

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

Государственное учебное заведение
«Приднестровский государственный университет
имени Т.Г. Шевченка»

Спільне українсько-молдавське
міжнародне наукове видання

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ»

ВИПУСК 6

м. Кам'янець-Подільський
2015 р.

УДК 796.011.3(082)
ББК 75.1я43
3-41

Свідцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:
Серія КВ № 16429-490/р від 13.03.2010 р.

Друкується за ухвалою вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 7 від 25 червня 2015 р.)

Рецензенти:

В. І. Євдокимов, доктор педагогічних наук, професор;

М. Г. Чобітько, доктор педагогічних наук, професор.

Редакційна колегія:

М. С. Солопчук, кандидат педагогічних наук, професор (*відповідальний редактор*);

А. В. Заїкін, кандидат педагогічних наук, доцент (*заступник відповідального редактора*);

В. В. Абрамова, кандидат педагогічних наук, доцент, заступник декана з наукової роботи (*відповідальний секретар*);

Г. В. Бесарабчук, заступник декана з наукової роботи та інформатизації навчального процесу, старший викладач (*відповідальний секретар*);

О. А. Архипов, доктор педагогічних наук, професор;

Г. М. Арзютов, доктор педагогічних наук, професор;

С. М. Бабюк, кандидат педагогічних наук, доцент;

Е. С. Вільчківський, член-кореспондент НАПН України, доктор педагогічних наук, професор;

Л. Д. Гурман, кандидат педагогічних наук, професор;

В. Ф. Гуцу, кандидат педагогічних наук, професор;

С. І. Жевага, кандидат педагогічних наук, доцент;

Е. О. Жигульова, кандидат біологічних наук, доцент;

М. Д. Зубалій, кандидат педагогічних наук, доцент;

М. В. Зубаль, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

С. П. Миронова, доктор педагогічних наук, професор;

О. О. Приймаков, доктор біологічних наук, професор;

І. І. Стасюк, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач;

Д. Д. Совтисік, кандидат біологічних наук, професор;

Д. М. Солопчук, кандидат педагогічних наук, доцент;

Т. М. Христич, доктор медичних наук, професор;

Р. Б. Чаплінський, кандидат медичних наук, професор.

3-41 Збірник наукових праць «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини» / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Государственное учебное заведение «Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»; [редкол.: М. С. Солопчук (відп. ред.) та ін.] – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2015. – Випуск 6. – 206 с.

ISBN 978-966-2771-83-1

У збірнику наукових праць розміщено матеріали наукових досліджень науково-педагогічних працівників, докторантів й аспірантів факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та факультету фізичної культури і спорту Державного навчального закладу «Придністровський державний університет імені Т.Г. Шевченка», які презентують сучасні підходи до вирішення проблем фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.

Адресується студентам, магістрантам, науковим, науково-педагогічним та педагогічним працівникам.

УДК 796.011.3(082)

ББК 75.1я43

Матеріали друкуються в авторській редакції

ISBN 978-966-2771-83-1

© К-ПНУ імені Івана Огієнка, 2015
© ГУЗ «ПГУ імені Т. Г. Шевченка», 2015

ЗМІСТ

<i>Алексеев О.О.</i> Розвиток уявлення про здоров'я і здоровий спосіб життя в підлітковому та юнацькому віці	5
<i>Бесарабчук Г.В.</i> Оздоровче спрямування фізичного виховання школярів в умовах реформування загальноосвітнього навчального закладу.....	12
<i>Брадик Г.М., Гуцу В.Ф.</i> Учебный процесс и здоровье школьников	22
<i>Деркаченко И.В.</i> О соотношении нервно-психических свойств темперамента у кикбоксеров высокой квалификации ..	33
<i>Димитренко Е.В.</i> Формирование культуры здоровья у студентов специальных медицинских групп: проблемы и пути решения.....	40
<i>Зубаль М.В.</i> Сучасні методи контролю і оцінки знань учнів	49
<i>Клименко И.В., Гончар С.Н.</i> Проблема сохранения психологического здоровья и развития самооффективности студентов ВУЗа	58
<i>Клюс О.А., Дорош В.У., Скавронський О.П.</i> Компетентність вчителя молодших класів та фізичного виховання у визначенні стимулів до рухової активності	70
<i>Коваль О.Г.</i> Обґрунтування змісту занять з фізичної культури та етапів його побудови	81
<i>Ковальчук Г.П., Присакар В.В.</i> Проблема формування здорового способу життя підлітків у вітчизняній педагогіці 50– 60-х років ХХ століття.....	86
<i>Кондратенко И.В.</i> Отношение к своему здоровью студенческой молодежи	94
<i>Кравцова Г.Л.</i> Особенности физической подготовки в туризме на этапе начальной подготовки на основе подвижных игр	100
<i>Кужель М.М.</i> Оптимізація процесу навчання фахівців з фізичної культури.....	107
<i>Никитовская Г. В.</i> Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ВУЗа.....	111

<i>Потанчук С. М.</i> Критерії відбору для занять спортивними єдиноборствами	122
<i>Прозар М.В.</i> Теоретичне дослідження методик оцінки фізичної підготовленості футболістів.....	128
<i>Совтисік Д.Д.</i> Вплив деяких факторів на стрес-реактивність серцево-судинної системи у підлітків	138
<i>Солопчук М.С., Заїкін А.В., Воронецький В.Б., Солопчук Д.М.</i> Спортивні здобутки студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка у 2014 році.....	145
<i>Стивак І.А.</i> Развитие координационных способностей у юных футболистов средствами элементов народных танцев Молдавии.....	156
<i>Романюк Т.В., Абрамова Е.С.</i> Применение идеомоторной тренировки в черлиденге.....	163
<i>Трусова О.В., Шумилова И.Ф.</i> О проблеме развития гибкости у старших школьников с учетом индивидуально-типологических особенностей.....	173
<i>Чаплінський Р.Б., Чаплінська Л.В.</i> Основні принципи поетапної системи реабілітації хворих, що перенесли інфаркт міокарда	181
<i>Чистякова М.А.</i> Особенности адаптации организма спортсменок к нагрузкам в спорте.....	185
<i>Юрчишин Ю.В., Мисів В. М.</i> Система підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем.....	190
<i>Наші автори:</i>	201

УДК 37.015.31:613.8.

О.О. Алексєєв

РОЗВИТОК УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Розглянуто психологічні аспекти уявлень підлітків та студентів медичного, педагогічного коледжів та інституту мистецтв і культури про здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Поняття про здоровий спосіб життя у студентів і підлітків відрізняється за рівнем інтернальності стосовно здоров'я і хвороби, по ціннісним орієнтаціям, по самооцінці здоров'я і за сукупністю емоційних, пізнавальних, і поведінкових компонентів ЗСЖ.

Ключові слова: *спосіб життя, здоровий спосіб життя, соціальні уявлення, соціальні установки, відносини, цінності, емоції, поведінку.*

Уявлення про здоровий спосіб життя є показником сформованої внутрішньої позиції, яка визначає цілеспрямовану діяльність по зміцненню власного здоров'я. Вибір способу життя, пов'язаного з ціннісними уявленнями про себе, з можливостями позитивного соціального впливу та гнучкого (що має ресурси вибору) поведінки, забезпечує продуктивно-успішні результати діяльності в контексті здоров'я.

Уявлення студентів про здоровий спосіб життя обумовлені професійним становленням і включають в себе інформованість студентів про ЗСЖ як професійно-особистісної цінності, емоційно-ціннісне ставлення до нього і збагачення його досвіду в професійному контексті.

Здоровий спосіб життя розуміється нами як суб'єктивна цілісна картина світу («спосіб») в сприйнятті людини, картина відносин зі світом, оточуючими людьми і з самим собою, що задає характер конструктивного комунікативної поведінки, життєдіяльності та становлення особистості як суб'єкта соціальних відносин [4].

Уявлення про здоров'я і ЗСЖ є специфічною формою пізнання, що має свою структуру, зміст і функції. Згідно С. Московісі, соціальні уявлення – це узагальнюючий символ, система інтерпретації, класифікації явищ [5]. У структурі соціальних уявлень виділяються три виміри: інформація, поле уявлень і установка [3].

Мета нашої роботи полягає у виявленні розвитку структури та змісту уявлення про здоровий спосіб життя в підлітковому та юнацькому віці.

В ході проведення дослідження ми ставили такі **завдання**:

- 1) визначити рівень відповідальності за своє здоров'я і за інші сфери життя;
- 2) виявити місце здоров'я в системі цінностей студентів;
- 3) виявити самооцінку рівня здоров'я;
- 4) вивчити особливості емоційного, пізнавального та поведінкового компонентів ставлення до здоров'я.

Нами було обстежено 125 школярів 9-х класів шкіл № 14, 17 м. Кам'янець-Подільський, у віці 14-15 років, з них – 63 хлопчики і 62 дівчинки; 104 студента Кам'янець-Подільського медичного училища, з них – 45 юнаків та 59 дівчат; 99 студентів Кам'янець-Подільського коледжу культури і мистецтва, з них – 30 юнаків та 69 дівчат, віком від 17 до 21 року і студентів КПНУ (Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка) – всього 102 особи, з них – 70 дівчат і 32 юнака.

У роботі використовувалися такі **методи дослідження**: «Індекс ставлення до здоров'я» С.Д. Дерябо, В.А. Ясвіна, В.І. Панова [2]; особистісний опитувальник «Ставлення до здоров'я» та методика «незакінчені пропозиції» Р.А. Брезовской [1]. При статистичній обробці отриманих результатів використовувався F-критерій Лівена для порівняння рівності дисперсій.

Обговорення результатів дослідження у структурі уявлення про здоровий спосіб життя ми виділяємо такі компоненти: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, емоційний і поведінковий. Розглянемо кожен компонент окремо.

Ціннісно-мотиваційний компонент уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя визначає місце здоров'я в індивідуальній ієрархії термінальних та інструментальних

цінностей підлітків та студентів, а також характеризує особливості мотивації щодо здорового способу життя. Субтест по домінантності методики «Індекс ставлення до здоров'я» складається з семи життєвих цінностей, які були проранжовано.

Цінність «здоров'я і здоровий спосіб життя» займає перше місце в термінальних цінностях за середніми даними у студентів-медиків ($M = 2,24$) та студентів-педагогів ($M = 2,48$), на другому місці у студентів-культурологів ($M = 3,58$), а у підлітків на п'ятому місці ($M = 4,47$). Виявлені значущі відмінності за цінності «здоров'я і здоровий спосіб життя» у підлітків та студентів-медиків ($F = 1,22$ при значимості $0,01$), у підлітків та студентів-педагогів ($F = 1,14$ при значимості $0,01$), у студентів-медиків та студентів-культурологів ($F = 1,43$ при значимості $0,01$). Отримані результати дозволяють говорити, що у студентів ставлення до здоров'я є домінантним – займає одне з перших місць в системі інших життєвих цінностей. У студентів-медиків це обумовлено ще й професійною спрямованістю: отримуючи в навчальному процесі необхідні знання і професійний досвід, вони включають в систему пріоритетних індивідуальних цінностей здоров'я і здоровий спосіб життя.

У підлітків «здоров'я» не входить в систему важливих термінальних цінностей, тому як сприймається природною даністю, що не вимагає особливої уваги. Це співвідноситься з даними по самооцінці здоров'я. Для її виявлення школярам і студентам пропонувалося оцінити своє здоров'я за семибальною шкалою, де 1 бал – це оцінка свого здоров'я як «дуже погане», 7 балів – «відмінне». У підлітків ($M = 5,08$ б.) Самооцінка здоров'я вище, ніж у студентів ($M = 4,67$ б.), Тому здоров'я не є актуальною життєвою необхідністю, поки воно не порушено і менше турбує. У зміцненні і збереженні власного здоров'я визначальна роль належить вмінню оцінювати своє здоров'я [6].

Цінність «гарне здоров'я» як інструментальна цінність, тобто як засіб досягнення успіху в житті займає третє місце у студентів-медиків ($M = 5,38$), у студентів-педагогів ($M = 5,52$) і четверте місце – у студентів-культурологів ($M = 5,29$) і у підлітків ($M = 4,89$): у них найменший показник середнього, але значущих відмінностей немає.

Когнітивний компонент подання про здоровий спосіб життя розкриває, в якій мірі молоді люди проявляють інтерес до проблем здоров'я та здорового способу життя, наскільки вони готові сприймати отримувану інформацію і наскільки самі активно прагнуть отримувати таку інформацію. По «пізнавальної» шкалою «індексу ставлення до здоров'я» студенти виявили більш високі результати ($M = 6,69$) щодо підлітків ($M = 5,31$). Підлітки менше прагнуть до отримання знань про способи збереження та підтримки здорового способу життя; в меншій мірі, ніж студенти, займаються пошуком спеціальної літератури та інформації про здоровий спосіб життя. Їхні інтереси більше спрямовані на підтримання міжособистісних відносин, і це обумовлено віковими особливостями та провідним видом діяльності підліткового віку.

Значні відмінності є між показниками підлітків та студентів-медиків ($F = 2,20$ при рівні $0,05$), підлітків та студентів-педагогів ($F = 1,21$ при рівні $0,05$). Студенти медичного та педагогічного коледжів проявляють більший інтерес до проблеми здоров'я і займаються активним пошуком необхідних знань щодо способів оздоровлення та підтримки здорового способу життя. Це можна пояснити і професійною підготовкою студентів-медиків, яка безпосередньо пов'язана з проблемою здоров'я. Студенти-педагоги прагнуть володіти великими знаннями, так як це також необхідно їм у професійній діяльності при навчанні дітей.

Ми проаналізували визначення здоров'я, дані підлітками та студентами. У визначенні здоров'я переважають фізичні характеристики цього поняття у підлітків та студентів-медиків, тобто, вони виділяють тільки тілесну складову здоров'я і не пов'язують його з душевними переживаннями. Студенти-педагоги більше вкладають психологічні характеристики в поняття «здоров'я». А студенти-культурологи більше відзначають соціально-психологічні характеристики і менше всіх виділяють фізичну складову здоров'я. У них переважає компонент життєвої активності у визначенні здоров'я.

Крім того, ми отримали безліч варіантів визначення здорового способу життя. Найбільш популярним відповіддю

для підлітків, студентів-педагогів та студентів-культурологів є ціннісні визначення ЗСЖ: «найважливіше», «найголовніше»... З одного боку, таке формулювання може бути трактоване як безумовне визнання важливості та необхідності здоров'я, а з іншого – як відхід від відповіді (особливо в тих випадках, коли інших характеристик у визначенні немає).

Підлітки більше, на відміну від усіх груп студентів, відзначають при визначенні ЗСЖ «відсутність шкідливих звичок» і «заняття спортом», тобто, для підлітків, щоб бути здоровим, потрібно не мати шкідливих звичок (вживання спиртних напоїв, тютюнопаління і наркоманія) і займатися спортом. Це, на думку підлітків, – основні способи ведення ЗСЖ.

У студентів найбільш поширена категорія відповідей, що відображають психологічний компонент в ЗСЖ: «гармонія», «енергія», «бадьорість», «щастя». Інтернальна позиція «турбота про себе», «можливість зберегти здоров'я», «залежить від самої людини» менше виражена у підлітків та студентів-медиків і вище – у студентів-педагогів та студентів-культурологів.

Найбільш істотний вплив на обізнаність підлітків, студентів-педагогів та студентів-культурологів в області здоров'я, з їх точки зору, надають «батьки», а у студентів-медиків основним джерелом інформації є «книги, журнали, газети».

Емоційний компонент уявлення про здоров'я показує ступінь змін у системі афективно забарвлених «еталонів» особистості, обумовлених ставленням до свого здоров'я, які проявляються в сензитивності людини до різних проявів свого організму і інших людей. За емоційної шкалою у студентів показники вище ($M = 11,33$), ніж у підлітків ($M = 9,02$). Існують значні розбіжності між показниками підлітків та студентів-медиків ($F = -1,73$ при значущості $0,01$), підлітків та студентів-педагогів ($F = -2,79$ при значущості $0,01$), підлітків та студентів-культурологів ($F = -2,43$ при значущості $0,01$). Більшість студентів відзначають, що здоров'я приносить багато позитивних емоційних переживань. Вони здатні насолоджуватися своїм здоров'ям, чуйно реагувати на сигнали що від нього надходять, вільні від негативних, емоційно забарвлених стереотипів, що існують у суспільстві по відношенню до ЗСЖ, їх способи ставлення до

здоров'я відрізняються більшою розмаїтістю і варіативністю в порівнянні з підлітками.

Коли здоров'я погіршується, студенти більшою мірою відчують негативні емоційні стани, ніж підлітки. Можливо, це пов'язано з наявністю хронічних захворювань і з гіршим станом здоров'я у студентів, ніж у підлітків.

Емоційний компонент уявлення про ЗСЖ як у підлітків, так і у студентів складається в більшій мірі з позитивних переживань високого рівня інтенсивності, пов'язаних зі здоров'ям. А негативні емоції мають низький рівень інтенсивності.

Поведінковий компонент уявлення про здоров'я розкриває, якою мірою проявляється ставлення людини до власного здоров'я (практична шкала) і в якій мірі наявний активне прагнення змінювати своє оточення, стимулюючи їх до ЗСЖ (вчинкова шкала). За практичної шкалою у студентів-медиків – найменші бали ($M = 8,87$). Ми пояснюємо це тим, що сучасна медицина спрямована на лікування вже виниклих хвороб і хворобливих станів, а профілактика здоров'я не є пріоритетним напрямком. Тому майбутні медики приділяють менше уваги власному здоров'ю на рівні поведінки. Вони більше орієнтовані на лікування захворювань, а не на їх попередження шляхом превентивних поведінкових заходів.

У підлітків щодо студентів – середні показники застосування практичних дій, спрямованих на здоров'я-збереження. Значущих відмінностей немає.

За «вчинковою» шкалою у студентів – більш високі результати ($M = 6,67$) щодо результатів підлітків ($M = 5,47$). Існують значні розбіжності між показниками підлітків та студентів-педагогів ($F = -1,69$, при рівні $0,01$). Професійна діяльність педагогів орієнтована на навчання інших людей, у тому числі оздоровчим методам. А підлітки недостатньо порівняно зі студентами впливають на зміну ставлення інших людей до свого здоров'я.

Таким чином, нами були виділені змістовні та структурні характеристики уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя в підлітковому та юнацькому віці.

Висновки. Отже, орієнтування молоді на ЗСЖ у процесі шкільної освіти та професійного становлення має бути:

- засноване на цілеспрямованій дії по інформуванні школярів і студентів про здоровий спосіб життя як професійно-особистісної цінності;
- по актуалізації їх ціннісно-емоційного ставлення до ЗСЖ;
- по збагаченню їх досвіду здорового способу життя в професійному та особистісному контексті.

Список використаних джерел:

1. Березовская Р.А. Отношение менеджеров к своему здоровью как к фактору профессиональной деятельности / Р. А. Березовская // : Дис. ... канд. психол. наук. С-Пб., 2001. С. 63-80.
2. Моложавенко А.В. Коммуникативная подготовка педагога к работе по профилактике аддиктивного поведения подростка (последипломный период непрерывного педагогического образования) / А. В. Моложавенко: // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2002 С.
3. Московиси С. Социальное представление / С. Московиси: Исторический взгляд // Психологический журнал. 1995. Т. 16. - № 1. - С. 3-18; № 2.- С. 3-14.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров: // Учебное пособие. С-Пб.: Речь, 2002 С.
5. Основи здорового способу життя / Д. Давиденко, В. Петленко та ін. // Основи безпеки життєдіяльності. – К.: Основа, 2003. – №3. – С. 59
6. Формування здорового способу життя: навч. Посібник для слухачів курсів підвищ. Кваліфікації / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло та ін. – К.: Укр. Інститут соціальних досліджень, 2000. – 232 с.

The psychological aspects of the conception of teenagers and students of medical and pedagogical colleges about healthy life-style is investigated. The conception about healthy life-style among students and teenagers differs in terms of internality level towards the attitude to health and disease, value orientations, self-appraisal of health and total of emotional, cognitive, behavioral and behaviour components.

Keywords: *development, life style, healthy life-style, social conceptions, social aims, attitudes, values, emotions, behaviour, cognition.*

Отримано: 29 липня 2015 р.

УДК 373.5.016:796

Г.В. Бесарабчук

ОЗДОРОВЧЕ СПРЯМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті проаналізовано особливості реалізації оздоровчого спрямування фізичного виховання школярів в умовах реформування загальноосвітнього навчального закладу.

Ключові слова: *учні, здоров'язберігаючі освітні технології, оздоровча спрямованість, фізичне виховання школярів.*

Постановка проблеми. Національна система повної середньої освіти в Україні знаходиться на стадії реформування. Однією з найбільш обговорюваних у суспільстві змін є перехід України на 12-річну школу. Передбачається, що після ухвалення закону, початкова освіта триватиме 5 років, базова середня освіта здобуватиметься впродовж 4 років, а здобуття профільної середньої освіти триватиме 3 роки. Навчання учнів за програмами дванадцятирічної повної середньої освіти, у разі ухвалення закону, розпочнеться з 1 вересня 2017 року. Як стає очевидним, сучасні школярів отримують нові умови, нові обсяги роботи та старі реальні проблеми – зі станом здоров'я, рівнем їх захворюваності, проблемами інтенсифікації навчального процесу, відсутністю якісного рухового режиму навчальному закладі та інші негативні фактори, що впливають на дитячий організм.

За останні роки яскраво виокремилися фактори впливу на стан здоров'я учнів, а саме: зростання навчального навантаження, введення нових складних навчальних дисциплін, проведення

школярами вільного часу біля телевізора та за комп'ютерними іграми тощо. Як наслідок, все це призводить до гіпокінезії, гіподинамії, порушень постави, зору, проблем плоскостопості, вірусних захворювань та інше. Тенденції сучасної медицини проявляються у тому, що вона не займається не здоров'ям дітей, а їх хворобами, не їх профілактикою, а їх лікуванням. Тому першочерговим завданням сучасного загальноосвітнього навчального закладу є збереження, зміцнення здоров'я учнів, формування у них відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої цінності. Все це передбачає запровадження нових здоров'язберігаючих технологій в освітній процес та життєдіяльність школярів, адже вони не є чимось невідомим, недоступним чи занадто складним.

Аналіз досліджень і публікацій. Фахівці галузі мають можливість досягти найпростіших оздоровчих ефектів фізичної культури за допомогою дій, які поповняють будь який дефіцит дитячого організму. Як зазначає у своїх дослідженнях Івашук Л. Ю., Онишкевич С. М. [4, с. 98], таким дефіцитом може бути функціональний, енергетичний, інформаційний та структурний. Адже для здійснення цілеспрямованого оздоровчого впливу сучасних здоров'яформуючих та здоров'язберігаючих технологій, фахівцю галузі необхідно володіти знаннями щодо самих оздоровчих ефектів (див. рис. 1).



Рис.1 Оздоровчі ефекти фізичної культури

За покращення фізичного стану організму школяра відповідає ефект поповнення, адже при наявності порушень

в підростаючому організмі навіть невеликі навантаження сприяють отриманню оздоровчого ефекту, незалежно від того підвищується фізична працездатність чи ні.

Для покращення функціонального стану та для забезпечення розвитку й удосконалення рухових здібностей школярів необхідно отримати ефект фізичного тренування. Він позитивно вплине на серцево-судинну і дихальну системи, покращить кровообіг в організмі школярів та забезпечить адаптацію до фізичних навантажень.

Необхідно констатувати негативний вплив зовнішнього середовища на дитячий організм. Для формування відповідного рівня загартованості організму, потужного імунітету та зменшення кількості вірусних захворювань важливим є отримання ефекту загартованості, який стимулюватиме механізми імунобіологічного захисту, покращить сон, апетит, самопочуття школяра та підвищить фізичну і розумову працездатність.

Для нормалізації функцій та регулювання діяльності організму школярів необхідне чергування їх фізичних та розумових навантажень, активний відпочинок та якісний руховий режим. В умовах недостатньої рухової активності неможливо зберегти міцне здоров'я, працездатність без використання фізичних вправ та інших засобів фізичної культури. Регуляторний ефект проявляється в умовах професійно організованого рухового режиму школярів, якісно складений розклад уроків з урахуванням гігієнічних вимог, використання вчителями на уроках і на перервах різних форм рухової активності, вирішення питань психорегуляції та релаксації школярів, організації їх гарячого харчування, зв'язок навчального матеріалу з життям, озброєння учнів валеологічними та екологічними знаннями - це повсякденна діяльність школи та ефективний шлях здоров'язбереження школярів.

Зважаючи на велике навчальне навантаження учнів є великий ризик певного перенапруження в діяльності систем організму, адже ця робота для учнів є надто важкою. Ефект погашення проявляється не в результаті припинення або зменшення важкої роботи, її інтенсивності, а за рахунок

включення додаткової діяльності. Ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками. Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичної діяльності учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігаючими знаннями, вміннями і навичками.

Професійна діяльність учителя на кожному уроці має бути орієнтована на формування в дітей стійкої мотиваційної позиції, мотивувань, використання стимулів, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізичним, соціальним, духовним).

Науковці Цьось А. В., Балахнічова Г. В., Заремба Л. В. [7, с. 4-8] наголошують, що технологія становлення майбутніх фахівців галузі є один із визначальних факторів формування здорового способу життя кожного школяра через призму формування таких компонентів: поліпшення фізкультурно-спортивної роботи безпосередньо в навчальних закладах, розширення мережі спортивних шкіл, створення фізкультурно-оздоровчих клубів та регулярне проведення масових фізкультурно-спортивних заходів. Удосконалення технології фізичного виховання безпосередньо в загальноосвітній школі передбачає збільшення обсягу занять із фізичної культури, організацію позакласної роботи, залучення кожного школяра до нових фізкультурно-оздоровчих, фізкультурно-виховних чи спортивно-оздоровчих рухових програм. Як ми зазначали у власних дослідженнях [1, с. 99-100], на початку практичної діяльності лише незначна кількість студентів орієнтує власну діяльність на фаховий соціально значущий результат – збереження і зміцнення здоров'я школярів. Засвоювати та практично реалізовувати означену діяльність студент має ще в період проходження виробничої (педагогічної) практики, яка проводиться на базі ЗНЗ тривалістю шість тижнів, проблемам

ефективності якої присвячені праці Звонникова В. І., Челишкова М. Б. [3, с. 12-18], теоретико-методичним основам її організації – Солопчука М. С. та Бесарабчука Г. В. [6, с. 67-74] тощо.

Наукові дані свідчать, що засоби і форми фізичної культури мають універсальну оздоровчу властивість комплексно вирішувати проблеми підвищення рівня здоров'я і формування фізкультурної освіти у дітей. Дослідження Бойченко Т. [2, с. 1-4], розкривають зміст здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій, що відображається у комплексній оцінці умов виховання і навчання в навчальному закладі, аналізі можливостей збереження і зміцнення здоров'я учнів, формувати у них більші функціональні резерви, навички здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

Метою нашого дослідження було проведення теоретичного аналізу особливостей реалізації оздоровчого спрямування фізичного виховання школярів в умовах реформування загальноосвітнього навчального закладу.

Методи дослідження. Дослідження передбачало використання методів аналізу наукових джерел, нормативних документів, синтезу та узагальнення наукових матеріалів, систематизації наукових підходів здоров'язберігаючих технологій фізичного виховання школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. Як наголошувалося нами в попередніх дослідженнях, формування у школярів відповідального ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я. Зокрема, реалізація фізичної складової здійснюється через: ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи, (оздоровчу рухливу діяльність); контроль та самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходіння тощо; використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобігання гіподинамії; виконання дихальних вправ; виконання гімнастики для очей, навчання використанню народних засобів оздоровлення

та профілактики захворювань; знання свого особистого рівня здоров'я; навчання правильному та регулярному чищенню зубів; навчання щодо дотримання режиму навчання, харчування, праці, відпочинку; навчання культурі споживання їжі.

Реалізація соціальної складової здійснюється через використання засобів, які сприяють інтересу до навчального матеріалу; створення умов для самовираження учнів; стимулювання аргументації відповідей; заохочування ініціативи учнів; розвиток інтуїції, творчої уяви учнів; зосередження уваги на якості мовлення; демонстрація правильного мовлення; закінчення уроку повинно бути своєчасним; використання на уроці засобів в залежності від різновидів диференційованого, проблемного, діалогового чи рефлексивного навчання, колективної розумової діяльності учнів. Використання зв'язків з іншими предметами, використання матеріалу з інших сфер життєдіяльності, використання дидактичного матеріалу, надання різнорівневих домашніх завдань, ініціація різноманітних видів діяльності, здійснення взаємоконтролю, навчання дотриманню правил спілкування в класі, в громадських місцях, їдальні, громадському транспорті, навчання вмінню уникати конфліктних ситуацій, дотримання позитивного мислення, здійснення самооцінки, самоконтролю, здатність аналізувати наслідки дій шкідливих звичок, навчання вмінню відмовлятися від пропозицій, які шкідливі для здоров'я, навчання гуманному ставленню до людей з фізичними вадами.

Особливої уваги потребує реалізація духовної складової, зокрема навчання доброзичливому ставленню до товаришів у класі, до учнів школи, до дорослих, навчання відповідальності за власні дії та вчинки, вироблення навичок самообслуговування, навчання висловлювати свої погляди щодо здорового способу життя, навчання здатності бачити й сприймати прекрасне в житті, природі, мистецтві, літературі, навчання вмінню розрізняти зло і добро, духовне і бездуховне, долати прояви зла в собі, навчання усвідомленню життєвих цінностей.

Запровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від педагогічного колективу відсутності навчального перевантаження учнів, визначення оптимального обсягу навчальної

інформації й способів її надання, врахування інтелектуальних та фізіологічних особливостей учнів. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Здоров'язберігаючі технології передбачають зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності; групової форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать вмінню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування; проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків.

В Україні велика кількість загальноосвітніх навчальних закладів реалізувала проект «Школа сприяння здоров'ю» [5], за допомогою якого набагато ефективніше відбувається запровадження нових здоров'язберігаючих форм, засобів та умов, які не потребують залучення додаткових коштів для своєї реалізації та можуть впроваджуватися паралельно з іншою діяльністю школи. Мікроклімат у школі створюють самі учасники навчально-виховного процесу: адміністрація, учителі, працівники школи, батьки, медпрацівники учні тощо. Однією з головних особливостей програми є її доступність. Упровадження програми не потребує особливого навчання працівників школи. Усі вони повинні усвідомлювати значення створення здорового освітнього простору в навчальному закладі для розвитку особистості учня та чітко виконувати свої обов'язки. Реалізація програми не виключає реалізацію інших програм. Позитивним моментом програми є також можливість доповнення її різними виховними заходами.

Для ефективного впровадження в педагогічну практику ідеї збереження здоров'я доцільно організувати такі заходи щодо популяризації здорового способу життя, культури здоров'я, оздоровчої діяльності навчального закладу як:

- залучення батьківської громадськості до пропаганди культури здоров'я; організація спільних заходів (олімпіад, змагань) батьків і дітей з фізичної культури, знань з основ здоров'я, особистої гігієни, раціонального харчування тощо;
- організації батьківської освіти з проблем виховання здорової дитини в сім'ї; взаємодія школи і сім'ї у створенні здорового соціокультурного середовища для дітей;

- перетворення навчального закладу на центр культури здоров'я та здорового способу життя в мікрорайоні школи, в населеному пункті;
- виступи вчительської, батьківської та дитячої громадськості в місцевій пресі, на радіо, видання інформаційних листівок, шкільних газет тощо;
- пропаганда здорового способу життя, культури здоров'я в інших дошкільних, загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах, інших установах;
- організація учнівських акцій, спрямованих на пропаганду здорового способу життя молоді, профілактику куріння, алкоголізму, наркоманії, СНІДу, йододефіциту, запобігання насильству;
- організація систематичного інформаційно-діагностичного обстеження учнів та вчителів.

Серед форм та методів роботи найефективнішими є години спілкування; тренінги; «круглі столи»; спільні з батьками заходи; консультаційні пункти; діяльність органів учнівського самоврядування; інтелектуальні та розвивальні ігри; гуртки та клуби за інтересами; конференції, диспути, дискусії; уроки; відеолекторії; батьківські збори; моніторинг; просвітницькі акції; колективна творча справа; шкільні газети; журнали, газетні колажі.

Ефективне впровадження здоров'язберігаючих технологій можливе лише за умов, що сам процес впровадження, складові технології, шляхи реалізації зрозумілі, логічно обґрунтовані та інформаційно-педагогічно відкриті для педагогів та учнів і вони свідомо їх сприймають. З цією метою необхідно здійснювати навчання колективу на семінарах, засіданнях методичних об'єднань, конференціях, участі в творчих групах тощо. Учитель, який працює в школі сприяння здоров'ю, мусить уміти аналізувати педагогічну ситуацію в умовах педагогіки оздоровлення, володіти основами здорового способу життя, встановлювати контакт з учнівським колективом, спостерігати й аналізувати поведінку, прогнозувати розвиток учнів, моделювати систему взаємин в умовах педагогіки здоров'язбереження, особистим прикладом учити дітей турбуватися про своє здоров'я та здоров'я інших людей.

Використання здоров'язберігаючих освітніх технологій у фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи дасть змогу досягти очікуваних результатів, зокрема, зміцнення в учнів навичок здорового способу життя, культури здоров'я через навчання елементарних правил здорового способу життя (профілактичні методики (оздоровча гімнастика), перша долікарська допомога, елементарні навички гігієни); здоров'язберігаючі технології процесу навчання та розвитку (фізкультхвилинки та рухливі перерви; провітрювання та вологе прибирання приміщення; впровадження сучасних технологій навчання та виховання; валеологізація у світі виховного процесу; фізичне виховання та зміцнення фізичних показників учнів; психологічна і педагогічна підтримка дітей; превентивне виховання; духовне та естетичне вдосконалення; тренінги); масові оздоровчі заходи; спортивні змагання, походи, екскурсії, тощо; роботу з батьками (пропаганда здорового способу життя через систему організаційно-теоретичних та практичних занять батьківського лекторію); роботу з педагогічним колективом (навчання педагогів в умовах інноваційного навчального закладу).

