

над цією програмою та неодноразово запрошувалась на практичні заняття студентів мистецького факультету педагогічного університету.

Завершується вивчення розділу “Становлення та розвиток теорії і практики масового музичного виховання в другій половині XIX – кінця XX століття” ознайомленням студентів з програмою “Музика”, яка була створена А.Т.Авдієвським та А.Г.Болгарським, оглядом авторських програм виданих на Україні.

*А.П.Березовський, Н.Є.Сахно*

**ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ  
ТЕСТУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ  
НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ З БІГУ НА 100 МЕТРІВ НА  
ПОЧАТКУ І В КІНЦІ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ  
СТУДЕНТІВ І КУРСУ КЕІ КНЕУ У 1999/2000 ТА  
2002/2003 НАВЧАЛЬНИХ РОКАХ**

*Внимательный взгляд на результаты сдачи государственного теста на скорость.*

*Attentive vision at the results of the state test on speed.*

Кожного року у вересні й травні студенти-першокурсники здають державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Дуже низький рівень підготовленості студентів до задачі тесту на швидкість (біг 100 метрів) звертає на себе увагу. Вирішили детальніше розглянути отримані результати, зокрема за два навчальних роки: 1999/2000 та 2002/2003 (табл. 1).

*Таблиця 1*

	1999 – 2000 н. р.	2002 – 2003 н. р.
Кількість груп	27	24
Всього студентів	635	573
З них звільнені	191 - 30%	94 - 16,4%
Не здавали тести з н/п	126 - 19,8%	21 - 3,7%
Здали тести:	318 – 50%	458 – 79,9%
- дівчата	191 – 60%	312 – 68%

- хлопці	127 – 40%	146 – 32%
----------	-----------	-----------

Зменшилась загальна кількість навчальних груп на першому курсі на 3 (було 27, а стало 24). Студентів стало менше на 62 особи (було 635, стало 573). Менше стало і звільнених (на 97 чоловік, їх було 191), що складає 30% від усіх першокурсників, а стало 94 – 16,4%. Без поважної причини не здали нормативи 126 студентів - це становить 20% і 21 чоловік – це 3,7% відповідно.

Необхідно відзначити, що у 2002/2003 н.р. організація навчального процесу на кафедрі фізичного виховання КЕІ КНЕУ є набагато вищого рівня, ніж у 1999/2000 н.р. Значно покращилась робота із звільненими від практичних занять з фізичного виховання студентами. Зросли вимоги у викладачів кафедри до відвідування студентами підготовчого відділення занять з фізичного виховання і відразу збільшилась кількість тих, що складають державні тести з оцінки фізичної підготовленості населення України. У 1999/2000 н.р. їх здали 318 студентів, що складає 50% від загальної кількості, а у 2002/2003 н.р. здали 458 – 79,9% відповідно. Дівчат було 191 (60% від 318 студентів, які здали нормативи) у 1999/2000 н.р. З них “5”, “4” і “3” мали у вересні 13,5% у травні 17,2% (табл. 2).

Таблиця 2

Бали	1999 – 2000 н. р.						2002 – 2003 н. р.					
	Вересень			Травень			Вересень			Травень		
	К-ть	%	+/-%	К-ть	%	+/-%	К-ть	%	+/-%	К-ть	%	+/-%
“5”	1	0,5%	-	1	0,5%	0%	0	0%	-	3	0,96%	1%
“4”	6	3,1%	-	9	4,7%	1,6%	12	3,8%	-	15	4,8%	1%
“3”	19	10%	-	23	12%	2%	49	15,7%	-	71	22,8%	7,1%
“2”	46	24,1%	-	51	26,7%	2,6%	100	32%	-	96	30,8%	-1,2%
“1”	60	31,4%	-	51	26,7%	-4,7%	63	20,2%	-	62	19,9%	-0,3%
“0”	59	30,9%	-	56	29,3%	-1,6%	88	28,2%	-	65	20,8%	-7,4%

