прыжкам, упражнениям с большой амплитудой. Студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, занимаются шахматами [2].

2. Во вне учебное время студенты всех курсов, а также студенты, обучающиеся на заочном отделении, имеют возможность заниматься спортивными специализациями при кафедре безопасности жизнедеятельности и различными видами спорта в секциях спортивного клуба при университете:

волейбол, баскетбол, легкая атлетика, бадминтон, силовая гимнастика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, настольный теннис, греко-римская борьба, футбол, шахматы, калланетика, аэробика, бодифлекс, кикбоксинг.

Для выявления результатов внедрения в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию программы модернизации занятий физической культурой в педагогическом вузе был проведен констатирующий социологический опрос, в котором приняли участие 588 студентов различных факультетов и курсов Харьковского национального автомобильно-дорожного университета, с целью выявления доминирующих мотивирующих факторов на занятия физической культурой.

Результаты исследования.

При анализе полученных данных показателей констатирующего социологического опроса студентов с целью выявления доминирующих мотивирующих факторов на занятия физической культурой были выявлены следующие результаты:

1. Внедрение в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию программы модернизации занятий физической культуры в вузе значительно повлияло на мотивационно-ценностное отношение обучающихся. Значительно повысилось количество студентов с профессионально-ориентированной мотивацией к занятиям физической культурой (с 1 до 9 %). Также наблюдается увеличение числа студентов с доминирующими оздоровительными (с 12 до 17 %), познавательно-развивающими (с 4 до 7 %), соревновательно-конкурентными (с 4 до 6 %) и двигательно-деятельностными (с 2 до 4 %) мотивами. На 1 % увеличилось число студентов с воспитательными, эстетическими и коммуникативными мотивами к занятиям физической культурой. Студентов с административной мотивацией, количество которых преобладало перед началом внедрения экспериментальной программы, стало существенно меньше (с 59 до 36 %).

2. Полученные результаты свидетельствуют о том, что студентов, имеющих мотивационно-ценностное отношение к занятиям физической культурой стало намного больше (с 41 до 64 %). Данные показатели подтверждают положительное влияние исследовательской работы на физическое воспитание в вузе.

3. В итоге внедрения разработанной программы установлен самый наибольший показатель роста профессионально-ориентированной мотивации к занятиям физической культурой среди студентов (в 9 раз). Это указывает на то, что внедрение программы модернизации существенно влияет на осознание студентами важности занятий физической культурой для их будущей профессиональной деятельности.

4. Из анализа модификации мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой наблюдается изменение у молодежи в приоритетах выбора задач занятий физической культурой в вузе. Обучение физической культуре по экспериментальной программе ориентирует студентов на выполнение не только оздоровительных, образовательных и

воспитательных задач средствами физической культурой, а также и развивающих, в частности профессионально-развивающей направленности.

Выводы.

Для формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре в вузе были разработаны следующие психолого-педагогические условия:

1. Совершенствование ценностного отношения к физическому воспитанию возможно:

- путем разностороннего подхода на занятиях, осуществляемого на основе изучения мотивации обучающихся, а также комплексной диагностики индивидуальных качеств каждого студента, которые позволяют определить их предрасположенности к овладению определенными видами спорта и физических упражнений;

- на основе деятельностного подхода, проявляющегося во включении всех студентов в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, каждый студент получит возможность найти область деятельности, в большей степени соответствующую его физическому развитию, интересам, и склонностям [4].

2. Содержание психолого-педагогических воздействий и ситуаций, на основе конструктивного педагогического взаимодействия (тренер-преподаватель - студент) на теоретических и практических занятиях, научно-методических семинарах и конференциях, активизирует у студентов переоценку прежнего мотивационного отношения к занятиям физической культурой.

3. Для интенсификации процесса физического воспитания в вузе необходимо увеличение занятий физической культурой за счет вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность спортивного клуба вуза. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют активному формированию физической культуры личности.

4. С целью удовлетворения потребностей занимающихся физической культурой следует учитывать специфические особенности обучения предмету «Физическое воспитание» от других дисциплин в высшем учебном заведении. В связи с этим приобретает необходимость проведения занятий физическими упражнениями во вне учебное время и во второй половине дня.

5. Достижение максимального соответствия между структурой физкультурно-спортивной деятельности в высшем учебном заведении и направленностью, содержательностью процесса профессионализации, заключающегося в подготовке студента к будущей профессиональной деятельности. Обеспечение взаимосвязи физического воспитания с профессиональной ориентацией личности будущего специалиста, направленной на ценностное понимание занятий физической культурой как одного из способов успешного выполнения социальных и профессиональных функций [2; 4].

Список литературы

1. Дуркин П.К. К проблеме изучения мотивационно- потребностной сферы школьников и студентов как системообразующей основы воспитания у них физической культуры / П. Дуркин, М. Лебедева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 48-52.
2. Кукушкин, В.В. Все о спорте : Справочник / ред. А. А. Добров, В. В. Кукушкин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. - 523 с.
3. Очерки по истории физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1950. – 208 с.
4. Прокофьева В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В. Н. Прокофьева. – Москва : Мир, 2008. – 192 с.

СЕМЕНОВ А. І.

ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Анотація. У цій статті розглянуто окремі компоненти системи та напрями фізичного виховання. Наведено аналіз проблем, пов'язаних із викладанням дисципліни «Фізичне виховання». Встановлено, що удосконалення системи фізичного виховання у вищій школі вимагає приведення змісту дисципліни у відповідність з її сучасними завданнями.

Ключові слова: фізична культура, засоби, студенти, учні, навчальні заклади.

Постановка проблеми. В останні роки істотно зросла цікавість фахівців до проблеми фізичного виховання дітей, підлітків та учнівської молоді. Фізична культура в цілому і всі її види покликані за допомогою раціонально організованої рухової активності, використовуючи природні ресурси й духовні сили, максимально реалізувати можливості організму й особистості для повноцінного життя, самовиявлення і творчості. Саме тому уряд визначив турботу про здоров'я та удосконалення фізичного виховання підростаючого покоління як один із пріоритетних напрямів модернізації української освіти.

Мета. Пошук шляхів вдосконалення фізичної культури не тільки для осіб з відхиленнями у стані здоров'я, а й для учнів і студентів навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах розвитку суспільства виникла гостра потреба переходу від традиційно сформованих схем змісту і організації системи фізичного виховання осіб, які навчаються в освітніх установах, до інноваційної педагогічної технології цього процесу, яка буде ефективно вирішувати завдання збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління країни. Освітньо-виховний процес в галузі фізичної культури

розглядається як система формування у тих, хто займається, навичок і потреб у саморозвитку, самовдосконаленні, самоосвіті та самоорганізації, провідними компонентами якого є: забезпечення єдності навчально-тренувального процесу, медико-педагогічного обстеження, аналізу ефективності фізичного виховання і самодіагностики; діагностики, корекції стану здоров'я й оптимізації форм, засобів, методів фізичної культури; підготовка фахівців, здатних до сприйняття нової інформації, до розроблення й упровадження педагогічних технологій оздоровлення на основі нових наукових даних [5].

Загалом фізичне виховання у ВНЗ має на меті вирішення таких завдань.

1. Усебічна фізична підготовка студентів.
2. Виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці.
3. Збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом всього періоду навчання.
4. Виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.
5. Набуття студентами необхідних знань із основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування.
6. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів із урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності [1].

Для того щоб система фізичного виховання була ефективною, вона повинна бути безперервною для різних вікових груп учнівської молоді на всіх рівнях освіти – від дитячих садків до вищих навчальних закладів. Безперервність і спадкоємність фізичного виховання учнівської молоді в системі освіти забезпечуються:

- єдиної законодавчої нормативно-правової бази у сфері фізичної культури, спорту та освіти;
- сукупністю спадкоємних примірних навчальних програм різних рівнів освіти з фізичної культури;
- систематичним використанням засобів фізичної культури у режимі навчальної та позанавчальної години;
- поєднанням різних форм занять фізичними вправами, спортом і туризмом протягом навчального тижня;
- системою гігієнічного навчання і виховання учнівської молоді, формування навичок здорового способу життя;
- дотримуватися вимог щодо контролю динаміки фізичної підготовленості учнівської молоді в освітніх установах [2].

В останні роки в системі освіти спостерігається різке погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості учнівської молоді. Високий відсоток відхилення від норми постави першокурників, що свідчить про низький рівень умов навчально-виховного процесу та санітарно-гігієнічного виховання в школах. Знижена функціональна діяльність серця і фізична працездатність у дітей, які проживають в умовах загазованого повітря, великий відсоток дітей,

які страждають хронічними захворюваннями, говорять про необхідність вдосконалення процесу фізичного виховання, так як стратегія забезпечення здоров'я дітей, підлітків та молоді шляхом лікування та медикаментозної профілактики захворювань є пасивною, не в повній мірі відповідає сучасним уявленням про підвищення і збереження високого рівня здоров'я. До теперішнього часу гостро стоїть і, на жаль, у багатьох школах не вирішена проблема фізичного виховання дітей з різними відхиленнями в стані здоров'я. Таких дітей просто звільняють від занять фізкультурою, в той час як ослаблені діти ще більшою мірою потребують благотворний вплив на організм різних засобів фізичної культури. В результаті цього необґрунтовано велика кількість учнів виявляється в числі звільнених від фізичної культури. Основними завданнями фізичного виховання учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, є: підвищення фізичної і розумової працездатності, освоєння і розвиток основних рухових умінь і навичок, виховання правильної постави та її корекція.

Очевидно, що необхідно розробити і впровадити на уроках фізичного виховання в навчальних закладах комплекс обов'язкових вправ по корекції і профілактиці сколіозів і розвитку грудної клітини. Слід не тільки відновити рівень санітарно-гігієнічного виховання минулих років, а й значно посилити його у навчальних закладах, враховуючи наявну екологічну обстановку. Необхідно з першого класу виробляти у дітей навички та вміння фізичного самовиховання і самовдосконалення, оскільки головна роль у вирішенні завдань відновлення і корекції здоров'я дітей, підлітків та учнівської молоді належить саме саморозвитку, самовдосконалення, самоосвіти і самоорганізації. Так, наприклад, проводяться масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи направлені на широке залучення молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості учнів, студентів. Вони організуються у вільний від учбових занять час, у вихідні та святкові дні, в оздоровчо - спортивних таборах, під час навчальних практик, табірних зборів, в студентських будівельних загонах. Навчальний процес із фізичного виховання в освітніх установах доповнюється позанавчальними формами занять фізичною культурою в спортивних клубах та колективах фізичної культури. Для поліпшення фізичної підготовки проводяться пробні нововведення. Наприклад, для проведення практичних занять з фізичного виховання у вузах і школах створюються три навчальних відділення: підготовче, спортивного вдосконалення та спеціальне. Кожне відділення має особливості комплектування специфічні завдання. Основою для вирішення цих завдань служить система організаційних форм і методів навчання. Ця система об'єднує традиційні методичні принципи і прийоми фізичної підготовки з новітніми методами організації передачі та засвоєння матеріалу, передбачає чітку регламентацію співвідношення обсягу і інтенсивності фізичного навантаження, послідовності навчання, чергування різних видів і форм навчальної роботи. Застосовуються нові підходи до навчання окремих видів спорту, таких як

стрибки у воду, синхронне плавання, аеробіка, баскетбол та ін. Кожне нове покоління тренерів пропонує нові варіанти підготовки, методи навчання підростаючого покоління. Крім оздоровчого тренування, заняття фізичною культурою повинні включати навчання основам психорегуляції, загартовування і масажу, а також грамотний самоконтроль і регулярний лікарський контроль. Тільки комплексний підхід до проблем масової фізкультури може забезпечити ефективність занять для корінного поліпшення здоров'я населення, а значить і фізичних якостей. Впровадження в практику комп'ютерної системи експрес-оцінки фізичного здоров'я і, на цій основі, індивідуалізованих фізкультурно-оздоровчих програм, значно підвищує ефективність реабілітаційно-оздоровчих заходів у учнів. Дана програма підвищує мотивацію до занять фізкультурою в школі і домашніх умовах [3; 4].

Висновок. Таким чином, пріоритетними напрямками вдосконалення процесу фізичного виховання в освітніх установах повинні стати:

- створення умов в освітніх установах, які сприяють збереженню та зміцненню фізичного і психічного здоров'я дошкільнят та учнівської молоді засобами фізичної культури і спорту;
- забезпечення тісної взаємодії навчального та позанавчального процесу фізичного виховання для освоєння цінностей фізичної культури, задоволення потреб учнівської молоді в заняттях фізичними вправами, спортом і туризмом;
- формування фізичної культури особистості учня з урахуванням його індивідуальних здібностей і мотивації;
- удосконалення лікарсько-педагогічного контролю за організацією фізичного виховання в освітніх установах;
- об'єктивізацію оцінки рівня фізичного розвитку та підготовленості учнівської молоді до майбутньої професійної діяльності; - профілактику асоціальної поведінки учнівської молоді засобами фізичної культури і спорту;
- оснащення навчально-спортивним обладнанням та інвентарем загальноосвітніх закладів та установ початкової професійної освіти [3].

Список літератури

1. Андрющенко Л. Б. Спортивно орієнтована технологія обучения студентів по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47-53
2. Данченко И. П. Физическое воспитание студентов / И. Данченко. – М. : МГУ; 1990. – С. – 168 с.
3. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2010. – № 2(10). – С. 50-54.
4. Мороз О.Г. Педагогіка і психологія вищої школи : навч. посіб. / О. Мороз, О. Падалка, В. Юрченко. — К. : НПУ, 2003. – 267 с.
5. Півень О.П. Розвиток фізичного виховання молоді в Україні (1917-1930 рр.): автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / О.П. Півень //

СЛОБОДЯНЮК О. В.

ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Анотація. У роботі розглянуті проблеми раціонального харчування студентів. Обґрунтовано необхідні заходи, що впливають на формування правильного харчування студентської молоді.

Ключеві слова: харчування, здоровий спосіб життя, студенти.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя останнім часом успішно пропагується серед населення і поступово набуває все більше прихильників. Однак у пропагандистській компанії акцент здебільшого припадає на підвищення рухової активності людини, проблема харчування як складова здорового способу життя усе ще лишається поза належною увагою. Утім, нестача інформації щодо правильного харчування губиться в надлишковій рекламі фастфудів і продукції з довготривалим терміном зберігання, що сприяє своєрідному і досить ефективному заохоченню дітей, підлітків та молоді до нездорового способу життя.

Серед складових здорового способу життя однією з найважливіших є раціональне харчування, оскільки воно забезпечує оптимальну працездатність, стійкість до впливу несприятливих факторів і нормальний перебіг процесів росту й розвитку. Вивчення фактичного харчування дозволяє не тільки оцінити його як фактор збереження здоров'я, а й встановити наявність факторів ризику, пов'язаних із прогалинами в раціоні. Аналіз особливостей раціону дає можливість обґрунтувати необхідні профілактичні заходи, що, у свою чергу, актуалізує роль нашого дослідження для покращення здоров'я молодого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Прогалини в культурі правильного споживання харчових продуктів призвели до того, що сьогодні в Україні від ожиріння страждає кожний восьмий чоловік і кожна шоста жінка, а зайву вагу має фактично половина населення [1, с. 224]. Дослідниками запропоновано шляхи вирішення проблеми збалансованого харчування студентів як ефективної умови покращення здоров'я. Доведено, що мають місце відхилення від рекомендацій ВООЗ щодо забезпечення фізіологічних потреб організму в енергоцінності та гормональної рівноваги в раціоні молодої людини [2, с. 29]. А. Дідковський, досліджуючи процес формування навичок здорового способу життя, підкреслює, що 73,6% студентської молоді (незалежно від віку, статі і місця проживання) вважають залежним стан здоров'я від якості харчування [3, с. 119]. А. Михайленко, аналізуючи якість харчування студентів, рекомендує прийом їжі та води до відчуття голоду й

спраги [4, с. 290]. Інші науковці переконливо доводять, що більшість студентів уживають одноманітні продукти, а це не відповідає оптимальності харчування та порушує процеси забезпечення організму енергією [5, с. 21].