Важливим професійним моментом є розробка й упровадження моделей здорового способу життя вчителів, працівників школи як приклад для учнів, їхніх батьків (превентивний підхід до виховання), розробка і створення експериментальних авторських проєктів, програм, зошитів, рекомендацій, інших методичних посібників з проблем здорового способу життя, розвиток культури здоров'я. Використання наукових досліджень та впровадження сучасних психолого-педагогічних технологій пропаганди здорового способу життя дітей і молоді у виховний процес. Організація конференцій, семінарів, інших заходів із поширення та застосування практичних знань, передового педагогічного досвіду з проблеми здорового способу життя, культури здоров'я.

Висновки. Отримані результати аналізу дослідження свідчать, що оволодіння педагогічним колективом методиками здоров'язбереження дозволить досягти ефективних результатів, що відобразиться у сформованості в школярів позитивної

мотивації на здоровий спосіб життя, розробці системи управління здоров'язберігаючим процесом фізичного виховання в навчальному закладі, створенні умов для реалізації творчого потенціалу учнів, учителів, батьків для їх духовного та фізичного самовдосконалення засобами фізичної культури. Важливим результатом стане засвоєння знань з формування культури здоров'я, створення дієвої системи медико-педагогічного контролю стану здоров'я учнів та зменшення кількості їх захворювань.

Список використаних джерел:

1. Бесарабчук Г.В. Формування професійних основ оздоровчої спрямованості у студентів факультету фізичної культури в умовах виробничої (педагогічної) практики / Г.В. Бесарабчук // Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів та аспірантів : у 3-х томах. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, 2014. – Т. 2 – С. 99-100.
2. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 1-4.
3. Звонников В. И., Челышкова М. Б. Современные средства оценивания результатов обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Звонников, М. Б. Челышкова. – М.: Изд. центр «Академия», 2007. – 224 с.
4. Івашук Л. Ю. Валеологія. Навчальний посібник / Л. Ю. Івашук, С. М. Онишкевич. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – С. 98.
5. Менеджмент освіти : Школа сприяння здоров'ю. – Режим доступу: <http://osvita.ua/school/manage/1393/>
6. Солопчук М. С., Бесарабчук Г. В. Педагогічна практика на факультеті фізичної культури в умовах Болонського процесу / М. С. Солопчук, Г. В. Бесарабчук // Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету: Проблеми теорії і методики виховання, лікувальної фізкультури та спортивної

медицини, олімпійського та професійного спорту. Серія педагогічна. – Випуск 3. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2005. – С. 67-74.

7. Цьось А. В., Балахнічова Г. В., Заремба Л. В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін [Текст] : навч. посіб. / Анатолій Васильович Цьось, Галина Валентинівна Балахнічова, Людмила Василівна Заремба. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – 132 с.

The article analyzes the peculiarities of health oriented physical education students in restructuring the educational institution.

Keywords: *disciples of healthy educational technologies, improving focus, physical education students.*

Отримано: 15 жовтня 2015 р.

УДК 373.21

Г.М. Брадик, В.Ф. Гуцу

УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС И ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Здоровье школьников зависит от факторов школьной среды, среди которых большое значение имеет количественная и качественная характеристика расписания занятий учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: *здоровье школьников, школьная среда, расписание занятий в школе.*

Постановка проблемы. Анализ состояния здоровья учащихся образовательных учреждений указывает на увеличение количества детей с различными заболеваниями, возникшими в период обучения. В связи с этим возникла потребность внедрения в образовательный процесс системы мер, способствующих укреплению здоровья учащихся.

Изложение основного материала. Известно, что самочувствие школьников зависит от многих факторов, таких как:

- зовнішня середовище, в тому числі шкільна, здатна надавати негативний вплив на організм (екологія, метеорологічні умови, шкільні будівлі, санітарно-технічні умови, спортивне обладнання та освітлення, організація системи харчування з урахуванням вимог санітарних правил та норм, розклад занять навчально-виховного процесу, контингент школи);

- організація та форми фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи;

- здоров'єзберігаюча діяльність установ освіти;

- динаміка поточної та хронічної захворюваності.

Обов'язковими елементами здоров'єзберігаючої діяльності в освітніх установах є:

- система роботи по формуванню цінності здоров'я та здорового способу життя;

- раціональна організація навчального процесу (згідно з санітарними нормами та гігієнічними вимогами), фізичної активності учнів (уроки фізкультури, динамічні перерви, активні перерви в режимі дня, спортивно-масова робота) та харчування учнів.

Раціональна організація навчального процесу, як один з обов'язкових напрямків здоров'єзберігаючої діяльності в освітніх установах, повинна будуватися з урахуванням кількісної та якісної характеристики розкладу занять навчально-виховного процесу.

Раціонально складений розклад занять сприяє ефективності навчально-виховного процесу, зменшенню та ліквідації перевантажень учнів, підвищенню працездатності навчальних та викладацьких, оптимальному використанню кабінетів, майстерських та інших навчальних приміщень освітньої установи [1]. Він сприяє здійсненню тісної взаємозв'язаності урокової та позаурочної діяльності педагогічного колективу, організації позакласної та позашкільної роботи.

Відомо, що працездатність учнів не залишається незмінною протягом дня та тижня. При цьому характерно,

что она зависит и от возраста ученика. Эти колебания работоспособности приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

**Наиболее продуктивные и непродуктивные уроки
в течение дня [3]**

Классы	Продуктивные уроки	Непродуктивные уроки
1–2	1 (↑), 2 (↓), 4 (↓)	3 (↑)
3–5	1 (↓), 2 (↓), 3 (↓)	4 (↓)
6–7	1 (↓), 2 (↓), 3 (↓), 5 (↓)	4 (↑), 6 (↓)
8	1 (↑), 2 (↓), 3 (↓), 5 (↓)	4 (↑), 6 (↓)
9	1 (↓), 2 (↓), 3 (↓), 5 (↓)	4 (↑), 6 (↓)
10	1 (↓), 2 (↓), 3 (↓), 5 (↑), 6 (↑)	4 (↑)
11	1 (↑), 2 (↓), 3 (↓), 4 (↑), 5 (↓), 6 (↓)	

Примечание: Стрелки после цифр означают падение (↓) или рост (↑) работоспособности учащегося на соответствующем уроке. Так, выражение «1 (↑)» означает, что работоспособность учащегося на первом уроке возрастает от его начала к концу.

Таблица 2

**Наиболее благоприятные и
неблагоприятные дни недели [3]**

Классы	Благоприятные дни	Неблагоприятные дни
1–4	Вторник, Среда, Четверг	Понедельник, Пятница, Суббота
5	Понедельник, Вторник	Среда – Суббота
6	Вторник, Четверг, Пятница, Суббота	Понедельник, Среда
7–8	Вторник, Среда, Четверг, Суббота	Понедельник, Пятница
9–11	Среда, Четверг, Пятница	Понедельник, Вторник, Суббота

Общеизвестно, что работоспособность учащихся во второй половине дня, хотя и подвержена аналогичным колебаниям, но, в общем, ниже, чем в первой.

Администрация образовательного учреждения должна принять все меры для рационального распределения классов по сменам с учетом возрастных особенностей при условии обучения в первой смене максимально возможного числа учащихся. При этом в связи с повышенной трудностью работы выпускных (9-х и 11-х) и первых классов учащиеся этих классов должны заниматься только в первую смену [3]. Целесообразно также продумать возможность сближения начала уроков учащихся 1–3 (4) классов, занимающихся во вторую смену, с концом уроков учащихся начальной школы, занимающихся в первую смену, при условии проведения уроков первой и, второй смены в одних и тех же классных комнатах. Стоит также продумать и возможность смены учащихся, занимающихся во вторую смену, по четвертям или полугодиям.

При составлении расписания занятий вся трудность состоит в том, что степень утомляемости учащихся зависит и определяется множеством социальных и психологических факторов, совместное влияние которых может как усилить, так и ослабить ее, или оставить на прежнем уровне.

Серьезное влияние на уровень утомляемости учащихся в течение учебного дня имеет чередование уроков разного содержания и разных типов. Два урока одного предмета или даже уроки двух близких предметов быстрее вызовут утомление, чем те же уроки, но разделенные уроком другого предмета, не близкого им.

То же самое относится и к чередованию уроков одного и того же предмета в течение недели. Оно должно быть равномерным по дням недели, что особо относится к предметам с малым количеством часов.

Снижению утомляемости способствует и правильное чередование так называемых «трудных» и «легких» уроков. Хотя, надо сказать, что понятия в ряде случаев субъективны. Нельзя утверждать с полной определенностью, что данный предмет для всех учащихся данного класса является «трудным» или «легким». Здесь многое зависит от психики ученика, его познавательных интересов и способностей, от возраста. Также большое значение имеет и

методическое мастерство учителя, характер его взаимоотношений с классом в целом и каждым учеником в отдельности. «Трудность» и «легкость» предмета не исчерпывается только его названием, ибо внутри каждого предмета, будь то «трудный» или «легкий», есть как «трудные», так и «легкие» темы.

Тем не менее, при всей условности и относительности этих понятий, в педагогической практике школьные учебные предметы по степени трудности принято делить на четыре группы:

1. Русский язык (в национальной школе), математика, общая биология, физика (9–11 кл.), иностранный язык.

2. Природоведение, биология (6–9 кл.), физическая география, физика (7–8 кл.), химия, астрономия.

3. Литература, история, обществоведение, экономическая география, черчение.

4. Трудовое обучение, изобразительное искусство, музыка, физическая культура, ОБЖ [3].

С другой стороны, для каждого возраста есть свои особенности восприятия предмета. Так, «трудными» предметами для разных параллелей являются:

– 2-3 класс – чтение, природоведение;

– 5 класс – история, литература, русский язык;

– 6-7 класс – география, история, биология, литература, физика, русский язык;

– 8-9 класс – химия, география, иностранный язык, литература;

– 10 класс – химия, география, литература, физика;

– 11 класс – литература, химия [3].

Кроме того, «трудным» предметом для восприятия учащихся практически всех возрастных групп является математика; уроки этого предмета также желательно ставить на часы более высокой работоспособности.

Также «трудными» предметами являются те дисциплины, с которыми учащиеся впервые встречаются при обучении (физика в 7-м классе, химия в 8-м классе и т.д.).

На утомляемость очень сильно влияет степень психофизиологического напряжения, которое требуется для усвоения тех или иных элементов учебной программы.

Здесь отмечаются следующие факторы:

- объем сообщаемой учащимся информации, направленной на восприятие и ее дальнейшую переработку;
- сложность учебного материала;
- степень новизны учебного материала;
- тип урока и его структура;
- методическое мастерство преподавателя;
- эмоциональное состояние ученика;
- степень интереса к предмету;
- взаимоотношения класса и учителя, ученика и учителя;
- санитарное состояние учебных помещений [1].

Общеизвестно, что развитие познавательного интереса, активизация мыслительной деятельности учащихся, атмосфера благожелательности и внимания со стороны учителя на уроке, высокий эмоциональный фон – все это способствует тому, что даже самый «трудный» предмет становится понятным и доступным для его усвоения даже в неблагоприятный день и на непродуктивном уроке. Следует учитывать также, что для каждого конкретного ученика трудность или легкость усвоения учебного предмета зависит в значительной степени от способностей и склонностей этого ученика.

Таким образом, при составлении расписания необходим учет степени профессионального мастерства учителя, стиля и методов его работы, микроклимата, складывающегося на каждом уроке, «направленности» конкретного класса на предметы гуманитарного или естественно-математического цикла.

На степень утомляемости учащихся также влияют соотношение между объемом изученного материала на уроке и объемом заданного на дом, объем домашних заданий по каждому учебному предмету и общий объем заданного.

Научными исследованиями установлено, что наиболее эффективная продолжительность выполнения домашних заданий (общее время подготовки домашних заданий) для учащихся разных параллелей составляет: 2-е классы – 45-60 минут; 3-й классы – 1-1,5 часа; 4-е классы – 1,5-2 часа; 5-е классы – 1,5-2 часа; 6-8-е классы – 2-2,5 часа; 9-11-е классы – 3 часа.

Причем следует отметить, что в первых классах образовательных учреждений, занимающихся по программе 1-4,

домашние задания рекомендуется задавать только со второго полугодия в объеме не более 35 минут [2].

Гигиенические требования к составлению расписания занятий в школе сводятся к обязательности учета динамики изменения физиологических функций и работоспособности учащихся на протяжении рабочего дня и недели, а также «трудности» учебных предметов и преобладания статического или динамического компонентов во время занятий. Динамический компонент преобладает на уроках физкультуры, трудового и производственного обучения, музыки и изобразительного искусства. Это наименее утомительные уроки и, при правильном чередовании их с уроками предметов гуманитарного и естественно-математического цикла, они снимают возникшее на предшествующих занятиях утомление. Такое переключение деятельности служит активным отдыхом и обеспечивает высокую работоспособность как в течение учебного дня, так и всей учебной недели [4].

И еще следует остановиться на использовании технических средств обучения в учебном процессе. Их применение, с одной стороны, способствует повышению работоспособности учащихся, так как нарушает монотонность урока, придает занятиям эмоциональность; с другой стороны, способствует утомляемости учащихся, ибо создает повышенную нагрузку на центральную нервную систему и вызывает частую переадаптацию учащихся к меняющимся условиям внешней среды. В связи с этим научными исследованиями установлена оптимальная длительность использования ТСО на уроках в соответствии с возрастом учащихся (табл. 3).

Таблица 3

Оптимальная длительность использования технических средств обучения на уроках [3]

Классы	Длительность просмотра		
	Диапозитив, диафильм	Кинофильм, кинофрагмент	Телепередача, видеофильм
1–2	7–15	15–20	15

3–5	15–20	15–20	20
6–8	20–25	20–25	20–25
9–11	25–30	25–30	25–35

Также большое значение для снижения уровня утомляемости учащихся и создания комфортных условий для их обучения имеет рационально организованный режим учебного дня.

Так, например, работоспособность учащихся на уроке, проводимом после большой перемены несколько возрастает.

Рекомендуется начинать учебный день со спортивно-оздоровительной зарядки в течение 10-15 минут (комплекс упражнений разрабатывается преподавателем физической культуры, а проводится физруком класса под руководством учителя, ведущего первый урок в данном классе).

Как показывает практика работы образовательных учреждений с небольшим количеством классов малой и средней наполняемости, питание учащихся начальной школы осуществляется на второй перемене, а всех остальных – на третьей перемене.

В соответствии с этим длительность второй перемены должна быть не менее 15 минут, а третьей – 20-30 минут, исходя из конкретных условий образовательного учреждения.

В этом варианте расписание звонков выглядит следующим образом [3]:

Урок	Начало урока	Окончание урока	Длительность перемены	Осуществление питания
Физическая зарядка	8 ¹⁵	8 ²⁵	5	
1	8 ³⁵	9 ¹⁵	10	
2	9 ²⁵	10 ¹⁰	15	1–3 (4) кл.
3	10 ²⁵	11 ¹⁰	25	5–11 кл.
4	11 ³⁵	12 ²⁰	10	
5	12 ³⁰	13 ¹⁵	10	
6	13 ²⁵	14 ¹⁰	10	
7	14 ²⁰	15 ⁰⁵	10	

Если образовательное учреждение имеет большое количество классов при большой наполняемости, то питание учащихся начальной школы, как правило, осуществляется на первой перемене, учащихся 5-8 классов – на второй перемене, а учащихся 9-1 классов – на третьей перемене.

В этом случае расписание звонков имеет следующий вид [3]:

Урок	Начало урока	Окончание урока	Длительность перемены	Осуществление питания
Физическая зарядка	8 ¹⁵	8 ²⁵	5	
1	8 ³⁰	9 ¹⁵	10	
2	9 ²⁵	10 ¹⁰	15	1–3 (4) кл.
3	10 ²⁵	11 ¹⁰	25	5–8 кл.
4	11 ³⁵	12 ²⁰	10	9–11 кл.
5	12 ³⁰	13 ¹⁵	10	
6	13 ²⁵	14 ¹⁰	10	
7	14 ²⁰	15 ⁰⁵	10	

Следует отметить, что длительность перемены менее 10 минут не целесообразна и не оправдывает себя.

Это, во-первых, вызывает трудность реализации кабинетной системы образовательного учреждения, а, во-вторых, не дает учащимся отдохнуть, а, следовательно, способствует повышению уровня утомляемости и снижению качества обучения.

Надо сказать, что оправдывает себя практика использования больших перемен для активного отдыха учащихся (тех параллелей классов, которые на данной перемене не питаются): спортивные перемены, прогулки и игры на свежем воздухе и т.д.

Это в большей степени способствует снижению уровня утомляемости учащихся.

Кроме этого большое значение для снижения уровня утомляемости учащихся имеет выполнение санитарных норм. Сюда относятся: соответствие наполняемости классов кубатуре классного помещения, соблюдение норм освещения, своевре-

менное проветривание учебных классов, соответствие типоразмеров мебели росту учащихся и многое другое.

Очень большое значение для снижения уровня утомляемости учащихся имеет правильно организованный домашний режим: нормальное питание, необходимое число часов сна, определенное время для приготовления домашних уроков, ограничение времени просмотра телепередач и т.д. В связи с этим, совершенно необходимо проведение разъяснительно-организационной работы с учащимися и их родителями в указанном направлении.

Следует отметить, что при составлении расписания исключительно важную роль играет возможность свободного маневрирования факторами, влияющими на работоспособность учащихся.

Исходя из конкретных условий образовательного учреждения можно так их сочетать, чтобы в итоге получить положительный эффект. Так, например, уроки начинающего учителя целесообразно поставить в более благоприятные условия, чем уроки опытного учителя.

И в любом случае, при столкновении разных мотивов, предпочтение следует отдать тому, что имеет большее значение для нормальной организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении.

Расписание занятий должно обеспечить выполнение следующих требований [1]:

1. Создание условий для высокоэффективного труда учащихся (обеспечение строгого учета гигиены умственного труда учащихся разных возрастных групп, дневной и недельной динамики их работоспособности; учет сложности учебных предметов для восприятия обучаемыми и эффективности их работоспособности в течение каждого отдельного рабочего дня и рабочей недели в целом).

2. Создание оптимальных условий для обеспечения единства урочной, внеурочной и внешкольной деятельности учащихся.

3. Обеспечение высокого уровня эффективности труда учителя, недопущения снижения его работоспособности как в

пределах одного рабочего дня, так и в течение рабочей недели, для чего необходимо:

- предусматривать в расписании «окна» для рационального использования сил педагогов, организации взаимопосещения уроков преподавателями с целью обмена педагогическим опытом, для работы учителя в качестве классного руководителя, на случай замены заболевшего учителя;

- предоставлять по возможности учителю методический день для повышения его педагогического мастерства;

- учитывать психологический настрой учителя при чередовании параллелей и классов в течение дня и всей рабочей недели;

- обеспечить единство работы учителя-предметника и учителя-классного руководителя, учителя-предметника и воспитателя ГПД.

4. Предоставление всем участникам образовательного процесса равные возможности для занятий в соответствующих учебных кабинетах образовательного учреждения; создание условий для активного использования на занятиях технических средств обучения, в том числе учебного телевидения и ЭВМ.

5. Выполнение требований нормативных документов, регулирующих работу образовательного учреждения, особенно в части норм, регулирующих учебную нагрузку, ибо превышение временных норм ведет к неоправданной перегрузке учащихся как уроками, так и домашними заданиями.

При составлении расписания уроков в образовательном учреждении недопустимо учитывать не столько интересы учащихся, сколько интересы учителей.

В то же время создание оптимальных условий для учебно-воспитательной работы в образовательном учреждении требует ограничения количества «окон» в расписании до минимума.

Решение каждого частного вопроса в ходе работы над расписанием необходимо рассматривать с точки зрения целесообразности организации учебно-воспитательного процесса. С точки зрения этого же критерия надо оценивать и пожелания, и предложения учителей к расписанию занятий.

Выводы. Таким образом, расписание уроков преследует, прежде всего, цель оптимизации условий обучения учащихся, и составляется только исходя из требований организации

нормального режима работы образовательного учреждения, что в конечном итоге будет способствовать сохранению здоровья учащихся.

Список использованных источников:

1. Акулова О. В., Писарева С. А., Пискунова Е. В., Тряпицына А. П. Современная школа: опыт модернизации: Книга для учителя / Под общ. ред. А. П. Тряпицыной. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2005. – 290 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/2977196/>
2. Антропов М.В. Гигиена детей и подростков. / М.В. Антропов – М.: Медицина, 1977. – 186 с.
3. Дозморова О.Б. Расписание уроков как фактор эффективной организации образовательного процесса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/administrirovanie-shkoly/library/2015/03/19/>
4. Сердюковская Г.Н., Сухарев А.Г., Белостоцкая Е.М. и др. Гигиена детей и подростков: Руководство для санитарных врачей. – М.: Медицина, 1986. – 245 с.

The health of the students depends on the factors of the school sphere, where the quality and quantity characteristics of the study schedule of the teaching and educational process matter among them.

Key words: students' health, the school sphere, the study schedule in a school.

Отримано: 26 липня 2015 р.

УДК 159.9:796.83

И.В. Деркаченко

О СООТНОШЕНИИ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА У КИКБОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В статье подчеркивается необходимость учета нервно-психических свойств кикбоксеров высокой квалификации для

повышения эффективности соревновательной деятельности в условиях жесточайшей конкурентности в поединках на соревнованиях мирового уровня. Указывается на то, что большое внимание при отборе в сборные отдается кандидатам, чья психика наиболее устойчива и стабильна. Это обуславливает изучение динамики психических состояний и различных свойств темперамента, непосредственно влияющих на эффективность боевых действий в сложных условиях соревнований.

Ключевые слова: *кикбоксер, соотношение свойств темперамента, результативность соревновательной деятельности.*

Постановка проблемы. Обладая разными нервно-психическими свойствами темперамента, кикбоксеры добиваются различных результатов во время тренировок и боев в соревнованиях. Одни в боях улучшают или повторяют свои результаты, а другие снижают, иногда довольно резко. Очевидно, что для выполнения задачи, поставленной перед спортсменом, бойцом высокого класса, необходимо развить определенные свойства темперамента. Ряд данных, полученных в процессе обучающих боев, позволяют рассматривать темперамент как сложную систему взаимосвязанных свойств, взаимокомпенсации одних звеньев психического настроения за счет других. Именно соотношение свойств определяет психическую реакцию на изменение обстановки, соотношения сил в бою, скорости реакции и принятия мер, определяющих конечный успех. То есть, отрицательное влияние некоторых свойств успешно компенсируется влиянием других, воспитанных в ходе тренировок и обучающих боев.

Анализ актуальных исследований. В многочисленных литературных источниках [1, с.7; 2, с.53; 3, с.78; 4, с. 47; 5, с.99] указывается, что такие свойства темперамента, как ригидность – пластичность, тревожность – беззаботность, импульсивность – не импульсивность, эмоциональность – эмоциональная возбудимость, спортивное упорство, существенно влияют на исход боя в сложных условиях соревновательной борьбы. Проанализировав выступления ведущих файтеров на соревнованиях республиканского и международного уровней,

можно сделать предположение, что наиболее эффективны бойцы высокого класса, которые обладают определенным рядом свойств темперамента, так как высокую или низкую устойчивость к соревновательному стрессу определяют соотношения их свойств. Здесь негативное влияние одних качеств взаимозаменяются и компенсируются влиянием других свойств темперамента [6, с.65; 7, с.112].

Цель статьи заключалась в том, чтобы выяснить каким путем (эффективного использования сильных сторон личности файтера или формирования индивидуального стиля деятельности бойца) можно достигнуть одинакового высокого результата. Чтобы получить ответ, нужно четко определить, есть ли различие в соотношении свойств темперамента бойцов разного уровня квалификации и, если есть, то какие именно различие обуславливает высшую результативность. Полученные результаты позволят прогнозировать уровень спортивных достижений (средний, высший) и оптимизировать отбор в сборные команды республики Молдова.

Изложение основного материала. В исследованиях принимали участие спортсмены сборной Молдовы из 84 человек, разделенных на две группы по 42 человека. В группе № 1 были МС, МСМК, а в группе № 2 – КМС и спортсмены 1 спортивного разряда. Диагностика проводилась по 3 показателям нервно-психических свойств темперамента, которые, в конечном счете, оказывают влияние на эффективность соревновательной деятельности спортсмена:

- экстраверсия – интроверсия;
- ригидность – пластичность;
- эмоциональность – эмоциональная возбудимость.

В исследованиях использовался комплекс апробированных методик.

Для диагностики показателей «экстраверсия – интроверсия» использовались методики Р. Кэттела (неструктурированные рисунки и широта классификации).

Проверку показателей «Ригидность – пластичность» проводили по методике Д.Н. Узнадзе (фиксированная установка в сфере гаптической модальности).

Скорость и устойчивость эмоциональной возбудимости определяли по ассоциативным реакциям, используемым в экспериментах Юнга. Показателем свойства эмоциональности было среднее количество ответов респондентов с эмоциональным содержанием в тесте тематической апперцепции на одну тест-карту (всего 5).

Полученные результаты были распределены по рангам. Коэффициент ранговой корреляции вычисляли по Спирмену отдельно для каждой испытуемой группы. Анализ корреляционных зависимостей показал следующее:

1. Показатели экстраверсии – интроверсии достаточно высоко связаны между собой в обеих группах ($P < 0,001$). То есть одни обладают одним и тем же свойством при достижении результата.

2. Ригидность-пластичность во второй группе (№ 2) с показателями экстраверсии практически не связаны, их связь прослеживается на отрицательном уровне ($P < 0,005$; $P < 0,01$), а в первой (№ 1) в значимых показателях не соответствует пластичности психических процессов.

Вывод по первым двум показателям корреляционных зависимостей показал, что они не идентичны в группах спортсменов различной квалификации. Они могут быть высокосвязаны при выступлениях на более низких чемпионатах и, наоборот, на самых ответственных сорвать настрой на победу. Так, у чемпиона мира при значимо высокой экстраверсии четко прослеживалась пластичность психических процессов. И наоборот, и чемпион мира, и призер первенства мира, имея высокую пластичность, отличались интроверсионным темпераментом. Некоторые чемпионы Европы обладали темпераментом, отличающимся экстраверсией и пластичностью, другие были ригидны и интровертированы.

3. Связь показателей эмоциональной возбудимости была различной в исследуемых выборках ($P < 0,05$). Они были связаны друг с другом в первой группе и не связаны во второй.

4. Не обнаружено значимой корреляции показателей «эмоциональность-эмоциональная возбудимость» с показателями экстраверсии и ригидности, что в целом практически повторяет данные лаборатории центра научных исследований

Государственного университета физической культуры и спорта Молдовы (ГУФКиС РМ).

В таблице 1 представлены результаты корреляционной зависимости по параметрам «ригидность-пластичность-эмоциональность» рассмотренных типологических групп.

Таблица 1

Пластичные Эмоциональ- ные	Пластичные Неэмоциона- льные	Ригидные Эмоциональ- ные	Ригидные Неэмоциона- льные
1. С. С.-нов, Чемпион Мира	1. Н. Л-кин, Обладатель Кубка Мира	1. И. К-ченко, Финалист Молдовы	1. Д. Б-тенко, Призер Мира
2. Е. М-мов, Чемпион Мира	2. П. М-рарь, Финалист Чемпионата Мира	2. Б. С-ник, Финалист Молдовы	2. С. Б-шер, Призер Мол- довы
3. А. С-ков, Чемпион Ев- ропы	3. А. Б-цов, Призер Кубка Мира	3. В. Н-тайло, Чемпион Мол- довы	3. А. Б-жатый, Призер Европы
4. О. Х-лов, Призер Чем- пионата Мира	4. К. Д-рел, Обладатель Кубка Мира	4. А. К-ский, Финалист Молдовы	4. Н. К-чун, Призер Евро- пы
5. А. К-вич, Обладатель Кубка Мира	5. А. Б-нару, Призер Чемпионата Европы	5. Г. О-гло, Чемпион Мол- довы	5. В. Ч-ко, Призер Мира
6. Д. Т-ман, Финалист Чемпионата Мира	6. Д. И-тий, Призер Чем- пионата Евро- пы и Мира		6. Г. Т-пор, Чемпион Европы
	7. Н. Ш-бу, Чемпион Мол- довы		7. И. К-ман, Призер Кубка Мира
	8. В.Ф-кира, Призер Мол- довы		8. А. Ч-бан, Призер Кубка Мира

Анализ показал, что в обеих группах присутствовали спортсмены с полярными темпераментами. Отдельные свойства темперамента файтера не фиксируют видимых различий между участниками исследуемых групп. И лишь по одному показателю (эмоциональная возбудимость) среди участников исследования получены достоверные различия ($P < 0,05$) в первой группе спортсменов. Вместе с тем, ряд показателей свойств темперамента первой группы соответствовали показателям спортсменов второй группы. В целом, рассматривая соотношения свойств темперамента спортсменов, можно сделать заключение, что они различаются не по рядоположенным характеристикам. Успешность спортивной деятельности спортсмена определяют свойства темперамента, они сказываются на эффективности подготовительной работы, устойчивости и стабильности его результатов. Интегральные показатели в рассмотренном исследовании констатируют различия в соотношении свойств темперамента, но ни в коем случае не утверждают какую-либо закономерность.

Используя данные лаборатории центра научных исследований ГУФКиС РМ о закономерной связи показателей экстраверсия-интроверсия и эмоциональность, ригидность и эмоциональность, проверили эту связь у испытуемых участников исследований 1-ой группы между собой. Результат обработки данных показал, что более убедительной получается картина при делении на типологические группы по параметрам ригидность-пластичность и эмоциональность. Однако, в спортивных соревнованиях более важно соотношение свойств темперамента пластичность-невысокая эмоциональность. Такому соотношению у спортсмена должны соответствовать высокая импульсивность (скорость возникшего побуждения, переведенная в действие) и малая тревожность, что соответствует физиологически сильной нервной системе по отношению к процессу возбуждения.

Выводы. Полученные в ходе эксперимента результаты позволяют сделать вывод, что в любой типологической группе есть спортсмены, которые в группе пластичных и неэмоциональных, благодаря импульсивности, способны выделиться и показать высокие результаты. Именно спортсмены с таким типом темперамента (соотношение нервно-психических свойств – пластичность-невысокая эмоциональность) являются наиболее успешными в спорте.

тичность-невысокая эмоциональность) выходят на первые места, показывая наивысший результат. Остальные спортсмены в группе улучшают результативность, показывая высокие результаты на соревнованиях. То есть в борьбе с равным противником на первое место может выйти не спортсмен, превосходящий в технике и тактике, физических показателях, а спортсмен, в условиях равенства сил, с более сильной мотивацией деятельности.

Список использованных источников:

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1978.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / Белкин А.А. – М.: ФиС, 1983.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: ФиС, 1986.
4. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е.В. Калмыков. – М., 1996. – 131 с.
5. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для ВУЗов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 234 с.
6. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. М., 2006. – 494 с.
7. Филимонов В.И. Кикбоксинг: основы теории и методики спортивной подготовки / В.И. Филимонов, Р.А. Юсупов. – М., 1998. – 321с.

The article underlines the necessity of taking into consideration the neuro-psychological features of highly qualified kickboxers with the further purpose of their competition efficiency improvement, particularly in tough competitive fights and at the world competitions. It is said that preferences are given to the most psychologically stable candidates for the select team. This approach furthers the study of dynamics of mental status and different temperament attributes that affect the combatting efficiency under the difficult competitive conditions.

Keywords: *kickboxer, balance of temperament attributes, results of competitive activities.*

Отримано: 8 вересня 2015 р.

УДК 378.17

Е.В. Димитренко

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

На примере вузов России и Приднестровья в статье показано состояние здоровья и уровень сформированности культуры здоровья студентов специальных медицинских групп. Раскрывается структура культуры здоровья студентов специальных медицинских групп и пути формирования культуры здоровья в условиях образовательного процесса вуза.

Ключевые слова: культура здоровья, студенты специальных медицинских групп, образовательный процесс вуза.

Постановка проблемы. В современных социокультурных условиях проблема формирования культуры здоровья той части учащейся молодёжи, которой, в силу перенесённых заболеваний в большей мере, чем сверстникам, грозят сниженная работоспособность и перспективы ранней инвалидности, приобретает особое значение. Таких студентов с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующими ограниченных физических нагрузок, относят к специальной медицинской группе (СМГ). Как правило, они имеют хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, характеризуются слабым психофизическим развитием и низким функциональным состоянием. У них часто возникают простудные заболевания вследствие двигательной и закалывающей детренированности. Контингент таких студентов выделяется повышенной психической и физической утомляемостью, сниженной степенью адаптационных возможностей. Как правило, они плохо организованы, не могут выполнять многие физические упражнения, не участвуют в спортивной деятельности, не владеют некоторыми прикладными умениями и навыками.

Для студентов СМГ предусматривается ограничение объёма физической нагрузки, необходимы специальные условия для адаптационных возможностей организма.

Анализ актуальных исследований. Современные данные о состоянии здоровья студентов вузов России говорят о тенденции увеличения количества студентов, отнесённых по состоянию здоровья к СМГ. Исследования, проведенные для оценки физического развития и функционального состояния студентов СМГ, свидетельствуют о том, что число первокурсников данных групп в регионах России ежегодно растёт в среднем на 5% [3]. Относительный показатель студентов, занимающихся в СМГ по Российским вузам составляет от 12 до 30 %. Тенденция прогрессирует и количество юношей и девушек с отклонениями в состоянии здоровья, вызванными снижением сопротивляемости организма, увеличивается на протяжении всего периода обучения в вузе.