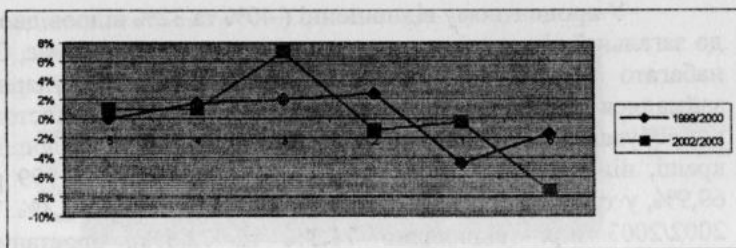


Рис.1

У 2002/2003 н.р. їх було 312 (68% від 458 студентів, що склали нормативи). З них “5”, “4” і “3” мали у вересні 19,5%, у травні - 28,6%. У першому випадку зростання результатів склало 3,7%, у другому випадку – 9,1% (рис.1). У 2002/2003 н.р. хлопців, які склали тести, стало більше: 127 та 142 (табл. 3).

Таблиця 3

Бали	1999 – 2000 н. Р.						2002 – 2003 н. р.					
	Вересень			Травень			Вересень			Травень		
	К-ТЬ	%	+/-%	К-ТЬ	%	+/-%	К-ТЬ	%	+/-%	К-ТЬ	%	+/-%
“5”	23	18,7%	-	29	22,8%	4,1%	22	15,07%	-	26	17,8%	2,7%
“4”	39	30,7%	-	35	27,6%	-3,1%	42	28,8%	-	51	34,9%	6,1%
“3”	26	20,5%	-	34	26,8%	6,3%	40	27,4%	-	29	19,9%	-7,5%
“2”	13	10,2%	-	18	14,2%	4%	22	15,06%	-	22	15,06%	0%
“1”	19	15%	-	9	7,0%	-8%	18	12,3%	-	15	10,3%	-2%
“0”	7	5,5%	-	2	1,6%	-3,9%	2	1,4%	-	3	2,05%	0,7%

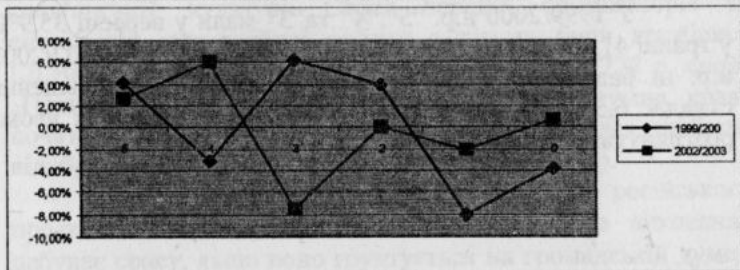


Рис.2

У процентному відношенні ( 40% та 32% відповідно), до загальної кількості тих, що склали тести, росту немає, бо набагато збільшилась кількість дівчат, які регулярно займалися фізичною культурою та здали тестові випробування. Результати з бігу на 100 метрів у хлопців кращі, ніж у дівчат. “5”,”4” і “3” мали у вересні 1999 р. 69,9%, у травні 2000 р. - 77,2%. Зростання становить 7,3%. У 2002/2003 н.р. (відповідно 71,3% та 72,6%), зростання становить 1,3%. З цього робимо висновки, що з дівчатами викладачі працювали сумлінніше. У хлопців результати з бігу на 100 метрів у 1999/2000 н.р. виросли на 6% більше, ніж у 2002/2003 н.р.(рис.2).

Таблиця 4

Бали	1999 – 2000 н. р.						2002 – 2003 н. р.					
	Вересень			Травень			Вересень			Травень		
	К-ть	%	+/-%	К-ть	%	+/-%	К-ть	%	+/-%	К-ть	%	+/-%
“5”	24	7,5%	-	30	9,4%	1,9%	22	4,8%	-	26	6,3%	1,5%
“4”	45	14,2%	-	44	13,8%	-0,4%	54	11,8%	-	66	14,4%	2,6%
“3”	45	14,2%	-	57	17,9%	3,7%	89	19,4%	-	100	21,8%	2,4%
“2”	59	18,6%	-	69	21,7%	3,1%	122	26,6%	-	118	25,8%	-0,8%
“1”	79	24,8%	-	60	18,9%	-5,9%	81	17,7%	-	77	16,8%	-0,9%
“0”	66	20,7%	-	58	18,2%	-2,5%	90	19,7%	-	68	14,8%	-4,9%

У 1999/2000 н.р. “5”,”4” та”3” мали у вересні 35,9%, у травні 41,1% ,їх кількість збільшилась на 5,2%. У 2002/2003 н.р. ці бали мали 36% та 42,5% відповідно, збільшення складає 6,5%. Різниця у зростаннях результатів між двома розглянутими роками складає 1,3% (табл.4, рис.3).