Мета. Вивчити особливості раціонального харчування студентів та з'ясувати їх вплив на складові здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Опитування проводилося на базі Криворізького державного педагогічного університету в жовтні 2016 року. Було проанкетовано 65 студентів I–II курсів природничого факультету.

У результаті аналізу отриманих результатів було констатовано систематичне порушення режиму харчування, адже лише дві третини респондентів відповіли, що харчуються регулярно, три рази на добу. Ті, хто харчується нерегулярно, «на бігу», лише час від часу вживаючи гарячі страви, на наш погляд, недбало ставляться до власного здоров'я. У ході вивчення харчових ланцюжків, які мають неабиякий вплив на погіршення стану здоров'я респондентів, було встановлено, що продукти з високим вмістом жиру (чіпси, бутерброди, пиріжки, газові напої, фаст-фуди) усе ще користуються популярністю серед студентів. Цією продукцією наповнені як їдальні університету, так і найближчі пункти швидкого харчування, що впливає на економію часу, але не на якість їжі. Встановлено, що у студентів досить швидко формується залежність від такого способу харчування. Проте, він сповна влаштовує 62,4% опитаних і змінювати таке становище вони навіть не планують. 78% опитаних погоджуються, що цілком усвідомлюють шкідливість наведених вище продуктів та визнають, що здорове (правильне) харчування є найважливішою складовою власного здоров'я (100%).

У ході опитування з'ясувалося, що 58,4% при купівлі продуктів надають перевагу ціні, 26,7% узагалі не звертають уваги на їхню якість. Досить багато студентів (31,3%) не володіють інформацією щодо негативного впливу ГМО (генетично-модифікованих продуктів), а тому можуть уживати їх протягом дня. Серед опитуваних 9,4% нічого не знають про харчові добавки, а 28,9% не цікавить їхній руйнівний вплив на здоров'я. Та найголовніше – 27,6% студентів протягом навчального тижня сповна можуть харчуватися у сухом'ятку.

Продукти, які студенти вживають найчастіше, це: хлібо-булочні вироби, каші та картопля (29,3%), м'ясні продукти (25,2%), а от овочі та фрукти – лише (17,4%). Респондентів, що надають перевагу молочним продуктам – 16,7%, а рибі та морепродуктам – 11,4% (рис. 1).

Серед опитаних нами студентів 55,9% харчуються 2 рази на день, і лише 35,3% харчуються правильно, але і перші, і другі не завжди роблять «перекуси». Як виявилось, це сповна нормально для опитаних респондентів, позаяк лише 8,8% мають іншу кількість прийомів їжі (1, 4, 5 на день). Зауважимо, що при цьому студенти розуміють, як саме потрібно харчуватися, щоб це було насправді корисно (раціонально).

Збалансоване, раціональне харчування складає основу здорового способу життя. Ті порушення, які виявлено в ході опитування, мають різні причини.

Серед них: нестача часу, відсутність базових знань, проблема з вагою, впливи шкідливих звичок та ін.

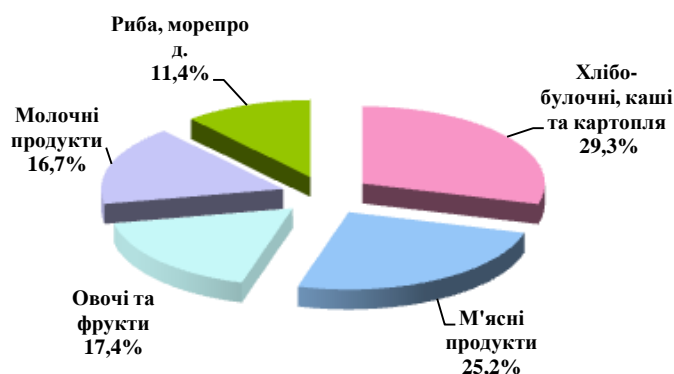


Рис.1 Співвідношення пріоритетів харчування студентів

Усе викладене вище доводить, що більшість студентів не володіє елементарними знаннями про раціональне харчування. На нашу думку, можливість створення дешевих еко-кафе, харчових закладів із наявністю вегетаріанської кухні, дієтичних меню та домашніх страв дозволило б суттєво покращити рівень та якість студентського харчування.

Висновки. Ми вважаємо, що навчальний процес впливає на оптимальну організацію харчування не завжди позитивно, але (за бажання) сповна можливо організувати його так, щоб зберегти здоров'я молоді та студентів.

Доведено, що більша частина студентів вважає своє харчування нерациональним (64,7%). Менш, ніж третина респондентів харчується правильно (35,3%).

Визначено, що студенти загалом згодні з тим, що раціональне харчування безпосередньо впливає на стан здоров'я та є однією з найбільш відчутних складових здорового способу життя.

З'ясовано, що недостатня поінформованість у питаннях здорового харчування потребує проведення відповідної освітньо-виховної роботи.

Список літератури

1. Бенцак Р. Проблеми формування валеологічних цінностей здорового способу життя у студентів у процесі фізичного виховання /Р. Бенцак, Л. Покотило // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : V Всеукр. наук.-практ. конф., (Львів, 15-17 травня 2014 року) : матеріали конференції. – Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2014. – С. 222-226.
2. Горобей М. П. Проблеми збалансованого харчування студентів. Науково-дослідницький журнал / М. Горобей // Педагогіка, психологія

- та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011.– №10. – С. 20-22.
3. Дідковський А. П. Проблема формування здорового способу життя студентської молоді / А. П. Дідковський, Г. П. Грибан, А. П. Денисовець // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : Всеукр. наук.-практ. конф., (Дніпропетровськ, 10-11 квітня 2014 року) : матеріали конференції. – Дніпропетровськ: ДНУ ім. Олесь Гончара, 2014. – С. 117-121.
 4. Михайленко А. Харчування студентів : дослідження та рекомендації / А. Михайленко, К. Лещенко, С. Яланська // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : Всеукр. наук.-практ. конф., (Дніпропетровськ, 10-11 квітня 2014 року) : матеріали конференції. – Дніпропетровськ : ДНУ ім. Олесь Гончара, 2014. – С. 288-292.
 5. Нотова С. В. Изучение индивидуальных рационов питания студентов / С. В. Нотова, И. Э. Алиджанова, Е. В. Кияева, Е. В. Бибарцева // Международный научно-исследовательский журнал «Медицинская наука». – 2012. – № 10.– С. 27-29.

СТУПАК И. К.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Аннотация. Интерактивные методы обучения ориентированы на более широкое взаимодействие студентов не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности обучающихся в процессе обучения. Место преподавателя при интерактивных формах проведения сводится к направлению деятельности студентов на достижение основной цели занятия. Важным отличием интерактивных упражнений и заданий от обычных заключается в том, что выполняя их, студенты не только закрепляют уже ранее изученный материал, сколько изучают новый.

Ключевые слова: самостоятельная работа, интерактивные методы, здоровый образ жизни.

Постановка проблемы. Основными проблемами в образовательном процессе большинство студентов видят незаинтересованность преподавателей в интересном и качественном изложении учебного материала, отсутствие инновационных технологий и методов в преподавании. От способности преподавателя мотивировать студентов к обучению и самостоятельной работе, зависит успешность учащихся. Главной проблемой такого низкого уровня

осведомленности об инновационных методах преподавания среди преподавателей.

Анализ последних публикаций. Теоретические и практические подходы к содержанию образования, профессионально-педагогической подготовки преподавателей, разработке новых технологий и методов обучения, которые изучали исследователи, такие как Дж. Мартин, Л. Свенсон, И. Лернер, М. Скаткин, В. Беспалько, В. Сластенин, О. Пехота, С. Сысоева и др.

Анализ практики интерактивного метода обучения позволяет реализовать активные групповые методы обучения в целях эффективного решения дидактических задач. Эта эффективность обусловлена включением в образовательный процесс потенциала взаимодействия его участников, чаще всего педагога и обучаемых. Предложенное М. Клариним интерактивное обучение основано на прямом взаимодействии учащихся с учебным окружением, которое выступает как реальность, где участники находят для себя область осваиваемого опыта, а собственный опыт участника служит центральным источником познания.

Цель. Целью интерактивных методов в преподавании состоит в создании комфортных условий обучения, при которых студент чувствует свою интеллектуальную состоятельность и успешность, что делает эффективным сам процесс обучения.

Изложение основного материала. Интерактивные методы обучения довольно широко распространены в различных педагогических системах, однако до сих пор не существует единого мнения по вопросу о теоретико-методических основах их использования. Основные характерные признаки интерактивных методов обучения по дисциплине «Физическая культура» - это:

- принудительная активизация внимания и условно-рефлекторной деятельности: обучающиеся вынуждены быть активными, независимо от их желания, на протяжении всего занятия;
- достаточно длительное время вовлечения обучаемых в учебный процесс;
- активность носит не кратковременный, не эпизодический характер, а пролонгированный период активной работы;
- самостоятельная творческая выработка решений, повышенная степень мотивации и эмоциональности при проектировании по заданию преподавателя индивидуальных комплексов физических упражнений;
- постоянное взаимодействие студентов и преподавателя с помощью прямых и обратных связей;
- направленность на преимущественное развитие или приобретение новых двигательных, поведенческих навыков и умений [1].

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие методы интерактивного обучения (круглый стол; мозговой штурм; деловые и ролевые игры; мастер класс; case-study (анализ конкретных ситуаций); метод проектов; работа в мини группах) [2].

При использовании интерактивных методов преподаватели ориентируются на следующие ключевые пункты:

- создание комфортной среды, в которой студент чувствует себя успешным и интеллектуально-состоятельным;
- формирование общекультурных компетенций;
- развитие аналитического, креативного мышления и коммуникативных навыков [3].

Методы интерактивного обучения можно применять не только при изучении теоретического материала, но и непосредственно на практических занятиях по физической культуре, что в некоторой степени используется преподавателями кафедры физвоспитания.

Взаимодействие является одной из базисных категорий интерактивного обучения. А это, прежде всего, обмен действиями, как между группами (командами), так и внутри группы (команды) [4].

При работе в тренажерном зале такие проектные занятия позволяют учащимся более полно понять не только структуру занятия, но и понять для чего необходимы те или иные упражнения, и какое воздействие они оказывают на организм.

Также используется метод работы в мини-группах. Подвижные игры, спортивные игры (футбол, баскетбол) предполагают формирование команд (групп), которые своими совместными действиями преследуют общую цель – победу в состязании. При занятиях на улице данный метод успешно применяется не только в играх, но и в заданиях, по типу эстафеты.

Задачи преподавателя в интерактивной технологии:

- направление и помощь процессу освоения изучаемого материала;
- выявление многообразия способов решения поставленной задачи;
- обращение к личному опыту студентов и ведущих специалистов в области физической культуры, высококвалифицированных спортсменов;
- поддержка активности занимающихся;
- соединение теории и практики физкультурно-спортивной деятельности;
- взаимообогащение опыта студентов;
- облегчение восприятия, усвоения учебного материала;
- поощрение творчества и самостоятельности занимающихся.

Интерактивное обучение в практике физического воспитания предполагает отличную от привычной логику образовательного процесса: не от теории к практике, а от формирования нового опыта к его теоретическому осмыслению через применение. Опыт и знания участников образовательного процесса служат источником их взаимообучения и взаимообогащения. Делясь своими теоретическими знаниями, физкультурно-спортивным и соревновательным опытом деятельности, участники берут на себя часть обучающих функций преподавателя, что повышает их мотивацию и способствует большей продуктивности обучения.

Таким образом, интерактивное обучение одновременно решает задачи:

- учебно-познавательную;

- умственно-моторную (осуществляющую переход от знаний к умениям);
- синтезирующую (обеспечивающую переход от умений к навыкам и умениям высшего порядка);

- прикладную (результаты которой используются в повседневной жизни, профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности).

Эффективность интерактивного обучения выражается в:

- интенсификации процесса учебной деятельности студентов в физическом воспитании за счет более активного включения их в процесс получения и непосредственного использования знаний, умений и навыков;

- повышении мотивации и вовлеченности студентов в решение обсуждаемых проблем, что дает эмоциональный толчок к последующей поисковой активности занимающихся, побуждает их к конкретным действиям;

- активизации процесса прироста знаний, умений, навыков, способов деятельности, раскрытия новых творческих возможностей занимающихся.

Для решения проблемы интенсификации деятельности студента при освоении дисциплины «Физическая культура» авторами разработана интерактивная рабочая тетрадь, которая охватывает все направления деятельности студента (учебную, самостоятельную) в соответствии с учебной программой дисциплины.

Вывод. Таким образом, использование интерактивных методов обучения на практических занятиях позволяют преподавателю поднять мотивацию студентов и в дальнейшем сформировать устойчивую потребность в занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни.

Список литературы

1. Адейеми Д. П. Применение интерактивных методов обучения на практические занятия по физической культуре [Электронный ресурс] / Д. Адейеми / Материалы сайта «elar.urfu.ru». –
2. Вишнякова Н. П. Интерактивные методы обучения в процессе по Физической культуре [Электронный ресурс] /Н. Вишнякова, И. Незбудей, В. Ан , С. Смелянец / Материалы сайта «group-global.org/ru». –
3. Дубинин С. Н. Интерактивные методы обучения в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура» [Электронный ресурс] / С. Дубинин / Материалы сайта «rusnauka.com».
4. Трофименко А. С. Инновационные методы обучения в высшем образовании [Электронный ресурс] / А. Трофименко / Материалы сайта «sci-article.ru».

ПРОБЛЕМАТИКА МОТИВАЦИОННОГО АСПЕКТА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. Изменение целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, требует повышения качества обучения, разработки новых педагогических и организационных основ, обеспечивающих личностно-ориентированное обучение и воспитание.

Ключевые слова: мотивация, молодёжь, спорт, здоровье, интерес.

Постановка проблемы. Низкий уровень мотивационных установок на здоровый образ жизни у молодежи и несформированность потребности к занятиям физической культурой, безусловно вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Большое значение, в связи с этим, приобретает поиск новых организационных средств, форм и методов, которые позволяют более результативно осуществлять должное направление. Они должны выступать инициаторами и организаторами целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студенчества.

Анализ последних публикаций. Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. В исследованиях Л. И. Божовича, О. В. Дашкевич, В. И. Ковалев, А. М. Матюшкина выявлена важная роль познавательных мотивов для решения фундаментальных проблем развития и активности личности, эффективности обучения, формирования склонностей и способностей, что делает особенно актуальным изучение механизмов формирования познавательных интересов.

Целью проведенного исследования является определение ведущих форм и способов мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Изложение основного материала. В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для успешной трудовой деятельности. Перестройка системы образования поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов.

Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и

навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом [1]. Студенчество ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении т. д. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Все это ведет к снижению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развитие и физической подготовленности студентов [2].

В связи с этим огромное значение приобретает исследование структуры мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой студенческой молодежи, поиск путей ее повышения.

Анализ научно-методической литературы, результаты исследований и опыт работы показывают, что потребности и мотивация студентов к занятиям физвоспитания неоднородны и зависят от множества факторов: возрастных, половых, индивидуальных. Мотивы занятий физической культурой делят на общие и конкретные. К общим можно отнести желание студентов в принципе заниматься физкультурой, чем конкретно - не принципиально, физкультура позиционируется как вид отдыха, общение, снятие психологического напряжения. К конкретным мотивам можно отнести желание студента заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями, что, в свою очередь, решает вопрос личной компетентности и в то же время способствует цели физического совершенствования.

В ходе исследования, проведенного нами со студентами 1-3 курса Харьковского национального автомобильно-дорожного университета, выявлены различия в мотивации к занятиям физвоспитанием у юношей и девушек. Исследования показали, основным мотивом к занятиям физвоспитанием у девушек выступает коррективировка недостатков физического развития и телосложения, активный отдых, потребность в расслаблении и общении. Для юношей более характерно совершенствование в выбранном виде спорта и достижение наивысших спортивных результатов [6]. Мотивы посещения занятий также неоднородны: те, кто удовлетворен занятиями, посещает их для собственного совершенствования и развития. В то же время не удовлетворенные приходят ради получения оценки и зачета. Однако при всем многообразии мотивов на практике выявлено пять мотивационных вариантов выбора студентами вида спорта и физических упражнений:

- укрепление здоровья, и коррекция недостатков физического развития и телосложения;
- повышение функциональных возможностей организма, физическое совершенствование;
- активный отдых;
- общение;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Исследования в области формирования потребностно-мотивационного компонента к занятиям физической культурой и спортом показывают, что программы, составленные с учетом интересов и потребностей студентов, а также с учетом уровня развития двигательных умений и навыков, способствуют формированию положительной мотивации к занятиям физической культурой и решают вопросы посещаемости, успеваемости и гарантируют рост личных достижений студентов. В ходе многочисленных исследований сделаны выводы, о причинении ущерба физическому воспитанию приоритета нормативного подхода, когда во главу угла ставят не интересы и потребности студентов, а его внешние показатели, характеризуемые контрольными нормативами учебной программы. В результате чего студенты не получают удовлетворения от занятий, теряется интерес к самой дисциплине «Физическое воспитание», снижается посещаемость и эффективность занятий [3].

Таким образом, при формировании программ по физвоспитанию в ВУЗе необходимо учитывать выявленные потребности и мотивы, уровень физической подготовленности и индивидуальных предпочтений, использовать разнообразные занятия по физвоспитанию, увеличивать количество видов физических упражнений и видов спорта, которые могли бы поддержать интерес любого контингента студентов. Определение мотивационных приоритетов и интересов студентов к занятиям по физическому воспитанию и спорту даст возможность сформировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, определить эффективность построения процесса физической подготовки студентов высших учебных заведений.

Ведущими факторами, стимулирующими интерес студентов, являются улучшение качества и содержания занятий по физической культуре, педагогические усилия по сближению субъективных желаний занимающихся с объективными задачами физического воспитания. Это складывается из эффективности и целенаправленности занятий, физической нагрузки, самостоятельности, требовательности, индивидуального подхода, хорошей организации, личности преподавателя, его заинтересованности в работе и отношения к занимающимся, динамичности, эмоциональности, новизны упражнений, Обеспеченность спортивным инвентарем, хорошее оборудование мест занятий, встречи с ветеранами спорта, выдающимися спортсменами, популярные лекции, физкультурно-массовые мероприятия играют для них большую роль в формировании интересов. Когда студенты видят и ценят достигнутые результаты, испытывают удовольствие от самой деятельности, переживают радость от познания нового – у них укрепляется вера в возможности физического совершенствования [4].

Вывод. Исследования физического развития студенческой молодежи свидетельствуют, что только целенаправленные, систематические и методически правильно организованные занятия физической культурой и оздоровительными видами спорта могут существенно влиять на формирование отдельных морфологических и функциональных признаков и тем самым

способствовать гармоничному развитию тела и организма в целом, что обеспечит мотивационную основу для занятий физическими упражнениями .

Список литературы

5. Агаев Н. Ф. Проблема повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой / Н. Ф. Агаев/ [Электронный ресурс].
6. Закирова К. С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов /К. С. Закирова / [Электронный ресурс] Материалы сайта «scienceforum.ru».
7. Круцевич Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе / Т. Круцевич, О. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования, как фактор физического и духовного оздоровления нации : Междунар. науч.-практ. конф. : БГУФК, 2009. – Ч. 2. – С. 150-153.
8. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в ВУЗЕ [Электронный ресурс] /Р. С. Наговицын / Материалы сайта «fundamental-research.ru».
9. Подоляк Ю. Г Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс] /Ю. Подоляк, А. Самохин/ Материалы сайта «sportsscience.org

ТЕРЕЩЕНКО О. П., АЛХІМЧЕНКОВА А. М.

АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Анотація. У роботі проаналізовано сучасний стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Сьогодні, наряду з іншими актуальними питаннями сфери фізкультурної освіти населення, постає питання організації фізкультурно-спортивної роботи в закладах вищої освіти, ролі кафедр фізичного виховання та спортивних клубів, вибору форм занять фізкультурно-спортивною діяльністю зі студентською молоддю, а також самого існування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у більшості вищих навчальних закладах України.

Значення фізичної культури та її цінностей загальновизнане. Разом із тим, студентська молодь як генофонд нації, культурний, науковий та оборонний потенціал України, гостро потребує підтримки держави щодо збереження та зміцнення її здоров'я [7, с. 119].

Ключові слова: студентська молодь, навчальна дисципліна, фізичне виховання, вищі навчальні заклади.

Постановка проблеми: За останні десятиріччя в Україні склалася непроста демографічна ситуація: знизилася народжуваність, підвищилася

смертність, а це означає, що загальний приріст населення має негативну динаміку. Майже 90 відсотків населення мають відхилення стану здоров'я, понад 50 відсотків – незадовільну фізичну підготовку, близько 70 відсотків дорослого населення – низький рівень фізичного здоров'я.

Оскільки фізичне виховання є системою соціально-педагогічних заходів, спрямованих на збереження здоров'я, підвищення стійкості організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, кисню в повітрі тощо), воно збільшує резервні сили організму, які дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження. Особливе місце навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі визначається її впливом на особистість майбутнього фахівця, а саме на формування його фізичної культури.

Аналіз публікацій. У теорії та практиці фізичного виховання недостатньо вивчені педагогічні умови формування свідомого ставлення студентів до цієї дисципліни. Ставлення студентів до занять фізичним вихованням та спортом є актуальною проблемою вищих навчальних закладів.

Основним критерієм фізкультурно-спортивної активності студентів є ступінь їхнього включення у фізкультурно-спортивну діяльність. Відповідно до такого підходу фізичне виховання (у широкому сенсі) – це вид виховної діяльності, специфічною особливістю якої є управління процесом використання засобів фізичної культури з метою сприяння гармонійному розвитку людини. Фізичне виховання (у звуженому розумінні) – це педагогічний процес, змістом якого є розвиток і вдосконалення рухових можливостей людини. М. Герцик, О. Вацеба визначають «фізичне виховання» як спеціально організований процес усебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок, умінь людини [2, с. 23]. Разом з тим, тенденція щодо негативних змін соціально-економічного життя в країні, реформування вищої освіти змушує шукати відповідні підходи до організації фізичного виховання у вищій школі. О. Кириличенко твердить:

«Система фізичного виховання у ВНЗ формується відповідно до загальних параметрів системи. Виявлення нових тенденцій розвитку, недоліків і засобів оптимізації роботи окремих ланок цієї системи сприятиме вирішенню практичних завдань побудови навчального процесу, а саме приведенню змісту навчання у відповідність до нових сучасних вимог та завдань держави» [5]. Реформування системи фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України зумовило появу нових викликів для фахівців галузі [1, с. 35]

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. Метою роботи є наукове обґрунтування пошуку оптимальних форм викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах у світлі реформ вищої освіти України. Дослідження проводилося за допомогою теоретичного аналізу та синтезу нормативно-правових документів сфери освіти, наукової літератури, досвіду роботи з фізичного виховання науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів.

Результати дослідження. Метою фізичного виховання у вищих

навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців і послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «спеціаліст», «магістр»).

У процесі навчання у ВНЗ за курсом «Фізичне виховання» передбачається вирішення наступних завдань:

- виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей;
- готовності до високопродуктивної праці;
- збереження і зміцнення здоров'я студентів;
- сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- усебічна фізична підготовка студентів;
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів із урахуванням особливостей їхньої майбутньої трудової діяльності;
- набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до роботи громадських інструкторів, тренерів і суддів;
- удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- виховання у студентів переконаності щодо необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом [8, с. 54].

У статті 49 Конституції України опосередковано визначено норму, згідно якої держава повинна дбати про розвиток фізичної культури та спорту, забезпечувати санітарно-епідемічне благополуччя. Це конституційне положення, на думку фахівців, підкреслює зв'язок здоров'я та спорту, проте фактично не визначає важливість забезпечення відповідних прав із боку уповноважених державних органів.

Права громадян у сфері фізичної культури та спорту закріплені Законом України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р. [4]. Згідно з відповідними статтями цих нормативно-правових документів, громадяни мають право займатися фізичною культурою і спортом незалежно від ознак раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного й соціального походження, майнового стану, місця проживання, мовних або інших ознак .

Для студентського спорту в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» [4] виокремлено статтю 14 «Центри студентського спорту вищих навчальних закладів». Згідно цієї статті до центрів студентського спорту вищих навчальних закладів відносяться заклади фізичної культури і спорту, які забезпечують створення умов для поєднання навчання у вищому навчальному закладі та підготовки студентів, зокрема, до участі у чемпіонатах Європи та світу серед студентів із видів спорту, визнаних в Україні, Усесвітніх універсіадах. За цим положенням центри студентського спорту створюються та діють відповідно до Положення про центр студентського спорту вищих навчальних закладів, затвердженого Кабінетом Міністрів України. Важливо, що засновниками таких центрів можуть виступати як центральні органи виконавчої

влади, яким підпорядковані вищі навчальні заклади, так і самі вищі навчальні заклади. Однак фінансування діяльності центрів студентського спорту вищих навчальних закладів здійснюється за рахунок коштів власника (засновника), відповідного бюджету, інших джерел, не заборонених законодавством. Також можна відзначити зміст статті 21 «Громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості учнів та студентів», що стосується студентської молоді. Можна констатувати, що громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості студентів повинні діяти на підставі статутів та серед основних завдань містити наступні: залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності; організація і проведення спортивних змагань серед студентів; забезпечення участі студентів у відповідних міжнародних спортивних змаганнях.

Доповненням до вищезазначеного є стаття 26 «Фізична культура у сфері освіти». Згідно цієї статті органи державної влади та органи місцевого самоврядування повинні сприяти розвитку фізичної культури в навчальних закладах. Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя.

Крім того, за організаційними ознаками діяльність у сфері фізичного виховання та спорту в Україні визначено такі форми [4,Стаття 20]: спорт вищих досягнень; масовий спорт та різновидом масового спорту визначається спорт у системі освіти. За ступенем належності до Олімпійського руху, Паралімпійського, Дефлімпійського руху, олімпійський спорт, неолімпійський спорт, спорт інвалідів.

Також у листі МОН України від 25.09.2015 року № 1/9-454 [6] даються рекомендації щодо організації викладання предмету у ВНЗ України. Але сучасна практика фізичного виховання засвідчує, що вирішити в повному обсязі комплекс завдань, визначених законом України «Про фізичну культуру і спорт» в обсязі тих годин, що відводяться навчальним планом на предмет «Фізична культура», неможливо. Загострення цієї ситуації відбулося унаслідок змін, упроваджених Міністерством освіти і науки України стосовно фізичного виховання (2014-2015рр.) та виключенням цієї дисципліни із переліку обов'язкових. У цьому полягає одне з основних протиріч фізичного виховання студентів, пов'язане масштабом і складністю завдань і недостатньою кількістю навчального часу, виділеного на їхнє вирішення [6].

Значна частина фахівців вбачає вихід із ситуації в розширенні обсягу фізкультурно-спортивної діяльності студентів у позанавчальний час як в організованих формах (спортивних секціях, фізкультурно-спортивних клубах), так і у формі самостійних занять [3]. Узагальнюючи наукові дослідження останніх років, можна спостерігати певну тенденцію взаємозв'язку діяльності

кафедри фізичного виховання та спортивних клубів, хоча це й не має нормативно-правового регулювання. Згідно внутрішніх розпоряджень та внутрішніх наказів вищих навчальних закладів відбувається певне делегування спортивним клубам окремих повноважень.

Надзвичайно важливою для якості проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи є матеріальна база. В Україні небагато вищих навчальних закладів, котрі мають власні спортивні комплекси із сучасним обладнанням, які відповідають усім санітарно-гігієнічним нормам та мають можливість одночасно приймати (вмістити) усіх бажаючих займатися різними видами фізкультурно-спортивної діяльності. Для занять із водних видів спорту потрібен басейн; для легкої атлетики – манеж, стадіон, або легкоатлетичні ядра та бігові доріжки; тренажерні зали; для ігрових видів спорту – ігрові зали зі спеціалізованим покриттям; для різних видів гімнастики – зали з відповідним обладнанням та предметами; для боротьби – татамі; для різних видів аеробіки, хореографії, тощо – зали із дзеркалами. Безперечно, студенти потребують просторих роздягалень, душових із гарячою водою. На превеликий жаль, у більшості навчальних закладів їх недостатньо і відсутні перспективи швидко все це побудувати. Проте, усі навчальні заклади мають свій досвід оптимальної організації системи та форм проведення фізичного виховання з урахуванням власних можливостей. І в той же час, не можна відходити від якості формування професійної фізичної культури особистості майбутніх фахівців. Не всі навчальні заклади вищої освіти мають спортивні клуби. Як правило, вони створюються при кафедрах фізичного виховання й організують спільну діяльність. Переважно завданнями секційної роботи спортивних клубів є організація дозвілля. Робота тренерів не може замінити роботу викладачів фізичного виховання, оскільки вони транслиують дещо іншу спрямованість. Мета тренера – надати конкретному студенту допомогу у фізичному розвитку, заповнити його дозвілля. Мета викладача – навчити молодого фахівця опанувати сферу фізичної культури для особистого та професійного майбутнього. Спираючись на багаторічний досвід викладання фізичного виховання, ураховуючи низьку якість проведення уроків фізичної культури в багатьох сучасних школах, намагання деяких батьків звільнити дитину від цих занять, свідомий вибір молоді на користь комп'ютерних ігор, лінч, комплекси, небажання гаяти час на заняття фізичними вправами, не розуміння цінностей фізичної культури і спорту, що підтверджує низький рівень сформованості фізичної культури особистості школярів, маємо сумніви щодо самостійного вибору цієї навчальної дисципліни студентами.

Ураховуючи відновлювальне та рекреаційне значення фізичного виховання, пропонуємо залишити навчальну дисципліну «Фізичне виховання» як обов'язкову дисципліну, або як дисципліну за вибором навчального закладу.