По результатам педагогических наблюдений в десяти институтах и факультетах Приднестровского государственного университета им Т.Г. Шевченко (ПГУ) в период с 2008 года по 2015 год выявлено, что количество студентов СМГ составляет от 10% до 13% к числу студентов, занимающихся общей физической культурой в рамках учебного процесса высшего профессионального образования (табл.1).

Таблица 1.

Данные о студентах СМГ Приднестровского государственного университета за период с 2008 по 2015 годы

Показатели	Учебный год					
	2008-2009	2009-2010	2010-2011	2011-2012	2012-2013	2014-2015
Всего студентов 1-4 курса, чел.	5048	5053	4465	4538	4190	2500
Студентов СМГ, чел.	506	641	540	480	461	324
Относительное количество студентов СМГ, %	10%	12,7%	12%	10,6%	11%	13%

Анализ научных исследований по проблеме заболеваемости студентов вузов России и Приднестровья позволяет сделать вывод, что имеется устойчивая картина характера заболеваний студентов СМГ: наиболее типичными являются заболевания органов опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы; зрения; почек.

Изложение основного материала. Особенности студентов СМГ влияют на их образ жизни. Наличие неразрывной связи здорового образа жизни с общей культурой человека ведёт к необходимости формирования достаточного уровня культуры здоровья молодых людей с хроническими заболеваниями. Вместе с тем, как показывает анализ теории и практики педагогики здоровья высшей школы, до сих пор остается неразработанной технология формирования культуры здоровья студентов СМГ, представляющую собой реализацию последовательных этапов деятельности преподавателей вуза. Первый, диагностический этап такой технологии предполагает диагностику исходного уровня сформированности культуры здоровья студентов СМГ. При этом понятие «культура здоровья» рассматривается нами как сложноструктурное образование личности, характеризующееся достаточным (для данного возраста) уровнем физического, психического и духовно-нравственного развития и образованности, осознанием и принятием способов достижения этого уровня, а также повседневным следованием им в разнообразных видах здоровьесориентированной деятельности и жизнедеятельности. При оценке исходного уровня культуры здоровья студентов СМГ мы ориентировались на такие ее компоненты, как аксиологический, когнитивный, технологический и творческий [2].

Аксиологический компонент культуры здоровья – относительно устойчивые ценности здоровья и ЗОЖ, сформированные человечеством в процессе развития. Содержание ценностных ориентаций определяет смысл целей культуры здоровья, выявляет значение качеств личности, нужных для ведения ЗОЖ. Ценностное отношение к здоровью контролирует поведение будущего специалиста в разных

ситуаціях. Когнітивний компонент представлений обобщеними теоретическими і практическими знаннями, зв'язаними з формуванням культури здоров'я. Технологіческий компонент культури здоров'я строїться на системі умінь, дозволяючих практически применяти способи ведення ЗОЖ для рещення різнообразних задач в процесі життєдєятельності, в том числє і професіональної. Творческий компонент характеризується умінням складати собствєнні алгоритми ведення ЗОЖ. Ітоги дослідвання виявили в цєлом преобладанє критического уровня сформированності культури здоров'я студентів СМГ по чєтврєм критеріям оцєнки (табл. 2).

Таблиця 2.

Результати розподєлення студентів СМГ по уровням сформированності культури здоров'я

Критеріи оцєнки	Уровні сформированності культури здоров'я							
	Оптимальний		Допустимий		Критический		Недопустимий	
	Чєл.	%	Чєл.	%	Чєл.	%	Чєл.	%
Цєнностное отношенє к здоров'ю	54	11,7	264	57,4	107	23,2	35	7,7
Знанія в сферє культури здоров'я	43	9,3	93	20,2	251	54,6	73	15,9
Умєня в сферє культури здоров'я	32	7,0	91	19,8	185	40,2	152	33,0

Способность креативных действий в сфере культуры здоровья	20	4,3	78	17,0	280	60,9	82	17,8
--	----	-----	----	------	-----	------	----	------

Аксиологический компонент культуры здоровья студентов СМГ имеет наибольший уровень по сравнению с другими компонентами, большинство опрошенных согласны с мнением о том, «культура здоровья» является важной составной частью общей культуры личности. В числе наиболее важных положений, присущих культуре здоровья, студенты СМГ отметили «высокую медицинскую активность» (93,7%), «профилактические мероприятия» (77,9%), «рациональное питание» (73,2%). В тоже время, недостаточное место заняли такие аспекты проявления культуры здоровья, как физическая активность, позитивный психологический настрой и отсутствие вредных привычек. По когнитивному компоненту проявляется завышенная самооценка студентов, так как дополнительные контрольные вопросы свидетельствуют о том, что респонденты не знают многих вопросов по рациональному питанию, способам психосаморегуляции, затрудняются назвать оздоровительные технологии и т.д. Наиболее проблемными являются технологический и творческий компоненты культуры здоровья студентов СМГ. Студенты, как правило, не умеют четко и правильно выполнить физические и психологические упражнения, нарушают алгоритм действий при реализации оздоровительных методов и т.д. Ясно, что низкий уровень сформированности культуры здоровья студентов существенно затрудняет импровизацию в деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья.

Оценка исходного уровня сформированности культуры здоровья студентов СМГ позволяет сделать вывод, о необходимости разработки и апробации в условиях образовательного процесса

вуза технології формування культури здоров'я студентів СМГ, з урахуванням їх індивідуальних особливостей і потребностей, включаючу послідовальну реалізацію діагностичного, конструктивного, організаційно-виконавчого і рефлексивно-оціночного етапів.

Важкою складовою такої технології є програма роботи зі студентами, в зміст якої цілесловно ввести блоки, пов'язані з нозологічними особливостями хронічних захворювань і відхилень в стані здоров'я навчаючихся: порушення і захворювання опорно-двигального апарату (сколіоз, остеохондроз, захворювання сугавів); захворювання серцево-судинної системи (вегетосудинна дистонія, пороки серця); захворювання нирок (пієлонефрит, нефроптоз); захворювання, органів зору.

Основною формою боротьби з захворюваннями органів руху є лікувальна фізична культура (ЛФК). Вона застосовується в формі ходьби, суворо дозовані спеціальні вправи. Вправи поділяються за локалізацією впливу, або анатомічному принципу – для малих, середніх і великих м'язових груп; за ступенем активності більшого – пасивні і активні. Основною увагою потрібно робити на вправи, направлені на зміцнення кісткової, м'язової тканини, сугавів [1]. В основі фізичної тренування при серцево-судинних захворюваннях, лежить регулювання діяльності системи кровообігу, функціональне зміцнення міокарда і розвиток всіх резервних факторів кровообігу, а також адаптація їх до нових умов кровообігу. В цій групі при наявності деяких протипоказань до фізичних вправ (інтенсивний біг, вправи з великим протидією), заходи лікувальної фізичної культури містять тривалі, циклічні вправи аеробної направленості, вправи в ізометрії, дихальні вправи. Будь-який вид спорту надає позитивний вплив на лікування недуги, але найбільше за все рекомендується займатися бігом, легкою атлетикою і плаванням. Комплексна система реабілітації при захворюваннях нирок включає застосування лікувальної гімнастики,

массаж, физиотерапию. В ведении здорового образа жизни, в связи с частыми болевыми расстройствами целесообразно выделить рациональное чередование физических нагрузок и отдыха. В ЛФК показаны только умеренные физические нагрузки, упражнения на расслабление. Не допускается переохлаждение организма. Программа формирования культуры здоровья студентов СМГ с близорукостью включает обучение специальным упражнениям для мышц глаз и общеразвивающим упражнениям, которые нужно сочетать с движением глаз.

Все занятия ЛФК должны проходить с учётом постоянного контроля функционального состояния организма, поэтому в содержание программы по формированию культуры здоровья студентов с отклонениями в состоянии здоровья включено обучение самоконтролю основных функциональных показателей и внешних признаков переутомления.

Программа формирования культуры здоровья студентов СМГ в рамках учебной и вне учебной деятельности с ними должны создавать реальные предпосылки для полноценного использования всех компонентов ЗОЖ и включать рациональный труд, рациональное питание, рациональную двигательную активность, закаливание, личную гигиену, психогигиену, отказ от вредных привычек.

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

В этой связи 52% опрошенных нами в 2014 году студентов СМГ ПГУ им. Т.Г. Шевченко и Белгородского государственного университета (БелГУ) предлагают начинать учебные занятия с 9–10 ч. с тем, чтобы можно было успеть сделать зарядку, позавтракать, без спешки добраться до места учебы. 42% респондентов советуют более рационально распределять учебную нагрузку в течение семестров; 32% – выдавать учебные задания порциями, не требующими чрезмерных и длительных напряжений; 25% рекомендуют обеспечить доступ к любой учебной информации через ИНТЕРНЕТ. Кроме того, 40% студентов считают необходимым улучшить санитарно-гигиенические условия учебных занятий; 8 % – проводить

фізкультминутки на заняттях; 15% – создать в учебных корпусах места для отдыха; 25% – ввести большую перемену для обеда, 14% студентов предлагают обеспечить условия для их эффективного отдыха в субботние и выходные дни; 23% – организовать активный отдых в период каникул; 7% – провести цикл лекций, бесед, консультаций по содержанию и организации здорового образа жизни; 11% – предусмотреть в курсах физического воспитания более лояльную программу к индивидуальным особенностям в здоровье каждого студента.

В целях формирования культуры здоровья 17% опрошенных студентов СМГ предлагают развивать в ВУЗе адаптивные виды спорта, помогающие воспитывать стрессоустойчивость; 20% – ввести в программы дисциплин «Физическое воспитание», «Безопасность жизнедеятельности» обучение специальным приемам и методам регуляции психических состояний; 17% – создавать в вузе (в общежитии, в студенческой поликлинике) комнаты психологической разгрузки.

Студенты специальных медицинских групп ПГУ им. Т.Г. Шевченко во многом увязывают оптимизацию своего двигательного режима и приобщение к здоровому образу жизни в целом с физическим воспитанием и спортом. В связи с этим 24% студентов предлагают организовывать тренировки в спортивных и оздоровительных секциях для всех желающих по популярным среди студентов видам спорта (волейбол, стритбол) и системам физических упражнений. Прикладную направленность занятий физической культуры, с учётом будущей профессии рекомендуют 14% респондентов; 10% – ввести обязательные занятия физическим воспитанием на всех курсах в объеме 4 ч в неделю.

Опрос большой группы студентов СМГ-спортсменов, занимающихся когда-либо легкой атлетикой, единоборствами, футболом, гимнастикой, показал, что среди них, по сравнению с другими респондентами, существенно больше лиц, обладающих навыками рационального труда, питания, психогиgiene, закаливания, и существенно меньше тех, кто подвержен вредным привычкам. Они меньше болеют, более работоспособны, у них выше уровень здоровья и физической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Выводы. Наши многолетние наблюдения показали, что после занятий с профессионально-прикладной направленностью доля студентов, приобщенных к ЗОЖ, увеличивается. У студентов повышается уровень физической надежности и готовности к активной жизнедеятельности и будущей профессиональной работе. Успехи формирования культуры здоровья во многом зависят от того, насколько учитываются физкультурные и спортивные интересы студентов. Студенты СМГ предпочитают заниматься плаванием, туриз-мом, теннисом, аэробикой и ее вариантами, волейболом, бодибилдингом, велосипедным спортом, бадминтоном, восточными оздоровительными системами. 35% студентов согласны заниматься физическим воспитанием и спортом во второй половине дня. 45 % – за занятия в первой половине. Свою двигательную активность и физическое совершенствование до 50% респондентов связывают с личным осознанием их роли в своей жизнедеятельности и будущей профессиональной работе, созданием идеала физического совершенства в студенческом коллективе, с заказом работодателей на физическую надежность специалистов, с наличием в вузе современной спортивной базы, с профессионализмом педагогов, руководящих физическим воспитанием.

Непременным условием формирования культуры ЗОЖ студентов СМГ является системность проводимой с ними работы, основанной на учете разновидностей их заболеваний, состояния здоровья и физического развития, предпочтений занятий физической культурой и выбранной профессиональной специализации.

Список использованных источников:

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезиотерапия). Учебник для студентов вуза. / В. И. Дубровский – М., Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
2. Ирхин, В.Н. Здоровьеориентированная воспитательная система вуза: технология управления: монография / В. Н. Ирхин, И. В. Ирхина, Т. В.Никулина. – Белгород: ИПЦ «Политерра», 2010. – 207 с.
3. Отчёт врача Бондаревой Т. Н. О результатах медицинского осмотра студентов Волгоградского государственного

медицинского университета в 2010 году [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.volgmed.ru/uploads/files/2011-2/3232-otchyot_o_medicinskom_obsledovanii_studentov v 2](http://www.volgmed.ru/uploads/files/2011-2/3232-otchyot_o_medicinskom_obsledovanii_studentov_v_2) (дата обращения: 11.02.13).

On the example of higher education institutions of Russia and Pridnestrovie the state of health and the level of forming of healthculture of students from special medical groups are shown in the article. The structure of healthculture of students from special medical groups and ways of forming of healthculture in the conditions of educational process of higher education institution are revealed.

Keywords: health culture, students from special medical groups, educational process of higher education institution.

Отримано: 10 серпня 2015 р.

УДК 37.091.26

М.В. Зубаль

СУЧАСНІ МЕТОДИ КОНТРОЛЮ І ОЦІНКИ ЗНАНЬ УЧНІВ

В статті розкривається необхідність впровадження сучасної системи контролю максимальної об'єктивності та можливості вимірювання оцінки за допомогою якісних та кількісних показників, оскільки контроль та оцінювання залишилися суб'єктивними, методи їх реалізації – застарілими. Критерієм оцінки знань, умінь та навичок учнів є точно обрана величина.

Ключові слова: контроль, оцінка знань, кількісні показники, система.

Впровадження сучасних методів контролю та оцінки у практику навчання в українських навчальних закладах забезпечить дотримання вимог, що висуваються до контролю – об'єктивність, надійність, вимірюваність, цілеспрямованість, систематичність, дозволить зробити навчання ефективним та наблизити його до світових стандартів.

Аналіз спеціальної літератури показує, що в методиці навчання фізичної культури робилося багато спроб щодо вирішення проблеми організації контролю й оцінки знань. Так, вченими були визначені зміст і завдання контролю, зокрема тестового, його функції в процесі навчання; створена класифікація контрольних завдань, сформульовані основні вимоги до розробки контрольних завдань, самої процедури адміністрування контролю, розглянуто специфіку контролю на молодшому, середньому та старшому етапах у середніх та вищих навчальних закладах.

Незважаючи на те, що в педагогіці і методиці проведено багато досліджень з проблеми контролю та оцінки знань, умінь та навичок учнів, проблема організації контролю з фізичного виховання в школі залишається актуальною. Це зумовило загальну спрямованість нашого дослідження.

Мета дослідження – аналіз, узагальнення та осмислення досвіду використання сучасних методів контролю, а також визначення психолого-педагогічних основ застосування тестового контролю при вивченні теорії фізичного виховання.

Об'єктом дослідження є контроль і оцінка знань, умінь і навичок учнів.

Предмет дослідження – організація тестового контролю вмінь та навичок при навчанні фізичного виховання.

Для дослідження поставленої мети необхідно виділити такі **завдання**:

1) проаналізувати стан та розвиток проблеми контролю і оцінки знань, умінь та навичок учнів;

2) узагальнити і осмислити досвід вчителів-новаторів по використанню сучасних методів контролю;

3) дослідити особливості використання сучасних методів контролю при вивченні теорії фізичного виховання;

4) проаналізувати умови ефективного застосування тестового контролю при вивченні теорії фізичного виховання.

У процесі роботи нами були використані такі **методи**:

1) вивчення педагогічної і методичної літератури;

2) спостереження за процесом контролю у навчанні теорії та практики фізичного виховання;

3) аналіз та узагальнення досвіду роботи вчителів.

Наукова і практична значущість роботи:

1) дано теоретичний аналіз і розглянуто сучасний стан проблеми

контролю та оцінки знань, умінь та навичок учнів;

2) дано аналіз тестового методу контролю;

3) конкретизовано й доповнено окремі теоретичні положення в організації тестування у навчанні теорії та практики фізичного виховання.

4) результати дослідження можуть бути корисними в практичній діяльності студентів-практикантів і вчителів фізичної культури.

Виявлення, контроль, оцінка і облік знань учнів – важлива проблема теорії і практики навчання. Без перевірки або самоперевірки засвоєних знань, набутих умінь і навичок неможливе якісне здійснення цієї проблеми. Тому контроль знань учнів завжди був, є і буде важливою складовою частиною навчального процесу, хоч і ставлення до нього зазнавало певних змін. Міняються окремі форми і способи контролю знань, але його головна суть – знати, наскільки вдало відбувся процес засвоєння вивченого матеріалу, – залишається незмінною. Вона визначається самою природою процесу навчання.

Останнім часом у педагогічній літературі, як вітчизняній, так і в зарубіжній, з'явилося чимало статей з питань контролю та оцінки знань учнів [1,2,5].

Результати дослідження. Певної популярності набула рейтингова система оцінювання знань учнів. В основу цього показника закладена оцінка в балах. При цьому забезпечується більша гнучкість оцінки знань, умінь та навичок.

Крім того, рейтинговий узагальнений показник активізує навчально-пізнавальну діяльність учнів, підвищує відповідальність вчителів за оцінку знань, дає змогу перейти від дискретної жорсткої п'ятибальної оцінки до гнучкої індивідуальної, що забезпечує стимули до безперервного навчання, поглиблення знань [6].

Нові оцінні шкали, збільшуючись в інтервалі, підвищують поріг “чутливості”, а також дають змогу вчителеві детальніше поділити навчальний матеріал з метою контролю [3].

За останні роки широкого використання здобули тести, як одна із форм перевірки засвоєння програмного матеріалу. Тести – це завдання специфічної форми, які дозволяють оцінити ступінь оволодіння учнями навчального матеріалу. Однією з найбільш важливих переваг тестового контролю вважається висока ступінь об'єктивності виставлення оцінок, оскільки надається можливість точного підрахунку правильних і неправильних відповідей. Використання тестів в процесі навчання є одним із раціональних доповнень до методів перевірки знань, умінь та навичок учнів. Тести є також відмінним засобом індивідуалізації навчання, так як враховують психологічні особливості учнів.

На жаль, у вітчизняних навчальних закладах досить рідко і не систематично використовується тестування для оцінки знань та умінь учнів. Хоча за кордоном цей метод педагогічної діагностики використовується як в шкільній практиці, так і для вивчення стану викладання окремих дисциплін.

Існує багато підходів та пропозицій щодо пошуків найбільш ефективних шляхів вдосконалення системи перевірки та обліку успішності учнів. Кожен з них має свої як позитивні, так і негативні сторони. Тож, назріла потреба в цілісній розробці цієї проблеми й обґрунтування системи контролю та оцінки знань, умінь та навичок учнів, яка б відповідала сучасним вимогам щодо організації навчального процесу.

При правильній організації навчально-виховного процесу контроль сприяє розвитку пам'яті, мислення та мови учнів, систематизує їхні знання, своєчасно викриває прорахунки навчального процесу та служить їх запобіганню. Добре організований контроль знань та умінь учнів сприяє демократизації навчального процесу, його інтенсифікації та диференціації навчання. Він допомагає вчителю отримати об'єктивну інформацію (зворотній зв'язок) про хід навчально-пізнавальної діяльності учнів.

Основні завдання контролю – виявлення рівня правильності, об'єму, глибини та дійсності засвоєних учнями знань та умінь, отримання інформації про характер пізнавальної діяльності, про рівень самостійності та активності учнів в навчальному процесі, встановлення ефективності методів, форм та способів їх навчання.

Основними функціями контролю є: навчальна, стимулююча, діагностична, виховна та оціночна.

Навчальна функція виявляється в забезпеченні зворотнього зв'язку – учитель та учень. Тому система навчання може ефективно функціонувати лише за умов дії прямого і зворотнього зв'язків. В переважній більшості в процесі навчання добре проглядається прямий зв'язок (учитель знає, який обсяг знань має сприйняти й усвідомити учень), але складно, епізодично налагоджується зворотній зв'язок (який обсяг знань, умінь та навиків засвоїв кожен учень).

Діагностична функція передбачає виявлення прогалин в знаннях учнів. Процес навчання має форму концентричної спіралі. Якщо на нижчих рівнях навчання траплялися прогалини, то буде порушено закономірність його спіралевидної структури. Тому так важливо виявити своєчасно ці прогалини, працювати над їх усуненням і лише потім рухатися вперед.

Стимулююча функція зумовлюється психологічними особливостями людини, що проявляється в бажанні кожної особистості отримати оцінку результатів певної діяльності, зокрема навчальної. Це викликано тим, що у процесі навчання школярі щоразу пізнають нові явища і процеси. Учитель своїми діями має допомогти учням усвідомити якість і результативність навчальної праці, що психологічно стимулює школярів до активної пізнавальної діяльності.

Виховна функція полягає у впливі контролю та оцінки навчальної діяльності на формування в учнів ряду соціально-психологічних якостей: організованості, дисциплінованості, відповідальності, сумлінності, працьовитості, наполегливості, дбайливості та ін.

Оцінка діяльності учнів може здійснюватися в двох напрямках. В одному випадку оцінюється процес діяльності учнів, виноситься судження про якість протікання навчальної діяльності, про ступінь активності учня. В другому – оцінка пов'язана з результатом навчальної діяльності учня.

Процес контролю й оцінки навчальної діяльності учнів має спиратися на вимоги принципів систематичності, об'єктивності, диференційованості й урахування індивідуальних

особливостей учнів, гласності, єдності вимог, доброзичливості. Використовуючи оцінку, учитель має володіти педагогічним тактом, виявляти високий рівень педагогічної культури. Адже “найголовніше заохочення, – зауважував В.О. Сухомлинський, – і найсильніше (та не завжди дійове) покарання в педагогічній праці – оцінка. Це найгостріший інструмент, використання якого потребує величезного вміння і культури” [4].

В залежності від дидактичної мети використовують різні види контролю за навчанням: попередній, біжучий, повторний, тематичний, періодичний, підсумковий, комплексний.

Попередній контроль носить діагностичний характер. Напередодні вивчення певної теми, засвоєння якої має ґрунтуватися на раніше вивченому матеріалі, учитель має з'ясувати рівень розуміння опорних знань, актуалізувати їх, аби успішно рухатися вперед.

Біжучий контроль передбачає перевірку якості засвоєння знань у процесі зичення конкретних тем.

Повторний контроль спрямований на створення умов для формування умінь і навичок. При цьому треба виходити з позиції, яку визначив ще К.Д. Ушинський: хороші дидакти те й роблять, що без кінця повторюють і лише кожен раз додають щось нове.

Тематичний контроль пов'язаний з перевіркою рівня знань, умінь та навичок учнів в обсязі певного розділу чи об'ємної теми.

Періодичний контроль передбачає за мету встановити, яким обсягом знань учні володіють з тих або інших проблем стосовно вимог програм.

Підсумковий контроль має своїм завданням з'ясувати рівень засвоєння учнями навчального матеріалу в кінці навчального року або по завершенню вивчення навчальної дисципліни.

Комплексний контроль передбачає перевірку рівня засвоєння знань, умінь та навичок з кількох суміжних дисциплін, що забезпечують комплексний підхід до формування світогляду учнів.

Щодо *методів* контролю знань, умінь та навичок, то в історії розвитку школи виокремилися наступні: усна перевірка,

письмова перевірка, практична перевірка, тестова перевірка. Дещо умовно до методів перевірки можна віднести спостереження.

Усна перевірка полягає в тому, що учитель ставить перед учнями певні запитання з теорії фізичної культури, учні мають дати на них відповіді, використовуючи слово. Цей метод сприяє розвитку в учнів вмінь мислити, грамотно висловлювати думки в логічній послідовності, розвивати культуру усного мовлення. Проте, цей метод не позбавлений недоліків: він призводить до неефективного використання часу на уроці.

Письмова перевірка у порівнянні з усною більш ефективна, оскільки всі учні класу отримують завдання для підготовки письмових відповідей на них. Це сприяє піднесенню самостійної пізнавальної діяльності учнів та ефективного використання навчального часу.

Практична перевірка тісно пов'язана з включенням учнів у конкретну практичну діяльність, в ході якої перевіряються рівень сформованості вмінь і навичок учнів. Логічно така перевірка впливає із сутності процесу пізнання, в якому практика відіграє спонукальну і контролюючу роль.

Тестова перевірка все більше набуває свого поширення. Сутність цього методу полягає у визначенні завдань, на які подані альтернативні відповіді. Учень має обрати правильну відповідь, аргументувати свій вибір. Можуть бути завдання для конструювання відповіді. Тестова перевірка може здійснюватися машинним і безмашинним способом.

Контроль входить органічною частиною в процес навчання як засіб керування корекції і стимулювання. Без нього не може бути ні навчання, ні самої школи. Але для успішного здійснення перевірки й обліку успішності учнів не досить лише виявити, що вони знають і вміють, їхні знання і вміння потрібно правильно оцінити. Оцінка становить смисл контролю знань. Вона може виступати в різних формах: словесної і бальної, якісної і кількісної.

Під оцінкою успішності учнів розуміють систему певних показників, які відображають об'єктивні знання та уміння учнів. Тобто, оцінку можна розглядати як визначення ступеня засвоєння учнями знань, умінь та навичок у відповідності з вимогами, що пред'являються до них шкільними програмами [1,2].

Передусім, оцінка характеризує рівень засвоєння таякості знань набутих учнями в процесі навчання, а також їх розвиток та готовність до застосування цих знань на практиці і показує відношення між тим, що учень знає з певних питань програми, і тим, що він може знати з цих же питань на даний момент навчання. На нашу, думку це визначення характеризує важливі моменти оцінки, суть якої, однак, набагато глибша і функціонально значуща.

Оцінювання знань – це активний систематичний процес. У ході спостереження за діяльністю учнів та їх вивчення під час занять, перевірки виконання ними домашніх завдань, різних вправ на уроці, відповідей учитель уявно “оцінює” не тільки якість знань, а й старанність, працелюбність, здібності, психологічні особливості самих учнів. Його оцінні судження, що характеризують якість роботи школярів, сприяють кращому засвоєнню знань, спрямовують дії або відповіді в потрібне русло.

Найважливіша вимога до оцінки знань і вмінь учнів – об’єктивність. Ця вимога означає, що оцінка має характеризувати кількість і якість знань та вмінь незалежно від методів і засобів контролю, особових якостей учителя, який здійснює контроль [4].

Можна виділити такі функції оцінки знань: встановлення їх фактичного рівня; співвідношення виявлених знань з еталонними, визначеними програмою; вираження одержаного результату контрольованої діяльності учнів у вигляді оцінки чи якогось іншого способу характеристики виявлених знань. Виступаючи показником успіхів в оволодінні новими знаннями, оцінка є водночас серцевиною контролю, без якого неможливе просування учнів уперед. Вона, як правило, складається з двох компонентів – оцінювання як процесу, що відбувається на всіх етапах навчання на уроках, і оцінки яка фіксує результат перевірки знань, умінь та навичок школярів. Оцінка може бути виражена як словесно, описово, так і у формі суворо рангових балів. Крім оцінки існують ще й оцінні судження, які характеризують якість роботи учнів, заохочувальні зауваження або, навпаки, короткі заперечення типу “неправильно”, “не так”, що спрямовують на пошуки правильного розв’язку.

Оцінка, як правило, відображає відносини залежності учня від учителя, якому дано право судити не лише про знання першого, а й про його здібності, достоїнства і недоліки. В оцінці виражається такт професійні вміння, освіченість і педагогічна культура вчителя.

Висновки. Отже, значення оцінки виходить далеко за межі однієї лише фіксації результатів контролю, тому що певним чином вона характеризує самого учня, його ставлення до праці, його підготовленість, здібності. Критерієм оцінки знань, умінь та навичок учнів є точно обрана величина, що є вимірювачем навчальної діяльності.

Почуття міри, об'єктивності і дотримання педагогічного такту потрібні вчителеві завжди. Але найнеобхіднішими вони є при оцінюванні знань, умінь та навичок, тому що цей процес найглибше проникає в особисті переживання учнів.

Дидактична проблема контролю та оцінки рівня підготовки учнів одна з найскладніших. Найкраще технологічно продуманий урок з оцінки знань та умінь учнів приречений на крах, якщо між учителем й учнями немає взаєморозуміння, довіри один до одного.

Список використаних джерел:

1. Бабанський Ю.К. Педагогіка: навч. посібник для студентів пед. інститутів / Ю. К. Бабанський. – М.: «Просвещение», 1988. – 479 с.
2. Загвязінський В.І. Теорія навчання: Сучасна інтерпретація: навч. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / В. І. Загвязінський. – М.: Видавничий центр «Академія», 2001. – 192 с.
3. Мішин Б.І. Програмно-методичні матеріали. Економіка. 8-11 кл. / Б. І. Мішин. – М.: Дрофа, 1998. – 160 с.
4. Підкасистий П.І. Педагогіка / П. І. Підкасистий. – М.: «Просвещение», 1996. – 378 с.
5. Симоненко В.Д. Технологія: підручник для учнів 10 класу загальноосвітньої школи / В. Д. Симоненко. – М.: Вентана-Графф, 2000. – 288 с.
6. Режим доступу <http://www.asu.ru/cppkp/index.files/innov/Part2/ch6/glava.6.2>.

The article dwells on the necessity of the introduction of the up-to-date system based on maximum objectivity and the possibility of marks' measurement with the help of qualitative and quantitative indices, as the control and estimation are remained subjective, and the methods of its realization are obsolete. The criteria of knowledge, abilities and skills of students are represented by precisely chosen quantity.

Key words: *control, the evaluation of knowledge, quantitative indices, system.*

Отримано: 20 липня 2015 р.

УДК 378.17+159.9.07

И.В. Клименко, С.Н. Гончар

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗа

В статье рассматриваются проблемы адаптации первокурсников к вузовскому обучению. Приводятся результаты диагностики первокурсников. Обосновывается необходимость организации психолого-педагогического сопровождения студентов в данный период, а также предлагается программа тренинговых занятий для студентов младших курсов, направленных на сохранение психологического здоровья первокурсников и повышение их самооэффективности.

Целесообразность научного исследования рассматриваемой проблемы обоснована снижением уровня адаптированности студентов в период вхождения в систему образования профессионального учебного заведения и конструируемую профессиональную реальность. Это проявляется в отрицательной динамике учебной эффективности и самооэффективности, удовлетворенности сделанным профессиональным выбором, уровня благополучия взаимоотношений в учебных группах студентов, росте их тревожности, изменении в негативную сторону представлений о будущей профессии, повышении уровня изоляции [5].

Высокое напряжение в учебной деятельности, отрицательные эмоции, низкий уровень физической работоспособности студентов вызывают умственное утомление, невротические и неврозоподобные состояния и целенаправленные нарушения психологического и физического здоровья студентов первокурсников [4]. Кризисы приспособления, переживаемые студентами первого года обучения, во многом определяются низким уровнем их саморегуляции, а также недостаточной сформированностью умений приспосабливаться к изменяющимся жизненным условиям. Следует отметить, что данный вид умений почти не формируется целенаправленно на этапе школьного образования, не уделяется достаточно внимания его развитию и в условиях профессионализации. В связи с этим и возникает необходимость организации психолого-педагогического сопровождения студентов в период их адаптации в вузе, направленное на сохранение психологического здоровья первокурсников и повышение их самооценки. Мы считаем, что необходимо особое внимание уделять развитию самооценки у студентов-первокурсников, так как в процессе адаптации к обучению в вузе, как показано в эмпирических исследованиях, они испытывают множество проблем, а именно: отрицательные переживания, связанные с уходом из школьного коллектива; неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки к повседневному контролю педагогов; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками и др. Для того, чтобы удачно справиться с возникшими проблемами, первокурсник должен обладать достаточным уровнем развития самооценки.

С целью отслеживания процесса адаптации студентов к обучению в вузе и оказания психолого-педагогической поддержки психологической службой Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко проводится диагностика коммуникативных и организаторских скло-

нностей первокурсников, самооценки психических состояний, показатели психоэмоционального состояния, самоэффективности, субъективного благополучия и конфликтоустойчивости.

Объектом исследования являлись студенты 1-х курсов. В 2014-2015 учебном году количество респондентов составило 847 человек.

Методики исследования:

- определение уровня конфликтоустойчивости (Авторы Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов);

- методика «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) (Авторы В.В. Синявский, В.А. Федорошин);

- методика диагностики самооценки психических состояний (Автор Г. Айзенк);

- эмоциональный тест Фордайса для оценки уровня субъективного благополучия. Данный тест предназначен для того, чтобы выяснить насколько счастливым (несчастливым) ощущает себя человек. Мы анализировали насколько счастливыми или несчастными в целом чувствуют себя студенты, а также, какую часть времени (в среднем) они проводят «на подъеме»;

- методика «Самочувствие. Активность. Настроение» (САН) (Авторы В.А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М. П. Мирошников);

- методика М. Шеера и Дж. Маддукса. Данная методика позволяет выявить уровень самоэффективности личности, предоставляет возможность получить информацию о самооценке личности, о степени ее самореализации в предметной деятельности и межличностном общении;

- анкета «Психологические аспекты адаптации к обучению в вузе».

Изучение коммуникативных и организаторских склонностей студентов 1 курса показало, что в пределах среднего-высокого уровня коммуникативных способностей находятся 63,8% респондентов. Соответственно не достаточно развиты данные склонности у 36,2% студентов. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой,

ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды, проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Таким образом, данные студенты 1 курса могут испытывать трудности при взаимодействии с преподавателями, сокурсниками, что может явиться причиной недостаточной адаптации к обучению в вузе.