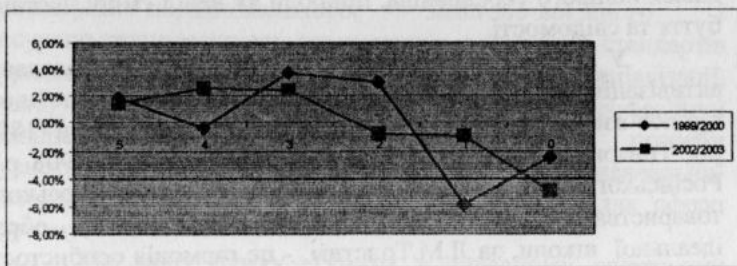


Рис.3

Н.Фоменко

## ТУРИЗМ ЯК КРОСКУЛЬТУРНА РЕАЛЬНІСТЬ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

*В контексте кросскультурной реальности рассматриваются проблемы педагогики туризма. Представлено ведущие парадигмальные установки педагогики туризма.*

*The problems of vocational pedagogies, i e., tourism pedagogic are being dealt with in the frame of tourism logy. The basis categories are separated.*

Історико-теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що вже з другої половини ХУІІ століття у вітчизняній педагогічній літературі з'являються повідомлення про перші екскурсії, які передували виникненню туризму в слов'янській культурі. Серед перших організаторів та ентузіастів екскурсійної роботи з дітьми були декабрист І.Д.Якушкін і педагог В.Генш, які поклали в 1777 р. своїм „Планом підприємляемого путешествия в чужие края” початок організованого туризму. Пізніше ця ідея знайшла відображення в шкільних Статутах 1786 і 1804 рр.

Продовжуючи та розвиваючи традицію російського просвітництва, К.Д.Ушинський наполягав, що виховання набуває сенсу, якщо воно ґрунтується на громадській думці, водночас забезпечує входження та споглядання людиною

навколишнього середовища, природи як невід'ємної частини буття та свідомості.

У другій половині XIX ст. відбувається подальша активізація екскурсійної діяльності та навчальних поїздок, що пов'язано з діяльністю Товариства природознавців (1897 р.), Товариства розповсюдження технічних знань (1908 р.), Російського туристського товариства (1895 р.), Гірського товариства туризму (1895 р.). Пригадаймо, що образ ідеальної школи, за Л.М.Толстим, - це гармонія особистості з природою. Педагогічна система Л.Толстого включала прогулянки дітей, спілкування з природою.

У 20 - 30-ті рр. XX століття активізується пошук нових форм організації туризму та екскурсій. Узагальнення досвіду туристсько-екскурсійної діяльності як феномену виховання представлено в педагогічних працях П.П.Блонського, С.Т.Шацького, А.С.Макаренка, С.Ф.Русової, В.О.Сухомлинського та ін.

На початок 90-х років минулого століття у туризмі існувала низка протиріч, викликаних соціально-політичною ситуацією. На той час і виникла усвідомлена необхідність фундаментальної педагогічної концепції туризму.

У пошуках шляхів розв'язання цієї проблеми в 2002 році в Україні введено новий напрям підготовки 0504 „Туризм” (наказ Міністерства освіти і науки України від 8 квітня 2002 року № 241 „Про внесення змін і доповнень до Переліку напрямів та спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за відповідними освітньо-кваліфікаційними рівнями”). На сьогодні легітимізується туристська освіта. Це дозволяє сподіватися, що вітчизняні вчені та практики продовжать фундаментальні туристсько-просвітницькі традиції.