Висновки. У зв'язку зі значним рівнем захворюваності сучасної молоді, умов їхнього побуту, гіподинамії, погіршення показників фізичного розвитку та стану здоров'я вважаємо недоцільним виведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з навчальних планів і необхідним охоплення студентів

фізкультурно-спортивною діяльністю. Клубна форма роботи за бажанням студентів може охопити не більше четвертої частини, що не сприятиме формуванню якості підготовки конкурентоспроможних фахівців.

Сукупність предметів навчальних планів, за винятком фізичного виховання, не передбачає формування у молоді стійкої потреби у власному фізичному вдосконаленні і тільки фізичне виховання є способом профілактики захворювань та оздоровлення без ліків. Сучасні умови зниження фізичного здоров'я молоді відбиваються і на зниженні її духовного потенціалу. Існуючий соціально-економічний стан країни та населення зумовлює обов'язковість занять із фізичного виховання у вищій школі.

Список літератури

1. Бубка С. Н. Олімпійський спорт : давньогрецька спадщина та сучасний стан : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту. – 24.00.01. – «Олімпійський і професійний спорт» / Бубка Сергій Назарович; НУФВСУ. – Київ, 2014.
2. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі фізичного виховання і спорту / М. Герцик. – Львів : ВНТЛ, 2005. – 186 с.
3. Дудорова Л. Ю. Соціально-педагогічні аспекти організації здорового способу життя студентської молоді / Л. Дудорова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2005. – № 8. – С. 24-31.
4. Закон України «Про фізичну культуру та спорт» [електронний ресурс].- режим доступу- <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> .
5. Криличенко О. В. Состояние и перспективы развития системы физического воспитания в высших учебных заведениях Украины // <http://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-i-perspektivy-razvitiya-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah-ukrainy#ixzz4O8uFutDE>
6. Лист МОН України від 25.09.2015 р. N 1/9-454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» [електронний ресурс].-режим доступу - <http://document.ua/shodo-organizaciyi-fizichnogo-vihovannja-u-vishih-navchalnih-doc244166.html>
7. Єрмаков С. Перспективи розвитку навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / С. Єрмаков, І. Кривенцова // Педагогіка та психологія : зб. наук. праць. – Харків, 2015. –Вип. 47. – с. 117-124.
8. Язловецький В. С. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі / В. Язловецький. – Кіровоград : РВВКДПУ ім. В. Винниченка, 2006. – 284 с.

ХАРЧУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ЖИТТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Анотація. Досягнення спортивного успіху неможливо без удосконалення тіла, яке тісно пов'язане із правилами харчуванням.

Ключові слова: м'язовий глікоген, збалансоване харчування, раціон.

Постановка проблеми. Термін «харчування» в широкому сенсі характеризує всю суму біологічних явищ (надходження і перетворення харчових речовин в організмі), які лежать в основі забезпечення енергією і структурними речовинами будь-якої фізіологічної функції.

Складання правильного раціону для будь-якого спортсмена є складним і необхідним завданням, вирішуючи яке, необхідно враховувати такі аспекти, як стать, вік, етап тренувально-змагального процесу, конкретний вид спорту.

Для досягнення потрібних результатів рекомендується дотримуватися деяких рекомендацій. Щоб розігнати метаболізм і налаштувати організм на роботу, перед сніданком необхідно виконати кілька простих вправ. Тим, хто не знає, як правильно харчуватися при занятті спортом, варто розуміти, що очищення організму від шкідливих накопичень і налагодження процесу синтезу білка і спалювання жирової тканини, буде відбуватися тільки при рясному питному режимі.

Спортивне харчування, як і правильне харчування, має на увазі відмову від простих цукрів на користь складних вуглеводів із низьким глікемічним індексом, якими багаті бобові, вівсянка, гречка, ягоди, овочі і фрукти. Завдяки вживанню даного типу вуглеводів забезпечується заряд енергії на тривалий час, що обумовлено поступовим розщепленням і засвоєнням організмом. Харчуватися водневмісткої їжею рекомендується вранці, а також до і після тренувань.

Мета дослідження: дослідити, яке має бути харчування, щоб досягти великої витривалості у спорті.

Результати дослідження. Харчування спортсменів помітно відрізняється від харчування людей, що не мають відношення до спорту. Спортсмени споживають у середньому в 3 рази більше калорій, частіше дотримуються різних дієт, більш суворо ставляться до складання раціону і планування режиму харчування. Погане харчування знижує витривалість і рівень енергозабезпечення, впливу на ріст і розвиток м'язової маси, провокує розвиток захворювань усіх систем організму.

Раціон спортсмена повинен складатися із суворим урахуванням деяких принципів.

1. Раціон повинен бути організований таким чином, щоб надходження наступних енергетичних речовин із їжі відповідало витрачання енергії під час фізичних навантажень.

2. При виборі продуктів слід урахувати зміст спортивної діяльності (активні тренування, період підготовки до змагань, змагання, відновлювальний період).

3. Харчування має бути збалансованим, урахувати особливості даного виду спорту й інтенсивність навантажень. Між кількістю основних поживних речовин, вітамінами і мікроелементами необхідно дотримувати рівновагу.

4. При складанні раціону повинні бути враховані індивідуальні особливості спортсмена: його стать, вік, фізіологічні, метаболічні характеристики, стан шлунково-кишкового тракту та інших органів, наявність хвороб, смаки і звички в їжі.

5. Харчові речовини необхідно використовувати таким чином, щоб поліпшити роботу найважливіших органів спортсмена.

6. Необхідно використовувати продукти, які забезпечують підвищення швидкості, нарощення м'язової маси і збільшення сили.

7. Прийом їжі повинен бути адекватним режиму тренувань і змагань.

М'язовий глікоген (тваринний вуглевод, полісахарид) – основне джерело енергії для більшості видів фізичного навантаження.

Поповнення й підтримку запасів м'язового глікогену в період інтенсивних тренувань вимагає дієти, багаті вуглеводами. Залежно від інтенсивності та тривалості фізичної активності ви повинні щодня споживати від 6 до 10 г вуглеводів на кг маси тіла. Достатні запаси м'язового глікогену дають можливість тренуватися інтенсивніше і довше, з меншою втомою. Багата вуглеводами маложирна дієта також рекомендується для запобігання серцево-судинних і деяких ракових захворювань.

Чи бували у вас дні, коли ви відчували, що втратили витривалість, швидкість і точність рухів? Причиною таких поганих днів може бути низький рівень глікогену у м'язах. Виснаження глікогену може відбуватися поступово, протягом декількох повторюваних днів інтенсивних тренувань, коли розпад м'язового глікогену перевищує його відновлення.

Коли людина легко стомлюється і стає сонливою, оскільки навіть тривалий сон не відновлює сили повністю, значить не забезпечується організму необхідною кількістю енергії. Це все може бути викликано незбалансованим харчуванням.

Щоб складений раціон був збалансованим необхідно визначити:

- кількісну та якісну потребу в енергії;
- джерела енергії.

Основними джерелами енергії є вуглеводи і жири. Важливе значення має їх якісна складова: повноцінність кислотного складу жирів і амінокислотного складу білків, оптимальне співвідношення простих і складних вуглеводів. Для дорослого чоловіка з малорухливий способу життя, добова потреба становить близько 2400 ккал, а для жінки -2000 ккал. Фізичні навантаження збільшують потребу в енергії.

Вуглеводи - основне джерело енергії для організму. Потреба в них становить 50-60% загальної енергетичної вартості раціону. Один грам

вуглеводів містить близько 4 ккал. Вуглеводи складаються з простих (фрукти), складних (крохмаль, целюлоза).

У збалансованому раціоні прості і складні вуглеводи повинні бути представлені в рівних пропорціях. Крім того, в раціоні повинні бути харчові волокна з розрахунку 10-15 г на кожні 1000 ккал.

Також важливим є для щоденного раціону білки (становить 15-20% загальної енергетичної потреби), жири (потреба для дорослої людини становить приблизно 12-15% від загальної енергетичної вартості раціону), мінерали.

Вода для спортсменів має особливе значення. Встановлено, що за час тренування спортсмен може втратити до 3-4% маси тіла, в основному за рахунок втрати води з потом. Тому кількість споживаної води на добу повинна становити близько 2,5 літрів і більше, залежно від інтенсивності фізичних навантажень. Потребу у воді можна задовольняти за рахунок споживання мінеральної негазованої води, фруктових соків, чаю. Деякі спортсмени практикують виведення води з організму напередодні змагань за допомогою сечогінних засобів. Потрібно зауважити, що це може не тільки погіршити фізичні якості спортсмена, але і нашкодити його здоров'ю.

Кількісний склад їжі підбирається суворо індивідуально для кожної людини. Розрахувати дієту можна за допомогою спеціальних таблиць, в які включені основні продукти харчування, їх енергетична цінність і кількість поживних речовин, які вони містять. Склад дієти повинен варіюватися залежно від режиму тренувань. Наприклад, при напрацюванні швидкісно-силових якостей збільшують вміст у раціоні вуглеводів. При напрацюванні витривалості – жирів, а для нарощування м'язової маси рекомендується збільшити споживання білків. Рекомендується комбінувати різні види продуктів і складати різноманітні дієти. Одноманітна їжа швидко набридає і тому засвоюється гірше.

Щоб скласти меню, потрібно розуміти, як харчуються багато спортсменів. Нижче наведено один із варіантів. Сніданок: відварене яйце, 100 грамів сиру зі сметаною, а також порція манної каші, булочка і 1 стакан молока.

- Обід: густий овочевий суп, шматок чорного хліба і шматочок відварного м'яса, а також печена картопля і салат зі свіжих овочів.
- Полудень: 2 будь-яких фрукта, булочка з джемом і чашка чаю.
- Вечеря: порція будь-якої каші з маслом і 1 стакан молока.
- Перед сном: 1 стакан кефіру або кислого молока.

Результат від спортивної дієти залежить не тільки від їжі, що вживається, але і інтенсивності і виду фізичних навантажень, віку чоловіки, маси тіла, фізичного стану і так далі. Навіть знаючи, як харчуватися при заняттях спортом, краще, якщо скласти меню буде професіонал.

Висновок. Щоб досягти великої витривалості у спорті, потрібно: дотримуватися певної дієти, скласти раціон і планування режиму харчування. Певним чином складені раціон і дієта не можуть перетворити простого спортсмена на олімпійського чемпіона, але значення здорового харчування не можна недооцінювати.

Щоденний раціон у людини з активним способом життя повинен бути збалансованим, щоб надходження наступних енергетичних речовин з їжі відповідало витрачання енергії під час фізичних навантажень.

Дієтичні рекомендації розробляються з метою допомогти спортсменам зміцнити здоров'я і закласти хорошу підставу для досягнення піку їх фізичної працездатності.

ХУБІАШВІЛІ Г. Г.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ-ІНВАЛІДІВ ТА ДІТЕЙ ІЗ ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Анотація. Одним із найважливіших чинників прогресивного розвитку суспільства є гуманне, милосердне та дбайливе ставлення до дітей і молоді, які позбавлені можливості вести повноцінне життя внаслідок вад фізичного та психічного розвитку.

Ключові слова: порушення здоров'я, фізична реабілітація, діти-інваліди.

Мета дослідження: визначити роль фізичного виховання як процесу вдосконалення рухових умінь і навичок на підростаюче покоління

Результати дослідження. В Україні дітей з вадами розвитку упродовж багатьох років відносили до особливої соціальної групи, яка має свої соціокультурні особливості й потребує особливих умов організації життєдіяльності. Зазвичай більшість таких дітей виховувались у закритих спеціалізованих закладах.

Під причиною відхилення в розвитку розуміють дію на організм зовнішнього або внутрішнього несприятливого чинника, який визначає специфіку поразки або порушення розвитку психомоторних функцій.

До числа дітей із проблемами у розвитку відносять також і тих, у кого порушені функції в пізнавальній сфері (увага, пам'ять); дітей із загальмованими, уповільненими реакціями; дітей із тими чи іншими фізичними дефектами, які не викликають стійких порушень психічних функцій.

Залежно від типу порушення в Україні згідно з критеріями Міністерства освіти і науки відокремлюють такі категорії дітей:

- з порушеннями слуху (глухі, оглухлі, зі зниженим слухом);
- з порушеннями зору (сліпі, осліплі, зі зниженим зором);
- з порушеннями інтелекту (розумово відсталі, із затримкою психічного розвитку);
- з порушеннями опорно-рухового апарату;
- зі складною структурою порушень (розумововідсталі і сліпі чи глухі; сліпоглухонімі та ін.);
- з емоційно-вольовими порушеннями та дітей з аутизмом.

Навчання та виховання дітей із порушеннями психофізичного розвитку здійснюється із урахуванням особливостей їхнього розвитку, використанням специфічних заходів та організаційних форм навчальної роботи, залежно від характеру розладу. Для успішної лікувально-коректувальної і педагогічної роботи з дітьми, що мають відхилення в розвитку, важливе значення має знання причин і характеру порушень розвитку. Добре відомо, що діти, страждаючі на одне й те ж захворювання, по-різному відстають у розвитку. Це пов'язано із генотипічними особливостями їхньої центральної нервової системи, із різними впливами навколишнього середовища, а також із тим, наскільки своєчасно поставлений правильний діагноз і почата лікувально-коригувальна і педагогічна робота.

З огляду на актуальність проблеми, можна вважати, що для її вирішення потрібні не тільки кваліфіковані фахівці, а й нові погляди на проблему реабілітації.

Відомо, що фізичні вправи є універсальним засобом відновлення втрачених рухових навичок і зміцнення фізичного стану людини. У зв'язку із цим роль фізичного виховання як процесу вдосконалення рухових умінь і навичок, а також формування здорового способу життя підростаючого покоління України набуває особливої значущості. Саме фізична культура і спорт помітно розширюють сфери інтеграції дітей-інвалідів у життя суспільства і збільшують їхні шанси на участь у рекреативній діяльності, аж до участі у спортивних заходах.

Розробка нового підходу системи фізичної реабілітації дітей-інвалідів передбачає вирішення завдань, пов'язаних насамперед із доступними нормами фізичних навантажень і педагогічним контролем за їх ефективністю, що розширить лікарські уявлення про клініко-фізіологічних засадах методу лікувальної фізкультури і дозволить створити комплексну науково, матеріально-технічно та експериментально обгрунтовану систему відновлення функції опорно-рухового апарату людини.

У практиці фізичного виховання здорових дітей корекційні завдання відносять до оздоровчих, профілактичних, що розв'язуються повсякденно на кожному уроці. У спеціальних медичних групах вирішення цих завдань потребує особливо пильної уваги, тому що в них входять діти, які мають тимчасові або постійні порушення різних систем і функцій організму (захворювання внутрішніх органів, систем дихання і кровообігу, гормональні порушення; дефекти опорно-рухового апарату; органів зору та ін.).