Изучение психических состояний студентов 1 курсов необходимо для учета характерологических особенностей в процессе взаимодействия в студенческих группах. Высокие показатели по таким личностным особенностям как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность могут также быть причиной дезадаптации к обучению в вузе.

Высокий уровень *тревожности* провоцирует трудность в общении, участии в учебном процессе (ответы на семинарских занятиях, во время зачетов и экзаменов) выявили 12,6% респондентов. Высокий уровень *фрустрации* – показатель низкой самооценки, избегания трудностей, боязнь неудач - также влечет определенные трудности процесса адаптации (13,4% респондентов).

Высокий уровень *агрессивности* (невыдержанность) провоцирует конфликтные ситуации в общении, как на уровне студент-студент, так и на уровне студент - преподаватель (15,9% респондентов).

Высокий показатель *ригидности* (тенденция к сохранению своих установок, стереотипов, способов мышления, неспособность изменить свою точку зрения) свидетельствует, что данные студенты с трудом адаптируются к новым условиям обучения, взаимодействия (14,3% респондентов).

Таким образом, в студенческих группах есть такие ребята, личностные особенности и психические состояния которых могут спровоцировать нарушения в процессе адаптации к обучению в вузе.

Анализ результатов исследуемых особенностей психоэмоционального состояния студентов на этапе адаптации к вузу, таких как самочувствие, активность и настроение, показал, что у испытуемых преобладает благоприятное психоэмоциональное состояние. Первокурсники пребывают в хорошем настроении, средний балл по данному фактору составляет 56, а также они хорошо оценивают свое самочувствие – средний балл по выборке составляет 51. На начальном этапе вузовского обучения у студентов наблюдается занижение их активности, о чем свидетельствуют полученные результаты – средний бал составляет 49. На наш взгляд, это связано с теми проблемами, которые испытывают первокурсники на этапе адаптации к новым условиям.

Для оценки уровня субъективного благополучия студентов-первокурсников на стадии адаптации к обучению в вузе, нами был проведен «Эмоциональный тест Фордайса». Анализ результатов ответов студентов-первокурсников на вопрос «Насколько счастливым вы чувствуете себя?» показал, что большинство респондентов ощущают себя достаточно счастливыми (средний балл 7,46 б). Большую часть своего времени (54,41%) студенты проводят «на подъеме». 18,01% времени студенты чувствуют себя несчастными. Испытывают нейтральное положение 27,41% времени. Анализ результатов показал, что в среднем студенты чувствуют себя счастливыми в течение 61,07% своего времени. Несчастливым в среднем чувствуют себя в течение 20,89% всего своего времени. Ни счастливыми, ни несчастными респонденты чувствуют себя в течение 18,11% всего своего времени. Выявленные по методике средние показатели уровня субъективного благополучия студентов на начальном этапе вузовского обучения свидетельствуют о том, что большая часть студентов переживают по поводу смены условий учебы и жизни в целом, что характерно для адаптационного периода.

Анализ результатов изучения уровня самоофективности показал, что у студентов на начальном этапе обучения в вузе преобладает средний уровень самоофективности, как в сфере деятельности (55,5%), так и в общении (44,6%). Это говорит о том, что студенты, в целом, осознают у себя наличие

необходимых профессионально важных качеств, но еще не до конца уверены в том, что смогут правильно использовать эти качества при выполнении своих профессиональных функций. То, что преобладает среди респондентов средний уровень самооффективности, закономерно, так как главным условием ее развития является осуществляемая успешная профессиональная деятельность. А студенты на начальном этапе вузовского обучения только готовятся к ее выполнению. Высокий уровень самооффективности в деятельностной сфере показали 23% студентов и в сфере общения – 20%. Для таких студентов характерно осознание своих профессиональных качеств и способности их актуализировать в своей деятельности. И низкий уровень самооффективности в деятельностной сфере показали 21,5% студентов и в сфере общения и 35,4% испытуемых. Данные результаты говорят о том, что респонденты слабо осознают у себя профессионально важные качества и не уверены в том, что смогут воспользоваться ими как функциональным средством в будущей профессиональной деятельности.

Изучение конфликтоустойчивости, показало, что в основном студенты обладают *средним* уровнем конфликтоустойчивости (50,4%), т.е. они часто настойчиво отстаивают свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на отношения с сокурсниками или преподавателями, но в нужный момент могут уступить, пойти на компромисс.

42,2% студентов выявили *низкий* уровень конфликтоустойчивости. Данные студенты конфликтны, возникающие межличностные барьеры в общении разрешают чаще всего неконструктивным способом, что может приводить к психологическому напряжению в студенческих группах.

Высокий уровень конфликтоустойчивости выявили 21,9% респондентов. Данные студенты не конфликты, они достаточно миролюбивы. Чаще всего конфликты избегают.

Средний балл конфликтности 34 б., что соответствует среднему уровню

Таким образом, анализ результатов опроса выявил основные сложности, возникающие в процессе адаптации у студентов 1 курса. 12,4% студентов не справляются с

учебной нагрузкой. Всего 31,3% первокурсников были оптимистично настроены на сдачу экзаменационной сессии. 21,4% студентов выявили повышенную тревожность перед семинарами и экзаменами. 8,4% продолжают испытывать страх перед преподавателями. Результаты диагностики самооценки психических состояний показали, что среди первокурсников есть студенты, личностные особенности и психические состояния, которых могут спровоцировать нарушения в процессе адаптации к обучению в вузе (около 40% от опрошенных). Высокий уровень тревожности и фрустрации провоцирует у студентов неуверенность в себе, неумение приспособиться к новым условиям. Высокий уровень агрессивности может повлечь нарушение межличностных отношений в группе. 36,1% первокурсников показали низкий уровень сформированности коммуникативных навыков, что может являться одной из причин дезадаптации, т.к. в адаптационный период 1 семестра студенты должны налаживать контакт с сокурсниками и педагогами. Низкий уровень самоэффективности в деятельности показали 21,5% студентов и в сфере общения и 35,4% испытуемых. На начальном этапе вузовского обучения у студентов наблюдается занижение их активности, субъективного благополучия, свидетельствующие о том, что большая часть студентов переживают по поводу смены условий учебы и жизни в целом, что характерно для адаптационного периода.

Все вышеизложенное свидетельствует о необходимости оказания психолого-педагогической поддержки студентам в сложный для них период адаптации к обучению в вузе. В своей профессиональной деятельности мы используем здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающая технология – это центрированная на студентах альтернатива традиционному профессиональному образованию, акцентирующая внимание на сохранении и укреплении их здоровья. Данная технология предусматривает формирование у студентов когнитивных и поведенческих компетентностей, значимых для укрепления здоровья, внутренних стандартов, сопряженных с социально-приемлемыми нормами и правилами поведения; развитие у них самоэффективности

в деятельности (убежденность человека в том, что ему по силам поведение, требуемое для достижения преследуемого результата) и способностей к саморегулируемому изменению [1]. Гайдар К.М. отмечает, что самоэффективность — это сочетание представлений человека о своих возможностях и способностях быть продуктивным при осуществлении предстоящих деятельности, общении и его уверенность в том, что он сумеет реализовать себя в них и достичь ожидаемого объективного и субъективного эффекта [2].

Отражение связи между верой человека в самоэффективность и его здоровьем – еще один принцип, который следует соблюдать при разработке и применении здоровьесберегающих технологий. Наличие у студентов убеждений в высоком уровне собственной успешности и компетентности смягчает действие стресса, улучшает работу иммунной системы, позволяет успешно контролировать ситуацию [3].

А. Бандура убежден, что самоэффективность можно развивать как естественным образом в ходе жизни и накопления человеком опыта успешных действий или наблюдения за успехом других, так и путем специально организованного психологического обучения[1].

Таким образом, в решении психопрофилактических задач, связанных с сохранением психологического здоровья студентов, необходимо руководствоваться, на наш взгляд, результатами исследования видов и основных характерных черт кризиса, переживаемого первокурсниками в учебно-профессиональной адаптации.

Все вышеизложенные факты позволяют сделать вывод о том, что данный период жизни для студентов крайне важен, т.к. в дальнейшем от него зависит успешность их профессионального становления. В связи с этим нами реализуется программа психолого-педагогического сопровождения, направленная на оказание информационной, психологической поддержки студентов и сохранение их психологического здоровья. Для этого оптимально использовать активизирующие методы. Активизирующая методика должна быть не просто интересной

для студентов, она должна вооружать их действенными средствами планирования, организации и управления своей жизнедеятельностью. В распоряжении студента должны быть алгоритмы решения различных проблем, личностных и профессиональных. Он должен быть вооружен знаниями об условиях, факторах и технологиях достижения жизненного успеха, благополучия и процветания.

С этой целью нами в НИЛ «Педагогическое проектирование» Приднестровского научного центра южного отделения государственной академии наук «Российская академия образования» были разработана программа тренинговых занятий для студентов младших курсов «Ступени профессионального самоопределения в контексте непрерывного образования личности» [6].

При создании данной программы мы придерживались теоретических положений, согласно которым опорой в разработке конкретной стратегии жизнедеятельности (в том числе и стратегии профессионального самоопределения) выступает осмысленное знание о ресурсах собственного развития и способах обеспечения эффективного взаимодействия с окружающими, о собственных мотивах, целях, желаниях и возможностях, (Митина Л.М., 1998, 2004; Осницкий А.К., 2002).

Включая эти знания в процесс своей жизни, в построение отношений с другими людьми, человек становится подлинным субъектом своей активности. Такая активная позиция в жизнедеятельности предстает как развивающийся многоаспектный процесс личностного самоопределения, самоизменения и саморазвития, т.е. в целом самоэффективности, которая является условием оптимизации процесса адаптации к обучению в вузе и в дальнейшем профессионального становления студентов.

Основными целями данной программы тренинга являются:

- оказание психологической поддержки студентам первых курсов в период адаптации к обучению в ВУЗе;
- формирование умений и развитие навыков практического применения знаний о закономерностях развития личности в ходе

професійного самоопределения и реализации жизненных планов в процессе непрерывного образования;

- выработка каждым участником (студентом) своего профессионального стиля, осознание своих профессиональных возможностей, определение путей профессионального роста;

- преднамеренное изменение мотивационно-ценностной профессиональной направленности личности студентов, через приобретение, анализ и переоценку собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия;

Тематический план программы включает следующие занятия:

1. Знакомство. Я студент

- создание благоприятных условий для работы в группе, формирование мотивации к психологическим занятиям;

- первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи;

- рефлексия представлений о себе, создание целостности в восприятии «образа Я»;

- осознание изменений произошедших за период обучения в вузе, развитие временной перспективы.

2. Учимся самоанализу

- закрепить навыки самоанализа,

- способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя;

- формирование представления о своем «Я» и соотношении с требованиями профессии;

- акцентировать внимание на важности самоанализа в процессе профессионального становления.

3. Жизненный путь личности

- формировать ясное видение картины собственного успеха студентов;

- учиться строить систему конкретных стратегических целей как ступеней к жизненному успеху.

4. Ресурсы личности

- проанализировать личностные особенности как факторы жизненного успеха;

- определить персональные ресурсы для обеспечения благополучия, эффективного решения наиболее значимых для задач.

5. Рациональная организация жизнедеятельности

- учиться строить реалистичные планы достижения стратегически значимых целей;

- способствовать оптимизации плана реализации жизненно важных намерений.

6. Я и общество

- осуществить социальное позиционирование личности;

- разработать проекты переговоров по согласованию интересов.

7. Волевая саморегуляция

- составить список внешних и внутренних орудий воли;

- разработать модель идеального дня.

8. Моя будущая профессия

- продолжить самораскрытие и осознание сильных сторон своей личности, т. е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе;

- проанализировать особенности профессиональной деятельности (исходя из специальности);

- развить у студентов чувство собственного достоинства, научить преодолевать неуверенность и страх, повышенное волнение в различных ситуациях.

9. На пути профессионального самоопределения

- осознать, проанализировать мотивы выбора профессии, профессиональные ценности.

- дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе;

- расширить представления о себе, об особенностях профессионального становления, определить цели и приоритеты.

10. Ценности моей профессии

- рефлексия и вербализация жизненных и профессиональных ценностей и принципов.

Выводы. Таким образом, тренинговые занятия позволят студентам выстроить индивидуальную программу развития

личной самоэффективности, что благоприятно влияет на психологическое здоровье молодых людей, на процесс адаптации к обучению в вузе и в целом их дальнейшее профессиональное становление.

Список использованных источников:

1. Бандура А. Теория социального научения. Пер. с англ. / Под ред. Н. Н. Чубарь.– СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
2. Гайдар К.М. Новые противоречия и проблемы в системе подготовки профессиональных психологов / К. М. Гайдар // Психология - XXI век. Роль и место психолога в современном образовательном пространстве / науч. ред. К. М. Гайдар. - Воронеж : ВГУ, 2007. – С. 4-14.
3. Клонингер С. Теории личности: познание человека.– 3-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – С. 460-463.
4. Красавин В.А. Адаптация организма студентов первого курса к условиям вузовского обучения // Адаптация учащихся IX-X классов и студентов к учебной и физической нагрузкам: Межвуз. сб. науч. тр. / Моск. обл. пед. ин-т им. Н.К. Крупской; Редкол.: С. И. Балувев (отв. ред.) и др. – М.: МОПИ им. Н.К. Крупской, 1987. – С. 85-99.
5. Мирзаянова Л.Ф. Упреждающая адаптация студентов к педагогической деятельности (кризисы, способы упреждения и смягчения) / Под ред. Т. М. Савельевой. – Мн.: «Беларуская навука». – 2003. – 271 с.
6. Ступени профессионального становления в контексте непрерывного образования. (Часть 1 для студентов младших курсов) /Сост. Огнев А.С., Клименко И.В., Гончар С.Н. – Тирасполь, 2013. – 112 с.

The article deals with problems of adaptation of freshmen to the high school training. The results of diagnostic freshmen. The necessity of organizing psychological and pedagogical support of students in a given period, and the proposed program of training sessions for junior students to preserve the psychological health of freshmen and increase their self-efficacy

Отримано: 14 жовтня 2015 р.

УДК 373.3-051:796

О.А. Ключ, В.У.Дорош, О.П. Скавронський

КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЗНАЧЕННІ СТИМУЛІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

У статті наведені дані дозволяють зробити висновок про незадовільний стан соматичного здоров'я дітей, які навчаються у початковій школі. Щоб керувати фізичним здоров'ям дітей, необхідно правильно його оцінити. Отже, зрозуміло наскільки важливо вчителю фізичного виховання вибрати з великого арсеналу методів дослідження найоптимальніші та найрезультативніші при оцінці його соматичного здоров'я. Обізнаність учителів в інтересах дітей, мотивах сприяють підвищенню їх активності під час занять.

***Ключові слова:** фізичне виховання, учні, здоров'я, рухова, активність, мотивація.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Відомо, що вже з початком шкільних занять спостереігається стійке зниження рухової активності дитини, а ру-хи життєво необхідні дитині для нормального фізичного і розумового розвитку. Раціонально підібраний комплекс фізичних вправ з урахуванням біомеханічних основ та психо- фізіологічних особливостей рухової активності дітей молодшого шкільного віку сприяє гармонічному фізичному розвитку, профілактиці порушень опорно-рухового апарату та психоневрологічних порушень в результаті надмірної рухової активності. Дослідники різних галузей науки [7; 8; 9; 10; 11] відзначають, що одним із найефективніших засобів оптимізації навчальної діяльності учнів початкової школи є фізична активність. Передусім це зумовлено біологічною потребою організму, зумовлена генетично та у певний період виступає провідною в розвитку різних систем організму, особливо дошкільників [14]. У наступному періоді вона продовжує відігравати важливу роль в розвитку організму, становленні й удосконаленні його систем [2; 12; 13].

Останні дані [14] засвідчують, що фізична активність дітей у навчання в ЗОШ є недостатньою для оптимального розвитку. Зокрема, норма фізичної активності такої дитини протягом доби повинна становити, у середньому – 3,0-3,5 години або від 15 до 20 тис. кроків [3]. Тижневою нормою для дитини 7-10 років вважається фізична активність, що відбувається протягом 7-10,5 годин, а її параметри становлять від 60 до 80 % максимально можливих, енерговитрати – на рівні 2000-2500 ккал. Враховуючи ці параметри та результати проведених досліджень, засвідчується знижена норма фізичної активності у понад 80 % учнів початкової школи.

Результати інших дослідників [19] дозволяють зробити наступний важливий висновок: енергетична вартість уроку фізичної культури дітей у початковій школі відповідає 117-130 ккал, що у випадку реалізації наявних трьох уроків упродовж навчального тижня не усуває недостатність їх фізичної активності. Зазначене свідчить про необхідність обов'язкової реалізації додаткових форм фізичного виховання, значною мірою – у режимі дня ЗНЗ [14] та позанавчальній діяльності [4; 16].

Проведений у зв'язку з цим аналіз даних наукової літератури засвідчив, що біля 80 % учнів початкової школи відзначаються нижчими від норми значеннями різних морфофункціональних показників [20]. При цьому, в аспекті частоти вияву захворювань, відзначаємо таке: найбільш поширеними є хвороби органів дихання, оскільки зустрічаються у 48,6 % учнів початкової школи. Меншою кількістю, але також важливими для в аспекті нормального розвитку організму, є захворювання органів травлення (кількість дітей із такими захворюваннями становить 7,9 %), ендокринні хвороби, розлади харчування й інші порушення обміну речовин (5,3 %), а також захворювання шкіри (4,6 %), кістково-м'язової (4,5 %) і нервової (3,3 %) систем.

За даними іншого дослідження [5], біля 70 % учнів початкової школи відзначаються дисгармонійним загальним розвитком, понад 65 % – уповільненим темпом біологічного розвитку. Водночас, дані Н. В. Москаленко [14] свідчать, що поміж 7-річних хлопчиків і дівчаток відповідно 87 % та 83,8 %, поміж

8-річних — 61,5 % та 57,1 % відзначаються нижчим від середнього рівнем соматичного здоров'я, що за даними Г. Л. Апанасенка [1] є групою ризику в аспекті передпатологічного стану функціонування організму.

Результати іншого дослідження [19] свідчать, що низький і нижчий від середнього соматичного здоров'я має 60 % дітей 7-9 років, тоді як вищий від середнього і високий — практично жодна.

Наведені дані дозволяють зробити висновок про незадовільний стан соматичного здоров'я дітей, які навчаються у початковій школі. Не сприяє цьому характерний для цих дітей. Стан здоров'я і рівень фізичного розвитку дитини — фактори, які визначають можливість і характер занять фізичними вправами. Щоб керувати фізичним здоров'ям дітей, необхідно правильно його оцінити. Отже, зрозуміло наскільки важливо вчителю фізичного виховання вибрати з великого арсеналу методів дослідження найоптимальніші та найрезультативніші [6, 15, 17, 18]. Біомеханічні характеристики допомагають розібратися в склад урахування інтересів і побажань дітей щодо виконання певних видів фізичних вправ що сприяє підвищенню ефективності фізичного виховання. У зв'язку з цим, важливою є обізнаність учителів у таких інтересах дітей, мотивах, що сприяють підвищенню їх активності під час занять, а також в ефективності своїх дій (учителів) у напрямі покращення психофізичного стану дітей.

Виходячи із зазначеного, провели анкетне опитування 342 дітей м. Кам'янця-Подільського, які були учнями других класів, 150 учителів фізичного виховання і 150 учителів початкових класів Хмельницької області. Отримані дані засвідчили таке.

Мета - дослідження визначити компетентність вчителів, щодо здійснення оцінки дітей за станом здоров'я та основних дієвих стимулів фізичної активності учнів.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети були використанні такі загальнонаукові методи: аналіз, систематизація, узагальнення даних, соціологічні методи: анкетне опитування.

Результати дослідження. Проведеним анкетним опитуванням учнів виявили, що уроки фізичної культури подобаються 52,6 % респондентів, а для 40,6 % вони є улюбленими.

Іншими словами, 93,2 % учнів других класів відзначалися позитивним ставленням до фізичного виховання. Це підтвердила відповідь на інше питання: «Чи виконуєш ти фізичні вправи в інший час дня?». Зокрема 52,9 % використовує такі вправи у формі ранкової гігієнічної гімнастики, 19,6 % – у формі самодіяльних групових (з батьками) занять такими вправами у позашкільній діяльності, 12,3 % – на перервах між уроками, а 35,7 % – під час занять у спортивних секціях.

З'ясовуючи позицію учнів у питанні, пов'язаному з необхідністю враховувати вчителем їхні побажання щодо використання на уроках фізичної культури певних видів вправ, одержали такі відповіді: 46,8 % респондентів дали позитивну відповідь, 38,3 % – що їх влаштовують вправи, які пропонує вчитель, решта 14,9 % – відзначалися невизначеною позицією, що дозволило віднести їх до перших, оскільки вони не використали варіант відповіді «мені і так все подобається».

Іншими словами такі відповіді свідчили (беручи до уваги кількість респондентів із першим та останнім варіантами – 85,1 %), що вчителі фізичного виховання (початкових класів) лише частково враховують інтереси учнів щодо певних видів фізичних вправ, а деякими причинами такого стану можуть бути незнання інтересів і побажань учнів, а також особливості змісту програмного матеріалу.

Конкретизуючи відповіді на попереднє питання у напрямі з'ясування пріоритетних для учнів видів фізичних вправ із передбачених навчальним матеріалом, виявили таке: найбільшій кількості респондентів, а саме 42,1 %, подобаються рухливі й спортивні ігри, потім (37,7 %) – бігові вправи, які нами розглядалися як асоціація учнів цих вправ із ігровою (з використанням бігу) діяльністю. Дещо меншій кількості респондентів (29,8 %) подобаються естафети, потім – гімнастичні вправи (28,4 %), вправи з метання (23,4%), під музику (22,2 %), стрибкові (19,9 %), на лижах (12,6 %), а найменшій кількості респондентів (11,4 %) – вправи туризму.

У зв'язку з отриманими даними щодо домінуючої позиції ігрової діяльності в структурі інтересів значної кількості респондентів та загальновідомим фактом про високий інтерес до

рухливих і спортивних ігор молодших школярів, конкретизували їх уподобання до певних видів таких ігор. Відповіді на відповідне питання засвідчили, що найбільше учнів бажає на уроках брати участь у рухливих іграх із елементами футболу (24,2 %) і гімнастики (20,2 %), дещо менше (19,9 %) – іграх із біговими вправами, у різноманітних естафетах (18,1 %) та іграх із елементами баскетболу (17,5 %).

Відповіді на інше питання анкети засвідчили, що 56,4 % опитаним дівчаткам і хлопчикам подобається виконувати фізичні вправи разом, 26,3% – окремо, а решта (17,3%) виявила невизначену позицію. Проте, на практиці (під час занять фізичної активності у позаурочний час), в більшості випадків, має місце долучення до ігрової діяльності протилежної статі, про що свідчать відповіді на контрольне питання – 74,6 % дітей. Зазначене свідчить про доцільність уведення в зміст уроків фізичної культури завдань, що передбачають поділ дітей за статевою ознакою, оскільки це сприятиме підвищенню конкуренції усередині одностатевої частини команди, а отже спонукатиме до найкращого виконання поставленого завдання.

Що стосується ситуативних чинників, урахування яких сприяє формуванню позитивної мотивації дітей до занять фізичними вправами, то із пропонованих анкетною найбільш значущим виявився приз або грамота, – перевагу такому стимулу надало 49,1 % респондентів, потім – високий бал оцінки (28,7 %), подяка у щоденнику (11,7 %) та усна відзнака у класі (9 %).

Отже, отримані дані підтверджують, по-перше, наукові знання та практичний досвід про домінування рухливих і спортивних ігор у структурі інтересів учнів початкової школи щодо видів фізичних вправ і, по-друге, високий інтерес 7-річних дітей до занять такими вправами. Для підтримання останнього необхідно: формувати позитивне ставлення дітей до фізичної активності у позаурочний час; підвищити увагу вчителя до роботи з батьками в аспекті реалізації їхньою дитиною такої активності вдома; враховувати побажання дівчаток і хлопчиків про спільне й роздільне виконання рухових завдань; підвищити об'єктивність оцінювання врахуванням індивідуальних особливостей дитини у показниках фізичного стану.

Результати опитування вчителів фізичного виховання та початкових класів що до компетентності. Відповіді на питання анкети надало 68 % учителів початкових класів і 16,7 % фізичного виховання, стаж роботи яких становив понад 15 років, відповідно 17,3 і 26,7 % – зі стажем роботи від 6-ти до 15-ти років, решта – зі стажем від 1 до 5 років. Це дозволяло характеризувати одержану інформацію як об'єктивну.

Дані анкетного опитування засвідчили, що вчителі як початкових класів, так і фізичного виховання, практично не здійснюють контролю за соматичним здоров'ям учнів. Так, незважаючи на ствердну відповідь у відповідному питанні 94,7 % учителів початкових класів та 90 % учителів фізичного виховання, в іншому (контрольному) питанні про конкретні заходи і методи, які вони використовують для вирішення цього завдання, тільки 12,7 % учителів початкових класів та 1,3 % учителів фізичного виховання зазначили показник «зовнішні ознаки і ЧСС», відповідно 10 % та 18,7 % – «за допомогою тестів», але при цьому вони їх не конкретизували. Крім цього, тільки 17,3 % учителів фізичного виховання зазначили, що використовують такий показник як «антропометрія і ЧСС», інші 8,7 % – показник «настрій, втома, працездатність, бажання займатися фізичними вправами». Поміж учителів початкових класів 5,3 % вказало, що для вирішення означеного завдання вони використовують показник «відвідування уроків у школі», 4,7 % – «дані медичного обстеження», а 2,7 % – навіть такий показник як «бесіда». Відповіді решти респондентів не узгоджувалися зі змістом питання, що, враховуючи вищезазначені дані, засвідчувало низький і нижчий від середнього рівні знань відповідно учителів початкових класів та фізичного виховання у питанні ефективних методів контролю за соматичним здоров'ям дітей протягом певного періоду (семестр, навчальний рік) та за їх поточним станом під час уроку фізичної культури чи іншої форми занять.

З'ясувалося також, що 76 % учителів фізичного виховання та 76,7 % учителів початкових класів під час урочної і позаурочних форм занять фізичними вправами враховують інтереси і побажання дітей щодо виконання певних видів таких вправ, а роблять це інколи відповідно 22% і 22,7 %. Проте,

відповіді свідчать, що у цьому випадку вчителі значною мірою послуговуються власним досвідом, згідно якого учням найбільше подобаються рухливі ігри, таку відповідь надало 83,1 % учителів фізичного виховання та 89,3 % – початкових класів. Дещо менше вчителів (60,7 % – фізичного виховання, 80 % – початкових класів) відзначило інтерес дітей до естафет, потім – до спортивних ігор (відповідно 48,7 % і 64 %), гімнастичних вправ (33,3 % і 42 %), ритмічної гімнастики (8,7 % і 20,7 %), лижної (10 % і 6,7 %) та кросової (8 % і 6 %) підготовок. Інші запропоновані анкетною види фізичних вправ учителя практично не брали до уваги. Зазначене свідчить, що інформація, якою послуговуються вчителі як початкових класів, так і фізичного виховання, певною мірою узгоджується з дійсним станом речей щодо видів фізичних вправ, які дітям подобаються найбільше.

Вивчення цього питання, але в аспекті найбільшого інтересу дітей до певних розділів навчального матеріалу програми з фізичного виховання для ЗНЗ [156], виявило наступне: на думку 84,7 % учителів фізичного виховання та 92 % учителів початкових класів таким є розділ «Спортивні ігри», відповідно 32 і 44,7 % – «Гімнастика», в іншому — їхні думки відрізнялись. Так, в учителів фізичного виховання наступним за значущістю був розділ «Туризм» (22,7 %), тоді як в учителів початкових класів — «Легка атлетика» (33 %), потім — «Лижна підготовка» (відповідно 8,7 і 12,7 %), «Легка атлетика» (8 %) і «Туризм» (8,7 %). Такі дані при порівнянні з одержаними в учнів (див. табл. 3.10) вказують на об'єктивність інформації вчителів щодо зацікавленості перших до розділів програмного матеріалу.

Що стосується реалізації на практиці вищезазначеної інформації, то 62 % учителів фізичного виховання та 63,3 % – початкових класів відзначили свою спроможність поєднувати різні побажання, інтереси учнів на уроках фізичної культури і позаурочних формах занять. Проте, лише окремі з них дали відповідь на питання, що передбачало конкретну уточнюючу інформацію про способи досягнення такого поєднання: найбільше, а саме 9,3 % учителів фізичного виховання до таких віднесли «використання різних форм роботи», 8,7 % учителів початкових класів – «даю змогу обирати рухливу гру», відповідно

6,7 % та 4,7 % – «пропозиції різного програмного матеріалу» і «намаганням підібрати рухливі ігри, що подобаються як дівчаткам, так і хлопчикам», 4 % та 2,7 % – «урахування побажань більшості» та « не примушенням учня виконувати те, що його не подобається». Водночас відзначаємо, що ці дані не відображали дійсного стану, оскільки на таке уточнююче питання більшість учителів фізичного виховання та початкових класів взагалі не дали ніякої відповіді, решта (крім зазначених) – різноманітні варіанти, що за змістом не відповідали сутності питання

Крім вищезазначеного, одержані дані виявили лише часткову поінформованість учителів про ситуативні чинники, що спонукають їхніх учнів до активності в ході занять фізичними вправами та сприяють формуванню позитивної мотивації до таких занять. Зокрема найбільше учителів фізичного виховання, а саме 73,3 %, переконані, що основним у такій структурі є заохочення оцінкою, а найбільше вчителів початкових класів (68 %) – що основним є усне схвалення дій учня, потім – відповідно схвалення дій (52 %) та заохочення оцінкою (54 %), вручення призу чи грамоти (32,7 %) та запис у щоденнику (40,7 %); інші запропоновані анкетною варіанти розглядало як можливі значно менше вчителів.

Висновок.

Отже, практичний досвід учителів початкових класів та фізичного виховання сприяє формуванню у них досить високого рівня поінформованості про інтереси учнів щодо виконання певних видів фізичних вправ. Водночас, учителі початкових класів не надають належного значення оцінці, яка є вагомим стимулом для учнів у аспекті підвищення їх активними під час занять фізичними вправами, а також відзначаються низьким рівнем упровадження знань про інтереси і побажання учнів у практичній діяльності. Одну з причин останнього вбачаємо у відсутності інформації про можливі способи вирішення означеного завдання, що в свою чергу зумовлює необхідність проведення відповідних досліджень та підготовки відповідних пропозицій, рекомендацій.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник [для лікарів-слухачів закл. (факульт.) післядипл. освіти] / Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. – Л. : Кварт, 2011. – 303 с.
2. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2009. – 218 с.
3. Бар-Ор. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 528 с.
4. Віндюк О. В. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей 5-7 років у спортивно-оздоровчих установах США : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Віндюк. – Л., 2003. – 19 с.
5. Вишне夫斯基 В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишне夫斯基. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
6. Воскобойнікова Г.Л. Сучасні технології навчання основ здоров'я у початковій школі : навчальний посібник. / Галина Леонідівна Воскобойнікова. – К. : 2012. – 220 с.
7. Даценко І. І. Гігієна дітей і підлітків : підручник [для студ. педагогіч. ВНЗ] / Даценко І. І., Шегедін М. Б., Шашков Ю. І. – К. : Медицина, 2006. — 304 с.
8. Детская спортивная медицина / авт.-сост. Т. Г. Авдеева [и др.]; под. ред. Т. Г. Авдеевой, И. И. Бахраха. – 4-е изд., исправ. и доп. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 320 с.
9. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции : игры, упражнения, техники, 2-е изд. / О. Н. Истратова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 349 с.
10. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб.пособ.

- [для студ.высш.учеб. заведений] / Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
11. Кончин Н. С. Физиологические основы физического воспитания в связи с индивидуальными особенностями организма : автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра биол. наук : [спец.] 03.00.13 «Физиология человека и животных» / Н. С. Кончин. – Новосибирск , 1990. – 51 с.
 12. Коробейніков Г. В. Фізіологічні особливості формування фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку / Г. В. Коробейніков, Л. Г. Коробейнікова, Л. В. Ненашева // Вісник Черкаського пед. у-ту. Серія : Педагогічні науки.— 2002. – Вип. 39. – С. 64—69.
 13. Либин А. В. Дифференциальная психология : на пересечении европейских, российских и американских традиций / А. В. Либин. – М. : Смысл; PerSe, 2000. – 312 с.
 14. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 с.
 15. Міненко А. О. Питання щодо базових складових формування здорового способу життя дітей та молоді / А. О. Міненко, І. О. Донець, Л. П. Гальонко, М. Г. Кузнецов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка Т. 1 Вип. 107 / ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – 338 с. – С. 113- 116.
 16. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособ.[для студ. высш. учеб. заведений] / Э. Я. Степаненкова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 368 с.
 17. Носко М.О. Класифікація фізичних вправ відносно вектора гравітації / М.О. Носко // Вісник Чернігівського держ. пед. Ун-ту імені Т.Г. Шевченка. Випуск 54. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 54. – С. 9-13.
 18. Носко М.О. Методологічні основи дослідження координаційної структури рухової активності людини / М.О. Носко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні

- проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. Наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХПІ, 2001. – №9. – С. 24-29.
19. Швець О. П. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. П. Швець. — Івано-Франківськ, 2011. – 20 с.
20. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію : 2010 рік. – К., 2011. – 360 с

This article presents data that suggest unsatisfying state of physical health of primary school pupils. To control the physical health of children, it is necessary to evaluate it properly. So, it is important for physical education teacher to choose the most optimal and most effectively methods for its physical health. Competence of teachers for children, motivation intensify their activity during classes.