Вчені Київського університету туризму, економіки і права розробляють проблеми педагогіки туризму. Головними векторами розвитку педагогіки туризму є: формування категорійно-понятійного апарату педагогіки туризму; теоретико-методологічне обґрунтування структурних елементів педагогіки туризму як системи; розробка

Концепції неперервної туристської освіти; розробка філософсько-парадигмального, змістово-логічного і ресурсно-технологічного компонентів державних стандартів туристської освіти; формування спеціальності, спеціалізації, змісту на базі концептуальних підходів до професійної діяльності, що дасть змогу задовольнити потреби туристичного ринку у професіоналах; розробка навчально-методичного забезпечення підготовки фахівців для сфери туризму.

На нашу думку, туризм у сучасному освітньому просторі бачиться як кроскультурна реальність, за допомогою якої відкривається особистість для інших та для себе, розширюються не тільки знання про себе, але й поле самореалізації особистості. Підґрунтям для дослідження означеної теми є: положення про генетичний зв'язок педагогіки і туризму, що у вітчизняній духовній традиції виражається своєрідним синтезом науки – природи – творчості як трьох форм пізнання світу; теорія етногенезу Л.М.Гумільова; культурно-історичний підхід до вивчення фундаментального поняття “професійна освіта”; установка на розуміння культурно-історичного буття як сукупності постійно реінтерпретаційних культурних текстів; герменевтичні процедури, що передбачають інтерпретацію фактів туристської діяльності; аксіологічний і діалогічний підхід.

Останнім часом туристська політика провідних країн світу будується не на моделі мультикультуралізму, а на принципово новій моделі інкультуралізму. На відмінну від мультикультурної моделі, що означає існування незалежних культур, змушених до спільного існування на одній території, інкультурний взаєзв'язок, заснований на новому баченні культури, що базується на таких засадах, як: повага власної інкультурності, що суперечить ідеї етнічної чистоти та монокультурних сутностей; акцентування на взаємодії та взаємозалежності; постійне впровадження в життя принципу активної толерантності. Нове в інкультурному просторі – пріоритетність взаємодії, взаємозв'язку та взаємовпливу.

Кроскультурний підхід базується на існуванні загальнолюдських цінностей та ідеалів. Кожен народ входить в історію людства зі своєю національною ідеєю і водночас живе тим, що об'єднує його з іншими народами. У процесі діалогічних зв'язків учасники туристичної діяльності набувають своєї чіткої окресленості, свого місця серед інших культур. Вступаючи в діалогічні зв'язки, кроскультурну взаємодію, кожен учасник збагачується. Діалог з позиції педагогіки туризму передбачає вивчення, по-перше, нового, того, що вносить та чи інша культура в загальнолюдську скарбницю; по-друге, наскільки одна культура здатна сприймати досягнення інших культур, вслухатися в "чуже" слово (за М.Бахтінім), співчувати тривогам інших народів; по-третє, як інша особистість вміє "чуже" слово зробити своїм [3]. Інкультуралізм у туризмі передбачає безперервний діалог між народами, культурами, конкретними творами людської творчої діяльності.

Найважливішою цінністю слов'янської культури, до якої ми належимо, є самостійність людини, її свідоме ставлення до життя, індивідуальна своєрідність, особистісний спосіб буття. Через туризм особистості дарується зустріч з природою, культурою, іншими людьми, самою собою, формується здатність до самореалізації, вияву моральної за змістом і активної за формою позиції "Я – Світ". Туризм надає можливість особистості навчитися свідомому й відповідальному ставленню до життя, реалізовувати свій біологічний, психологічний потенціал, розвивати своє "Я".

Оскільки сучасні пріоритети орієнтовано на розвиток особистості як суб'єкта власного життя [1,2], то особливого значення й посиленої уваги потребують питання впливу соціальних систем, серед яких і туризм, на формування особистості.

Концептуально визначаємо, що туризм є фундаментальною освітньою цінністю. Питання про сенс туризму в освітньому контексті стикається із суттю життя людини. Сенс туризму в тому, щоб кожен подорожуючий



зміг зрозуміти, який талант йому дала природа. Сенс туризму – виховання людини як суб'єкта культурно-історичного процесу, де відображається культура людства, національна ідентичність, відбувається духовно-моральне становлення особистості, організовується взаємодія (соборність, спілкування, співробітництво).