Здоров'я та загальний фізичний стан дитини є основою для розвитку певних можливостей її організму, в тому числі і розумових. У свою чергу, більш високий рівень розумового розвитку дошкільника сприяє успішному розв'язанню проблем його фізичного стану. У процесі самостійної та педагогічно керованої рухової діяльності дитина пізнає навколишній світ і саму себе, в неї вдосконалюється функціонування різних аналізаторів, розвиваються психічні функції. Рухи формують психіку, саме через них здійснюється практичний зв'язок дитини з навколишнім світом. Систематичне виконання

фізичних вправ забезпечує оперативність мислення, активізує психічні процеси: сприйняття, пам'ять, мислення, підвищує пластичність нервової системи

У дошкільному закладі діти з хронічними захворюваннями та проблемами фізичного розвитку залучаються до спеціальної групи здоров'я і потребують особливої уваги та систематичного контролю з боку медичних працівників. Відповідно до стану здоров'я, складності хвороби і певних проблем фізичного розвитку, для них визначається допустимий рівень рухової активності та фізичного навантаження, добираються найбільш доцільні фізичні вправи коригуючого спрямування, які виконуються лише під керівництвом спеціаліста.

Ціла низка наукових досліджень свідчить, що щоденні цілеспрямовані заняття фізичними вправами можуть сприяти усуненню певних розладів у фізичному розвитку.

Загальнорозвиваючі вправи та основні рухи і спортивні вправи циклічного характеру – ходьба, лазіння, біг, катання на велосипеді, лижах, ковзанах та санчатах, плавання – позитивно діють на функції дихання, підвищують життєву ємність легень, максимальну легеневу вентиляцію, все це в свою чергу знижує можливість респіраторних захворювань.

Організуючи рухову діяльність дітей із проблемами фізичного розвитку, вихователь поступово збільшує дозування вправ, тривалість рухової діяльності, рівень фізичного навантаження, попередньо отримавши консультації медичного персоналу.

Висновок. Дитина з порушеннями у розвитку проходить усі ті ж стадії онтогенетичного розвитку, що й здорова дитина. Відмінності полягають у темпах фізичного і психічного розвитку, кінцевому результаті і способі його досягнення. Розвиток особистості дитини, її фізичних здібностей та пізнавальної діяльності залежить від основного дефекту і вимагає більшого часу, інших засобів і методів.

Необхідно домагатися від держави надання дітям-інвалідам та дітям із ослабленим здоров'ям умов для фізичної реабілітації, щоб максимально наблизити їх рівень рухової активності до норм здорових дітей, а також сприяння у виробництві допоміжних пристроїв і устаткування з урахуванням особливостей дітей-інвалідів.

ЧАРИЄВА О. А.

ВИХОВАННЯ ЕСТЕТИЧНИХ НОРМ І ЦІННОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті йдеться про виховання естетичних норм у закладах освіти, а саме на уроках фізичної культури, що є важливим елементом становлення повноцінної розвиненої особистості. Проаналізовано головні засоби естетичного виховання, які сприяють фізичному й духовному розвитку

дитини. Визначено основні й допоміжні засоби, що сприяють гармонійному розвитку дитини під час занять фізичною культурою.

Ключові слова: уроки фізичної культури, повноцінна особистість, гармонійний розвиток, культура, естетичне виховання, фізичне виховання, етичні норми, методи виховання.

Постановка проблеми. У сфері загальної освіти естетичне виховання відіграє велике значення. Учитель фізичної культури, впливаючи на розвиток дитини за допомогою фізичного виховання, закладає базу для всебічного розвитку її фізичних і духовних здібностей. [1, с. 6].

Школярі, які отримали естетичну підготовку, мають величезні можливості для засвоєння різноманітних рухових навичок і вмінь культури рухів. Виховання фізичної культури – це турбота про здоров'я дитини і збереження життя як найвищої цінності [4, с. 359]. Такі вправи виховують почуття краси рухів, гармонійність, силу, витривалість. Рухи стимулюють оптимальну діяльність організму, сприяють активізації всіх внутрішніх органів для гармонійного розвитку дитячого організму, його становлення. Питанням єдності фізичного та естетичного виховання займались науковці ще з античних часів. Наприклад, у вченнях Піфагора, Сократа, Платона, взаємодія фізичного та естетичного виховання визначалася як гармонія краси тіла і духа, а основний засіб естетичного виховання – як музика, а фізичного – як гімнастика.

Естетичне виховання в закладах освіти надзвичайно важливе, адже діти в такому віці мають величезний потенціал для сприйняття і розуміння емоційної чуйності.

Аналіз публікацій. А. Таборовець розглядає питання застосування естетичного виховання на уроках фізичної культури, у якому підкреслюється єдність сили та краси рухів, що зумовлює гармонійний, усебічний розвиток особистості. У цій праці зазначено важливі періоди розвитку естетичного виховання, що дає змогу здійснювати позитивний вплив на дитину, на її становлення як особистості. Крім того, зазначено головні засоби естетичного впливу, що забезпечують вироблення в дитини певних вмінь та навичок [5].

Мета дослідження. Визначити основні етичні норми й цінності, що використовуються на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. З даних проведеного нами опитування серед студентів другого курсу психолого-педагогічного факультету в Криворізькому педагогічному університеті можна зробити висновки, що естетичне виховання на уроках фізичної культури є важливою складовою становлення дитини як повноцінної, усебічно розвиненої особистості.

Естетичне виховання – це систематичний цілеспрямований вплив на особистість, орієнтований на формування її естетичних ідеалів, смаків і потреб здатності сприймати, переживати й оцінювати прекрасне у природі, житті, мистецтві й праці, на пробудження й розвиток її творчих здібностей, непримиренності до всього потворного й нікчемного в житті й діяльності. Естетичне виховання – це складова частина виховного процесу, яка спрямована

на формування здатності сприймати й перетворювати дійсність за законами краси в усіх сферах діяльності людини.

Естетичний елемент фізичної культури як навчального предмета виявляється в різних видах спорту, у різних гімнастичних вправах, у обстановці. Усе це разом сприяє гармонійному розвитку учнів, формуванню правильної постави, грації рухів, культурному виявленню своїх емоцій. Заняття фізичною культурою зміцнює організм, розвиває витривалість, спритність, узгодженість рухів.

Для ефективності естетичного виховання особистості на уроці фізичної культури необхідно створити належні умови для творчості, розвитку міжособистісних стосунків, що позитивно впливатиме на культурний рівень і всебічний розвиток дитини. Одним із головних показників естетичної культури особистості є естетика діяльності, що виражається у зовнішньому вигляді, поведінці, учинках, окремих діях тих, хто займається. Усі ці названі компоненти естетичної культури повинні розвиватися і вдосконалюватися у процесі естетичної підготовки учнів.

Естетично приваблива обстановка місць для занять, форми позаурочної роботи з учнями сприяють підвищенню інтересу учнів, що є надважливим у розвитку дітей, адже якщо дитина не проявлятиме активності під час рухових занять, у неї розвинеться гіподинамія, що призупинить не лише розвиток організму, а й навіть її особистісний. Заняття фізкультурою мають увійти до звичного розпорядку дитини якомога раніше та підтримуватися протягом усього життя.

Важливими періодами розвитку естетичного виховання є вік від 6 місяців до 5-6 років, коли свідомість дитини голографічна, а також формуються її сенсорні еталони. Дитина віддається кожній справі емоційно й натхненно. Між 7-11 роками дитина активно залучається у соціальне оточення, засвоює його стереотипи. Ці періоди мають підвищений емоційний стан і сприяють внутрішньому психологічному формуванню естетичних цінностей та засвоєнню норм.

Завдання вчителя і школи полягає саме в забезпеченні умов для активної діяльності дитини та правильно організованому супроводі розвитку учнів, як фізичному і розумовому. Дитині необхідно не лише споглядати природу, але й відчувати її у русі [1, с. 153].

На уроках фізичної культури гармонійному естетичному вихованню сприяє застосування музики, танцю, засобів мистецтва, що сприяє створенню в учнів відчуття ритму, емоційної виразності рухів, формуванню естетичного смаку. Окрім того, музично-ритмічна діяльність привертає увагу школярів, вони зацікавлюються нею.

Завданнями естетичного виховання на уроках фізкультури є:

- навчити учнів бачити й відчувати прекрасне;
- сформуванню здорові естетичні смаки;
- робити життя дітей духовно багатшим, ознайомлюючи їх із найрізноманітнішими гімнастичними художніми вправами [3, с. 332].

Естетичне виховання у зв'язку із фізичним вихованням засновується на:

- формуванні естетичних уявлень, потреб у фізичному вдосконаленні;
- використанні засобів естетичного виховання (музично-хореографічне мистецтво);
- створенні спеціальних умов для всебічного, гармонійного розвитку особистості;
- застосуванні методів естетичного виховання [2].

Головні засоби естетичного виховання на уроці фізкультури:

- цілеспрямовані, досконалі, зрозумілі для дитини рухи викладача;
- краса фізичної зовнішності людини;
- гімнастичні виступи, спортивні змагання, що зацікавлюють школярів;
- атмосфера занять.

Викладачі повинні мати чітке уявлення про естетику рухів, тіла, підбирати засоби і методи естетичного виховання для формування духовних якостей особистості, застосовуючи різні види вправ, ходи, бігу, танці, ігри, ураховуючи при цьому елегантність ходи, рухів, граціозність постави, виразність жестів, розвиток почуття ритму. Естетичний вплив на вихованців має бути цілеспрямованим, формуючим, здійснюватись систематично, адже передбачається безпосередньо діяльність учнів, їхня зацікавленість, можливість проявити свої здібності, та їх поступове зростання естетичного смаку в сучасному світі інтенсивного розвитку людства й технологій.

Висновок. Заняття фізичною культурою має значний вплив на естетичне виховання школярів. Воно також впливає на естетичний смак, сприйняття навколишньої дійсності, успішне засвоєння морально-етичних норм суспільства.

Для досягнення успішного результату в естетичному вихованні, гармонійному розвитку дитини, її фізичних та розумових здібностей є необхідним, обов'язковим застосування різноманітних фізичних вправ, що вміщують елементи художньої гімнастики, танцю, музики, засобів художнього мистецтва тощо. Такі вправи дозволяють розвивати не лише швидкість, витривалість, спритність, а також і красу, гармонійність рухів, рівномірний розподіл власних фізичних сил. Це не лише зміцнює здоров'я дитини, а й розвиває її всебічно, формує в ній акуратність, надає естетичної осмисленості рухам тіла.

То ж, за умов узгодженості, правильної організації навчального процесу, естетично-виховний аспект повноцінно виявляється на уроках фізичної культури, що дає змогу не лише розвивати дитину фізично, а й розвивати естетичні почуття, смак, ідеали дитини, тобто, закладає фундамент загального естетичного розвитку людини.

Список літератури

1. Глушак Н. М. Эстетическое воспитание и урок физической культуры / Н. Глушак // Физическая культура в школе, 1974. – №11. – С. 6-9.

2. Исакова М.Г. Спорт эстетическое воспитание в семье / М. Исакова. – М. : Искусство. –153 с.
3. Максимюк С.П. Педагогіка : навчальний посібник / С. Максимюк. – К. : Кондор, 2005. – С. 274-335.
4. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям / В. Сухомлинський // Вибрані твори у 5 т.– К. : Радянська школа, 1977. – Т.4. – С. 270-279.
5. Таборовець А.С. Естетичне виховання на уроках фізичної культури [Електронний ресурс]/ А.С. Таборовець.- Режим доступу: <http://pedportal.net/nachalnye-klassy/fizkultura/estetichne-vihovannya-na-urokah-f-zichno-kulturi-1001963>

ШУЛЬГА К. О.

ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Анотація. У статті розглядаються питання формування здорового способу життя сучасних студентів в умовах вищого навчального закладу.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, вища школа, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Формування здорового способу життя молоді – надважливе завдання не лише української нації, а й кожного з нас особисто, а передусім студентів, які в майбутньому утворять прошарок національної еліти нашої держави. Відомо, що загальнолюдська планетарна стратегія сприяння покращенню здоров'я вимагає виховання нової якості людини, нової якості освіти, нової свідомості та нового ставлення до здоров'я, побудованих на загальнолюдських цінностях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням здоров'язберігаючої діяльності фахівців освітньої та соціальної сфери присвячено праці багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідників. Так, соціально-психологічний та філософський напрями дослідження проблем збереження здоров'я у різних аспектах відображено в працях І. Аршави, А. Бойко, Ю. Лисицина, Є. Носенко, В. Оржеховської. Проблему відповідального ставлення людини до свого здоров'я розкрито у працях В. Ананьєва, Т. Бойченко, М. Віленського, В. Смирнова. Пошуку нових соціально-педагогічних технологій формування здорового способу життя присвячено дослідження О. Вакуленко, П. Гусака, Н. Заверико, Н. Зимівець, С. Омельченко, В. Петровича, Л. Сущенко, О. Стойко, Л. Тихомирової. В окремих дослідженнях розглянуто питання підготовки фахівця соціально-педагогічної сфери до виконання професійних функцій (С. Архипова, І.Зверева, А. Капська, Г. Лактіонова, Ю. Мацкевич, Л. Міщик, В. Поліщук, І. Трубавіна, С. Харченко та ін.). Питання ж підготовки студентів до сприяння здоров'ю та

формування установок на діяльність, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я в студентському оточенні та питання використання різних форм аудиторної і позааудиторної роботи з формування мотивації молоді до здоров'язберігаючої культури та зміцнення здорового потенціалу особистості ще лишаються недостатньо дослідженими, що, безумовно, актуалізує тему нашої роботи.

Діяльність зі сприяння покращенню здоров'я, на думку вітчизняного дослідника В. Петровича, спрямована на розкриття та досягнення повної реалізації людьми потенціалу їхнього здоров'я, підвищення контролю особистості свого здоров'я, зміцнення й охорону здоров'я людей упродовж усього їхнього життя, досягнення добробуту особистості та спільнот, до яких вона належить [2, с. 12].

Формування відповідального ставлення до здоров'я, на думку Н. Зимівця – це систематичний цілеспрямований процес впливу і взаємодії його суб'єктів, створення умов для передачі знань, формування вибіркових, усвідомлених усебічних зв'язків особистості з об'єктивною дійсністю, із явищами навколишньої дійсності; мотивація та вироблення навичок, які сприяють умінню людини реалізовувати свої прагнення, задовольняти потреби, змінювати середовище і справлятися з ним для того, щоб досягти стану повного фізичного, психічного й соціального добробуту [2, с. 345–346].

Як зазначають Н. Зимівець та В. Петрович, у формуванні ставлення до здоров'я важливу роль відіграють певні форми й методи роботи щодо опанування студентами понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «сприяння здоров'ю»; формування персональних умінь та навичок запобігання захворюванням, функціональним відхиленням, шкідливим звичкам; психопрофілактики емоційних зривів, стресів та депресивних станів; здійснення активної роботи й організації інтерактивних форм навчання підлітків і молоді здоровому способу життя [1, с. 58].

Мета дослідження. Визначити шляхи формування свідомого ставлення до здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. За декілька попередніх років із різноманітних соціально-економічних причин стан здоров'я середньостатистичного українця помітно погіршився, особливо це стосується молоді. Незважаючи на те, що в нашому виші фізичному вихованню приділяється належна увага (на всіх п'яти курсах), водночас збільшується дія шкільних факторів, які негативно впливають на стан здоров'я студента, а, крім того, активно з'являються нові, пов'язані зі зміною постійного ритму життя.

Величезний обсяг інформації, яку необхідно засвоїти, хронічна нестача часу, відсутність навичок самостійної роботи, нерегулярне харчування, незвичний уклад життя в гуртожитку, нераціональне проведення дозвілля в умовах свободи, яку раптово отримав студент-першокурсник, затрати енергії, пов'язаної із транспортом – усе це травмує психіку значної частини студентства, негативно позначається на їхньому здоров'ї. Звичайно, що в найбільшій зоні ризику перебувають студенти першого року навчання.