Keywords: *physical education, students, health, motor, activity, motivation.*

Отримано: 13 липня 2015 р.

УДК 371.21:378:796.015.2

О.Г. Коваль

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЕТАПІВ ЙОГО ПОБУДОВИ

В статті розглядаються питання поетапної організації занять фізичною культурою для студентів, дається характеристика змісту занять фізичної культури, розглядаються заходи, які раціоналізують процес фізичного вдосконалення і позитивно впливають на здоров'я студентів.

Ключові слова: *фізична культура, заняття з фізичної культури, етапи заняття, зміст заняття, завдання заняття, вміння і навички, фізичні навантаження.*

Актуальність теми. Діяльність студента, спрямована на виконання передбачених занять вправ, складає його зміст. Складовими компонентами заняття є слухання викладача, спостереження і сприйняття того, що показує педагог, осмислення отриманої інформації, проектування власних дій та їх виконання, організація самоконтролю і самооцінки, обговорення запитань, які виникають упродовж заняття з викладачем та друзями, регулювання емоційного стану тощо.

Кінцевим результатом навчально-тренувальної діяльності студентів є набуті на заняттях фізкультури знання, вміння і навички, а також зміни функціонального стану органів і систем (негайні тренувальні ефекти), які лежать в основі змін фізичного і психічного стану студентів (кумулятивний тренувальний ефект, натренованість, підготовленість, спортивна форма).

Першочергова роль в організації заняття відводиться багатогранній діяльності викладача, який ставить перед студентами конкретні завдання і створює відповідні умови для їх виконання. Окрім того, викладач здійснює спостереження за діяльністю студентів, оцінює і корегує їх дії, дозує навантаження за обсягом та інтенсивністю.

Тому важливим є правильна побудова занять з фізичної культури, що забезпечує досягнення високого рівня фізичного потенціалу студентів, набуття навиків правильного виконання рухів, формування фізичного здоров'я.

Мета роботи: визначити зміст, етапи занять з фізичної культури; розглянути завдання занять, що забезпечують сприятливі умови для успішного засвоєння студентами програми фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичні – аналізі систематизація літературних джерел, документальних матеріалів; емпіричні – педагогічне спостереження.

Обговорення результатів дослідження. Заняття з фізичної культури – основна форма організації фізичного виховання студентів. Поняття «Зміст заняття з фізичної культури» включає в себе комплекс передбачених заняттями фізичних вправ, безпосередню діяльність студентів, роботу викладача та кінцевий результат сумісної діяльності студента і

викладача. Досягненню високої ефективності кожного заняття сприяє глибоке знання викладачем теорії і методики його проведення. Якщо заняття результативне, викликає інтерес і задоволення студентів, має інструктивну спрямованість, тоді воно стає основним фактором виховання в студентів стійкої звички займатися фізичною культурою і спортом у різних формах. Неодмінною умовою ефективності є необхідність досягнення оптимальної рухової активності всіх студентів упродовж кожного заняття. Показовим для сучасного ефективного заняття з фізичної культури є розмаїтість організаторських форм, засобів, методів і прийомів, які використовує викладач. Заняття не можна будувати по раз і назавжди обраному шаблону.

В організації заняття фізкультури виділяють ряд етапів [3].

Першим етапом побудови заняття фізкультури передбачається:

- 1) поступове включення студентів в пізнавальну діяльність;
- 2) поступове досягнення необхідного рівня працездатності;
- 3) поступовість вирішення передбачених заняттям навчальних, оздоровчих і виховних завдань;
- 4) забезпечення нормативного (доброго) післяробочого стану студентів.

Другим етапом побудови заняття фізкультури передбачається визначення фізичних вправ, які має виконувати конкретний студент упродовж заняття, і послідовності їх виконання, третім – визначення взаємопов'язаної послідовності дій викладача і студента при вирішенні конкретних завдань, підбір необхідних методичних прийомів для досягнення необхідного результату, організація підгруп, порядок зміни місць занять, інші допоміжні дії.

За змістом усі заняття фізкультури умовно поділяють на предметні і комплексні. *Предметні заняття* включають в себе навчальний матеріал з якого-небудь одного розділу програми (гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика). Методика проведення таких занять істотно наближається до методики тренувальних занять з окремих видів спорту. Найчастіше предметні заняття проводять на старших курсах.

Комплексними заняттями передбачається включення в одне заняття матеріалу з різних розділів програми. На таких заняттях, звичайно, виділяють основний матеріал і допоміжні вправи з пройденого матеріалу (для закріплення). Комплексні заняття більш різнобічно впливають на організм студентів, ніж предметні, окрім того, вони емоційніші і більш цікаві для них.

В залежності від завдань, які мають бути вирішені в першу чергу, як предметні, так і комплексні заняття фізичного виховання поділяють на навчальні, тренувальні (оздоровчі), виховні, контрольні і змішані (комбіновані). На перших курсах навчальні заняття складають приблизно 75% від загальної кількості занять, на других-третьох – близько 60%, на четвертих-п'ятих – 30%. В цілому із зростанням віку студентів, питома вага навчальних занять знижується, а тренувальних – зростає, досягаючи на випускних курсах 70%.

Вирішення *навчальних завдань* заняття забезпечує здобуття студентами певних знань, вмінь і рухових навичок. Навчальним заняттям передбачається також навчання студентів використовувати набуті знання, вміння і навички в повсякденному житті. Навчальні завдання визначають зміст навчального процесу, передбачають чітку і конкретну установку навчальної діяльності з передбаченням кінцевого результату даного заняття. Доза навчального матеріалу повинна бути такою, щоб вона була реальною для засвоєння упродовж заняття [1].

Вирішення *оздоровчих завдань* занять фізкультури забезпечує досягнення належного даному віковому періоду студентів рівня функціональних резервів (рівня здоров'я), фізичного розвитку і фізичної підготовленості, попередження розвитку плоскостопості і порушень постави. З цією метою викладач здійснює ряд заходів, які раціоналізують процес фізичного вдосконалення і позитивно впливають на здоров'я студентів. Такими заходами є:

- науково обґрунтоване дозування фізичних навантажень;
- належні гігієнічні умови проведення занять;
- використання засобів, направлених на прискорення перебігу відновних процесів після тренувань;
- проведення занять на відкритому повітрі;

- акцентування уваги на правильності постави, дихання тощо.

При організації занять фізичними вправами особливу увагу звертають на необхідність найсуворішого дотримання відповідних санітарно-гігієнічних та протиінфекційних вимог. При наявності відповідних умов заняття студентів доцільно проводити босоніж. Значно посилюючи загартовувальний ефект, такі заняття сприятимуть підвищенню стійкості організму до простудних захворювань. Окрім того, заняття босоніж сприяють покращанню постави та профілактики плоскостопості студентів і є заходами, що сприяють зміцненню опорно-м'язового апарату стопи.

Належну увагу на уроках фізкультури слід приділяти удосконаленню функцій вестибулярного аналізатора у хлопців та дівчат. Це обумовлено наявністю багатьох професій, які вимагають високого розвитку таких здібностей, як вестибулярна стійкість, просторова орієнтація, збереження статичної рівноваги (монтажники, льотчики, моряки, водії тощо), та недостатністю розвитку даних здібностей у студентів. Окрім того, вченими встановлено позитивний зв'язок досконалості вестибулярного аналізатора та імунної реактивності організму людини [2].

Сутність виховних завдань занять фізичного виховання полягає у використанні фізичних вправ з метою розвитку моральних і вольових якостей студентів. Елементами *виховних завдань* заняття фізкультури можуть бути зауваження викладача щодо охайності спортивної форми, бережливого відношення до спортивного спорядження, до природи тощо.

Чималу тривожність у студентів у зв'язку з фізичним вихованням викликають ситуації, в яких їх фізична підготовленість оцінюється не викладачем фізкультури, а однокурсниками, коли одні студенти насміхаються і глузують над іншими з їхньої фізичної недосконалості (неможливість підтягнутись на перекладині, віджатись в упорі тощо). Негативна оцінка рівня своєї фізичної підготовленості у таких хлопців та дівчат може призвести до відокремлення від групової фізичної підготовки в університеті, секції, пошуків засобів для фізичного самоутвердження за межами навчального закладу. Щоб цього не сталося, потрібні такт і чуйне ставлення до таких студентів з боку

викладача. Педагог завжди повинен вміти віднайти у відстаючого студента ті позитивні зрушення формування навичок і розвитку фізичних здібностей, які можна було б схвалити.

Звичайно, чисто навчальних, як і чисто оздоровчих або виховних занять немає. Усі вони несуть в собі і елементи навчання, і оздоровлення, і виховання, а різняться між собою лише за обсягом інформації щодо підпорядкованості певній меті. Проте за потреби вони можуть виступати і самостійно, з чітко вираженою метою і конспектуванням. З багатьох конкретних задач, які вирішуються на занятті, акцентувати увагу належить лише на основних, яких має бути не більше двох-трьох.

Висновки.

1. Основне завдання занять з фізичної культури – забезпечення сприятливих умов для успішного засвоєння студентами програми фізичного виховання.

2. Заняття з фізичної культури - форма організації навчальної роботи, у рамках якої відбувається взаємопогоджувана діяльність викладача і студентів, спрямована на оволодіння знаннями, уміннями і навичками, підвищення рівня розвитку фізичних якостей студентів.

3. Вимоги, які ставляться до проведення занять, випливають із загальних і методичних принципів фізичного виховання і є обов'язковими при проведенні занять з фізичного виховання на всіх курсах.

Список використаних джерел:

1. Плахтій П.Д. Основи фізичного виховання студентської молоді / П.Д. Шиян, О.Г. Коваль, С.П. Рябцев, В.М. Марчук. - Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. – 284 с.
2. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник, 2-е видання / О.М. Худолій. – Харків: ОВС, 2009. – 406 с.
3. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В.Г. Папуша. – Тернопіль, 2000. – 180 с.

The article deals with the gradual organization of physical training for students; describes the contents of physical training; considered

measures to streamline the process of physical perfection and positively affect the health of students.

Keywords: *physical education, physical culture classes, stages of employment, content classes, job classes, skills, exercise.*

Отримано: 10 серпня 2015 р.

УДК 613.8:37(477)"195/196"

Г.П. Ковальчук, В.В. Присакар

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ПЕДАГОГІЦІ 50–60-Х РОКІВ ХХ СТОЛІТТЯ

У статті розкрито питання формування в учнів здорового способу життя у 50–60-х роках ХХ століття як етапу становлення і розвитку цієї проблеми у вітчизняній педагогіці. Подано історичний екскурс цієї проблеми як складової частини системи виховання та його змістових аспектів, яка, водночас, стала розглядатись як самостійний виховний напрям. Зазначено цінний досвід у спадщині В. Сухомлинського, який не втратив своєї важливості і актуальності.

Ключові слова: *збереження здоров'я, зміцнення здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, практичні навички, фізичне вдосконалення, культура здоров'я.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Одним із ключових напрямів державної освітньої політики, як зазначається у «Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки», мають стати: формування здоров'язбережнього середовища, екологізації освіти, валеологічної культури учасників навчально-виховного процесу; формування здорового способу життя як складової виховання, збереження і зміцнення здоров'я дітей і молоді, забезпечення їх збалансованого харчування, диспансеризації [4].

Особливо актуальною є проблема формування ЗСЖ учнів шкільного віку, оскільки саме у підлітковому віці трапляються

випадки поширення паління, уживання алкоголю, наркотиків, токсичних речовин. Крім цього через перевантаженість навчанням більшість школярів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації й проведення здорового дозвілля, раціонального харчування тощо.

Відомо, що успіх подальшого навчання, підготовка до майбутньої трудової діяльності, створення власної сім'ї та виховання дітей багато в чому залежить від стану здоров'я, і, насамперед, від сприйняття ЗСЖ як орієнтиру найвищої цінності людського існування. Одним із напрямів розв'язання цієї проблеми є вдумливе осмислення, об'єктивна оцінка здобутків вітчизняної педагогічної думки минулих років. Важливим у цьому контексті є звернення до освітньо-виховного досвіду другої половини ХХ століття – періоду, який відзначався суттєвими змінами та здобутками в галузі формування ЗСЖ учнів. Особливо це стосується 50–60-х років ХХ століття – етапу становлення питання формування здорового способу життя школярів як педагогічної проблеми. Саме у цей час перед школою були висунуті завдання підвищення якості освіти й виховання, забезпечення всебічного розвитку особистості, а також піклування про здоров'я школярів. «Школа, – як зазначалось у Постанові ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР від 10 листопада 1966 р., – покликана здійснювати фізичний розвиток і зміцнення здоров'я школярів. Зобов'язати партійні й радянські органи підвищити стан і якість фізичного виховання» [7, с.134]. З огляду на це значущим компонентом шкільної освіти стала фізична культура, що мала величезне значення у вирішенні проблеми зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя учнів.

Аналіз досліджень і публікацій. Психолого-педагогічні засади запобігання шкідливих звичок, формування у школярів здорового способу життя досліджували І. Бех, Т. Бойченко, В. Гіжевський, С. Кириленко, В. Оржеховська, С. Свириденко, М. Шарапа, В. Шпак та ін. У своїх працях В. Білик, К. Горбаченко, О. Дубогай, В. Кузьменко, А. Мочарський, Ю. Волинець, М. Гончаренко, Л. Жаліло, Г. Зайцев, Е. Казін, М. Нижник, Л. Попова, О. Гауряк, О. Жабокрицька, Т. Лясота, І. Шеремет, Закопайло, С. Лапаєнко розкрили питання організації

формування ЗСЖ учнів у процесі фізичного, валео-гігієнічного виховання, у позакласній та позашкільній діяльності, розвиток свідомого ставлення й ціннісних орієнтацій учнів на ЗСЖ. Різні аспекти збереження здоров'я людини та формування ЗСЖ в історії світової педагогічної думки висвітлено у працях Г. Будаг'янц, Н. Василенко, В. Горащука, О. Лукашенко, Н. Побірченко, Г. Приходько та ін.

Водночас, на сьогодні залишається мало дослідженим теорія та практика формування ЗСЖ підлітків у вітчизняній педагогіці 50–60-х років ХХ століття. Враховуючи суперечність між накопиченим історико-педагогічним досвідом формування ЗСЖ школярів і відсутністю ефективного науково-методичного впровадження в діяльність сучасної школи темою статті є «Проблема формування здорового способу життя підлітків у вітчизняній педагогіці 50–60-х років ХХ століття».

Формулювання цілей статті. Метою статті є наукове обґрунтування основних тенденцій становлення і розвитку проблеми формування ЗСЖ підлітків, визначення перспективи творчого використання передового досвіду у вітчизняній педагогіці періоду 50–60-х років ХХ століття в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу. Турбота про виховання й навчання здорової молоді була прогресивною рисою розвитку Радянської соціалістичної держави. Так, у Програмі КПРС, ухваленій 22 з'їздом КПРС (31.10.1961) відзначалося, що майбутнє покоління повинно рости здоровим та гармонійно розвинутим [1, с.414-415].

Процес становлення і розвитку проблеми формування здорового способу життя школярів 50–60-х років ХХ століття був зумовлений наступними чинниками. На початку 50-х років у Радянському Союзі історично сформувалися державна і громадська форми організації фізичного виховання населення. Вони були розраховані на охоплення фізичним вихованням людей усіх соціальних груп, віку та професій. В результаті вступу Олімпійського комітету СРСР до Міжнародного олімпійського комітету (1951 р.) значно підвищився рівень масовості та залучення всіх верств населення до занять фізичною культурою.

У 50–60-х роках ХХ століття було прийнято низку законів і урядових постанов, спрямованих на розвиток фізичної культури і спорту: постанови ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР, «Про упорядкування мережі, введення типових штатів та встановлення посадових окладів робітникам позашкільних закладів» (1952), «Про заходи щодо поліпшення гігієнічного виховання учнів у школах України» (1955 р.), «Про заходи з подальшого розвитку фізичної культури та спорту» (1966 р.), закон СРСР «Про керівництво фізичною культурою та спортом у країні» (1959 р.), наказ Міністерства освіти УРСР «Про затвердження другого фізкультурного комплексу «Готовий до праці й оборони (ГПО)» (1959 р.).

У перші ж роки після прийняття Постанови значно зросла кількість нових позашкільних закладів, зокрема дитячих і молодіжних спортивних шкіл: якщо в 1946 р. у СРСР працювало 400 таких шкіл, то в 1957 р. при органах народної освіти, добровільних спортивних товариствах нараховувалося 1224 дитячі й молодіжні спортивні школи, в яких займалися більш, ніж 276 тисяч юних спортсменів [2, с.142].

У вище зазначених законах і постановах наголошувалося на необхідності залучення населення до рухової активності, перетворення занять фізкультурою та спортом на масовий, а згодом і на всенародний рух. Важливе значення мала також доцільна організація навчально-виховного процесу шкіл.

Слід підкреслити, що провідну роль у формуванні здорового способу життя школярів мала школа. Саме тому до Міністерств охорони здоров'я УРСР Міністерством просвіти УРСР було подано відповідні пропозиції щодо покращення й удосконалення гігієнічного виховання, що відобразилися в постанові «Про заходи з покращення гігієнічного виховання учнів у школах України», де були викладені рекомендації з контролю за станом роботи з оздоровлення учнів, а також із пропаганди гігієнічних знань через організацію бесід із батьками.

Після прийняття даних постанов значно зросла кількість нових позашкільних закладів, зокрема дитячих і юнацьких спортивних шкіл: якщо в 1946 р. у СРСР працювало 400 таких шкіл, то в 1957 р. при органах народної освіти, добровільних

спортивних товариствах нараховувалося 1224 дитячі й молодіжні спортивні школи, в яких займалися більш, ніж 276 тисяч юних спортсменів [2, с. 342-343]. Постанови і закони наголошували на необхідності залучення населення до рухової активності, перетворення занять фізкультурою та спортом на масовий, а згодом і на всенародний рух. У постанові «Про заходи щодо поліпшення гігієнічного виховання учнів у школах України» були сформульовані рекомендації щодо удосконалення гігієнічного виховання контролю за станом здоров'я учнів, а також із пропаганди гігієнічних знань через організацію бесід із батьками.

Фізичне виховання у постанові визначалося одним із найбільш масових видів як позакласної, так і позашкільної діяльності школярів, що здійснювалося з урахуванням віку та стану здоров'я учнів і включало варіативні заняття спортом, фізичними вправами, військовою підготовкою та ін. Масова позакласна та позашкільна фізкультурно-спортивна робота потребувала величезної кількості активістів, підготовлених для допомоги вчителю у проведенні спортивно-навчальних занять та масових заходів, які б сприяли формуванню потреби у здоровому способі життя.

Постанова «Про заходи щодо подальшого розвитку фізичної культури та спорту» (1966 р.) визнала за необхідність розвивати фізкультурні навички школярів, тим самим підтримуючи їхнє здоров'я. Згідно з постановою фізична культура та спорт повинні були більш активно впливати на формування морального й духовного обліку особистості. Особлива увага приділялася поліпшенню фізичного виховання у школі зокрема: запровадження в усіх класах різних типів шкіл двох уроків фізичної культури на тиждень; розширення позакласної спортивно-масової роботи й мережі дитячих спортивних шкіл; підвищення кваліфікації вчителів фізичного виховання; зміцнення у школах навчально-матеріальної бази для занять фізичною культурою і спортом та ін.

У цей час поняття «здоровий спосіб життя» мало обмежене використання, що було зумовлено уявленнями про його формування як складову частину системи комуністичного виховання та його змістових аспектів. Досліджувана проблема

розглядалася в контексті таких питань, як фізичне виховання (фізична культура), гігієнічне виховання, трудове виховання. Проблема зміцнення учнівського здоров'я в гігієнічному аспекті досліджувалась і активно пропагувалася у наукових працях С. Актаєва, М. Антропової, М. Болдирєва, Е. Кривицької, В. Крижанівської, А. Ликової, В. Морозова, С. Познанського, Г. Просецької, О. Селіванова та ін.

До справи гігієнічного виховання учнів, як невідомної складової ЗСЖ, активно залучалися шкільні лікарі, які повинні були здійснювати контроль за станом фізичного розвитку дітей; виявляти хворих дітей та запобігати хворобам; сприяти забезпеченню гігієнічного режиму в школі; контролю за навчальним навантаженням дітей у школі та вдома, режимом дня; проводити медико-гігієнічний контроль за шкільним харчуванням, санітарним обладнанням класних кімнат, благоустроєм шкільного будинку і шкільної земельної ділянки; проводити профілактику інфекційних захворювань у школі [6, с.262-264].

Важливим засобом формування здорового способу життя школярів у період 50–60-х років ХХ століття виступало трудове виховання. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури (Т. Бачинська, Б. Величковський, В. Вишневський, Д. Зисмін, В. Мадзігон, Г. Просецька, О. Ясько) можна стверджувати, що суспільно корисна праця є таким видом діяльності, у процесі якої відбувається розумовий та фізичний розвиток особистості, учень вступає в різноманітні стосунки, які сприяють набуттю особистісно-ціннісного ставлення до навколишньої дійсності. До того ж, праця частково замінює фізичні вправи. «Будь-яка творча діяльність розвиває інтерес до справи, викликає моральне задоволення, виробляє стійке позитивне ставлення до праці як до життєвої потреби» [5, с.75].

Піклування про здоров'я школярів займало важливе місце у виховній системі В. Сухомлинського. Уявлення про здоров'я людини, на його думку, не повинно зводитись лише до благополучного фізичного стану, а насамперед, «передбачає духовне здоров'я, що визначається гармонією здорового тіла й здорового духу» [3, с.48]. Наукові праці В. Сухомлинського,

його особистий досвід роботи з учнями, запропоновані умови й засоби формування здорового способу життя є вагомим внеском у розвиток педагогічної думки. Педагог докорінно змінив уяву вчителів про формування, зміцнення, збереження здоров'я особистості, розвиток її фізичних й духовних сил. У його спадщині міститься значний цінний досвід формування здорового способу життя старшокласників, який не втратив до сьогодні своєї важливості й актуальності.

Висновки. Період 50–60-х рр. ХХ ст. є етапом становлення проблеми формування здорового способу життя школярів у педагогіці та теорії і методиці фізичного виховання. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив активізацію громадсько-педагогічної думки щодо проблеми здоров'я підростаючого покоління, актуальності формування здорового способу життя школярів.

Зазначений етап характеризується уявленнями про формування здорового способу життя школярів як невід'ємної складової частини системи комуністичного виховання та його змістових аспектів (фізичного, гігієнічного, трудового виховання).

Проблема формування здорового способу життя учнів пов'язувалась з вивченням впливу факторів освітнього середовища на здоров'я школярів та забезпеченням доцільного режиму навчання і відпочинку з вихованням гігієнічних навичок і звичок підлітків, підвищенням їх рівня фізичної досконалості, підготовки до продуктивної праці.

Водночас зазначений період характеризується обмеженістю підходів щодо розкриття сутності ЗСЖ, форм і методів його формування. Досить повільно відбувалося впровадження у практику результатів досліджень факторів навчально-виховного процесу через перевантаження учнів. Мало місце вузька спеціалізація навчальних предметів, розмежування педагогіки та шкільної гігієни, делегування медицині функції піклування про здоров'я учнів та недостатньою участю педагогів у цьому процесі. Подоланню цих уявлень про ЗСЖ сприяло обґрунтування В. Сухомлинським принципів виховання цілісного підходу, урахування вікових та індивідуальних особливостей), як основи для формування ЗСЖ школярів.

Список використаних джерел:

1. Задачи партии области идеологии, воспитания, образования, науки и культуры // Материалы XXII съезда КПСС. – М.: Политиздат, 1961. – 464 с.
2. История физической культуры и спорта / [под ред. В.В.Столбова]. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 272 с.
3. Юнова О.М. В.О.Сухомлинський про виховання здорової дитини / О.М. Юнова, О.В. Омельченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 11. – С.47-50.
4. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки // [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: ministry@mon.gov.ua
5. Пашенко Д.І. Формування в підлітків інтересу до технічної творчості під час позакласної роботи // Методика трудового навчання. Вип.12. / Редкол. В. М. Мадзігон / відп. ред./ та інші. / К., «Рад. школа.», 1979. – 125 с.
6. Посібник для шкільних лікарів і вчителів / [за ред. О.М. Марзеєва]. – К.: Держ. мед. вид-во УРСР, 1952. – 283 с.
7. Про заходи дальшого поліпшення роботи середньої загальноосвітньої школи : Постанова ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР від 10 листопада 1966 р. // КПРС в резолюціях і рішеннях з'їздів, конференцій і пленумів ЦК. – 1898-1971. Пер. з 8-го рос. вид. За заг. ред. П.М. Федосєєва і К.У. Черненко. К., Політвидав України, 1981, т.9. 1966-1968. – С.132-141.

***Summary.** The article deals with the formation of students' healthy lifestyle among 50-60-ies of the XX century as the stage of formation and development of the problem of domestic pedagogy. Posted historical overview of the problem as part of the education system and its semantic aspects, which, simultaneously, was considered as an independent educational direction. Indicated valuable experience in V. Sukhomlynsky heritage, which has not lost its importance and relevance.*

***Keywords:** maintaining health, analepsy, healthy lifestyle, physical education, practical skills, physical improvement, health culture.*

***Отримано:** 17 жовтня 2015 р.*

УДК 192.923.2-057.875

И.В. Кондратенко

ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Описываются результаты исследования, направленного на выявление особенностей отношения студенческой молодежи к своему здоровью, изучение основных трудностей, с которыми сталкиваются студенты Приднестровья в вопросе поддержания здоровья.

Ключевые слова: *студенты, здоровье, трудности в поддержании здоровья.*

Постановка проблемы. Проблема сохранения здоровья молодого поколения во все времена была актуальной, но в настоящее время приобретает особую остроту. Жизнь современного человека сопряжена с разного рода рисками, большая часть которых может негативно сказаться на его здоровье.

Здоровье – динамическая характеристика человека, определяющая не только особенности протекания деятельности, но и жизненного пути в целом. Молодой человек только начинает самостоятельную, взрослую жизнь, и от того насколько он здоров во многом зависит его успешность практически во всех сферах жизни, как учебной, трудовой, так и личной. Юность – начало становления авторства в определении и реализации своего собственного взгляда на жизнь и индивидуального способа жизни. Молодой человек становится ответственным за себя, свое развитие.

Выпускник школы приходит в ВУЗ, как правило, уже с пошатнувшимся здоровьем. Наблюдения родителей, меди-цинских работников, педагогов и самих молодых людей подтверждают этот факт. Студенческий период жизни – важнейший этап в формировании личности, это время активного развития нравственных и эстетических чувств, стабилизации характера, наращивания интеллектуального потенциала и пр. [4].

Специфические изменения жизни и деятельности, связанные с отрывом от родительской семьи, интенсификацией учебной и эмоциональной нагрузки, дефицит времени и неумение им управлять, низкая культура умственного труда, как правило, оказывают негативное влияние на здоровье студента. Кроме того, особенности молодежной субкультуры, пропагандирующие деструктивные виды деятельности и вредные привычки, так же способствуют стремительному ухудшению здоровья молодежи. Сюда же можно отнести и отдельные составляющие образа жизни – гиподинамию, неполноценное и нерегулярное питание и сон, травмы, эмоциональную нестабильность и др.

Цель работы – выявление, с какими трудностями в поддержании здоровья сталкиваются современные студенты.

Анализ актуальных исследований. Понятие «трудность» рассматривается в контексте изучения преодоления различных преград, возникающих на пути удовлетворения потребностей человека, мешающих достижению его целей (Р.Х. Шакуров, Н.А. Подымов, Е.А. Домырева); «трудных ситуаций» (М. Тышкова, Е.Е. Данилова, В.В. Ковалев, Д.Н. Исаев). Выявление трудностей позволит определить пути их преодоления, что должно стать основой разрабатываемых программ сохранения и поддержания здоровья молодежи. Наиболее эффективными методами изучения жизненных трудностей являются традиционные и модифицированные формы метода анализа личных дневников (Ш. Бюлер, М.М. Рубинштейн, Дж. Хардинг, Х. Рейс), метод ретроспективных автобиографических записок (П. П. Блонский, М. М. Рубинштейн, К. Ренк); практики описания собственной юности, используемой в этнографическом изучении молодежи (С. Биклен). Но, ни одна из рассмотренных методик не может дать полной картины жизненных трудностей; не позволяет оценить значимость одних проблем по сравнению с другими; не отвечает требованиям репрезентативности выборки.

Из современных методов исследования проблем наиболее популярны анализ эссе и свободных сочинений (М. Джирод); метод анализа жалоб (Т.П. Гаврилова, М. Нейр); составление списков стрессоров (Ф. Райс). Особое внимание привлекают личностные тест-опросники. Наиболее

адекватным методом для изучения жизненных трудностей является метод опроса, а наиболее предпочтительным типом опросника — опросник самооценки, так как он наилучшим образом отражает субъективные представления респондентов о значимых жизненных трудностях. Это обусловлено спецификой предмета исследования, так как, трудная ситуация — это индивидуальный феномен, и определение степени ее трудности задается самим человеком в зависимости от его восприятия, оценки и интерпретации значимости данной ситуации для человека [2].

Изложение основного материала. В исследовании приняло участие 840 студентов ПГУ им. Т.Г. Шевченко разных специальностей, в возрасте 18–22 лет. Для проведения исследования нами был разработан опросный лист, а так же применялись методика Л.М. Смирнова, И.Г. Дубова «Список ценностей» и тест-опросник склонности к отклоняющемуся поведению А.Н. Орел (СОП).

Количественный анализ результатов методики «Список ценностей» показал, что ранговый показатель здоровья рассматривается как показатель базовой ценности и у девушек, и у юношей, что свидетельствует о понимании высокой степени значимости здоровья в жизнедеятельности.

Далее, был проанализирован показатель удовлетворенности собственным здоровьем. Оказалось, что 58 % студентов оценивают состояние своего здоровья как хорошее, 19 % как удовлетворительное, 15 % — не смогли оценить, 8 % — плохое. Полученные данные можно принимать как объективные крайне условно, так как они основаны на самооценке респондентов. Кроме того, показанные оценки могут искажаться в силу эффекта социальной желательности, и не желая респондентов искренне отражать свои представления.

Качественный и количественный анализ трудностей, связанных со здоровьем показал следующее:

- проблемы со здоровьем беспокоят 16 % девушек и 19 % юношей;
- проблемы с лишним весом указывают 11 % девушек и не указывают юноши;

- вредные привычки вызывают беспокойство у 5 % юношей и 7 % девушек;
- проблема пассивного курения актуальна для 1 % юношей и 3 % девушек;
- хроническое недосыпание как трудность указали 28 % юношей и 8 % девушек;
- неполноценное и нерегулярное питание отметили 2 % юношей и девушек;
- отсутствие квалифицированной медицинской помощи отмечают 3 % девушек.

В ходе анализа мы выяснили, что 52% студентов не обращаются к врачам вообще: из них 29% из-за отсутствия денег, 28% из-за недоверия к медикам, 13% из-за страха огласки. Полученные данные не могут не вызывать тревогу.

Анализ результатов по тест-опроснику «Склонности к отклоняющемуся поведению» А.Н. Орел (СОП) показал, что по шкале склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению методики СОП 59 % юношей и 39 % девушек склонны к риску и имеют выраженную потребность в острых ощущениях, что непосредственно может привести к нарушениям в здоровье как травматичного характера, так и различных заболеваний, в том числе и хронических. Кроме того, 57 % юношей и 53 % девушек продемонстрировали склонность к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния.

После проведенного исследования мы организовали обсуждение результатов в фокус-группах, основная цель которого заключалась в изучении мнения студентов о том, кто, по их мнению, должен нести ответственность за их здоровье. Оказалось, что 62 % считают, что ответственность за свое здоровье несут лично они, 32 % переносят ответственность на семью, 6 % – на государство (систему здравоохранения). Лишь 25 % участников фокус-групп понимают значение и стараются поддерживать суточный режим, 10% владеют технологиями профилактики утомления и стресса. Кроме того, студенты не отмечают прямой связи между вредными привычками и нарушениями здоровья.

Таким образом, полученные результаты позволили нам прийти к следующим выводам. Не смотря на объективное присутствие отклонений в здоровье, в целом они мало беспокоят студенческую молодежь. Это может быть показателем не достаточного понимания необходимости поддержания здоровья, как физического, так и психического. Отрицание негативного влияния вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) на здоровье может быть следствием недостаточного осознания проблемы, а так же временной отсроченностью губительных последствий. Проблема дефицита веса не поднимается вообще, хотя очевидно, что она актуальна как в отношении девушек, так и юношей. Студенческую молодежь не беспокоит проблема распространения инфекций передаваемых половым путем. Чрезмерная уверенность не отвечает сложившейся в республике и в мире ситуации с распространением таким заболеваний как гепатиты, ВИЧ и пр. и свидетельствует скорее о недостаточном понимании опасности, чем о высокой культуре половой жизни. Недоверие молодежи к системе здравоохранения является тревожным социальным сигналом, так как государство несет обязательства по обеспечению сохранения здоровья каждого гражданина.

Лишь чуть больше половины молодых людей осознают степень личной ответственности за свое здоровье, треть испытуемых показывают социальную и личностную незрелость.

Проанализировав полученные данные, можно заключить, что ценностные ориентации, связанные со здоровьем и ведением здорового образа жизни, не смотря на осознание значимости, реально не занимают ведущего места в системе мотивации поведения студента. Для ликвидации такого расхождения необходимо проводить комплексную работу по формированию здорового образа жизни. Главным принципом подобной работы, учитывая возрастные и социально-психологические особенности студенческой молодежи должна стать идея И. Бонивелл о том, что конструктивной стратегией преодоления жизненных трудностей или проблем должно быть умение взять на себя ответственность за их решение или, разработать реалистичный план действий [1].