Кроскультурний напрям у педагогіці туризму визначається відношенням “людина – культура”. Ця парадигмальна установка є кардинальною альтернативою натуралізму і соціоморфізму. Культурологічний підхід полягає в принциповому подоланні базових схем попередніх парадигм: не існує прямого і безпосереднього зв'язку “людина – природа”, “людина – суспільство”, бо і природа, і суспільство, будучи фундаментальними передумовами становлення і розвитку людини, не стають прямо змістовними характеристиками ні особистості, ні її світу. Вони завжди мають цілісність, конкретно історичний вимір, виявляють себе перед людиною як визначені канонічні форми культури, з якими неможлива безпосередня зустріч, неможлива їх пряма інтеріоризація (прилучення до них вимагає посередника, своєрідного медіатора). Базовою пояснювальною схемою в даній парадигмі є співвідношення “особистість – канон”, яким долається розрив і протиставлення зовнішнього – внутрішнього, об'єктивного – суб'єктивного, біологічного – соціального, матеріального – ідеального тощо.

Підсумовуючи вищезазначене, зосередимо увагу на таких позиціях.

По-перше, кроскультурні виміри туризму в сучасному освітньому просторі пов'язані: зі зростаючою функцією туризму як освітньою цінністю; з туристською школою як транслятором культури; формуванням спеціаліста, що інтегрує в професійній діяльності культуру людства.

По-друге, розробляючи педагогіку туризму, необхідно враховувати: теорія і практика не мусить ігнорувати кроскультурний підхід, який дозволяє порівняти

та вивчити культурні різниці співтовариств; вивчення культури світу має бути включено в контекст усіх освітніх і професійних дисциплін.

### Література

1. Психологічні аспекти гуманізації освіти: Книга для вчителя /За ред. Г.О.Балла. – Київ – Рівне, 1996.
2. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека: Введение в психологию субъективности. – М., 1995.
3. Шульгин Н.Н. Альтернативная герменевтика в диалоге культур //Вопросы философии. –2002. - № 12. – С. 22 – 49.

*Т.А.Дронникова*

### **НОВЫЙ ПОДХОД К МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ СО СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

*У статті розглянуто новий підхід до методики проведення занять з аеробіки зі студентами вищих навчальних закладів.*

*In the article is devoted to the new methods take lessons of aerobic with in higher educational institutions.*

Высшее образование на современном этапе развития поставило перед кафедрами физического воспитания задачи по усовершенствованию методики проведения занятий со студентами высших учебных заведений.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры, появившимся в наши дни. Она является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики, и впитавшей в себя элементы танцевальной и хореографической подготовки. Разнообразие и постоянное обновление программ для достижения выносливости, гибкости, координации движений, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению позволяет аэробике удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры.

Использование различных видов аэробики (Basic, Latina, Step, Funk) не только позволяет студентам получить удовольствие от занятий, но и обеспечивает разностороннюю тренировку, а также снижает вероятность получения травм.

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью в высших учебных заведениях автор статьи проводит в форме урока, в которой выделяет три части: подготовительную, основную, заключительную. В каждой из частей урока можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи.

В подготовительной части урока автор использует упражнения, обеспечивающие:

- постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- увеличение температуры тела;
- подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам;
- увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока необходимо добиться:

- увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- повышения функциональных возможностей систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной);
- повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части используются упражнения, позволяющие:

- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня, близкого к исходному.