Основним методом дослідження у цій роботі обрано анкетну форму опитування, яка найбільш зручна при обробці й аналізі даних, а також дозволяє значно скоротити час отримання інформації, що досить проблематично за умов застосування бесід або інтерв'ю.

Студентам було запропоновано анкету "Формування здоровішого способу життя студентів", у якій взяли участь 150 студентів Криворізького державного педагогічного університету.

У результаті було отримано такі дані: 25% не встигають повноцінно організувати початок свого робочого дня (зробити зарядку, поспідати, без поспіху дістатися місця навчання); 60% студентів вважають за необхідне створити в університеті мережу дешевих пунктів харчування в навчальних корпусах і в гуртожитках; 52,8% переконані, що їхній добовий режим слід урегулювати за рахунок рівномірного розподілу навчального навантаження протягом усього навчального року; 78,4% вимагають створити нормальні умови для дотримання особистої гігієни (душ та інші гігієнічні процедури в місцях проживання й занять фізичними вправами; 39,3% переконані, що за відмову від шкідливих звичок слід увести моральні й матеріальні заохочення (нагороджувати грамотами, путівками в спортивно-оздоровчий табір, балами до рейтингу і т.д.); 37,9% думають, що для ведення здоровішого способу життя не мають належного матеріального забезпечення, а 28,5% – вільного часу.

Отже, студенти мають усвідомити власну відповідальність за особисте здоров'я й у тих, хто знаходиться поряд. Поняття «відповідальність» трактується як покладений на когось або взятий на себе обов'язок відповідати за певну ділянку роботи, справу, дії, вчинки, слова [1, с. 22].

Висновки. Узагальнюючи сказане вище, зазначимо, що куратори, викладачі вищої школи як активні учасники збереження та зміцнення здоров'я на державному, суспільному, особистісному рівнях у процесі своєї професійної діяльності мають формувати готовність студентів до здоров'язберігаючої та здоров'ятворчої діяльності. Використання різних форм організаційно-виховної роботи, нових технологій щодо підтримки власного й колективного здоров'я створить належні умови, за яких студенти отримають змогу взяти на себе відповідальність за дії і вчинки щодо покращення здорового способу життя. Результати аналізу навчальних програм, опитування студентів свідчать про необхідність доповнення основних дисциплін інформаційними матеріалами щодо поінформованості студентів із питань здоров'язберігаючої та здоров'ятворчої педагогічної діяльності. Перспективним може стати дослідження підготовки майбутніх педагогів у руслі розроблення дидактичної моделі професійної підготовки студентів здоров'язберігаючою та здоров'яформуючою діяльністю як складовою їхнього професійного становлення, а також механізмів інтеграції в освітні програми навчальних курсів відповідної спрямованості.

Список літератури

1. Гусак П. М. Відповідальне ставлення до здоров'я : теорія та технології : монографія / П. М. Гусак, Н. В. Зимівець, В. С. Петрович. – Луцьк : ВАТ «Волинь облдруккарня», 2009. – 252 с.
2. Навчання здоров'я : просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я : навч. посіб. / Н. В. Зимівець, В. С. Петрович, О. Ю. Закусило. – Луцьк, 2010. – 360 с.

ШЕВЧЕНКО В. И.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ИНВАЛИДНОГО СПОРТА

Аннотация. В статье рассмотрены методы восстановления социального статуса инвалида, сохранение целостности его личности. Кроме того, инвалидный спорт обеспечивает развитие двигательного аппарата, укрепляет здоровье, закаливает, повышает работоспособность, помогает воспитывать волевые и моральные качества спортсмена, обеспечивает активное участие инвалида в общественной жизни.

Ключевые слова: инвалидный спорт, двигательная активность, профилактика, восстановление.

Результаты исследований. Движение людских ресурсов от здоровых к больным, а от больных – к инвалидам, не является односторонним. Эта дорога с двусторонним движением. Лица, относящиеся к категории инвалидов, могут в значительной степени улучшить свое здоровье и мироощущение, чтобы вновь влиться в разряд здоровых или почти здоровых людей.

Циркуляция населения между сегментом инвалидов и контингентом относительно здоровых людей (оценивающих свое здоровье как хорошее и удовлетворительное).

Мощным инструментом, позволяющим высвободиться защитным силам организма и восстановить здоровье, является двигательная нагрузка и соревновательная деятельность. Благодаря физической культуре и спорту люди, попавшие в разряд инвалидов в результате заболеваний или физических травм, приобретают новый смысл в жизни, социализируются, общаются, раскрывают в себе скрытые ранее ресурсы физического и морального плана.

На этапе реабилитации инвалидов система физической культуры и спорта выступает даже более значимым фактором, чем медицина. Возвращение в когорту с высоким коэффициентом здоровья в значительной степени облегчается при применении методик и средств двигательной активности, а также соревновательной деятельности. И даже постоянное использование людьми с ограниченными возможностями протезов, инвалидных колясок или

электростимуляторов не препятствует улучшению их физического и душевного состояния до уровня экономически активных людей, оценивающих свое здоровье как удовлетворительное и хорошее.

По самым скромным оценкам, отлаженная система физической культуры и спорта, с надлежащей инфраструктурой и финансированием, может обеспечить возврат инвалидов в размере 35-40 %. При этом реальные цифры возврата могут быть вдвое большими.

Таким образом, задача облегчения обратного движения инвалидов переводится из общей теоретической концепции в практическую плоскость экономики физической культуры и спорта, а также маркетинговых мероприятий по исследованию потребностей людей с ограниченными возможностями.

Структурируя экономику инвалидного спорта по укрупненным блокам и финансовым потокам, мы можем выделить следующие основные кластеры и направления.

Комиссия социального развития ООН в 1993 г. определила, что нетрудоспособность создается обществом. Исходя из этого, правительство должно обеспечить инвалидам возможность достигнуть одинакового со своими согражданами уровня жизни, в том числе в сфере доходов, образования, занятости, здравоохранения, участия в общественной жизни. Согласно принципам ООН, касающихся людей с ограниченными возможностями, перед государством стоит задача не просто помочь инвалидам, а сделать их равноправными гражданами в экономическом, социальном, культурном плане.

В рамках решения этой задачи система физической культуры и спорта в нашей стране должна играть более активную роль по двум основным направлениям:

- Как профилактический инструмент, дающий людям здоровье, долголетие, физическую и творческую активность;
- Как платформа для возврата инвалидов к полноценной жизни, с восстановлением работоспособности, экономического и социального статуса.

Первое направление, отмеченное нами выше, представляет собой значительный барьер для расширения притока людей, пополняющих когорту инвалидов. Известно, что износ человеческого материала в нашей стране весьма высок и связано это, во многом, с неправильным образом жизни граждан, повышенным потреблением спиртных напитков, табакокурением, а также недостаточным медицинским обслуживанием.

В экономическом плане существующую ситуацию можно обрисовать так: государство выделяет малые средства для массового спорта, экономя на стадионах, бассейнах, дворовых спортплощадках, на системе детско-юношеских школ и спортивных соревнованиях. Такая экономия в малом оборачивается огромными потерями, связанными с заболеваемостью населения. При этом надо помнить, что медицина в данном процессе играет второстепенную роль – обычно к врачам пациент попадает, уже имея какое-либо заболевание. А действенная система физической культуры и спорта – это

мощное профилактическое средство, берегающее здоровье, стимулирующее физическую и творческую активность.

Отсюда следует первый вывод: в системе экономики спорта важнейшим моментом является развитие двигательной активности на бытовом уровне. Государство, выделяющее денежные средства из бюджета на спортивную инфраструктуру и пропаганду здорового образа жизни, снижает, в конечном счете, количество инвалидов в стране.

Сопоставляя объем денежных средств, которые требуются на профилактику заболеваний через систему физкультуры и спорта и активизации двигательной активности, с теми средствами, которые требуются на ликвидацию последствий неправильного образа жизни, мы можем констатировать, что профилактика обходится в несколько раз дешевле, чем устранение негативных последствий.

Второе направление физической культуры и спорта – это возврат людей с ограниченными возможностями к полноценной жизни. Здесь мы вправе вычленим из системы массового спорта специализированный сегмент инвалидного спорта, который должен стать предметом особой заботы и повышенного финансирования из всех возможных источников.

На этом пути у нас достаточно много проблем. Начнем с кадрового обеспечения. Полагаем, что одним из лучших решений было бы расширение штатов физкультурно-спортивных организаций специализированного характера за счет самих инвалидов. Им, людям не понаслышке знакомым с трудностями повседневной жизни, лечения, адаптации и общения с внешним миром, было бы логичным доверять работу с лицами, имеющими аналогичные дефекты или недуги. Однако уже на стадии поступления в физкультурный вуз абитуриенты из числа инвалидов сталкиваются с дискриминационными правилами приема, которые требуют, чтобы поступающие были полностью здоровы.

Вторая крупная проблема кроется в предпринимательстве инвалидов в сфере адаптивной физкультуры, двигательной активности и спорта. Налоговое бремя для этой категории предпринимателей, которые работают с людьми с ограниченными возможностями, должно быть сведено к нулю. Опасения фискальных органов в том, что кто-то будет уходить от налогов под прикрытием инвалидных организаций, беспочвенны, так как такая деятельность легко контролируется и проверяется.

Третий блок проблем носит организационно-управленческий и инфраструктурный характер. Для реабилитации инвалидов и обеспечения занятиями физкультурой и спортом требуются оборудованные помещения, технический и тренерский персонал. Обеспеченность спортивными залами, спортоборудованиями и спортивным инвентарем, как в крупных городах, так и в сельской местности оставляет желать лучшего. Для улучшения положения требуются значительные инвестиции. Однако инвалидный спорт недополучает в свое распоряжение объекты социально-культурного и физкультурно-спортивного назначения.

Вывод. Такое положение дел может быть признано как неудовлетворительное. Экономика инвалидного спорта начнет функционировать в оптимальном режиме только при условии ее надлежащего обеспечения финансовыми ресурсами и моральной поддержкой. Перекосы в распределении денежных средств, с приоритетами на профессиональный спорт, традиционно свойственны отечественным управленческим структурам. Пора решать задачу подъема инвалидного спорта на новой теоретической и практической основе, тесно взаимодействуя с инвалидными саморегулирующимися организациями.

ШУТЬКО В.В.

НЕПРОФЕСІЙНА ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

Анотація. В статті відображена необхідність професійної фізкультурної освіти студентів педагогічного навчального закладу для її застосування в своїй подальшій педагогічній діяльності.

Ключові слова: фізична культура, непрофесійна освіта, класний керівник, учитель, педагог.

Постанова проблеми. Останні десятиліття серйозне занепокоєння викликає стан здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл, який навіть характеризується як катастрофічний. 53% учнів мають відхилення у стані здоров'я та 58% мають обмеження за станом здоров'я у виборі професії після закінчення школи. Практично здорових дітей у віці 7 років нараховується 23%, старшокласників - 10%, послаблене здоров'я мають 53% учнів загальноосвітніх шкіл.

Вже з початкової школи дві третини дітей виходять з порушеннями постави, у 80% учнів 5-6 класу виявляється розлад нервової системи, у кожній третій дитини до 14 років виникає хронічна патологія. Закінчення школи (17-18 років) половина учнів зустрічають короткозорими, 30-40% страждають на серцево-судинні захворювання, 20-30% - на нервово-психічні розлади. Погіршення стану здоров'я пов'язано із суттєвим зменшенням рухової активності школярів. Учні знаходяться в умовах суворої регламентації шкільного режиму, тому не можуть задовольнити своєї потреби в рухах. Сучасні умови побуту також породжують обмеження рухової активності дітей. Все це сприяє зниженню захисних сил організму та в кінцевому результаті призводить до появи багатьох захворювань у дітей в більш ранньому віці. [1]

На підставі вищевикладеного, головним завданням школи повинно залишатися збереження, зміцнення і, по можливості, покращення стану здоров'я школярів. Це вимагає пошуку нових підходів і методів в підготовці майбутнього вчителя, педагога, вихователя.

Виклад основного матеріалу. Вищий навчальний заклад педагогічної спрямованості не має на меті навчання майбутніх специфічних фахівців з математики, фізики, хімії, філології і т.п., а готує перш за все майбутніх педагогів, учителів, вихователів, які безпосередньо, а інколи і одноосібно будуть впливати на дітей не тільки в напрямку викладання свого предмету, а й на виховання, становлення всебічно-розвиненої людини гідної бути повноцінним громадянином нашої країни.

В майбутньому, випускник педагогічного ВУЗу буде не тільки вчителем-предметником, а й класним керівником, замісником директора школи по навчальній або виховній роботі, а надалі і директором школи, та буде нести безпосередньо відповідальність і за навчання, і за дозвілля і за виховання, і за роботу серед дітей в напрямку пропаганди здорового способу життя, та організації всіляких спортивно-розважальних заходів в своєму класі та школи в цілому. З цієї точки зору, покладати надії тільки на вчителя фізичного виховання, як організатора всіх фізкультурних та оздоровчих заходів в школі являється хибним рішенням. Тим паче, при сучасному стані забезпеченості шкіл високопрофесійними вчителями фізичного виховання слід тільки мріяти. В цьому випадку на допомогу повинна прийти тільки самоорганізація всього педагогічного колективу школи в тісній взаємодії з батьківським комітетом і ініціативними батьками.

Відомо, що діти в будь-якому віці люблять змагатися, грати, розважатись, ходити в походи. І буде великий вплив, якщо в цьому їм допомагає та організовує, а також приймає безпосередньо участь компетентний і освічений педагог, тим самим заслуговуючи авторитет і любов дітей.

Усі перераховані заходи являються невід'ємними «атрибутами» здоров'язберігаючих технологій, які застосовуються учителями в виховному процесі шкільного життя.

Тому, навчати основам методики здоров'я-збереження вже потрібно з часів навчання в стінах педагогічного закладу.

В теоретичні знання студентів факультетів не спортивних спеціальностей повинні включатися методика застосування рухливих ігор в різних формах їх прояву, правила проведення загально-розвиваючих вправ, фізкультхвилинок, рухливих перерв, ігор - атракціонів, години здоров'я під час продовженого дня, спортивно-масових і оздоровчих заходів у позаурочний час і літніх оздоровчих таборах, а також організація і проведення різних шкільних змагань і туристичних подорожей.

Після ознайомлення з теоретичними матеріалами студенти повинні самостійно, під час задалегідь визначеної викладачем частині практичних занять з фізичної культури, «закріпити» отримані теоретичні знання шляхом практичного проведення засвоєного матеріалу, що згодом повинно знайти відображення при отриманні студентами атестації чи заліку.

Висновки. Ознайомлення студентів педагогічного вищого навчального закладу з основами методики застосування фізичних вправ і рухливих ігор в різних формах організації фізичного виховання дає їм можливість суттєво

поповнити свій педагогічний багаж в непрофесійній фізичній освіті, а в подальшому передати свої уміння та руховий досвід школярам та вихованцям.

Список літератури

1. Безверхня Г.В. Методика навчання освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура». Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2013. –61 с.

ЯРМОЛЬСЬКА О.О., ГОРЛО А.М.

СУЧАСНИЙ УРОК ФІЗКУЛЬТУРИ ПОБУДОВАНИЙ НА ПОЗИТИВНИХ ЯКОСТЯХ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Анотація. У дослідженні виявлено, що фізична культура є невід'ємною частиною формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і психоемоційного стану людини, де органічно зливаються формування світогляду, громадсько-політичного, трудового, морального, фізичного, естетичного та інших видів виховання.