Выводы. Очевидно, что в условиях вуза, можно оказывать специфическое влияние на процесс поддержания здоровья будущих специалистов, создание культуры физического и психического здоровья. Более того, решение подобных задач является не менее важным, чем реализация традиционных для высшей школы задач подготовки компетентных специалистов.

Результаты проведенного исследования позволили получить данные, полезные при планировании и организации мероприятий в рамках осуществляемой молодежной политики, проводимой как в вузах, так и в Республике.

Список использованных источников:

1. Бонивелл И. Ключи к благополучию. – М., 2009. – С. 8
2. Кондратенко И.В. Изучение жизненных трудностей студентов в структуре субъектного опыта // Материалы всеукраинской конференции молодых ученых «Розквітання - 5». – С. 67-70.
3. Кондратенко И.В. Изучение особенностей отношения к своему здоровью у студенческой молодежи // Вестник Международной Академии Наук (Русская секция). Специальный выпуск: Материалы международной конференции «Экология человека: здоровье, культура и качество жизни». – М., 2011. – С. 145-147.
4. Павловский В.В. Ювентология: Проект интегративной науки о молодежи. – М.: Академический Проект, 2001. – С. 23
5. Рябов А.В., Курбангалеева Е.Ш. Базовые ценности россиян: Социальные установки. Жизненные стратегии. Символы. Мифы. – М.: Дом интеллектуальной книги, 2003.

Results of the research directed on detection of features of the attitude of student's youth towards the health, studying of the main difficulties, which students of Transnistria in a question of maintenance of health meet are described.

Keywords: *students, health, difficulties of in maintaining of health.*

Отримано: 3 вересня 2015 р.

УДК 372.879 + 796.2

Г.Л. Кравцова

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТУРИЗМЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

В статье рассматривается игра как средство физической подготовки в туризме. Приведены разработанные комплексы подвижных игр для развития определенных физических качеств. Показаны результаты эксперимента по апробации методики физической подготовки юных туристов на основе подвижных игр.

Ключевые слова: *физическая подготовка, начальный этап обучения, методика применения подвижных игр, туристско-краеведческая деятельность.*

Постановка проблемы. Туризм занимает важное место в воспитании подрастающего поколения. Туристские походы позволяют закалить организм и укрепить здоровье, способствуют приобретению прикладных навыков и умений (ориентирование на местности, преодоление естественных препятствий, организация быта в полевых условиях), развивают физические качества [1]. Достижение высокого спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности и, в частности, в туризме, связано с уровнем развития физических качеств и двигательных способностей и эффективностью их взаимодействия [3]. Важнейшим периодом для начала обучения туризму и краеведению, по мнению специалистов, является младший школьный возраст, когда у детей имеется повышенный интерес к освоению новых знаний, легко формируется интерес к выбранному виду спорта, закладываются основы физической и технической подготовленности. Учитывая, что именно на этапе начального обучения учащиеся продолжают играть в различные игры, с удовольствием это делают, имеется хорошая возможность заложить основы физической подготовки в туризме через игры

[4]. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что включение в учебно-тренировочные программы туристов начального этапа обучения подвижных игр направленного воздействия способствует, прежде всего, повышению интереса занимающихся к тренировочным занятиям, более быстрому овладению двигательными навыками, улучшению дисциплины [2; 6]. Теоретические основы организации и проведения различных игр со школьниками, в том числе с младшими школьниками, имеются в различных источниках. Но до настоящего времени недостаточно систематизирована методика применения подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных туристов, что подтверждает *актуальность* ее исследования.

Анализ актуальных исследований. В младшем школьном возрасте игра все еще остается, наряду с учебой, ведущей деятельностью. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки, т.е. помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие спортсмена. На начальном этапе обучения в туризме много времени уделяется развитию физических качеств. Хорошая физическая подготовленность является предпосылкой развития технической, тактической, психологической подготовки [5; 7].

В туристско-краеведческой работе используются различные методы организации игр. Это и словесные, наглядные и практические методы. Если словесные и наглядные методы больше характерны для краеведов, то практические методы в игре больше используют все туристы начального этапа обучения. Фактически во всех играх доминируют игровой и соревновательный методы. Он позволяет значительно увеличить нагрузку, дать возможность командам составить свою тактику игры, воспитывать бойцовские качества.

Цель работы – систематизировать имеющиеся методики подготовки туристов, разработать авторскую методику физи-

ческой подготовки туристов начального этапа обучения на основе введения в учебно-тренировочный процесс подвижных игр.

Изложение основного материала. Исследования проводились на базе СЮТур г. Тирасполя в группе начальной подготовки (юноши 9–10 лет) в период с сентября 2014 г. по март 2015 г. На основании изученной научно-методической литературы были составлены комплексы подвижных игр для подготовки туристов младшего школьного возраста. При этом, были учтены ряд факторов и конечных целей, которые способствовали созданию этих групп игр:

1. Работа над физической подготовкой для участия в соревнованиях на короткие и средние дистанции по туризму и спортивному ориентированию.

2. Развитие физических качеств, необходимых при движения группы по определенным маршрутам в походах выходного дня.

3. Совершенствование уровня физической подготовленности для преодоления различных сложных естественных препятствий в степенных походах и на соревнованиях по технике туризма.

На основании изученной литературы были составлены комплексы подвижных игр для подготовки туристов младшего школьного возраста. Игры были систематизированы по трем группам, для развития определенных качеств и способностей, необходимых для успешного освоения программного материала и подготовки к походам и соревнованиям по технике туризма и спортивному ориентированию [2; 5; 7].

Требования к играм *первой группы* обусловлены необходимостью развития быстроты, прыгучести, ловкости для преодоления коротких дистанций в соревнованиях по технике пешего туризма и спортивному ориентированию. Обычно дистанции по технике пешего туризма имеют длину в 150–300 метров. Соревнования по ориентированию в классе «спринт» для младших школьников имеют длину в пределах 1 км. Применялись такие игры как: «К финишу», «Будь лидером», «Салки по кругу», «По беговой дорожке», «Борьба за бровку», «Эстафета на местности», «Знамя».

Игры *второй группы* способствуют развитию выносливости и силы, необходимых для преодоления длинных расстояний в походах различных степеней сложности. Обычно у юного туриста за плечами имеется рюкзак с небольшим грузом. Применялись такие игры как: «Следопыты», «Найди флажок», «Погоня за лисицами», «Поиски пропавшей группы», «Встречный маршрут», «По следам», «Встреча разведчиков», «Кто разожжет костер?».

Игры *третьей группы* направлены на обучение детей преодолению сложных естественных и искусственных препятствий, встречающихся на маршруте и на соревнованиях, умение организовать надежную страховку. Сюда были отобраны игры, развивающие гибкость, координацию, а также способствующие выработке хорошей реакции в нестандартных ситуациях. Применялись такие игры как: «Укладка рюкзака», «Лучший костровой», «Кто быстрее построит дом», «Переправа», «Узкая тропинка», «Вверх по откосу», «Переправа через «болото»» (возможны три варианта: а) по фашинкам, б) по «кочкам». в) по «гати» (по настилу из жердей), «Переправа «маятником»», «Переправа рюкзаков «маятником с упора»», «Бегом по «лесу»», «Через «лесной бурелом»», «Туристская «скорая помощь»», «Выбивало».

Для проведения эксперимента были образованы контрольная и экспериментальная группы по 15 человек в каждой. Игры в экспериментальной группе вводились в каждое тренировочное занятие в подготовительной и заключительной части. В течение каждого микроцикла проводились игры из трех групп.

Перед началом эксперимента были проведены контрольные испытания для выявления исходного уровня физической подготовленности испытуемых с применением стандартных тестов, определяющих уровень основных физических качеств: бег 60 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м и подтягивания.

Результаты предварительного тестирования показали, что выбранные группы примерно одинаковы по уровню физической подготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Динамика тестирования физической подготовленности юных туристов

Группа	Параметры	До эксперимента			После эксперимента		
		X	m	t-критерий Стьюдента	X	m	t-критерий Стьюдента
КГ	Бег 60 м (сек)	10,36	0,08	1,74>0,05	10,3	0,08	0,7>0,05
ЭГ		10,61	0,12		10,4	0,116	
КГ	Бег 4x9 м (сек)	10,17	0,05	0,35>0,05	10,0	0,02	4,6<0,05
ЭГ		10,16	0,04		9,7	0,05	
КГ	Бег 1000 м (мин)	4,14	0,02	0,45>0,05	4,11	0,023	7,8<0,05
ЭГ		4,13	0,01		3,57	0,046	
КГ	Прыжок в длину с места (м)	177,3	0,74	0,83>0,05	181	0,96	1,6>0,05
ЭГ		178,1	0,66		183	0,82	
КГ	Подтягивание из виса (кол- во раз)	6	0,54	0,2>0,05	8	0,41	2,15>0,05
ЭГ		7	0,45		8	0,22	

По окончании эксперимента контрольная и экспериментальная группы были вновь протестированы по указанным выше параметрам. Результаты тестирования вывели статистически достоверное превышение в двух тестируемых показателях в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (табл. 1). Так разница в приросте результатов в беге на 1000 м составила в экспериментальной группе 0,16 мин. или 15,6 %. В контрольной группе изменения составили 0,03 мин или 1 %.

В беге 4x9 м прирост показателей в экспериментальной группе составил 0,46 сек или 11 %. В контрольной группе – 0,17 сек (2 %)

Несмотря на то, что по остальным упражнениям статистически достоверные различия отсутствуют, положительная динамика все же наблюдается. Так, в экспериментальной группе в беге на 60 метров результата улучшился на 0,21 сек (2 %), в контрольной группе – на 0,03 сек или 1%.

В прыжках в длину с места в экспериментальной группе результаты улучшились на 5 см или 2,7 %; в контрольной группе – на 4 см или 2 %.

В подтягиваниях прирост результатов в контрольной группе был выше, чем в экспериментальной, на 20 % (с 6 до 8 раз) и 12,5 % (с 7 до 8 раз) соответственно.

Таким образом, экспериментальная методика в большей степени способствовала развитию выносливости и координационных способностей, в меньшей – быстроты и прыгучести. Сила развивалась более эффективно в контрольной группе при организации учебно-тренировочного процесса традиционными средствами и методами.

Также и контрольная, и экспериментальная группы участвовали в соревнованиях по технике пешеходного туризма. Первые соревнования проводились в сентябре 2014 г., до начала эксперимента. Контрольная группа затратила на прохождение полосы препятствий 26 мин, экспериментальная группа прошла дистанцию за 24 мин. По окончании эксперимента в апреле 2015 г. в соревнованиях по туристской полосе препятствий контрольная группа показала на дистанции время 36 мин, а экспериментальная – 27мин. Таким образом, участники экспериментальной группы показали более высокий результат прохождения дистанции.

Выводы. В туристско-краеведческой деятельности при помощи игр можно улучшить качественные показатели туристов по многим направлениям. Гибкое применение игр в подготовке туристов начального этапа обучения предоставляет тренерам широчайшие возможности для развития физических качеств и формирования координированных и экономных движений, умения быстро входить в нужный ритм и темп физической деятельности, быстро и целесообразно выполнять разнообразные двигательные задачи, которые предъявляет практическая деятельность. Разнообразие двигательных действий в подвижных и спортивных играх содействует физическому развитию, укреплению здоровья занимающихся.

Тестирование и результаты соревнований показали, что разработанная методика физической подготовки, основанная на применении подвижных игр, систематизированных по группам

для развития определенных физических качеств, является эффективной и ее можно использовать в тренировочном процессе при подготовке туристов начального этапа обучения.

Таким образом, использование современных методов и форм проведения подвижных игр должно стать частью физической подготовки туристов начального этапа обучения, посещающих станции юных туристов и кружки туризма и краеведения при школах.

Список использованных источников:

1. Вяткин Л.Я. Туризм и спортивное ориентирование / Л.Я. Вяткин. – М.: ФиС, 2001.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование / В.И. Ганопольский. – М.: ФиС, 1987.
3. Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
5. Константинов Ю.С. Туристская игротка. – М.: Владос, 2000.
6. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985.
7. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.

This article presents the game as an instrument of physical education in tourism. Complexes for action-oriented games aimed at developing certain physical qualities, have been given. The results of the experiment on testing the efficiency of the methodology aimed at physical fitness among primary school children tourists have been demonstrated.

Key words: *physical education, primary training environment, methodology for implementation of action oriented games, tourism and local study activities.*

Отримано: 10 сепня 2015 р.

УДК 37:004

М.М. Кужель

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В статті розглянуто можливості оптимізації процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Основним напрямком у цій роботі визначено інформатизацію освіти у вищих навчальних закладах та описано інноваційні складові загальнопрофесійної підготовки вчителів фізичної культури.

Ключові слова: фізична культура, вчитель, інновація, оптимізація, інформатизація.

Постановка проблеми. У наш час оптимізаційні процеси, що відбуваються у житті суспільства, висувають нові вимоги як до рівня освіченості випускника вишу, так і до рівня професійної кваліфікації і компетентності сучасного вчителя фізичної культури. Орієнтація системи освіти на нові види діяльності обумовлює пошук нових освітніх форм та оптимізації процесу навчання майбутніх фахівців з фізичної культури.

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз публікацій М. І. Беляєва, В. В. Гриншука, Г. А. Краснової, В. П. Беспалька, Ж. М. Дасюк, присвячених вивченню питань інноваційного навчання у вищій школі, дозволяє констатувати, що воно, на відміну від традиційного, надає студентам можливість вибрати для більш глибокого вивчення конкретну пріоритетну область, пов'язану з їхніми особистісними інтересами і схильностями. Оскільки вибір припускає ряд варіантів, то перехід до інформатизації - це, насамперед, розширення свободи, варіативності і доступності вищої освіти [2, с. 206].

Мета статті. Зараз відбувається значне посилення інформаційного компонента навчання, переосмислення ролі інформатизації навчально-виховної та суспільної діяльності. Однією із проблем забезпечення всебічного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури є адаптація його до відкритої інформаційної взаємодії з колегами та учнями. Зміна

цілей освіти майбутнього вчителя фізичної культури вимагає переорієнтації навчальної діяльності, прогресивних форм і технологій організації освітнього середовища. Навчальна діяльність педагога доповнилася управлінням дослідницькою і пізнавальною діяльністю. Також зросли вимоги до загально-професійної компетентності вчителів фізичної культури у нових умовах навчання [1; 2]. Відтак зросла і потреба у розвитку інформаційних та інноваційних компонентів навчання як основних шляхів оптимізації процесу навчання у вищій школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Створення відкритого освітнього простору (мережний обмін інформацією між навчальними закладами, бібліотеками, організаціями, підприємствами, державними установами), упровадження різноманітних інформаційних продуктів, комунікаційних і мультимедійних засобів, створення значних масивів електронної інформації, популяризація та забезпечення доступності електронної інформації вимагають від майбутніх вчителів фізичної культури специфічних якостей. Таким чином, інформаційний компонент оптимізації освітнього простору формує нові вимоги до суб'єктів, які здійснюють освітню діяльність. На сучасному рівні розвитку інформаційного компонента освітнього простору актуальними є інформаційна культура (пошуку нової інформації, опрацювання нової інформації), комунікативна культура (побудови відносин в електронній мережі на різних рівнях) [2].

Сучасний освітній простір потребує суб'єктів, що здатні: спільно використовувати інформацію; презентувати свої інформаційні потреби; пропонувати інформацію в доступній формі; здійснювати інформаційний обмін; діяти з урахуванням вимог "комп'ютерної етики" [1].

Комп'ютерна етика як складова інформаційної культури передбачає регулювання відносин між людьми, що склалися в процесі інформаційного обміну відповідно до певної сукупності моральних принципів і норм [1, с. 12].

Навчання в інформаційному середовищі має ряд особливостей, які суттєво відрізняють його від традиційних форм навчання. До особливостей нового формату освітнього простору можна віднести те, що суб'єкти освітнього простору досить часто

співпрацюють в інтерактивному режимі, оперують значними масивами суперечливої інформації, активно застосовують мультимедіа.

Професійна компетентність педагогів фізичної культури у контексті інноваційного навчання, визначається як трьохрівневе системне утворення в єдності (базової) комунікативної, загальнопедагогічної компетентностей і спортивної компетенції [2]. Динаміка розвитку складових обумовлена процесом самореалізації особистості педагога у контексті виявлених педагогічних умов. До психолого-педагогічних умов підвищення професійної компетентності педагогів віднесені наступні:

- реалізація програми підвищення професійної компетентності педагога з фізичної культури;
- відбір засобів програмно-дидактичного забезпечення процесу підвищення професійної компетентності педагога;
- формування рефлексивної позиції педагога у відношенні своєї професійної діяльності засобами освітньої і самоосвітньої діяльності [2].

З метою подальшого розвитку рівня оптимізації професійної компетентності вчителів вбачається за доцільне рекомендувати закладам педагогічної освіти:

- забезпечувати належний науково-методичний супровід розвитку професійної компетентності педагогів, що дозволяє встановлювати партнерські стосунки, розвивати в них потребу у безперервній освіті та вдосконаленні професійної та особистісної компетентності, формувати вміння здійснювати особистісно орієнтований педагогічний процес, спрямований на розвиток ключових компетентностей учня;
- розширити напрямки та поглибити зміст наукової та експериментальної роботи, застосовувати новітні педагогічні технології, створювати умови для розвитку педагогічної ініціативи, підвищення фахової майстерності;
- удосконалити перепідготовку педагогічних працівників через упровадження дистанційної форми навчання, створення інформаційних програм, комп'ютерних посібників і рекомендацій для слухачів курсів, оптимізацію використання кредитно-модульної системи в освіті;

- оптимізувати роботу щодо організації та упровадження моніторингу рівнів професійної компетентності педагогічних і керівних кадрів, розробити критерії і моделі її оцінювання;
- забезпечувати об'єктивність, надійність і відкритість моніторингу професійної компетентності педагогів на всіх рівнях.

Висновки. Отже, інформаційний компонент оптимізації навчання вчителів фізичної культури є найважливішим на сьогодні в процесі трансформації освіти. Оптимальні умови взаємодії суб'єктів освітнього простору здатні забезпечити методи кооперативного та глобального навчання.

Список використаних джерел:

1. Бапашова Ю.В. Особливості впливу інформаційного компонента сучасного освітнього простору на суб'єктів навчально-виховного процесу / Ю.В. Бапашова // Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів України: Всеукраїнська науково-практична конференція. – Хмельницький : НАДПСУ, 2008. – С. 12.
2. Дасюк Ж.М. Підвищення рівня інноваційної складової загальнопрофесійної компетентності вчителів / Ж.М. Дасюк // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки : Зб. Наукових праць. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. - №27 – С. 206 – 211.
3. Максименко С.Д. Професійне становлення молодого вчителя / Максименко С.Д., Щербан Т.Д. – Ужгород : Закарпаття, 1998. – 106 с.
4. Щербан Т.Д. Психологічні концепції комунікативної компетентності молодого вчителя : навчально-методичний посібник / Т. Д.Щербан. – К. : Стило, 1991. – 33 с.

In the article the possibility of streamlining the process of preparation of future teachers of physical education was analysed. The main focus in this work was on the informatization of education in higher education. The innovative components of the training teachers of physical culture were described.

Keywords: physical education, teacher, innovation, optimization, information.

Отримано: 4 липня 2015 р.

УДК 378.17

Г.В. Никитовская

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

В статье рассматривается проблема ослабления здоровья современных студентов, обоснована необходимость поиска путей его охраны и оптимизации. Автором раскрыта сущность понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии», приведена структура и определены средства реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, средства реализации здоровьесберегающих технологий в вузе.*

Постановка проблемы. Высшее профессиональное образование на современном этапе претерпевает значительные изменения, связанные с реформированием системы непрерывного образования и переходом на образовательные стандарты нового поколения. В заданных условиях возрастают требования к профессиональной подготовке выпускника вуза, а вследствие этого усиливается нагрузка на физическое и психическое здоровье студентов.

Возникает противоречие между необходимостью оптимизировать образовательный процесс с целью повышения качества и уровня готовности к профессиональной деятельности и одновременной интенсификацией деятельности высшего профессионального образовательного учреждения с целью сохранения здоровья студентов.

Выраженное ухудшение здоровья молодежи требует поиска новых, действенных методов укрепления физического

и духовного здоровья студентов, формирования здорового образа жизни. Возникает острая необходимость внедрения образовательных технологий, предполагающих активное участие самих обучающихся в формировании опыта здоровьесбережения, развитие их саморегуляции и самоконтроля, становление самосознания и активной жизненной позиции на основе ответственности за свое здоровье, а также за жизнь и здоровье других людей.

Анализ актуальных исследований. Исследованиями по вопросам создания установок по отношению к своему здоровью и способам его укрепления, пропаганды ведения здорового образа жизни, создания здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях разных уровней занимались А.А. Баранов, В.В. Власов, Е.П. Усанова, О.В. Шиняева, В.С. Шувалова, Н.Л. Ямщиков и другие.

Здоровьесберегающие образовательные технологии, рассматриваемые как система, создающая условия для сохранения и укрепления физического, духовного, эмоционального, интеллектуального здоровья учащейся молодёжи, представлены в исследованиях Л.О. Артемьевой, Г.А. Булатовой, Р.М. Гимазова, О.В. Петрова, В.Д. Сонькина, Г.А. Степановой и других.

Разработкой классификаций здоровьесберегающих технологий и моделей их реализации в образовательном процессе занимались Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Г.К. Зайцев, Н.К. Смирнов, Э. Чарльстон и другие.

Цель статьи – обратить внимание на важность темы студенческого здоровья и на необходимость поиска путей его охраны и оптимизации.

Изложение основного материала. Здоровье во все времена воспринималось как большая ценность, как главное условие свободной деятельности человека, его физического и духовного совершенства.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и, состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.

В связи с этим, данное понятие рассматривается комплексно и включает следующие компоненты: физическое здоровье,

психическое и социальное. Причем, каждый из перечисленных компонентов может быть определен в двух аспектах: медицинском и педагогическом.

Физическое здоровье в медицинском значении представляет собой состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции. С педагогической же точки зрения – это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация человека к окружающей его среде.

Психическое здоровье с позиции медицины рассматривается как состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция. В педагогическом смысле психическое здоровье предполагает высокое сознание, развитое мышление, большую внутреннюю и моральную силу, побуждающую к активной созидательной деятельности.

Социальное здоровье в медицинском значении предусматривает наличие оптимальных условий социальной среды, препятствующих возникновению социально обусловленных заболеваний, социальной дезадаптации и определяющих состояние социального иммунитета человека, гармоничное развитие его личности в социальной структуре общества. В педагогическом определении социального здоровья акцент сделан на моральное самообладание человека, адекватную самооценку, самоопределение личности в оптимальных социальных условиях микро- и макросреды – в семье, образовательном учреждении, в своей социальной группе.

Н.В. Сократов, заведующий центром сохранения и укрепления здоровья детей ОЦДЮТ, характеризуя понятие «здоровье», обращает также внимание на нравственное здоровье человека и определяет его, как комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе [5; 8].

Ученый указывает, что, будучи связанным с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и

красоты, именно нравственное здоровье опосредованно влияет на духовность человека.

Однако здоровье не следует рассматривать как самоцель; оно является средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.

Здоровье, как высшая ценность человека, формируется под влиянием различных социальных факторов, определяемых учеными как здоровый образ жизни. Исходя из этого, здоровый образ жизни возможно определить, как комплексный показатель, включающий в себя: благоприятную социальную среду и духовно-нравственное благополучие человека в целом, активный двигательный режим, закаливание организма, рациональное питание, личную гигиену, а также добровольный отказ от вредных привычек.

Подобное понимание здорового образа жизни предполагает включение данной характеристики в общую базовую культуру человека, поскольку человек, ведущий здоровый образ жизни, воплощает в своем поведении системное динамическое состояние своей личности, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, умений, навыков в области физической культуры, социально-духовных ценностей, мотивационно-ценностных ориентаций на собственное здоровье.

В связи с этим, здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе возможно реализовать только лишь на основе личностно-ориентированного подхода к студентам, опираясь на их наличный уровень общей культуры и активное участие самих обучающихся в формировании опыта здоровьесбережения.

Причем здоровьесберегающие технологии – не отдельная педагогическая деятельность, оторванная от образовательного процесса. Это обучение в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями. Это перестройка всей системы профессионального образования на основании человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья студента. Здоровьесберегающие образовательные технологии должны

обеспечить развитие способностей обучающихся: их интеллекта, нравственных чувств, потребностей в активной динамичной деятельности.

По определению В.Д. Сонькина, здоровьесберегающая технология – это рациональная организация учебного процесса на основе соответствия учебной и физической нагрузки индивидуальным возможностям обучаемого, необходимого и достаточного оптимально организованного двигательного режима. Особое внимание автор уделяет созданию благоприятных условий обучения в вузе, к которым относит снижение стресса, адекватность требований, использование активных методов обучения и воспитания [1].

Г.А. Степанова, Г.А. Булатова, Р.М. Гимазов определяют здоровьесберегающую образовательную технологию как систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования: педагогов и обучающихся.

В данную систему авторы включают:

– использование данных мониторинга состояния здоровья обучающихся, проводимого медицинскими работниками, и на основании собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, своевременная коррекция банка данных;

– учет возрастных, половых, индивидуальных особенностей и санитарно-гигиенических требований;

– создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе обучающихся в процессе реализации технологии;

– включение в образовательный процесс различных видов здоровьесберегающей деятельности обучающихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья и работоспособности [6].

Здоровьеформирующие образовательные технологии, выступают синонимичным аналогом здоровьесберегающих технологий в образовании и рассматриваются Н.К. Смирновым как психолого-педагогические технологии, программы, методы,

направленные на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [4].

Л.О. Артемьева говорит об основных структурных компонентах здоровьесберегающих образовательных технологий, к которым относит, прежде всего, аксиологический компонент, а также: гносеологический, эмоционально-волевой, экологический и физкультурно-оздоровительный [2].

Аксиологический компонент предполагает осознание обучающимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни. Образовательный процесс должен быть ориентирован на формирование ценностно-ориентированных установок студентов на заботу о своем здоровье, на развитие эмоционального и, вместе с тем, осознанного отношения к здоровью, основанного на положительных интересах и потребностях обучающихся.

Гносеологический компонент характеризуется наличием у студентов специфических знаний и умений в области здоровьесбережения, а также возможностями познания себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, изучением литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Образовательный процесс, в связи с этим, должен быть направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности, обеспечивающих заботу о собственном здоровье, возможность заранее предусматривать и предотвращать вероятные отрицательные последствия для своего организма.

Эмоционально-волевой компонент технологий заключается в проявлении эмоциональных и волевых механизмов здоровьесбережения в образовательном процессе. Исключительно благодаря положительным эмоциям у человека может появиться желание вести здоровый образ жизни. Но сознательно управлять данной деятельностью, закрепить внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни возможно лишь на основе осуществления саморегуляции и самоконтроля своего здоровья.

В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, чувство собственного достоинства.

Экологический компонент здоровьесберегающих технологий отражает потенциальные возможности природной среды, в которой находится образовательное учреждение, в плане обеспечения физического здоровья и духовного развития обучающихся.

Физкультурно-оздоровительный компонент здоровьесберегающих технологий направлен, прежде всего, на повышение двигательной активности студентов, предупреждение гиподинамии, повышение познавательной активности и учебной работоспособности в образовательном процессе, а также формирование и закрепление навыков личной и общественной гигиены.

Постановка акцента, преобладание того или иного компонента в образовательном процессе приводит к возможности и необходимости классификации здоровьесберегающих технологий.

Приведем наиболее полную и адаптированную к использованию в образовательных учреждениях классификацию Н.К. Смирнова [4].

Данная классификация основана на различиях в подходах к охране здоровья обучающихся и использовании основных форм работы. В связи с этим, к здоровьесберегающим технологиям Н.К. Смирнов относит: медико-гигиенические технологии, физкультурно-оздоровительные, экологические, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, образовательные технологии здоровьесбережения.

Медико-гигиенические технологии предполагают совместную деятельность администрации учебных заведений, преподавателей и медицинских работников, осуществляющую контроль и помощь в обеспечении надлежащих санитарно-гигиенических условий. К данной группе, прежде всего, относится организация медицинских кабинетов в вузах, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся, мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению студентов и педагогов.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие учащихся и реализуются на занятиях физической культуры и секциях, на внеурочных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Экологические технологии основаны на использовании здоровьесберегающего потенциала окружающей среды и направлены на создание гармоничных с природой, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей.

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуются специалистами по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторами, строителями учебных корпусов, инженерно-техническими службами, пожарными инспекциями.

Здоровьесберегающие образовательные технологии Н.К. Смирнов подразделяет на три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и др.;

- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой на уроках физической культуры. Сюда же входит и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии включают в себя программы, обучающие студентов заботиться о своём здоровье, вести правильный образ жизни, отказываться от вредных привычек, предусматривают также проведение организационно-воспитательной работы со студентами после занятий.

Отдельное место в классификации Н.К. Смирнова занимают группы технологий, традиционно реализуемых вне образовательного учреждения, но в последнее время всё чаще включаемые во внеурочную работу вуза:

- социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии, предполагающие формирование и укрепление психологического здоровья студентов, повышение ресурсов психологической адаптации личности;

- лечебно-оздоровительные технологии, представляющие собой самостоятельные медико-педагогические области знаний:

лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья студентов [4].

Все вышеперечисленные здоровьесберегающие технологии необходимо использовать системно и в комплексе.

Однако, по мнению Г.А. Ивахненко, в высших учебных заведениях в основном используют 6 видов здоровьесберегающих технологий: 1) физкультурно-спортивные мероприятия (уроки физкультуры, спортивные кружки, секции, лечебная физкультура); 2) просветительно-педагогическая деятельность (валеология, ОБЖ, беседы, консультации по проблемам здоровья); 3) психологическое знание и психологические методики (консультации психолога, тренинги, кабинеты релаксации); 4) медико-гигиеническая деятельность (медосмотры, диспансеризация, мониторинги); 5) рекреационные мероприятия и рекреационная инфраструктура (базы и дома отдыха, льготные путёвки, методики по релаксации); 6) технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (инженерно-технические службы вузов, гражданская оборона, противопожарное оснащение).

Основными видами здоровьесберегающих технологий, применяемых для сохранения и укрепления здоровья студентов в вузах, являются физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и просветительно-педагогическая деятельность [3, с.109].

Также успешная реализация здоровьесберегающих образовательных технологий во многом зависит от системы выбранных средств. В образовательном процессе высшего учебного заведения возможно использование следующих средств, объединенных в группы: 1) средства двигательной направленности; 2) оздоровительные силы природы; 3) гигиенические факторы; 4) факторы становления ценностного отношения к здоровью.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи здоровьесбережения.

К средствам двигательной направленности относятся различного рода двигательные действия — физические

упражнения, эмоциональные разрядки, оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика, психогимнастика, лечебная физкультура, специально организованная двигательная активность, массаж и другие.

Использование оздоровительных сил природы включает такие средства здоровьесберегающих технологий, как: проведение занятий на свежем воздухе, учет влияния метеорологических условий на биохимические изменения в организме человека. В качестве относительно самостоятельных средств оздоровления в данной группе можно выделить: солнечные и воздушные ванны, фитотерапию, ароматерапию, витаминотерапию. Применение данной группы средств в условиях вуза затруднено, так как требует значительных преобразований всей системы высшего профессионального образования. Хотя работа кабинета физиотерапии, фитобара, проведение оздоровительных тренингов для педагогов и студентов на факультетах поставило бы реализацию здоровьесберегающих технологий на качественно новый уровень.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий относят: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами, личная и общественная гигиена, соблюдение общего режима дня, в том числе, режима двигательной активности, режима питания и сна.

Формирование ценности здоровья – одно из важнейших средств реализации здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. Наиболее эффективны в этом направлении – программы образования в области здоровья, программы психопрофилактики.

Выводы. Главными направлениями здоровьесберегающей деятельности высших профессиональных образовательных учреждений являются:

- рациональная организация образовательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;

- проведение ежегодной диспансеризации студентов;

- рациональная организация двигательной активности студентов, включающая предусмотренные программой занятия

фізкультурой, активні паузи в режимі навчального дня, а також спортивно-масову роботу;

– організація раціонального харчування студентів;

– система роботи по формуванню цінності здоров'я і здорового образу життя;

– активізація служби психологічної підтримки студентів;

– організація доврачебного виявлення факторів і груп ризику по девіантному поведінку, в тому числі вживанню психоактивних речовин серед студентів.

Головним умовою реалізації здоров'ябережливих технологій в університеті є така організація навчального простору, при якій якісне навчання, розвиток, виховання навчальних не супроводжується нанесенням шкоди їх здоров'ю.

Список використаних джерел:

1. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В.Н. Здоров'ябережлива школа. – М.: Педагогічний університет «Перше вересня», 2006.
2. Здоров'ябережливі технології в навчальному процесі: проблеми і перспективи / Під ред. Л. О. Артемієвої. – Пенза: АНОО Приволзький Дом знань, 2009.
3. Ивахненко Г. А. Здоров'ябережливі технології в російських університетах // Вестник Інституту соціології. – 2013. – № 6. – С. 99–111.
4. Смирнов Н.К. Здоров'ябережливі навчальні технології і психологія здоров'я в школі. – М.: АРКТИ, 2006. – 319 с.
5. Сучасні технології збереження і зміцнення здоров'я дітей / Під заг. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
6. Степанова Г.А., Булатова Г.А., Гимазов Р.М. Здоров'ябережливі основи навчального процесу студентів. – Сургут: РІО СурГПУ, 2006.