### Конспект урока оздоровительной аэробики

Часть урока	Направленность	Содержание раздела	Основные упражнения	Инструкции	Нагрузка
1	2	3	4	5	
Подготовительная	Разминка 5-10 мин.	<p>1. Локальные (изолированные движения частями тела)</p> <p>2. Совмещенные движения для обширных мышечных групп</p> <p>3. Упражнения на гибкость</p>	<p>Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой</p> <p>Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками</p> <p>Растягивание мышц голени («стретч»), передней и задней поверхности бедра, поясницы</p>	<p>Темп движения от низкого до среднего, не большая амплитуда движений</p> <p>Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды</p> <p>Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра</p>	90-120 уд/мин.
Основная	Аэробная 20-40 мин.	<p>1. Аэробная разминка 3-10 мин.</p> <p>2. «Аэробный пик» 15-20 мин.</p>	<p>Базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками</p> <p>Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук</p>	<p>Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и в передвижении</p> <p>Выполнение «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной</p>	<p>120-130 уд/мин.</p> <p>130-150 уд/мин.</p>

Часть урока	Направленность	Содержание раздела	Основные упражнения	Инструкции	Нагрузка
1	2	3	4	5	
		3. Аэробная «заминка» 2-3 мин.	Базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук	сложности, амплитуды и интенсивности движений Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений	150-110 уд/мин.
	Снижение нагрузки «первая заминка» до 2 мин.	1. Упражнение для всего тела	Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется	110-90 уд/мин.
	Упражнения на силу «калестника» 5-10 мин.	1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от одной до трех серий по 10-16 повторений. Методы выполнения упражнений и	90-130 уд/мин.
		2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся	120 уд/мин.
		3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах	120-130 уд/мин.

Часть урока	Направленность	Содержание раздела	Основные упражнения	Инструкции	Нагрузка
1	2	3	4	5	
Заключительная	Снижение нагрузки «вторая заминка» 2-5 мин.	1. Упражнения на гибкость («глубокий стретч»), общая заминка	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением	110-90 уд/мин.

Представленная общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и длительности как отдельных фрагментов, так и всего занятия. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлинится аэробная часть. Для начинающих заниматься следует удлинить калистенику, при этом уменьшая аэробную часть урока.

При планировании занятий необходимо особое внимание обратить на выбор методов и методических приемов обучения, а также на регулирование нагрузки по реакции ЧСС. В зависимости от видов и характера выполнения упражнений нагрузка может быть малой (ЧСС до 120 уд/мин.), средней (ЧСС до 120-150 уд/мин.), высокой (ЧСС до 150-180 уд/мин.) и максимальной (ЧСС до 180-240 уд/мин.), может влиять на весь организм в целом или только на отдельные органы, системы и мышечные группы. На занятиях аэробикой необходимая нагрузка достигается за счет увеличения продолжительности занятия (на 10%). В стандартной программе нужно увеличивать количество разных «блоков» упражнений.

Для поддержания интереса к занятиям необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью студентов.

Таким образом, автором разработана и используется в практике физического воспитания студентов форма урока, которая, в какой-то мере, поможет преподавателю физического воспитания овладеть новыми методическими подходами, с помощью которых можно максимально индивидуализировать процесс обучения и активизировать деятельность студентов на занятиях.

#### Литература

1. Ильяшенко Н.Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах. - М.: Высшая школа, 1991. - С.18-31.
2. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. - К.: Здоров'я, 1986. - 64 с.
3. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. - М.: Физкультура и спорт, 1990 - 170 с.
4. Матвеева Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физической культуры. Том I. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 998 с.

*А.В.Исаева*

#### **ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ З ВІДХИЛЕННЯМ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я**

*В статтє Исаевой А.В. "Проблеми підвищення рухової активності студентів з відхиленням у стані здоров'я", освещается проблема повышения двигательной активности студентов с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Автор предлагает некоторые направления процесса физического воспитания с названной категорией студентов и доказывает их необходимость.*

*The problem of improvement of students' with insignificant declanation in the state of health moving activity is considered in the article by Isayeva "Ppoblems of improvement of students' with some declanation in the state of health moving activity". The author suggests some trends of process of physical*

*culture with above mentioned category of students and proves their necessity.*

Особливості сучасних умов життя, швидкі темпи розвитку технологій, модернізація навчання та процесів праці вимагають від сучасного студента пластичності функціональних систем організму, швидкої адаптації до різного за характером подразнень навколишнього середовища. Недостатня фізична активність молоді, яка останнім часом спостерігається серед студентів вищих навчальних закладів, приводить до внутрішніх розладів у несформованому молодому організмі, а потім і до хронічних захворювань. Тому однією з важливих проблем сьогодення є визначення методичних і організаційних підходів щодо підвищення фізичної активності студентів, які вже мають незначні негативні зміни у стані здоров'я. Формування і підтримання за допомогою рухового режиму певного рівня здоров'я у майбутніх фахівців та сприяння подальшому розвитку їх фізичних якостей.