Ключові слова: фізкультура, спорт, здоров'я, фізичний розвиток, моральне та естетичне виховання, психоемоційний стан.

Постановка проблеми. Актуальність статті обумовлена необхідністю аналізу напрямку фізичної культури і спорту в повсякденному житті сучасного суспільства. Розвиток цієї галузі має велике значення для залучення широких верств населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом, ведення здорового способу життя.

Аналіз публікацій. Спорт – це багатогранне соціальне явище, яке включає виховну, ігрову, змагальну діяльність, засновану на застосуванні фізичних вправ, що мають соціально значимий результат. Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних матеріальних і духовних цінностей, способів їхнього виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здібностей засобами рухової активності. Фізична культура і спорт набули в наш час таку соціальну силу і значимість, аналога яким в історії суспільства вони не мали, напевно, ніколи.

Так, наприклад Ю. Кисельов [1] провів понад тридцять років зі спортсменами і акцентує увагу на тому, що за допомогою спорту можна вплинути на слабкі якості особистості та тіла в цілому. Л. Матвеев Л. у своїх роботах вказує на те, що при правильній постановці задач та плануванні занять, учням краще даються поставлені завдання і вони більш стресостійкі до поразок та невдач.

Виклад основного матеріалу. Спорт – дуже складний і часом суперечливий. Тому вплив його на становлення особистості неоднозначний. Робота над собою, великі фізичні та вольові напруження, боротьба за кращий

результат, за перемогу в змаганні сприймаються й осмислюються спортсменами по-різному. Цілком очевидно, що, займаючись спортом, людина в першу чергу вдосконалює і зміцнює свій організм, своє тіло, свою здатність керувати рухами і руховими діями. Це дуже важливо. Спорт, поза всяким сумнівом – одне з головних засобів виховання рухів, вдосконалення їх тонкої і точної координації, розвитку необхідних людині рухових фізичних якостей. Але не тільки. У процесі занять спортом загартовується воля, характер, вдосконалюється вміння керувати собою, швидко й правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або утримуватися від ризику. Спорт для людини – могутній засіб самопізнання, самовираження, самоствердження. Специфічна особливість спорту – обов'язковість змагань – прямо і найбільш значно впливає на морально-етичне, моральне формування особистості.

Як відомо, у будь-якому виді спорту змагання проводяться за жорсткими правилами. Чинний регламент обумовлює не тільки сам хід змагальної боротьби, але й підготовку до неї. Правила, отже, визначають психологічне налаштування атлета. Вони вимагають від спортсменів в кожному виді спорту конкретних проявів фізичних якостей, вольових зусиль, певних властивостей мислення, допустимого рівня емоційного збудження. Правила змагань побудовані на основі «суворого суперництва»: необхідність спортсменів завойовувати першість у змаганнях спонукає спортсменів і тренерів бажати в першу чергу перемоги над іншою командою шляхом досягнення виграшних очок, балів або призових місць. А «будь-які» способи, до яких вони вдаються, не завжди етичні.

Звичайно, ті, кого називають справжніми спортсменами й лицарями спорту, не шукають легких і сумнівних шляхів до п'єдесталу пошани. Не шукають їх тому, що в результаті впливу моральних вимог колективу придбали надійні морально-етичні підвалини. У них сформувалися погляди, переконання, характер, які суперечать логіці схеми «суворого суперництва»: об'єктивно вигідне в ряді випадків стає суб'єктивно неприйнятним. Але, на жаль, це не завжди так. Дехто йде до спортивної перемоги манівцями.

У спорті, на думку фахівців, може існувати схема так званого «нестроного суперництва». При правилах, побудованих за схемою «нестроного суперництва», спортсменові або команді об'єктивно не вигідно, якщо супротивник виступає погано. Адже перемога над слабкими стоїть «дешевше», ніж нічия із сильними. Не покажеш відмінного результату, якщо твій суперник погано підготовлений і грубий. Схема «нестроного суперництва» спонукає «хворіти» за суперника, допомагати йому розкрити в змаганні всі свої можливості, рости і вдосконалюватися. Така схема в більшій мірі сприяє розвитку масового спорту. Вона не вступає у протиріччя з морально-етичними. Вона повною мірою сприяє правильному вихованню спортсменів, суддів, тренерів.

Головна задача, пов'язана з вихованням спортсменів, тренерів, суддів та глядачів, полягає в тому, щоб спортивними мотивами, що спонукають боротися

за перемогу в змаганнях, були моральні, етичні цілі [4]. Професійно займаючись спортом спортсмен проходить процес самосвідомості і самовдосконалення. Спортсмен удосконалює свою силу, витривалість, гнучкість, тобто себе самого, своє вміння робити рухи швидко, точно, сильно. Спортсмен працює над собою. Спорт – діяльність, де зливаються воедино суб'єкт і об'єкт діяльності.

Спортсмен обов'язково повинен дізнатися про самого себе якомога більше, точніше і повніше. Це зовсім не просто, не завжди цікаво, іноді – страшно. Це – робота важка, кропітка. Спортсмен займається самопізнанням із необхідності. Без самопізнання йому не обійтися. Однак важливо придивлятися і прислухатися до самого себе. Починати треба з найпростішого: як я себе почуваю? Уранці. Удень. До тренування і після тренування. Як я себе почуваю, коли все добре? А якщо погано? Конкретизуються питання, деталізуються відповіді. Людина аналізує, формує самого себе, свій настрій, своє обличчя на «людях». Виникають питання і складніше. Сто тисяч «чому». Чому я млявий? Чому не міг змусити себе зробити ще зусилля? Чому, якщо розлютяться, не відчуваєш, що втомився? Чому одну спробу виконуєш технічно правильно: сильно, швидко, точно, а іншу - як новачок? Чому в залі це виходить добре, а на стадіоні гірше? Чому так здорово зробив, хоч і розминався мало?

На ці питання спортсмен шукає відповіді. Згадує, зіставляє своє самопочуття і настрої з результатом, аналізує, визначає причини, виводить слідства. Зрештою, починає розуміти, чому іноді виходить добре і чому не виходить. Нова серія питань: як зробити, коли потрібно? Таким чином, спортсмен свідомо удосконалює самого себе як атлета. Маючи на той чи інший випадок пряму відповідь, спортсмен починає діяти. Він працює над розвитком сили, швидкості, витривалості, гнучкості, над вдосконаленням координації рухів - технікою виконання вправ. Він формує вміння діяти в повну силу, коли не хочеться, коли втомився, коли жахається. Він вчиться управляти настроєм, справлятися з надмірним хвилюванням, здатен викликати в собі стан піднесеності, натхнення – опановує уміннями саморегуляції емоцій. Він робить усе це свідомо, щоб досягти кращого результату в змаганнях. Глибше «регулюючи» саму себе, людина, безумовно, стає досконалішою. А це, до речі, потрібно не тільки спорту. Удосконалюючись у спорті, людина вдосконалюється всебічно. Важко сказати, у якому виді спорту більше.

Психологічними дослідженнями встановлено, що в ході вдосконалення особистості в різних видах спорту формуються та вдосконалюються самі психологічні процеси, на основі яких людина управляє власними рухами. Мова йде про те, що в ході занять здобувається вміння бути точним і без секундоміра, відмірювати задані відрізки часу з відхиленнями не більше 1%, без зорового контролю виконувати рухи точно заданої амплітуди з наперед визначеним зусиллям, з точним відтворенням заданого темпу або ритму. Основу цієї саморегуляції складають натренованість м'язово-рухових відчуттів, чіткість роботи центральної нервової системи.

А уявіть собі, як важливо вміти людині передбачати можливі несподіванки, щоб бути до них готовими, точно і швидко реагувати. Таке вміння називають антиципацією. У спортивній діяльності значення антиципації проявляється особливо яскраво. Кажуть, що різні рівні антиципації дозволяють спортсмену заздалегідь готувати м'язи до майбутньої роботи шляхом оптимізації їх тону; створюють умови для відновлення, закріплення заучених дій – рухового навику; скорочувати час реакції, зменшувати величину просторових і тимчасових помилок, своєчасно і точно виконувати рухи; злагоджено і скоординовано виконувати складні рухові дії; розгадувати задуми противника; узгоджувати свої дії з діями всієї команди. Антиципація вкрай необхідна, вона успішно удосконалюється у людини, що займається спортом. Антиципація, зокрема, передбачає вміння швидко і точно, в короткі проміжки часу побачити і оцінити відразу кілька сигналів, миттєво прийняти правильне рішення. Ці чудові якості розвивають спортивні ігри - баскетбол, волейбол та інші групові види спорту.

Здатність утримувати статичну і динамічну рівновагу – таке вміння пов'язане зі стійкістю вестибулярного апарату. Така здатність необхідна морякам, льотчикам. Таку здатність розвивають гімнастика, аеробіка, боротьба. Отже, спорт може і повинен вибірково використовуватися для поліпшення професійної підготовки людей [6].

Можливість використання засобів самовдосконалення у вихованні людей, підготовці їх до праці полягає в самій специфіці спорту як виду діяльності. Розвиток у людини життєво важливих фізичних і рухових якостей, вдосконалення психічних процесів, починаючи від відносно простих, на рівні психомоторики, і кінчаючи найбільш складними, інтелектуальними, на рівні мислення і уяви, - це турбота про людину, про його здоров'я і працездатності.

Спорт сприяє прояву та розвитку сили волі у спортсмена. Воля людини чітко проявляється і розвивається в свідомих діях, спрямованих на досягнення певних цілей і пов'язаних з подоланням перешкод. Спортивні тренування і змагання обов'язково пов'язані з виникненням різноманітних перешкод. Проблеми теорії та практики вольової підготовки спортсменів привертають пильну увагу педагогів – тренерів, фахівців. Над розробленням цих проблем працюють багато вчених, серед яких професор А. Пуні. У його роботі говориться наступне: «Перешкоди – це різні предмети і явища, умови та впливи, з якими людина стикається і які стають перешкодами для досягнення нею свідомо поставленої мети. Перешкоди можна поділити на зовнішні і внутрішні. Зовнішніми перешкодами можуть бути: техніка спортивних вправ, тактика ведення спортивної боротьби, умови, в яких проходять змагання або тренування (освітленість, температура, вологість, покриття стадіону або майданчика, своєрідність снарядів, інвентарю тощо), дії супротивника, глядачів, суддів та інше. Внутрішніми перешкодами можуть бути зміни різних систем організму спортсмена, його функціонального і психічного стану. Виникнення внутрішніх перешкод пов'язано, як правило, із зіткненням з зовнішніми перешкодами. Наприклад, бігун, щоб не програти у змаганні,

вимушений бігти у високому темпі, запропонованому його супротивником. Дії супротивника (високий темп, в даному випадку) - перешкода зовнішня. Необхідність витримувати цей темп (долати зовнішню перешкоду) викликає зміни в ряді систем організму спортсмена, тобто стомлення. Це усвідомлення стомлення спортсменом, може викликати в нього сумнів у своїх силах, непевність у можливості перемогти, страх поразки, тривогу. Це - внутрішні перешкоди. Їх теж треба подолати, щоб досягти успіху».

Однак перешкоди, з якими стикаються спортсмени, дуже різноманітні. Навіть в одному і тому ж виді спорту. Але їх різноманітність у різних видах спорту багаторазово збільшується. Встановлено, що для подолання різних перешкод потрібні різні прояви волі. Наприклад, щоб виконати вправу, пов'язану з ризиком, а значить, з подоланням почуття страху (стрибок на лижах з трампліну або парашутом), необхідно виявити сміливість. А щоб довго виконувати одноманітну роботу, пов'язану з наростанням стомлення, а значить, із почуттям втоми й небажанням діяти (біг на довгі дистанції, лижні гонки), необхідно проявити наполегливість.

Конкретні прояви волі, зумовлені особливостями перешкод, які доводиться долати, називають вольовими якостями. Психологи спорту визначили вольові якості, які необхідні спортсменам для подолання виникаючих в процесі їх діяльності перешкод. Це цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримка і самовладання. Цілеспрямованість - прояв волі, що характеризується ясністю цілей і завдань, планомірністю діяльності і конкретних дій, зосередженістю дій, думок і почуттів на непохитному русі до поставленої мети. Наполегливість і завзятість – прояв волі, що характеризується тривалим збереженням енергії та активності в боротьбі за досягнення мети і подолання багатьох, в тому числі несподівано виникаючих перешкод. Рішучість і сміливість – прояв волі, що характеризується своєчасністю і обдуманістю їх реалізації в практичних діях, відсутністю боязні прийняти відповідальність за рішення та його виконання навіть в умовах ризику і небезпеки. Ініціативність і самостійність – прояв волі, що характеризується особистим почином, новаторством, творчістю і швидкістю мислення в діях, спрямованих на досягнення мети, відсутністю орієнтування на допомогу ззовні, стійкістю по відношенню до вселяє впливом інших людей і їх дій. Витримка і самовладання – прояв волі, що характеризується збереженням ясності розуму, можливістю керувати думками, почуттями й діями в умовах емоційного збудження або пригніченості, інтенсивних напружень, стомлення, виникнення несподіваних перешкод, невдач і впливу інших несприятливих факторів.

Але в ряду вольових якостей одна посідає особливе місце, без достатнього розвитку цієї якості неможливо використання всіх інших. Ця якість – цілеспрямованість. Людину цілеспрямовану відрізняє вміння спрямовувати свою діяльність, виходячи з головного, найбільш важливого мотиву. У цьому є певна складність, через яку і потрібно проявити вольову

якість. Адже мотиви відрізняються не тільки за ступенем важливості, по мірі особистої та суспільної значущості, але і за часом, тобто за термінами можливості задоволення потреби, усвідомлення якої стало мотивом. За цією тимчасовою ознакою мотиви можна розділити на близькі й далекі. Часто буває, що менш значущий, але близький мотив пересилює важливий, але віддалений. Відбувається щось схоже на просторові ілюзії. Якщо в декількох кілометрах від вас знаходиться телевежа, а в руках у вас олівець, ви можете розташувати олівець перед очима так, що він буде перекривати вежу і навіть здаватися більшими її. Людина, у якої недостатньо розвинена цілеспрямованість, часто вибирає близькі мотиви. Цілеспрямована людина – прихильник далекої мотивації. Він уміє вибирати головний мотив і довгий час добиватися мети, не піддаючись впливам більш близьких мотивів. І разом з тим не завжди просто зробити цю ціль по-справжньому бажаною. Отже, чітке усвідомлення і прийняття перспективних і проміжних цілей – необхідна умова формування і вдосконалення цілеспрямованості. Це вольова якість, об'єднуючи і як би цементуючи всю структуру решти вольових компонентів, створює умови функціонування особистості. Але як же все таки розвиваються вольові якості? Відповідь все та ж – шляхом подолання перешкод. Набуваючи досвіду їх подолання, спортсмен розвиває багато інших якості. У силу цього своєї вольової підготовкою спортсмен повинен займатися спеціально, створюючи і долаючи в ході багатопланового свого тренувального процесу все ускладнюються перешкоди.