The problem of modern student's health decay is considered, the necessity in search of ways of its protection and optimization is proved in the article. The author opened essence of the concept «health saving educational technologies», the structure is given and implementers of health saving technologies in educational process of higher education are defined.

Key words: *health, a healthy lifestyle, health saving technologies, implementers of health saving technologies in higher education*

Отримано: 3 жовтня 2015 р.

УДК 378.016:796.856

С.М. Потанчук

КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ

У статті проаналізовані і узагальнені дані науково-методичної літератури та досліджень щодо аспектів відбору для занять єдиноборствами.

Ключові слова: *критерії, координаційні здібності, тактико-технічні дії, спортивний відбір.*

Актуальність. Характерна особливість сучасного періоду розвитку спорту - науково обґрунтований пошук талановитої молоді, якій під силу великі спортивні навантаження і високі темпи спортивного вдосконалення. Водночас практика спорту багата прикладами передчасного відходу з великого спорту багатьох юних обдарувань. Одні з них так і не змогли досягти вершин майстерності, інші прожили в спорті недовге життя. Це певною мірою є наслідком прорахунку тренерів, які недостатньо знають вікові особливості юних спортсменів, індивідуальні відмінності, закони спортивного вдосконалення. [1] Дуже важко в юному спортсменові-початківцю розпізнати майбутнього чемпіона. Тому важливо своєчасно розкрити спортивні здібності у школярів для виявлення дійсно талановитих в руховому відношенні дітей.

У цих умовах зростає роль тренера, який формує спортивні здібності, перетворюючи їх на талант. Відповідно до сучасних вимог відбір дітей і підлітків в спортивні школи є найважливішою частиною педагогічного процесу, його первинним етапом, що багато в чому зумовлює весь подальший шлях спортивного вдосконалення. Проблема підготовки повноцінних спортивних резервів стосується широкого кола питань організаційного, методичного, наукового характеру.

Мета дослідження полягає в систематизації наукових даних щодо критеріїв відбору для занять єдиноборствами.

Об'єкт дослідження – система відбору для занять єдиноборствами.

Предмет дослідження – психолого-педагогічні критерії для занять єдиноборствами.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи: вивчення та аналіз науково-методичної літератури; вивчення передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменів; опитування провідних тренерів і спортсменів; педагогічні спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів; методи оцінки морфофункціонального стану спортсменів [6].

Обговорення результатів дослідження. Починається цей процес зі спортивного відбору. У системі спортивного відбору виділяють декілька його різновидів: базовий спортивний відбір, спортивна орієнтація, укомплектування команд, спортивна селекція [6].

Спортивний відбір – це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту.

Базовий спортивний відбір – це процес пошуку дітей, що мають здібності до спортивної діяльності.

Спортивна орієнтація спрямована на виявлення вузької спортивної спеціалізації у певному виді спорту. Проте є принципова відмінність відбору від орієнтації. Річ у тому, що при відборі підбирають дітей, що найбільш відповідають вимогам певного виду спорту, а при орієнтації - підбирається вид спорту, що найкращим способом відповідає здібностям, завдаткам і

інтересам дитини. Можна навіть сказати, що орієнтація гуманніша, в ній вирішується питання «спорт для людини», а не «людина для спорту». Хоча на практиці частіше використовують відбір, а не орієнтацію. Адже технологія здійснення орієнтації набагато складніше чим відбору. При орієнтації необхідно розглянути безліч видів спорту і вибрати зрештою один, який найбільше відповідає дитині. При цьому ускладнюється процедура тестування (велика кількість тестів) і аналіз отриманих даних. Комплектування команд – це процес формування спортивного колективу, що виступає на змаганнях як єдине ціле.

Педагогічні, психологічні, соціологічні та медико-біологічні дослідження є основою спортивного відбору.

Педагогічні критерії відбору:

1. Рівні розвитку фізичних якостей.
2. Техніко-тактична підготовка.
3. Спортивно-технічна майстерність.
4. Темпи зростання спортивних досягнень.
5. Оволодіння новими рухами.
6. Координаційні можливості.
7. Здатність юних спортсменів до ефективного вирішення рухових завдань в умовах напруженої боротьби.

Для тестування швидкісних здібностей з успіхом застосовується біг на 30 і 60 м. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей визначається за допомогою стрибків у довжину з місця і з розгону, метання тенісного і набивного м'ячів. Техніко-тактична підготовленість і спортивно-технічна майстерність як критерії відбору використовуються на пізніших етапах відбору (відбір в збірні команди, для участі в змаганнях). При цьому використовують спеціальні тести для оцінки якості і ефективності техніки і тактики в різних видах спорту, а також сам спортивний результат і його стабільність[15].

Одним з надійних критеріїв відбору може служити приріст результатів за перші півтора року занять вибраним видом спорту. По завершенню цього періоду зменшується небезпека відсіву перспективних спортсменів.

Про швидкість оволодіння новими рухами можна судити по часу, який був необхідний для опануванням тією чи іншою технікою.

Психологічні критерії: 1. Особливості темпераменту. 2. Особливості характеру. 3. Міра розвитку вольових якостей.

Властивості темпераменту належать до психічних властивостей, якими одна людина в своїй поведінці відрізняється від іншої. До них відносять: тривожність, емоційну збудливість, імпульсивність, лабільність і ригідність.

Для виявлення вольових якостей дітям доцільно давати контрольні завдання (бажано у формі змагання). Показником інтенсивності прояву вольових зусиль особи, що займається, є успішне виконання вправ з короткочасною напругою; спортивної працьовитості – виконання відносно складних в координаційному відношенні вправ, для засвоєння яких потрібний тривалий час. Рішучість і сміливість визначається за допомогою виконання різних вправ в ускладнених умовах. Цілеспрямованість оцінюється на підставі відношення випробовуваних до занять, освоєння ними спеціальних вправ і так далі.

Зауважимо на необхідності вивчення особи спортсмена в цілому, а не окремих його здібностей.

Соціологічні критерії відбору передбачають характеристику мотивів, інтересів і запитів учнів – показники, що характеризують формуючий вплив спорту, сім'ї, колективу. Ефективність відбору багато в чому залежить від своєчасного і об'єктивного виявлення інтересу дітей і підлітків до занять тим або іншим видом спорту. Важливе значення має повний аналіз причин відсіву юних спортсменів, що виявили нахил до успішного спортивного вдосконалення на перших етапах багатолітнього тренування.

Облік даних про стан здоров'я і функціональний стан різних органів і систем організму дозволяє своєчасно виявити ті відхилення, які (без лікарського втручання) можуть посилитися при великих фізичних навантаженнях в ході тренування.

Спортивні єдиноборства (боротьба, бокс, тхеквондо, фехтування і інші види спорту) висувають до спортсменів комплекс специфічних вимог, які необхідно враховувати в ході відбору. Для цієї групи видів спорту характерними є такі вимоги: рухи, які виконує спортсмен, мають в основному швидкісно-силовий характер; виконання більшості техніко-тактичних дій ускладнене активним опором суперника; в ході спортивного поєдинку спортсмен виконує складний комплекс переміщень

для нападу та захисту в чітко обмежений час; успіх поєдинку багато в чому залежить від уміння спортсмена правильно і вчасно оцінити поведінку противника. Рання діагностика таких якостей, як сміливість, рішучість, наполегливість, а також уміння орієнтуватися в складній обстановці і швидко вирішувати різні тактичні завдання – основа спортивного вдосконалення. Важливо визначити здатність спортсменів управляти часовими, просторовими і силовими параметрами рухів, характерними для окремих видів спортивних єдиноборств.

Для успішних виступів у такому виді спорту, як тхеквондо, спортсмен повинен мати високий рівень силової підготовки, координаційних здібностей щодо виконання швидких атакуючих дій і дій в захисті, володіти високою мірою рухливості хребта і суглобів; бути витривалим під час бою і впродовж всього турніру [7].

Висновки.

1. Система відбору, яку використовують тренери, не завжди відповідає тим критеріям, які повинні враховуватись для занять єдиноборствами.

2. Систематичні тренування слід починати в оптимальному для кожного виду спорту віці. Тенденція до постійного зниження віку початку систематичних тренувань спостерігається в практиці багатьох видів єдиноборств, при цьому варто враховувати стан функціональних і сенсорних систем організму.

3. При ранній спеціалізації слід акцентувати увагу на процесі загальної рухової підготовки, на розвиток основних координаційних здібностей і застосовувати відповідні об'єми загально-розвиваючих і спеціальних вправ, відповідно до етапу та рівня підготовки спортсмена.

Список використаної літератури:

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка спортивного резерва – важная задача ДЮСШ // Плавание: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 39-41.
2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 1. – С. 31-32.

3. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Терра-спорт, 2003. – 208 с.
4. Травин Ю.Г. Сячин В.Д. Упир Н.Г. Отбор в беге на средние и длинные дистанции // Легка атлетика. – 1980. – № 5. – С. 8-10.
5. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 142 с.
6. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. – Книга 1. – Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009.
7. Басик Т.В., Калашников Ю.Б., Шиян В.В. Способ оценки специальной выносливости таэквондистов // Теория и практика физической культуры, 2000. №1.
8. Губа В.П., Никітушкин В.Г., Кващук П.В. Індивідуальні особливості юних спортсменів. Смоленськ, 1997. – 220 с.
9. Губа В. П. Вікові основи формування спортивних умінь у дітей у зв'язку з початковою орієнтацією в різні види спорту. Автореф. дис. докт. пед. наук. – М., 1997. – 50 с.
10. Гужаловський А.А. Проблеми теорії спортивного відбору // Теорія і практика фізичної культури. – 1986. – №8. – с. 24-25.
11. Дорохов Р.Н., Губа В.П., Петрухин В.Г. Методика раннього відбору і орієнтації в спорті: Навчальний посібник. – Смоленськ, 1994. – 86 с.
12. Запорожанов В.А., Міщенко В.С., Евтушок Ю.І. і ін. Методичні рекомендації по відбору перспективних спортсменів в циклічних видах спорту. – К., 1988. – 52 с.
13. Кузнецов В.В. Про проблему відбору // Проблеми відбору юних спортсменів. – М., 1976. – с. 4-10.
14. Платонов В.Н., Запорожанов В.А. Теоретичні аспекти відбору в сучасному спорті // Відбір, контроль і прогнозування в спортивному тренуванні. – К., 1990. – с. 5-16.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература.

The article presents analysed and summarized information of scientific and methodical literature and researches dealing with the aspects of selection for martial arts classes.

Key words: criteria, coordinating capabilities, tactical technical actions, sporting selection.

Отримано: 22 вересня 2015 р.

УДК 796.332:005.642.4

М.В. Прозар

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИК ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

У статті розглядаються питання оцінки загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів різних ігрових амплуа. Проаналізовано основні напрями наукових досліджень із зазначеної теми. Охарактеризовано основні фізичні якості.

***Ключові слова:** футболісти, фізичні якості, швидкість, вибухова сила, координація, гнучкість, витривалість.*

Постановка проблеми. Футбол характеризується змінами змагальних умовам, високим рівнем розвитку специфічної витривалості. Відмінною особливістю в спортивних іграх, і у футболі зокрема, є наявність широкого комплексу складних рухових дій, що вимагають високого рівня розвитку здатності до прояву вибухових зусиль і володіють певною пристосувальною варіативністю до постійно змінюваних умов змагальної боротьби. Крім того, для футболу характерний високий рівень розвитку здібностей протистояти втомі без зниження ефективності технічно-тактичних дій гравців.

Для збереження ефективності технічної майстерності футболістам необхідний високий рівень розвитку максимальної анаеробної потужності, що лежить в основі швидкісно-силової підготовленості, й анаеробної гліколітичної здатності, яка забезпечує специфічну швидкісну витривалість. У той же час із зростанням кваліфікації в енергетичному забезпеченні роботи зростає частка участі й аеробних процесів, що забезпечують можливість багаторазового повторення у ході гри періодів високої ігрової активності [23].

Виходячи з цього, багато фахівців [4, 6, 9, 21] відзначають, що інтегральний рівень фізичної підготовленості футболістів складається з показників швидкісних можливостей, швидкісної витривалості, загальної витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості та спритності.

Мета та завдання дослідження полягає у аналізі методик оцінки розвитку фізичних якостей футболістів різних ігрових амплуа.

Методи дослідження. Під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння. Опрацьовували наукові та документальні літературні джерела.

Об'єкт дослідження: фізична підготовленість футболістів.

Предмет дослідження: оцінка розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів.

Обговорення результатів дослідження. В області контролю спеціальної фізичної підготовленості футболістів накопичений великий фактичний матеріал, що дозволяє зробити ряд узагальнень і сформулювати на цій основі напрямки його подальшого вдосконалення.

Так, безліч контрольних тестів і реєстрованих показників, які є у дисертаційних роботах, рекомендованих в монографіях, наукових публікаціях та методичних посібниках, Г.А. Лисенчук [11] умовно поділяє на кілька груп за спрямованістю на оцінку швидкісно-силових якостей, витривалості, координації рухів у специфічних умовах гри у футбол.

Крім цього, залежно від спрямованості існує кілька методичних варіантів тестування [4, 11]:

- у першому варіанті передбачена комплексна оцінка спеціальної фізичної підготовленості із використанням широкого кола різноманітних тестів, включаючи фізіологічні та біохімічні показники працездатності в енергометричних тестах;

- у другому варіанті оцінюється якась одна якість (витривалість або швидкісно-силові якості та ін.), при цьому використовують кілька спеціальних тестів і обмежений ряд реєстрованих показників;

- у третьому варіанті стан спортсмена оцінюють за проявом однієї будь-якого рухової дії, наприклад швидкості бігу із м'ячем.

Контроль рівня фізичної підготовленості здійснюється у процесі проведення педагогічного тестування, яке передбачає оцінку стартової і дистанційної швидкостей, стрибучості і витривалості [1, 6].

Швидкісні якості футболістів складаються із комплексного прояву швидкісних можливостей: стартової швидкості, стартового розгону, швидкості виконання, дистанційної швидкості, швидкості вирішення рухових завдань, що пов'язано зі швидким переходом від однієї дії до іншого і т.д. [9]. Багатьма авторами [1, 4, 8, 9, 21] зазначається, що специфіка ігрової діяльності футболістів вимагає комплексного прояву швидкісних якостей.

Так, деякі фахівці [1, 2, 4, 6, 9] рекомендують стартову швидкість оцінювати за часом бігу на 10, 15 і 30 метрів з місця. Абсолютну швидкість визначати за допомогою бігу на 10, 15 метрів з ходу. А результати в бігу на 50 метрів з місця дозволяють судити про дистанційну швидкість футболістів.

М.А. Годік [4] стверджує, що контроль швидкісних якостей у футболі повинен зводитися до вимірювання часу реакції і часу бігу на коротких відрізках. Автор відмічає, що у футболі практично немає простих реакцій, в яких відомий тип сигналу і спосіб реагування на цей сигнал. Реакції у футболі – складні. Це реакція на об'єкт який рухається і реакція вибору. З появою персональних комп'ютерів можливість вимірювання швидкості реакції значно спростилася. Для вимірювання може використовуватися комп'ютерна програма, створена І. Новіковим, яка передбачає, що футболіст повинен реагувати на 7 стимулів різної складності.

М.А. Годік у своїй роботі [4] припускає, що якщо тренер буде систематично вимірювати показники реакції, то, врешті-решт, він зможе класифікувати свої тренування за величиною впливу на сенсорні механізми футболістів.

Швидкісно-силовими називаються якості, що забезпечують оптимальне співвідношення сили і швидкості для

досягнення максимальної потужності руху [23]. Співвідношення сили і швидкості для досягнення максимальної потужності повинне складати 3:1.

Найбільше визнання у практиці контролю швидкісно-силових якостей футболістів отримали стрибкові тести, вкидання м'яча і удари м'яча на дальність найсильнішою ногою [12]. Було встановлено [15], що потрійний стрибок з місця і стрибок угору поштовхом двома ногами з місця відповідають критеріям надійності та валідності.

У свою чергу інші фахівці [6] стверджують, що швидкісно-силові якості доцільно оцінювати по висоті вистрибування вгору з місця і по довжині п'ятикратного стрибка.

Деяко менш інформативним для футболу є п'ятикратний стрибок. Виконують його з місця поштовхом обома ногами, з подальшим чергуванням стрибків з ноги на ногу. Результат стрибка вимірюють сантиметровою стрічкою, яку розташовують паралельно до напрямку стрибка. Для оцінки беруть середній або кращий результат у трьох спробах.

Поряд зі стрибковими тестами фахівці [6] рекомендують використовувати удар по м'ячу на дальність «провідною» (найсильнішою) ногою після довільного розбігу в заданому напрямі.

У свою чергу вимір максимальної сили припускає застосування тензометричних платформ або серійних динамометрів [19]. При їх відсутності використовують прості за структурою рухові завдання. Вибір цих завдань визначається метою досліджень, статевими та віковими особливостями контингенту, а у спортсменів – їх спеціалізацією і рівнем підготовленості.

Такі широко відомі вправи, як розгинання рук в упорі на підлозі (підвищеній опорі), паралельних брусах, підтягування і перевероти силою на перекладах, піднімання прямих ніг у висі, нахили назад і т.п. В.А. Романенко [19] рекомендує для діагностики абсолютної сили виключно при використанні максимальних для кожного індивіда обтяжень. За своєю біомеханічною структурою і фізіологічною сутністю ці тести більш прийнятні для вимірювання силової динамічної витривалості.

У практиці футболу максимальну силу рекомендують визначати кистьовим і становим динамометрами, а також підтягуванням на перекладині й присіданням зі штангою на плечах власної ваги [9].

Здатність футболіста виконувати рухові дії протягом гри без істотного зниження ефективності залежить від рівня витривалості, тобто здатності протистояти втомі [4, 8, 9, 21, 22, 23]. Форми прояву витривалості дуже різноманітні: розрізняють витривалість швидкісну, силову і швидкісно-силову. У відповідності з обсягом м'язової маси, що бере участь у роботі, витривалість розрізняють локальну (в роботі бере участь менше 1/3 об'єму м'язів) і регіональну (в роботі беруть участь від 1/3 до 2/3 м'язів) [23].

Фізіологічні механізми витривалості дуже різноманітні і детально описані в науковій літературі. Провідним чинником, що визначає рівень витривалості, є її аеробні і анаеробні можливості. Звідси витривалість умовно поділяють на загальну і спеціальну [16, 23].

Загальна витривалість характеризує аеробні можливості спортсменів. Так, у практиці футболу для визначення загальної витривалості одним з найбільш поширених тестів є тест Купера [24]. У 60-х роках минулого століття він широко використовувався для оцінки ефективності фізичної підготовки та рівня підготовленості американських солдатів, пілотів і астронавтів. Тест Купера був спеціально створений для оцінки підготовленості людей такого профілю, але потім його почали застосовувати для оцінки витривалості спортсменів [4].

Результат в тесті Купера безпосередньо залежить від рівня максимального споживання кисню. Деякі фахівці [5, 9, 23] в свою чергу пропонують для оцінки загальної витривалості замість бігу на протягом 12 хвилин використовувати біг на 3000 метрів. На думку авторів, застосування бігу на 3000 метрів більш зручне з точки зору фіксації результатів для групи футболістів. Тим більше що кореляція результатів між бігом протягом 12 хвилин і бігом на 3000 метрів дуже висока (0,936).

Крім цього, для оцінки загальної та швидкісної витривалості футболістів фахівцями [4, 10, 21] рекомендуються

тести з використанням гладкого рівномірного бігу на дистанцію 400, 800, 1500, 3000 м, а також метод повторних навантажень, таких як 4×30 м, 5×30 м, 4×60 м, 10×30 м і човниковий біг на 180 м.

Відзначається [19], що в якості вимірювання швидкісної витривалості виступає час, протягом якого спортсмен здатний підтримувати швидкість бігу на субмаксимальному рівні. Наприклад, на рівні 80% максимальної швидкості. Це прямий спосіб вимірювання гліколітичної витривалості.

При використанні непрямих способів вимірювання швидкісну витривалість визначають за результатами бігу на певну дистанцію. В.А. Романенко [19] зазначає, що в спорті це біг 800 і 1500 метрів, у масовій фізичній культурі ці дистанції значно коротші, від 100 до 500 метрів. Дистанцію необхідно підбирати відповідно до статевих та вікових особливостей і функціональних можливостей обстежуваного контингенту. Крім цього, важливою методичною особливістю використання будь-яких рухових тестів є їх відповідність тимчасовим і енергетичним параметрам основної змагальної вправи. Автор [19] стверджує, що певне значення має і модельність навантаження. Навантаження повинне бути специфічним по відношенню до обраної спортивної спеціальності: плавець повинен виконувати тест в басейні, легкоатлет – на біговій доріжці, велосипедист – на треку, лижник – на лижній трасі.

Ряд авторів [9, 11, 21, 22] зазначає, що показники швидкісної витривалості найбільшою мірою характеризують фізичну підготовленість футболістів. Одним з найбільш популярних тестів для визначення швидкісної витривалості футболістів є «човниковий біг» 7х50 м, який певною мірою моделює специфіку рухової діяльності футболістів у процесі гри.

Проведені дослідження О.І. Нурімовим [13] показали важливість спеціальної координації футболіста у вирішенні складно-координаційних завдань, які виникають у процесі гри. Координація є визначальною якістю для успішної ігрової діяльності футболіста [9]. Вона проявляється як у діях із м'ячем, так і без м'яча. Зазвичай, футболіст виконує ігрові дії у трьох режимах координаційної складності: на місці або на зручній швидкості переміщення, з обмеженням у просторі та часі, в умовах єдиноборства.

В.А. Романенко [19] зазначає, що при вимірюванні здібностей людини до засвоєння нових рухів необхідно використовувати нові, раніше невідомі рухові завдання різної координаційної складності. При оцінці необхідно враховувати кількість спроб, час засвоєння завдання і число помилок при його виконанні.

У свою чергу інші фахівці рекомендують визначати оцінку координації у пересуваннях використовуючи біг по трикутнику [14] або біг по квадрату [3] різними способами.

Контроль над розвитком гнучкості футболістів здійснюється як за допомогою інструментальних методик (з використанням гоніометрів), так і в процесі візуальних спостережень. У спортивній практиці для цих цілей використовують різні тести і методики [18, 19]. Добре розвинена гнучкість дозволяє футболістам виконувати різні рухи з м'ячем і без м'яча із великою амплітудою [17]. Розрізняють активну і пасивну гнучкість [9, 16, 17].

В цілому, гнучкість характеризується рухливістю в хребетному стовпі, плечовому, тазостегновому і гомілковостопних суглобах [16].

У свою чергу П.А. Сіренко [20] зауважує, що переважна більшість рухових тестів, рекомендованих в спеціальній літературі, якщо не повністю ігнорує визначення гнучкості, то відсуває його на останній план. Автор зазначає, що в методичних посібниках останніх років для визначення загальної гнучкості пропонується фактично єдиний і давно відомий спосіб – за ступенем нахилу тулуба вперед з основної стійки. На думку П.А. Сіренка, цей спосіб не можна визнати задовільним, оскільки жоден суглоб при виконанні цього руху не функціонує з граничним розмахом.

Доленко Ф.Л. [7] пропонує вимірювати гнучкість тіла шляхом вимірювання ступеня максимального прогину з основної стійки фіксованим положенням рук на зовнішній опорі.

Педагогічне тестування дозволяє контролювати рівень розвитку фізичних якостей, і дає можливість мати порівняльну характеристику на різних етапах підготовки. Крім цього можна простежити динаміку змін показників команди і окремого гравця.

Однак слід підкреслити, що достовірність даних тестування залежить від активного ставлення до нього гравців. Тренер перед тестуванням повинен пояснити гравцям важливість і значення тестування. Якщо гравцям не буде зрозуміло сенсу тесту, деякі з них будуть виконувати його не в повну силу, і тренер отримає спотворену інформацію. Якщо тренер зацікавить гравців у виконванні вправи, інформація буде достовірною. Оцінку тренуваності за допомогою тестів потрібно намагатися проводити в однакових умовах. Змінювати умови виконання, зміст і систему їх оцінки не рекомендується, оскільки отримані при цьому показники не можна буде порівнювати.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на пошук нових та вдосконалення існуючих методик оцінки фізичної підготовленості футболістів.

Висновки.

1. Швидкісні якості футболістів складаються із комплексного прояву швидкісних можливостей: стартової швидкості, стартового розгону, швидкості виконання, дистанційної швидкості, швидкості вирішення рухових завдань, що пов'язано зі швидким переходом від однієї дії до іншого.

2. Найбільше визнання у практиці контролю швидкісно-силових якостей футболістів отримали стрибкові тести, вкидання м'яча і удари м'яча на дальність найсильнішої ногою.

3. Загальна витривалість характеризує аеробні можливості спортсменів. Так, у практиці футболу для визначення загальної витривалості одним з найбільш поширених тестів є тест Купера.

4. Деякі дослідники зазначають, що при вимірюванні здібностей людини до засвоєння нових рухів необхідно використовувати нові, раніше невідомі рухові завдання різної координаційної складності. При оцінці необхідно враховувати кількість спроб, час засвоєння завдання і число помилок при його виконанні.

Список використаних джерел

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : научно-

- методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М. : Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. Бузник А. Инструкция по работе научно-методических групп в неаматорских футбольных командах. Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины / А. Бузник, О. Джус. – Киев, 2001. – 40 с.
 3. Вихров К. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Вихров, В. Догадайло. – Киев : Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. – 66 с.
 4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М. : Терра-спорт, Олимпия пресс, 2006. – 272 с.
 5. Голденко Г.А. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности : дис. на соискание научн. степени канд. пед. наук / Г.А. Голденко. – М., 1983. – 217 с.
 6. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М. : Советский спорт, 2010. – 208 с.
 7. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы / Ф.Л. Доленко. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 288 с.
 8. Кострикин В.И. Физическая подготовка футболистов / Виктор Кострикин. – Могилев : Могилев.обл.укрупн.тип., 2007. – 156 с.
 9. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
 10. Левин В.С. Комплексная оценка динамики подготовленности футболистов высшей квалификации : автореф. дис. на соискание научн. степени канд. пед. наук / В.С. Левин. – М., 1983. – 21 с.
 11. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
 12. Макаренко В.Г. Управление физической подготовленностью юных футболистов на основе модельных характеристик : автореф. дис. на соискание научн. степени канд. пед. наук

- спец 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В.Г. Макаренко. – М. : ВНИИФК, 1982. – 23 с.
13. Нуримов О.И. Эффективность методики совершенствования ловкости высококвалифицированных футболистов в связи с результатами ее контроля : автореф. дис. на соискание научн. степени канд. пед. наук / О. И. Нуримов. – М., 1980. – 24 с.
 14. Осташев П.В. Прогнозирование способности футболиста / П. В. Осташев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
 15. Пагиев В.П. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности и технико-тактического мастерства футболистов высших разрядов : автореф. дис. на соискание научн. степени канд. пед. наук спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / В. П. Пагиев. – М., 1977. – 25 с.
 16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
 17. Рабинович П.Н. Развитие гибкости и ловкости футболистов : методические рекомендации. Специальные упражнения / П. Н. Рабинович, В. Г. Лоос, Д. И. Лавриненко. – К.: РНМК Госкомспорта УССР, 1990. – 112 с.
 18. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : УКЦентр, 1999. – 336 с.
 19. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В.А. Романенко. – Донецк, Издательство ДонНУ, 2005. – 290 с.
 20. Сіренко П.А. Розвиток фізичних якостей у кваліфікованих футболістів : Наукове видання / П. А. Сіренко. – Харків : Нове слово, 2009. – 84 с.
 21. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография / С. Ю. Тюленьков. – М. : Физическая культура, 2007. – 352 с.
 22. Тюленьков С.Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации / С. Ю. Тюленьков. – М., 1998. – 290 с.

23. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов : Учебное пособие / В. Н. Шамардин. – Днепропетровск: Пороги, 2002. – 200 с.
24. Cooper K. Aerobics. / К. Cooper // Bantam, N.Y., 1968. The New Aerobics M. – N. Y., 1970. – 207 p.

The article deals with the assessment of general and special physical preparation of players playing different roles. The basic areas of research with the specified topic. We characterize the basic physical quality.

Key words: *football, physical qualities, speed, explosive strength, coordination, flexibility and endurance.*

Отримано: 6 жовтня 2015 р.

УДК 612.176-053.6

Д.Д. Совтисік

ВПЛИВ ДЕЯКИХ ФАКТОРІВ НА СТРЕС-РЕАКТИВНІСТЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ПІДЛІТКІВ

З метою оцінки факторів, які впливають на стрес-реактивність артеріального тиску обстежено 66 здорових підлітків (25 хлопчиків, 41 дівчинка) у віці 14-17 років. Всім обстежуваним проводили тест з усним рахуванням, оцінювали психологічний статус (опитувальники Баса-Дарки, Кеттела, Спілберга-Ханіна), силу і витривалість скелетних м'язів на тренажері.

Гіперреактивність артеріального тиску у відповідь на стрес зустрічалась у 27% підлітків, нормальна реакція – у 47%, гіпореактивність – у 26%.

Ключові слова: *стрес-реактивність, артеріальний тиск, м'язовий статус.*

Актуальність дослідження. Підвищена реакція гемодинаміки на дію зовнішнього середовища може служити маркером розвитку в подальшому захворюванні серцево-судинної системи [1, с. 16-18]. Індивідуальна реакція на стресорні дії сильно коливається, на її виразність можуть впливати фактори різних рівнів [2, с. 22], в тому числі стан периферичних тканин [3, с. 16]. Тому постійно продовжується пошук причин підвищеної або зниженої стійкості до стресу, особливо в осіб з доклінічним станом [4, с. 49-50].

Виходячи з цього, метою нашого дослідження була оцінка факторів, які визначають стрес-реактивність рівня артеріального тиску (АТ) у підлітків без захворювань серцево-судинної системи.

Матеріали і методи дослідження. Нами обстежено 66 здорових підлітків (у віці 14-17 років), учнів 9-11 класів декількох шкіл м. Кам'янця-Подільського. Всім обстежуваним проводили тест з усним рахуванням, який полягав у відніманні чи додаванні певного числа. У стані спокою, і також на 1-й та 3-й хвилини тесту обстежуваним вимірювали рівень АТ і частоту серцевих скорочень (ЧСС). За реакцією систолічного АТ на стрес виділили 3 групи підлітків: гіперреактори (ГІПЕР, n=18) – з підвищенням систолічного АТ на 20% і більше від вихідного, нормореактори (НОРМО, n=31) – з підвищенням систолічного АТ в нормах 6-19% від вихідного, і гіпореактори (ГІПО, n=17) – з підвищенням тиском менше 5% від вихідного.

Також у всіх підлітків проводили дослідження сили і витривалості скелетних м'язів на тренажері [1, с. 20- 21]. Психологічний стан підлітків оцінювали з допомогою опитувальників [2, с. 16-18]. Для оцінки результатів дослідження використовували метод варіаційної статистики. Динаміку показників у ході теста оцінювали з допомогою парного t-критерія Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. Виділені нами групи з різною реакцією на стрес були співставлені за статтю, віком і зростом (табл.1).

Таблиця 1

Віковий склад і антропометричні дані в групах підлітків з різною стрес-реактивністю систолічного АТ

Показники	ГПЕР n=18	НОРМО n=31	ГПО n=17	F	P
Стать: ч/ж	6/12	12/19	7/10	H=1,48	0,48
Вік (років)	15,1±0,2	15,4±0,2	14,8±0,2	1,85	0,165
Зріст (см)	166,3±1,5	168,5±1,5	168,5±2,0	0,48	0,620
Маса (кг)	49,5±1,8	55,7±1,6*	57,4±2,3*	4,04	0,022

Примітка: F, P – дані однофакторного дисперсного аналізу;

**- p<0,05 у порівнянні з групою ГПЕР з допомогою*

LSD-теста

Відмічені достовірно низькі значення маси в групі гіперреакторів (49,5±1,8 кг) у порівнянні з групою нормореакторів (55,7±1,6 кг) і гіпоректорів (57,4±2,3 кг). Вихідні показники гемодинаміки у групах мали деяку відмінність (табл.2).

Таблиця 2

Показники центральної гемодинаміки при тесті з усним рахуванням в групах підлітків з різною стрес-реактивністю

Показники	ГПЕР n=18	НОРМО n=31	ГПО n=17	F	P
САТ _{висх} (мм рт ст.)	103,2±2,7	110,2±1,6*	110,9±2,9*	3,15	0,0497
САТ _{лхв} (мм рт ст.)	128,9±3,6	124,5±1,7	110,0±3,6*#	10,84	0,00009
САТ _{зхв} (мм рт ст.)	128,4±3,5	123,2±2,0	112,9±3,7*#	6,10	0,0038
ДАТ _{висх} (мм рт ст.)	63,6±2,0	65,5±1,2	65,2±2,3	0,36	0,702

ДАТ _{1хв} (мм рт ст.)	76,8±2,3	72,4±1,3	65,6±2,8*#	6,55	0,0026
ДАТ _{3хв} (мм рт ст.)	78,9±2,2	71,8±1,5*	67,0±2,8*	6,93	0,0019
ЧСС _{висх} (уд/хв)	82,6±2,6	82,5±1,9	80,9±3,1	0,126	0,882
ЧСС _{1хв} (уд/хв)	107,3±2,9	98,2±2,4	97,9±3,7	3,028	0,056
ЧСС _{3хв} (уд/хв)	108,3±2,9	100,7±2,5	96,5±3,4*	3,481	0,037

Примітка: # – $p < 0,05$ в порівнянні з групою НОРМО з допомогою LSD-тесту; САТ_{висх}, САТ_{1хв}, САТ_{3хв} – систолічний артеріальний тиск у висхідному стані, на 1-й і на 3-й хвилини тесту з усним рахуванням; ДАТ_{висх}, ДАТ_{1хв}, ДАТ_{3хв} – діастолічний артеріальний тиск у висхідному положенні, на 1-й і на 3-й хвилини тесту з усним рахуванням; ЧСС_{висх}, ЧСС_{1хв}, ЧСС_{3хв} – частота серцевих скорочень у висхідному стані, на 1-й і на 3-й хвилинах тесту з усним рахуванням.