Мета дослідження полягала в аналізі різних складових здоров'я, що характеризують сутність цього поняття та існуючих до нього підходів, а також визначення заходів, які забезпечать певний рівень здоров'я студентської молоді.

Методи дослідження. Відповідно мети дослідження нами був використаний метод збору інформації із застосуванням логічних методів та операцій: узагальнення, аналізу, синтезу та абстрагування.

Вивчаючи проблему рухової активності студентської молоді А.В.Магльований, Г.Б.Сафрамова, Г.Д.Галайтатий, Л.А.Белова зауважують, що тільки ті студенти, які мають достатній рівень фізичної підготовленості, або високий рівень здоров'я, можуть без негативних наслідків утримувати довгочасний робочий стан. Дослідники констатують, що рекомендації, щодо рухового режиму студентів у багатьох авторів мають "узагальнюючий неконкретний характер". Автори висловлюють необхідність розробки таких



конкретних закладів, які підвищують рівень здоров'я студентської молоді а також її працездатність [3,32].

В.П.Петренко аналізуючи стан здоров'я молоді та тривалість очікуваного життя населення України наводить ряд факторів, які, на його погляд, впливають на рівень здоров'я:

- людський фактор 25% (фізичне здоров'я 10%, психічне здоров'я 15% );
- екологічний фактор 25%;
- соціально-педагогічний фактор 40% (спосіб життя, умови побуту та праці - 20%, режим, звички – 20% );
- медичний фактор 10%.

Дослідник підкреслює, що екологічний фактор та спосіб життя людини – головні фактори, які визначають тривалість життя та здоров'я людини [4,17].

Отже, головним фактором, що впливає на рівень здоров'я людини, є соціально-педагогічний фактор, набуття людиною звички до певного рухового режиму, який буде сприяти загартуванню організму людини й забезпечить їй високу працездатність та захистить від хвороб.

Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова визначають здоров'я як "цілісний динамічний стан", який забезпечується стійкістю до впливу негативних факторів зовнішнього середовища [1,4-6 ].

Б.В.Ведмеденко у своїй праці доводить, що здоров'я може бути психічним і фізичним. Пропонуючи використання методик щодо розвитку інтересу, самопереконання, самовизначення для сучасної молоді в галузі фізичної культури, автор підкреслює необхідність постійної праці людини над власним станом здоров'я. Дослідниця підкреслює значення для молоді достатнього рухового режиму, а особливо для тої її частини, яка вже має відхилення в стані свого здоров'я або має недостатній розвиток фізичних якостей [2].

Аналізуючи праці сучасних науковців з даної проблеми, можна відзначити, що зростаючі об'єктивні вимоги сучасного суспільства до адаптаційних можливостей

молодої людини зумовили так зване виснаження організму. Отже, йдеться не лише про необхідність підвищення адаптаційних можливостей людини, але й про формування в неї звички до рухових навантажень, певних режимів фізичних вправ, які допоможуть вижити людині у сучасному світі.

Згідно з ВОЗ здоров'я – об'єктивний стан і відчуття людиною повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

На нашу думку, найважливішою суб'єктивною складовою для кожної людини є здоров'я. Здорова людина – та, яка відчуває себе здоровою. А серед головних факторів, що його підтримують, – це спосіб життя людини, на який великий вплив мають рухові навантаження.