Спорт найкращим чином сприяє розвитку вольових якостей і формуванню характеру людини. Кожна людина – частина колективу. Цілком природно, що як така вона оцінюється суспільством, колективом в першу чергу по тому, наскільки корисна, що дає іншим людям, які соціальні функції виконує. Самооцінка впливає на багато сфер життя. У зв'язку з нею формуються, і проявляються в поведінці і діяльності людини головні відносини, що визначають її цінність як члена суспільства: ставлення до самого себе, до інших людей, до суспільства, до праці. Звичайно, система провідних, головних відносин людини визначається не тільки самооцінкою, але й іншими соціальними умовами і факторами. Тим не менше, немає підстав нехтувати роллю самооцінки. Щоб переконатися в цьому, досить уявити собі вплив протилежних – полярних – самооцінок на риси характеру людини, що визначаються основними його відносинами. Якщо людина оцінює себе в цілому не дуже високо, їй складно розвинути й проявити такі риси характеру, як самолюбство, гордість, зарозумілість, вимогливість, критичність, активність, творчість, відповідальність у ставленні до праці. У людини з низькою самооцінкою швидше проявляється скромність, сором'язливість, терпимість, пасивність. Навпаки, людина, яка високо себе оцінює, може бути схильна до прояву честолюбства, марнославства, егоцентризму, малої самокритичності, але великої критичності до інших, зарозумілості, схильності до лідерства в спілкуванні і в діяльності, активності, до відсутності боязні відповідальності та інших подібних рис характеру [5].

Досягнувши певних успіхів у спорті, людина починає з повагою ставитися до самого себе. Високо оцінивши себе як спортсмена, він переносить цю оцінку на себе як на особу як на члена суспільства. Спорт сприяє тому, що форми і відтінки поведінки і спілкування людини стають ширше, багатшими. Удосконалене в ході занять спортом вміння бути з людьми, взаємодіяти і спілкуватися з ними переноситься на інші сфери життя і діяльності. Правильне поводження і способи спілкування, воля, здатність до саморегуляції, адекватний рівень домагань і вірна самооцінка можуть виникнути з більшою ймовірністю тоді, коли спорт і спортивна діяльність не розглядаються як найголовніше, як самоціль. І нехай перемога на першості країни, світу, на Олімпійських іграх, встановлення рекорду вимагають колосальної витрати енергії, вольових напружень, стійкості, мужності, відваги, цілком порівнянних з тими діями людськими, які прийнято називати подвигами, нехай так. І все-таки рекорд - не для рекорду, перемога - не тільки, щоб переконатися, що сильніший за суперника. Спорт, спортивна робота, перемоги – засіб, не мета [4].

Фізична культура. Культура – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Фізична культура прямо і опосередковано охоплює такі властивості, якості, орієнтації особистості, які дозволяють їй розвиватися в гармонії з культурою суспільства, досягати гармонії знань і творчого дії, почуттів і спілкування, фізичного і духовного, вирішувати протиріччя між природою і виробництвом, працею і відпочинком, фізичним і духовним. Досягнення особистістю такої гармонії забезпечує їй соціальну стійкість, продуктивне включення в життя і працю, створює їй психічний комфорт. Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувані ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку [6].

Залучення людей до фундаментальних культурних цінностей, до числа яких належить і фізична культура, стає головним засобом досягнення мети освітньої системи. Цінності фізичної культури необхідно розглядати як єдність об'єктивних і суб'єктивних цінностей. Найбільш значущими у формуванні ціннісних відносин особистості до фізичної культури є:

а) цінності об'єктивних форм фізичної культури: матеріальні цінності (спортивні споруди, інвентар для фізкультурно-спортивної діяльності, предмети мистецтва); історичні цінності (історії великих спортивних перемог, становлення видів спорту, діяльність видатних людей в галузі фізичної культури); цінності - суспільні відносини (до спорту, до здоров'я, до персоналій-носіям фізичної культури); інформаційні цінності (публікації, трансляції в ЗМІ).

б) цінності суб'єктивних форм фізичної культури: фізичні цінності (фізичний розвиток, стан організму в процесі фізкультурно-спортивної діяльності); духовно-моральні цінності (наявність високого духовного ідеалу; життєва установка на служіння благородним цілям: батьківщині, ближнім; естетичне ставлення до світу; дотримання принципів гуманізму, справедливості, честі; прагнення до саморозвитку; прийняття об'єктивних цінностей фізичної культури); психічні цінності (знання про рухової активності, функціонуванні організму людини, способи здоров'язбереження; міжособистісне спілкування; особисте самоствердження) [5].

Крім того, до духовних цінностей фізичної культури належать накопичені практикою й наукою спеціальні фізкультурні знання, відображені у відповідних теоріях фізичної культури і спорту, і містяться в різних методичних посібниках, підручниках, монографіях, довідниках досягнень, правила змагань. У якій мірі дані цінності будуть освоєні окремою людиною, залежить від факторів та умов їх освоєння. Наприклад, басейн для людини, яка не бажає в ньому займатися, навряд чи представляє якусь реальну цінність. Люди ж, долучені до фізичної культури, цінності освоюють, із користю застосовують, а по можливості й розвивають. Ціннісне ставлення особистості до фізичної культури являє собою свідоме сприйняття особистістю об'єкта «фізична культура», що виражається в готовності і здатності використовувати його цінності з метою самовиховання і саморозвитку [2,7].

Ціннісне ставлення особистості до фізичної культури необхідно розглядати як інтеграцію більш приватних відносин до різних об'єктів фізичної культури, ситуаціям, подіям в галузі фізичної культури, тобто до об'єктивних і суб'єктивних форм фізичної культури. Ставлення особистості до будь-якої конкретної цінності фізичної культури буде складатися з таких компонентів: аксіологічного (наскільки значущою для особистості дана цінність); інтелектуального (що знає про цю цінність особистість); емоційного (які емоції відчуває особистість при освоєнні даної цінності); діяльнісного (яких зусиль докладає особистість для оволодіння даною цінністю). Високі духовні цінності (самоцінність людської особистості, пріоритет духовного над матеріальним, турбота про ближнього, духовно і фізично здорова родина) і моральні (почуття відповідальності у вирішенні особистих і суспільно значущих життєвих завдань) цінності в галузі фізичної культури є тією базисною основою становлення уявлень про здоровий спосіб життя, яка створює людину зразки ціннісних відносин до фізичної культури людини. Відповідно складаються відносно стійкі зразки поведінки при використанні коштів фізичної культури

для власного фізичного вдосконалення. Наявність образу (зразка) є найважливішою умовою ефективності подальших виховних впливів щодо формування у людини ціннісних відносин до фізичної культури.

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. Перш за все, вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності. По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо). Нарешті, третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась водночас із загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник один із її основних компонентів – фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

В особистому аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Упливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині [5].

Із матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.). З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою тощо. Таким чином, характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати щонайменше три аспекти: діяльнісний аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності; предметно-ціннісний аспект представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності; результативний аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної

культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбання нею високого рівня фізичної дієздатності.

Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу «фізична культура». Таким чином, фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини [5].

Термін «фізична культура» використовується і в інших, вужчих значеннях як, наприклад, кажуть про «фізичну культуру особистості», розуміючи під цим втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття. Отже, фізичну культуру особистості можна визначити як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне вдосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя.

«Фізичною культурою» називають навчальну дисципліну в школі, профілактичні і лікувальні заняття в лікарнях та інших аналогічних закладах, вона широко використовується у виробничій сфері. Та щоб уникати плутанини необхідно користуватись терміном, додаючи відповідні прикметники, «особиста фізична культура», «шкільна фізична культура», «лікувальна фізична культура», «виробнича фізична культура» тощо.

Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи.

Теорія фізичної культури виходить з основних положень теорії культури і спирається на її поняття. У той же час вона має специфічні терміни і поняття, які відображають її сутність, цілі, завдання, зміст, а також засоби, методи і керівні принципи. Головним і найбільш загальним є поняття «фізична культура». Як вид культури вона являє собою величезну галузь творчої діяльності із фізичної готовності людей до життя (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей і рухових навичок). В особистісному плані фізична культура – міра і спосіб усебічного фізичного розвитку людини. Гуманітарна значимість фізичної культури передбачає досягнення цілісності знань про людину, розуміння значення людських цінностей у сучасному світі, розвиток культурної самосвідомості, здібностей і можливостей до перетворювальної культурної діяльності. Вона проявляється в гармонізації духовних і фізичних сил особистості, формуванні таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, тілесна культура, підвищена працездатність, фізична досконалість, гарне самопочуття й інше. Фізична культура спрямована на розвиток цілісної особистості, її здатності й готовності повноцінно реалізувати свої сутнісні сили

в здоровому і продуктивному способі життя, професійної діяльності, у побудові соціокультурного комфортного середовища.

Цінності фізичної культури в освітньому процесі необхідно розглядати як сукупність цінностей об'єктивних форм і суб'єктивних форм фізичної культури. Ціннісне ставлення особистості до фізичної культури є інтеграцією більш приватних відносин: відносин особистості до різних форм і засобів фізичної культури і включає аксіологічний, інтелектуальний, емоційний і діяльнісний компоненти [3].

Висновки. Фізичну культуру і спорт слід розглядати як галузь культурних явищ, які тісно взаємопов'язані з розвитком організму людини (його функціональних систем) й сприяють включенню особистості індивіду в суспільство, адже область культурних явищ сполучена з тілесним буттям людей і їхнім фізичним станом. Систематичні заняття у майбутньому здатні сприяти зняттю фізичної і психічної втоми, гармонійному розвитку основних фізичних якостей, формуванню різноманітних рухових умінь і навичок, розвитку самостійності у прийнятті власного рішення й багатьох інших якостей. Тільки з опорою на ці фундаментальні передумови запланованої і контрольованої рухової активності може здійснюватися з найбільшою ефективністю формування, розвиток і вдосконалення особистості людини. Розвиток конкретних рис особистості людини і, певним чином, фахівця, буде залежати від того, якою була початкова психологічна підготовка, від обраного виду спорту або виду рухової діяльності, й раціональністю її побудови.

Фізкультура та спорт не тільки є засобом зміцнення здоров'я людини, його фізичного вдосконалення, раціональною формою проведення дозвілля, засобом підвищення соціальної активності людей, але й відчутним засобом впливу на інші сторони людського життя, у першу чергу на трудову діяльність, моральні й інтелектуальні якості.

Список літератури

1. Кисельов Ю. Я. «Вплив спорту на формування особистості»/ Ю. Кисельов. – М : Знання, 1987. – 64 с.
2. Корюкаєв М.М., Мартинов Ю.О. Соціологія фізичної культури і спорту [Електронний ресурс]Режим доступу: <http://www.nbuu.gov.ua>
3. Матвеев Л.П. Теория й методика физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Навчальний матеріал [Електронний ресурс] Режим доступу : <http://cozap.com.ua/text/3416/index-1.html>;
5. Фізична культура і основи здорового способу життя [Електронний ресурс] Режим доступу : <http://www.ukrreferat.com/index.php?referat=24923>;
6. Фізична культура особистості і цінності фізичної культури [Електронний ресурс] Режим доступу : <http://ua-referat.com/> ;
7. Электронная библиотека научно-образовательной, финансовой и художественной литературы [Електронний ресурс] Режим доступу : <http://bo0k.net/index.php?bid=7247&chapter=1&p=achapter>;

НАШІ АВТОРИ

1. **Алхімченкова Анастасія Михайлівна** – студентка 2 курсу факультету іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету.
2. **Акімова Марина Євгенівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
3. **Алієв Раміс Аскерович** – викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Харківський національний автомобільно-дорожній університету.
4. **Андріанов Тарас Вадимович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
5. **Барташевська Сніжана Леонідівна** – студентка 3 курсу факультету дошкільної та технологічної освіти, наук. кер.: к.б.н., Марчик В.І., доц. кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
6. **Бондирева Ірина Едуардівна** – студентка 4 курсу фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
7. **Безніс Олена Єгорівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
8. **Братчиков Юрій Миколайович** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
9. **Василенко Вадим Вікторович** – старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
10. **Василець Марія Віталіївна** – студентка 3 курсу психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
11. **Гетманов Олексій Олександрович** – студент 2 курсу історичного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
12. **Гладир Яна Станіславівна** – канд. філолог. наук, старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
13. **Глечикова Анна Василівна** – студентка 3 курсу психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.

14. **Гудович Анастасія Вікторівна** – студентка 1 курсу художньо-графічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
15. **Зайцев Сергій Сергійович** – викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
16. **Захарчева Лідія Миколаївна** – студента 3 курсу фізико-математичного факультету; наук. кер.: к.б.н., Марчик В. І., доц. кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
17. **Зезуль Ігор В'ячеславович** – студент 2 курсу фізико-математичного факультету, наук. кер.: Переверзева С. В. – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
18. **Ішенко Вікторія Вікторівна** – студентка 4 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
19. **Карпов Віктор Іванович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
20. **Кірсанов Микола Володимирович** – викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
21. **Константинова Юлія Євгенівна** – студентка магістратури психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
22. **Кофанов Іван Васильович** – викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
23. **Крижановська Анна Валентинівна** – викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
24. **Курилко Микола Федорович** – доцент, завідуючий кафедрою фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
25. **Кучерган Єлизавета Валеріївна** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.

26. **Макаренко Наталя Григорівна** – викладач кафедри фізичного виховання та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
27. **Марчик Валентина Іванівна** – к.б.н., доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
28. **Мінжоріна Ірина Леонідівна** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
29. **Міщенко Вікторія Леонідівна** – викладач фізичного виховання Гірничого коледжу ДВНЗ «Криворізький національний університет».
30. **Пантелю Катерина Євгенівна** – студентка 2 курсу факультету української філології Криворізького державного педагогічного університету.
31. **Перебийніс Василь Олександрович** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
32. **Переверзева Світлана Василівна** – викладач кафедри фізичного виховання та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
33. **Перекопський Сергій Юрійович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету, аспірант.
34. **Письменний Олександр Миколайович** – старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
35. **Плотніков Євген Кімович** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
36. **Плотніков Олександр Іванович** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
37. **Поліщук Сергій Валентинович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
38. **Порохненко Олександр Васильович** – доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.

39. **Пустильник Олена Сергіївна** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
40. **Рожковський Владислав Андрійович** – студент 1 курсу фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
41. **Романенко Надія Вікторівна** – студентка 4 курсу психолого-педагогічного факультету, наук. кер.: Переверзева С. В., викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
42. **Семенов Андрій Іванович** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
43. **Слободянюк Ольга Василівна** – студентка 1 курсу природничого факультету наук. кер.: Мінжоріна І. Л., викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету
44. **Ступак Ірина Константинівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
45. **Терещенко Олексій Петрович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
46. **Хубішвілі Гела Георгійович** – викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Харківський національний автомобільно-дорожній університет.
47. **Чарисєва Ольга Андріївна** – студентка 2 курсу психолого-педагогічного факультету; наук. кер.: Поліщук С. В., викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
48. **Шульга Катерина Олександрівна** – студентка 1 курсу природничого факультету наук. кер.: Мінжоріна І. Л., викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
49. **Чомпова Алла Петрівна** – викладач фізичного виховання Гірничого коледжу ДВНЗ «Криворізький національний університет».
50. **Шевченко Віктор Іванович** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.

51. **Швець Катерина Вікторівна** – студентка 2 курсу художньо-графічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
52. **Шутько Віктор Васильович** – к.пед.н., доц., завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
53. **Ярмольська Олександра Олегівна** – студентка 3 курсу фізико-математичного факультету, наук. кер.: Переверзева С. В., викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.