Однак повсякчас перед спеціалістами з фізичного виховання стоїть проблема формування в студентів, які вже мають незначні відхилення в стані здоров'я, орієнтиру на набуття певних знань у галузі фізичної культури, які б допомогли особистості збудувати особисту програму відновлення свого здоров'я. Процес фізичного виховання з такою категорією студентів повинен базуватися відповідно на особистісно-орієнтованому підході і передбачати такі головні напрямки:

- кожне заняття плануватися з урахуванням інтересів, потреб, стану здоров'я та фізичного розвитку;
- головним принципом навчання повинен бути принцип гуманістичного відношення, а навантаження диференційованими (що дуже важливо для студентів з відхиленням у стані здоров'я, правильне визначення рухового навантаження для організму, недопустима “зрівнялівка”);
- в період проведення занять з такою категорією студентів створення умов, які будуть сприяти формуванню потреби в молоді у рухливих іграх та фізичних навантаженнях;
- під час проведення занять пропонувати теоретичні знання (причому краще використовувати позитивний варіант

підкріплення поведінки, коли студенти задоволені своїми заняттями з фізичного виховання, розуміють їх значення).

Нами було проведено педагогічне дослідження зі студентами Криворізького економічного інституту КНЕУ I-II курсів. Серед 124 студентів, 52 мали незначні відхилення у стані здоров'я (недостатній розвиток фізичних якостей, неправильна постава, залишкова вага та ін.). Студентам було запропоновано позааудиторні заходи з метою підвищення рухового режиму й поширення валеологічного мислення (підкування про стан свого здоров'я). Це в значній мірі, на нашу думку, залежить від ступеня гуманізації навчання. Студентам пропонувалися особисті комплекси для розвитку фізичних якостей, а також заняття з нетрадиційних видів фізичної культури (психофізичної релаксації, системи розтягувань, вправи аквааеробіки та ін.).

У результаті експерименту підвищилася кількість студентів на позааудиторних заняттях. Студенти, які мали незначні відхилення у стані здоров'я, покращили свої показники фізичних якостей. Підвищилася активність студентів щодо складання особистих програм зміцнення й загартування особистого здоров'я. Більшість студентів дала позитивну оцінку вправам психофізичної релаксації і виявила бажання займатися цим видом занять систематично.

Висновки: Таким чином, запропоновані заходи сприятимуть підвищенню стану здоров'я студентів, формуванню звички до певних рухових навантажень та загартуванню організму молоді.

#### Література

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Валеологія як наука // Валеологія.- Київ-Тернопіль, 1996.- №1.-С.4-6.
2. Ведмеденко Б.Ф. Теорія формування позитивної звички: Автореферат дис. Докт. Пед. Наук: 13.00.01 / Чернівецький факультет Харківського державного політехнічного університету.- Чернівці, 1999.- 48с.
3. Магльований Л.А., Сафранова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А. Працездатність студентів: оцінка

корекція. Управління.- Л: Львівська політехніка, 1997.- 128с.

4. Основы валеологии / Под ред. В.П. Петленко.- В 3-х кн.- 1Т.- К.: Олимпийская литература, 1998.- 419с.

*Г.І.Матукова*

### **ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНЕ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ СТИМУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ**

*В статтє Матуковой А.И. «Личностно-ориентированное обучение, как способ стимулирования физической активности студентов высших учебных заведений» освещается проблема повышения двигательной активности у будущих специалистов. Исследователь обращает внимание на особенности построения воспитательного процесса с молодежью, доказывает необходимость введения новых программ и форм занятий физической культуры.*

*In Matukovoj Anna I. article " Personal-guided training as the way of stimulation of physical activity of students of higher educational institutions " is shined a problem of increase of impellent activity at the future experts. The researcher pays attention to features of construction educational process with youth, proves necessity of introduction new programs and forms of employment of physical training.*

В останні роки спостерігається старіння освітніх технологій у сучасній системі фізичного виховання студентів нефізкультурного профілю. Науковцями сьогодення відзначається розрив між вимогами, що ставить суспільство до системи фізкультурної освіти (йдеться про формування фізичної культури студентів - майбутніх спеціалістів), і процесом її формування. Викликає стурбованість низький стан фізичної активності молоді, від якого залежить рівень здоров'я студентської молоді. Це відзначають у своїх працях В.К.Бальсевич, В.М.Видрін, Л.І.Лубишева. Вони звертають