Так, за рівнем діастолічного АТ (63,6±2,0 в групі ГІПЕР, 65,5±1,2 в групі НОРМО, 65,2±2,3 мм рт.ст. в групі ГІПО-реакторів; $p=0,70$) і ЧСС (82,6±2,6; 82,6±1,9; 80,9±3,1 уд/хв, відповідно=0,88) групи не відрізнялись. Виключення склав рівень систолічного АТ в групі гіперреакторів, який був нижчий (103,2±2,7 мм рт.ст), ніж в двох інших групах (110,2±1,6 – в групі НОРМО, 110,9±2,9 мм рт.ст. в групі ГІПО-реакторів). Реакція на тест з усним рахунком в групах замітно відрізнялась: до першої хвилини теста у гіперреакторів рівень систолічного АТ зростає на 24,9%, діастолічного АТ – на 21,6%, ЧСС – на 30,0%, в групі нормореакторів ці показники зростали на 13,0%, 10,9% і 19,8% відповідно.

Співставлення м'язового тону (табл.3) в групах виявлені однонаправлені зміни для всіх м'язових груп, що вивчались: відмічались найменші показники в групі гіперреакторів, проміжні – в групі нормореакторів, і максимальні – в групі гіпореакторів.

Так, сила різних груп м'язів верхніх кінцівок в групі гіперреакторів була на 33-61% нижчою, ніж у групі нормореакторів, і на 49-81%, ніж в групі гіпореакторів ($p=0,009-0,017$).

Таблиця 3

Сила і витривалість м'язів в групах підлітків з різною стрес-реактивністю гемодинаміки

Показники	ГІПЕР n=18	НОРМО n=31	ГІПО n=17	F	P
СДТ- 1 (кг)	18,8±2,0	25,0±2,3	32,5±4,1*	4,87	0,011
СДТ- 2 (кг)	23,5±2,3	31,6±2,2*	35,0±3,4*	4,41	0,017
СДТ- 3 (кг)	29,4±3,7	47,2±4,7*	53,3±6,1*	5,16	0,009
СДТ- 4 (кг)	38,4±5,4	51,6±4,5	70,8±7,8*#	6,23	0,004
СДТ- 5 (кг)	16,9±1,9	26,8±2,6*	36,3±3,5*#	9,21	0,0004
A _{рнк} (кг*сек)	1948±435	2996±533	5316±1292*#	4,41	0,017
A _{знк} (кг*сек)	533±79	796±110	1337±359*#	4,33	0,018
КДМ _{лів} (Н)	14,5±1,8	22,4±1,7*	27,3±4,0*	6,68	0,003
КДМ _{прав} (Н)	15,4±1,8	23,7±1,9*	31,1±3,7*#	8,71	0,0005

Примітка: СДТ-1 – максимальний вантаж, піднятий при виконанні вправи «віджимання на лавці»; СДТ-2 – максимальний вантаж, піднятий при виконанні вправи «батерфляй»; СДТ- 3 – максимальний вантаж, піднятий при виконанні вправи «притягування каната до грудей»; СДТ- 4–максимальний вантаж, піднятий при виконанні вправи «розгинання нижніх кінцівок»; СДТ-5–максимальний вантаж, піднятий при виконанні вправи «згинання нижніх кінцівок»; А – робота, виконана при утриманні вантажу; РНК – розгиначі нижніх кінцівок; ЗНК – згиначі нижніх кінцівок; КДМлів – сила м'язів лівої кисті при кистьовій динамометрії; КДМправ – сила м'язів правої кисті при кистьовій динамометрії.

Спроби виявити психологічні відмінності у групах підлітків з різною стрес-реактивністю були менш успішними, Так, за всіма шкалами опитувальника Баса-Дарки не виявлено

достовірної статистичної різниці між групами. Причому найменші показники за всіма шкалами відмічені саме для групи нормореакторів, групи з гіперреактивністю і гіпореактивністю на тест з усним рахунком мали більш високі значення. Рівень агресивності у всіх групах був в межах нормативних значень, а ось рівень ворожості був підвищений у всіх групах, індекс ворожості ($9,6 \pm 0,8$ балів) був максимальним в групі гіперреакторів. Відмінності у рівні стрес-реактивності також не вдалось пояснити відмінностями в рівні тривожності підлітків. Дані опитувальника Спілберга-Ханіна в групах не відрізнялись між собою.

Одночасно, за даними опитувальника Кеттела гіпореактори відрізнялись значно меншими значеннями за шкалою «В», що свідчило про обмеженість мислення серед них, труднощами в умінні аналізувати і узагальнювати. Тим паче, рівень успішності в школі суттєво не відбивався на реактивності гемодинаміки підлітків. Хоча середній бал був нижчий в групі гіперреакторів ($3,68 \pm 0,11$), ніж в групах гіпореакторів ($3,88 \pm 0,15$) і нормореакторів ($3,90 \pm 0,09$), але ці відмінності не досягали статистичної достовірності. За рядом інших шкал найменше значення відмічалось у групі гіперреакторів.

Ці підлітки були більш піддатливі, відрізнялися більшою залежністю від оточуючих, недостатністю самоконтролю [2, с. 18-19].

При аналізі кореляційних взаємовідносин відмічений достовірний взаємозв'язок приросту систолічного АТ під час тесту з усним рахунком з масою, силою м'язів при вправах «віджимання від лавки», «розгинання нижніх кінцівок», «згинання нижніх кінцівок», статичною роботою розгиначів нижніх кінцівок, силою правої і лівої кистей, показниками шкали В опитувальника Кеттела, а також з вихідним рівнем систолічного АТ перед тестом. Подібні взаємозв'язки відмічались і для реакції діастолічного АТ на стрес-тест. Реакція ЧСС на стресорне навантаження корелювала достовірно тільки з рівнем вихідної ЧСС, виразним негативізмом за опитувальником Басса-Дарки і шкалою Q2 опитувальника Кеттела, яка характеризує залежність від чужої думки, несамостійність, орієнтування на соціальне схвалення.

Головним результатом, отриманим нами, є виявлена залежність стрес-реактивності гемодинаміки у підлітків в меншій мірі з психоемоційним станом, а в більшій мірі з м'язовим статусом.

Взаємозв'язок м'язового тонусу із стрес-реактивністю гемодинаміки свідчить про те, що в розробці тренувальних програм не слід обмежуватися лише аеробними тренуваннями, але доцільно використовувати і вправи, спрямовані на збільшення сили і витривалості скелетних м'язів

Висновки.

1. При проведенні теста з усним численням у здорових підлітків переважала нормальна реакція АТ, рідше, але однаково часто, зустрічались гіперреактивність – в 27% випадків і гіпореактивність – 26% випадків.

2. У групі гіперреакторів відмічено суттєве зниження сили і витривалості скелетних м'язів верхніх і нижніх кінцівок як у порівнянні з групою нормореакторів (на 33-61% і на 34-59%, відповідно), так і у порівнянні з гіпореакторами (відповідно, на 49-81% і 84-115%).

3. Із реакцією артеріального тиску на тест з усним рахуванням найбільше корелювали сила і витривалість скелетних м'язів, маса тіла обстежуваних, рівень вихідного АТ і рівень розвитку мислення. З реакцією ЧСС в ході теста були зв'язані тільки вихідний рівень ЧСС і психологічні фактори – рівень негативізму і внутрішня конфліктність.

Список використаних джерел:

1. Сумин А.Н. Статико-динамические тренировки в стационарной реабилитации больных с острой коронарной патологией / А. Н. Сумин, Е. В. Варюшкина, Д. В. Доронин // Кардиология. – 2000. – №3. – С. 16-21.
2. Капустина А.Н. Многофакторный личностный опросник Кеттела / А. Н. Капустина. – М.: Речь, 2002. – 22 с.
3. Шабалин А.В. Информативность психоэмоциональной нагрузочной пробы «математический счет» и ручной дозированной изометрической нагрузки в диагностике стресс-зависимости у больных эссенциальной артериальной

гіпертензией / А. В. Шабалин, Е. Н. Гулеева, О. В. Коваленко // Артериальная гипертензия. – 2000. – №3. – С. 15-18.

4. Treiber F.A., Kamarck T., Schneiderman N. Cardiovascular reactivity and development of preclinical and clinical disease states Psychosom Med. / F.A. Treiber, T. Kamarck, N. Schneiderman. – 2003. – p.65. – С. 46-62.

In order to assess factors contributing to stress reactivity of blood pressure 66 adolescents (25 boys and 41 girls) form 14 to 17 yrs were examined. Test with oral calculation psychological (questionnaires of Bass-Darkey, Kettle, Spielberg) as well as force of skeletal muscles and were assessed. Hypenreaction of blood pressure was observed in 27% of adolescents, normal reaction – in 47% cases, low reactivity – in 26%.

Key words: stress-reactivity, blood pressure, muscly tone.

Отримано: 09 вересня 2015 р.

УДК 796-37.091.212:378(477.43)

*М.С. Солопчук, А.В. Заїкін,
В.Б. Воронецький, Д.М. Солопчук*

СПОРТИВНІ ЗДОБУТКИ СТУДЕНТІВ КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА У 2014 РОЦІ

У статті проаналізовані результати виступів студентів-спортсменів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на всеукраїнських та міжнародних змаганнях у 2014 році. Наведені дані щодо кількості завойованих медалей на чемпіонатах світу, Європи та України, зазначені прізвиська чемпіонів та призерів змагань.

Ключові слова: види спорту, змагання, нагороди, призери.

Без сумніву, 2014 рік можна назвати успішним для студентів-спортсменів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Вся спортивно-масова робота

в університеті у 2014 році проводилась у рамках відзначення 65-річчя з дня заснування факультету фізичної культури, основу якого було закладено відповідно до наказу Міністерства вищої освіти СРСР від 16 вересня 1949 року.

Студенти спортсмени взяли участь у багатьох спортивних форумах, зокрема, в чемпіонатах області, чемпіонатах, кубках України, чемпіонатах світу та Європи, Кубках Європи та світу, турнірах Серії "А", чемпіонатах студентської ліги зі спортивних ігор та в інших змаганнях.

Жіноча збірна команда університету з волейболу 20-й раз поспіль стала чемпіоном Хмельницької області (тренер Валерій Дорош).

Чоловіча волейбольна команда під керівництвом тренера-викладача, кандидата педагогічних наук, доцента кафедри спорту і спортивних ігор Євгена Козака вп'яте поспіль стала переможницею Чемпіонату вищої студентської ліги України. Збірна команда університету з футболу, вперше потрапила до фіналу чотирьох в Студентській лізі України з футболу. Чемпіонами Європи з футболу серед спортсменів з вадами ДЦП стали наші студенти заслужений майстер спорту України Віталій Трушев та майстер спорту України міжнародного класу Олександр Девлиш. На жаль, це стала остання перемога для видатного тренера, заслуженого тренера України, заслуженого працівника з фізичної культури та спорту України, завідувача кафедри спорту та спортивних ігор Олександра Петровича Петрова, який завчасно пішов з життя 19 грудня 2014 року.

Вагомий внесок до скарбнички нагород університету зробили спортсмени на всеукраїнських змаганнях. На всеукраїнських змаганнях студенти університету здобули 278 медалей, з яких 79 золотих, 87 срібних та 112 бронзових.

Відзначилися на чемпіонаті України боксери нашого вишу. В безкомпромісних боях чемпіонами та призерами країни стали майстри спорту України Вячеслав Ветошкін, Степан Стефанишин, Арсен Різун, Оксана Михальчук, Віта Киселейчук, Степан Грекул (тренер Володимир Приходько).

Збірна команда Хмельницької області з тхеквондо, яку очолювали студенти нашого університету стала чемпіоном у

командному чемпіонаті України. Переможцями та призерами всеукраїнських змагань з тхеквондо стали Сергій Чайка, Євген Сас, Валерій Михайловський, Євгенія Крутій, Роман Потапчук, Вікторія Кривіцька, Олександра Баранова.

Вдало виступили у 2014 році представники силових видів спорту. На чемпіонаті України з важкої атлетики призові місця вибороли майстри спорту України Анастасія Романова, Олена Коханенко, Юрій Войтов, Олександр Кулеша, Володимир Болгарин, Олександр Пелешенко. Також варто відзначити, що збірна Хмельницької області на чемпіонаті України який пройшов у місті Городок посіла перше загальнокомандне місце, лівова доля нагород була здобута студентами Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. У Всеукраїнських змаганнях з пауерліфтингу переможцями та призерами стали ЗМС України Олена Козлова, Тетяна Ахматєва, Вадим Довганюк, МСУМК Ганна Гончар, Андрій Андрущенко, МС України Тетяна Шлопка.

На чемпіонатах України зі спортивної акробатики здобули нагороди ЗМСУ Олександр Нелеп, Андрій Козинко, МСУ Руслан Аскеров. Отримали медалі різного гатунку і спортсмени зі стрибків на акробатичній доріжці (ЗМСУ Віктор Кифоренко, МСУМК Леонід Пантело (нажаль у січні серце талановитого спортсмена перестало битися, він трагічно пішов з життя), МСУМК Катерина Баєва, МСУ Наталя Вітюк. Зі спортивної гімнастики МСУ Микита Єрмак, Віталій Арсенєв, Ілья Єгоров, Василь Гавадзін, Кристина Санькова, Ірина Романчук доклали у скарбничку університету медалі різного гатунку на чемпіонатах та кубках України.

Не залишились осторонь і представники “Королеви спорту” – легкої атлетики. Чемпіонами України стали студентка І курсу МСУМК Олена Сідорська (біг 800 м), МСУМК Марина Бех (стрибок у довжину), МСУМК Наталя Лупу (біг 400м) майстер спорту України Людмила Потапенко (естафета 4 x 100), призерами — майстер спорту України Максим Якимчук (крос 10000 м), Михайло Нижній (біг 400 м), Валентина Загоруйко (метання диску), Михайло Стремедлівський (штовхання ядра).

Порадували нагородами і представники кульової стрільби. Чемпіонами та призерами всеукраїнських форумів стали МСУМК

Сергій Куліш, Тетяна Тарасенко, Владислав Григоренко, Вікторія Сухорукова, Олеся Щерба, Олексій Хабаров, Денис Чернишов, Еліна Аглігуліна.

Вагомий внесок у скарбничку університету внесли спортсмени-дзюдоїсти. Чемпіонами України у 2014 році стали МС України Олена Гриценко, Віктор Макуха, Владислав Діденко, МСУМК Ірина Кіндзерська, призерами - майстри спорту України Юлія Храмова, Владислав Діброва, Денис Товкач, Кеджау Ньябалі, ЗМСУ Світлана Ярьомка, також Світлана стала і чемпіонкою України з СУМО. Чемпіонами і призерами з вільної боротьби стали майстер спорту України міжнародного класу Семен Радулов, Іван Кусяк, ЗМСУ Павло Олійник, МСУМК Наталя Пульковська. Значних успіхів на всеукраїнських змаганнях досягли представники інших видів спорту: МС України Наталя Крамар, Ульяна Кляпка, Ярослав Марчук (боротьба на поясах); МС України Сергій Бучацький (настільний теніс); МСУМК Андрій Орлов, Анжела Приймак (велоспорт); МС України Олександр Марчук (бойове самбо).

В липні 2014 року в китайському місті Нанкін пройшли II Юнацькі Олімпійські ігри. Бронзовою нагородою відмітилась студентка I курсу факультету фізичної культури, майстер спорту України міжнародного класу з кульової стрільби Вікторія Сухорукова. Також брав участь в цих змаганнях ще один першокурсник факультету фізичної культури майстер спорту України з пляжного волейболу Олег Плотницький, який перед юнацькими Олімпійськими іграми завоював срібну нагороду на чемпіонаті світу серед молоді з пляжного волейболу, який відбувся у місті Порту (Португалія).

Порадували студенти нашого вишу і виступами на чемпіонатах світу та Європи, кубках світу та Європи, Серіях «А», Гран-Прі та міжнародних турнірах. Краща спортсменка України 2013 року, заслужений майстер спорту України з фехтування Аліна Комашук в російському місті Казань здобула бронзову нагороду на чемпіонаті світу в командній першості, але цьому успіху передували здобуті Аліною на етапах Кубка світу дві срібних та дві бронзових нагороди. Найбільше золотих медалей

до скарбнички нашого університету поклали наші пауерліфтери. По три золотих нагороди на чемпіонаті світу, що пройшов у місті Аврора (США) здобули заслужені майстри спорту України Олена Козлова та Вадим Довганюк. В травні 2014 року Олена здобула ще й чотири золотих медалі на чемпіонаті Європи в місті Софія (Болгарія), а Вадим Довганюк золоту медаль на чемпіонаті світу з зимового лежачого, який проходив в місті Ротбі (Данія). Ще одну золоту медаль на чемпіонаті Європи з зимового лежачого здобув МСУМК Андрій Андрущенко, а МСУМК Ганна Гончар на цих змаганнях стала срібною призеркою. Студентка історичного факультету МСУ Тетяна Шлопко на чемпіонатах світу та Європи серед молоді стала срібною призеркою. Дзюдоїсти нашого вишу зі всіх міжнародних змагань обов'язково привозять нагороди. На Кубках світу та Європи призовими місцями відзначилися Георгій Зантараєв, який крім того став бронзовим призером чемпіонату світу (м. Челябінськ, Росія), Ньябалі Кеджау, Ірина Кіндзерська, Віктор Макуха, Владислав Діброва, Шушана Гевондян, Світлана Ярьомка.

Відзначилися нагородами і борці вільного стилю, зокрема, Наталія Пульковська на чемпіонаті Європи з вільної боротьби в Фінляндії посіла друге місце. Студентка першого курсу факультету фізичної культури Лілія Горішна у місті Загреб (Хорватія) на чемпіонаті світу серед молоді здобула бронзову нагороду, а Оксана Лівач на чемпіонаті світу серед юніорів в Словаччині – срібло.

Наші «снайпери» також не залишились без нагород, зокрема, майстер спорту України міжнародного класу з кульової стрільби Сергій Куліш став переможцем Кубка світу у місті Пльзень (Чехія), а на етапах Кубка світу здобув срібну та бронзову нагороди. Хочеться також відзначити, що Сергій – перший зі студентів нашого вишу здобув олімпійську ліцензію на Олімпійські ігри 2016 року, які пройнуть у місті Ріо-де-Жанейро (Бразилія).

Ще одним медаленосним видом спорту університету є спортивна гімнастика та спортивна акробатика. Спортсмени цих видів спорту прийняли участь у чемпіонатах та Кубках світу, чемпіонаті Європи. Бронзовими призерами вищезазначених

змагань стали: Віктор Кифоренко, Катерина Баєва, Олена Орлова, Андрій Козинко, Олександр Нелеп, Леонід Пантелю.

Чемпіоном Європи з карате годзю-ру став студент I курсу факультету фізичної культури майстер спорту України Сергій Бойчунь. Бронзовою нагородою на чемпіонаті світу з кікбоксингу відзначився Роман Романенко.

У місті Лімасоя (Кіпр) на чемпіонаті Європи серед юніорів з важкої атлетики бронзову нагороду здобула майстер спорту України Олена Коханенко.

Загалом на міжнародних змаганнях студентами Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка було завойовано 55 нагород, з них 17 золотих, 17 срібних та 21 бронзова медаль.

Спортивні здобутки студентів тісно переплітаються зі спортивно-масовими заходами, що проходять у стінах Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Одним із таких заходів у 2014 році став «Тиждень здорового способу життя», який передував проведенню VIII Всеукраїнської конференції з міжнародною участю «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти». 3-4 жовтня 2014 р. в нашому університеті факультет фізичної культури спільно з факультетом фізичної культури і спорту Державного освітнього закладу «Придністровський державний університет імені Тараса Григоровича Шевченка», (Придністровська Молдавська республіка) проводив VIII Всеукраїнську науково-практичну конференцію з міжнародною участю «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти», присвячену 65-й річниці від дня заснування факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

У рамках конференції з 23 вересня до 2 жовтня 2014 р. проходив «Тиждень здорового способу життя». Серед заходів вже традиційні змагання збірних команд студентів факультетів університету з міні-футболу на Кубок ректора Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, змагання першості університету серед збірних команд студентів з: паркового волейболу, стрітболу, настільного тенісу,

кульової стрільби. А також із силових видів спорту: «російський жим», «армспорт», «армліфт», спортивно-розважальна програма «Богатирські ігри». З оздоровчого бігу під гаслом «Біг заради здоров'я», а також з дартсу, плавання серед студентів 3-4 курсів факультету фізичної культури; спортивно-масовий захід «Веселі старти» для студентів 1 курсів факультетів вишу.

Оргкомітету вдалося повністю реалізувати запланований регламент заходів «Тижня здорового способу життя», провівши їх на високому рівні. Він визначив переможців та відзначив їх грамотами, кубками від спортивного клубу університету (Вадим Воронецький) і профкому студентів, аспірантів і докторантів університету (Миколи Моштака, Тетяни Шапран).

Переможці «Тижня здорового способу життя»

1. Змагання з міні-футболу за Кубок ректора Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка:

1 місце – команда 4 курсу факультету фізичної культури;

2 місце – команда природничого факультету;

3 місце – команда 2 курсу факультету фізичної культури.

2. Парковий волейбол: *1 місце – команда 3 курсу факультету фізичної культури; 2 місце – команда 4 курсу факультету фізичної культури; 3 місце – команда 2 курсу факультету фізичної культури.*

3. Стрітбол: *1 місце – команда 4 курсу факультету фізичної культури; 2 місце – команда 1 курсу факультету фізичної культури; 3 місце – команда 3 курсу факультету фізичної культури.*

4. Кульова стрільба: *1 місце – команда 3 курсу факультету фізичної культури; 2 місце – збірна команда педагогічного факультету; 3 місце – команда 2 курсу історичного факультету.*

5. Спортивно-масовий захід «Веселі старти» для студентів 1 курсів: *1 місце – команда факультету фізичної культури; 2 місце – команда фізико-математичного факультету; 3 місце – команда педагогічного факультету.*

6. Дартс: *1 місце – команда фізико-математичного факультету №2; 2 місце – команда фізико-математичного факультету №1; 3 місце – команда факультету фізичної культури №2.*

7. Настільний теніс: 1 місце – команда фізико-математичного факультету; 2 місце – команда факультету фізичної культури №1; 3 місце – команда факультету фізичної культури №2.

8. Плавання (дистанція 50 метрів вільним стилем): Хлопці 1 місце – Костянтин Лисенко та Олександр Шпанарський; 2 місце – Володимир Кукурудза; 3 місце – Дмитро Говоруха.

Дівчата 1 місце – Ольга Арсенюк; 2 місце – Анастасія Микитюк; 3 місце – Діана Паламар.

9. Оздоровлювальний кросовий забіг «Біг заради здоров'я»: Дівчата 1 місце – Олександра Гарзель; 2 місце – Олеся Мостова; 3 місце – Діана Паламарчук.

Хлопці-професіонали 1 місце – Максим Якимчук; 2 місце – Віталій Капітанець; 3 місце – Олександр Капітанець.

Хлопці-аматори 1 місце – Ярослав Липський; 2 місце – Олександр Пінтак; 3 місце – Дмитро Лісовий.

10. Армспорт: Дівчата 1 місце – Валентина Загоруйко; 2 місце – Яна Римарович; 3 місце – Юлія Чесановська.

Серед хлопців, вагова категорія до 70 кг: 1 місце – Роман Зуляк; 2 місце – Богдан Вінцарський; 3 місце – Роман Кохан.

Серед хлопців, вагова категорія понад 70 кг: 1 місце – Роман Кордон; 2 місце – Олександр Яворницький; 3 місце – Андрій Пицаль.

11. Армлифт: Серед жінок, вагова категорія до 50 кг: 1 місце – Тетяна Шлопко.

Серед жінок, вагова категорія понад 50 кг: 1 місце – Ірина Овчарук.

Серед хлопців, вагова категорія до 70 кг: 1 місце – Богдан Вінцарський; 2 місце – Юрій Марценюк; 3 місце – Сергій Пелипай.

Серед хлопців, вагова категорія понад 70 кг: 1 місце – Андрій Шмигельський; 2 місце – Андрій Пицаль; 3 місце – Вадим Білоусов.

12. «Російський жим»: Серед дівчат, вагова категорія до 50 кг: 1 місце – Тетяна Шлопко; 2 місце – Ольга Арсенюк; 3 місце – Настя Іванюк.

Серед дівчат, вагова категорія понад 50 кг: 1 місце – Ганна Гончар; 2 місце – Єва Мак; 3 місце – Ярослава Духно.

Серед хлопців, вагова категорія до 70 кг: 1 місце – Віталій Воронецький; 2 місце – Роман Зуляк; 3 місце – Богдан Вінцарський.

Серед хлопців, вагова категорія понад 70 кг: 1 місце – Вадим Білоусов; 2 місце – Олександр Шпанарський; 3 місце – Василь Маленков.

Спортивними аренами виступили: фітнес-центр «Нова Будова»; спортивна зала університету № 2; тир університету; міський парк навпроти ДЮСШ №1; навчально-тренувальна база університету.

3 жовтня 2014 р. розпочала роботу конференція о 8.00 год. проведенням інформаційно-пізнавальної акції «Наш вибір – здоровий спосіб життя» з викладачами та студентами медичного училища, представниками громадських організацій та студентами Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на I поверсі у фойє центрального корпусу університету. Тривала акція до 12.00 год. і нею було охоплено більше 350 студентів. Після закінчення пленарного засідання для учасників конференції та студентської молоді факультету фізичної культури й університету був проведений тренінг на тему: «Протидія стигми та дискримінації ВІЛ-інфікованих людей» С.В. Байготою, вчителем основ здоров'я ЗОШ I-III ступенів № 12 нашого міста, керівником метод-об'єднання вчителів основ здоров'я (м. Кам'янець-Подільський) в ауд. 210 центрального корпусу нашого університету. Після закінчення тренінгу для учасників конференції та студентської молоді факультету фізичної культури та університету, в якості практичної складової конференції, було організовано та проведено спортивно-розважальну програму «Молодь обирає здоров'я» та підведення підсумків «Тижня здорового способу життя» в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка. З 11.10 до 12.05 на площі перед входом в університет спортсмени, що займаються паркуром - команда «Лакі Мен» (в складі Олександра Просандєєва і Сергія Дудко та інших), виступили з привітальною програмою. До них приєдналася С. Гук, сертифікований інструктор програм PILATES, PORT-DE-BRAS, ZUMBA, Health Educator L.A.F. Specialist Program level 2, разом із 4 ліцензованими фітнес-тренерами Н. Гук, О. Гук, Я. Дерепною та Т. Крушинською

провела «ZUMBA FITNESS PARTY» – єдину танцювальну фітнес-програму, яка базується на латиноамериканській танцювальній культурі, в якій одночасно брали участь більше 150 студентів. З 12:15 до 13:45 в актовій залі університету було проведена спортивно-розважальна програма «Молодь обирає здоров'я», до якої долучилися студенти, фітнес-тренери фітнес-центру «Нова-Будова»та з м. Хмельницького. У заході брали участь студенти університету, які демонстрували свої таланти і можливості, а саме:

- шоу-балет «Малена» в складі студенток 5 курсу факультету фізичної культури нашого вишу, інструкторів з аквааеробіки та групових аеробних програм спортивно-оздоровчого комплексу «СВ» (м. Хмельницький) сестер Олени та Наталі Гук, хореографом Яною Дерепною зі святковим танцювальним подарунком;

- акробатичні етюди продемонстрували майстри спорту України зі спортивної акробатики, чемпіони України, призери Кубка України зі спортивної акробатики Надія Котляр, Олена Каракуць та Катерина Білоконь, майстри спорту України зі спортивної акробатики, чемпіони України, володарі Кубка України зі спортивної акробатики Денис Піка та Катерина Білоконь, студенти факультету фізичної культури Катерина Войціцька та Денис Лемешев;

- з новим функціональним тренінгом на приладі «БОСУ» з елементами крос фіту виступила сертифікований тренер центру «Нова-Будова» Оксана Шиманська;

- продемонстрували свої вміння у вуличній силовій гімнастиці Street Workout (SW) (стріт-воркаут) збірна команда студентів нашого університету. Наступного дня на секційних засіданнях відбулося обговорення наявних проблем, пов'язаних із здоров'ям та фізичним станом сучасної молоді та пошук професійних шляхів їх розв'язання. Оргкомітет конференції щиро вдячний керівництву університету, голові спортивного клубу, голові профкому студентів, аспірантів і докторантів, всім учасникам та організаторам, викладачам і студентам за активну участь та допомогу в її проведенні.

Для студентів нашого вишу була проведена студентська

спартакіада, в якій взяли участь майже всі факультети. Спартакіада проводилася з найбільш популярних видів спорту серед студентів: міні-футболу, волейболу, пляжного волейболу, баскетболу, шахів. Командні місця розподілилися таким чином:

- 1 місце-фізико-математичний факультет
- 2 місце-факультет фізичної культури
- 3 місце-історичний факультет
- 4 місце-природничий факультет
- 5 місце-факультет іноземної філології
- 6 місце-факультет колекційної педагогіки

Для школярів міста факультетом фізичної культури проводить «Олімпійські уроки». В 2014 році для школярів з популяризацією Олімпійського руху виступили та провели «Олімпійські уроки» легенди кам'янецького спорту заслужений майстер спорту України Віталій Трушев та Олена Козлова.

Таким чином, підсумовуючи результати виступу студентів-спортсменів можна стверджувати, що 2014 рік, як і попередні роки, став успішним спортивним роком для Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Цей успіх ми пов'язуємо з належним рівнем профорієнтаційної роботи на факультеті фізичної культури і в університеті загалом, цілеспрямованим тренувальним процесом, успішною роботою спортивного клубу університету та підтримкою керівництва університету.

Список використаних джерел:

1. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. Выпуск 3 68/2008. – С. 182-190.
2. Режим доступу : <https://ru.wikipedia.org/wiki>.

The article analyzed results of student-athletes performances Kamenetz-Podolsk National University John James in national and international competitions in 2014 . The data on the number of medals won at the world championships , Europe and Ukraine indicated the names of champions and winners of the competition.

Keywords: sports , competitions , awards , prize-winners .

Отримано: 29 вересня 2015 р.

УДК 796. 015: 796. 332

И.А. Спивак

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ЭЛЕМЕНТОВ НАРОДНЫХ ТАНЦЕВ МОЛДАВИИ

В статье раскрывается сущность методики развития координационных способностей юных футболистов средствами народных танцев Молдавии. Изучена взаимосвязь элементов народных танцев Молдавии с подготовкой юных футболистов. Осуществлен подбор элементов народных танцев Молдавии для развития специальной координации у юных футболистов.

Ключевые слова: координационные способности, юные футболисты, методика, элементы народных танцев Молдавии.

Постановка проблемы. Изучение современного состояния проблемы развития координационных способностей у юных футболистов свидетельствует о том, что действующая практика не обеспечивает в должной мере решения данного вопроса, постоянно идет поиск новых методик, направленных на повышение эффективности тренировочного процесса футболистов. При этом исследуются такие вопросы как критерии оценки двигательной координации, корреляционная и факторная структура координационной подготовки юных футболистов, развитие у них ловкости, кинестетических и специфических координационных способностей, движений пространственной координации и пр. В контексте сказанного становится актуальным поиск новых специфических и неспецифических средств и методов решения проблемы развития всего комплекса координационных способностей у юных футболистов, в том числе средствами элементов народных танцев Молдавии.

Анализ актуальных исследований. Проблеме подготовки футболистов на начальном этапе тренировочного процесса посвящен достаточно широкий спектр работ (И.В. Аверьянов, З.Витковски, А.С. Голенко, И.Ю. Михута, Л.И. Кузьмина, Б.Г. Чирва, Фриха Мохамед бен Хабиб), в которых подчеркивается, что развитие координационных способностей на этом этапе оказывает положительное влияние на технико-тактическую и физическую подготовленность занимающихся и их соревновательную деятельность, что определяет рост спортивного мастерства как каждого игрока отдельно, так и команды в целом.

В трудах М.А. Годика [1], Л.П. Матвеева, Д. Харре и др. указывается на необходимость развития координационных способностей (КС) в тесной связи со спортивно-техническим и тактическим совершенствованием юных и квалифицированных спортсменов. Эти идеи нашли воплощение в ряде экспериментальных исследований, показавших положительное влияние направленного развития КС на быстроту и качество обучения новым двигательным действиям у детей младшего (А.И. Козлов, 1964; В.П. Назаров, 1964; А.М. Шлемин, 1968; В.В. Черняев, 1982), среднего (В.П. Назаров, 1966; П. Хиртц с соавт., 1985) и старшего школьного возраста (К. Циммерманн 1981 и др.).

Анализ работ ряда авторов (П.Н. Рабинович, В.Г. Лоос, Д.И. Лавриненко, 1990; В.С. Хмутской, 1996; С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, 1994–2001; И.А. Швыков, 2003; Н.М. Люкшинов, 2003; К. Бишопс, Х.В. Герардс, 2003; Г.В. Монаков, 2000, 2005 и др.) и практической деятельности тренеров показал, что проблема развития координационных способностей в футболе остается до конца нерешенной, постоянно идет поиск новых эффективных методик.

Цель статьи заключается в обосновании методики развития координационных способностей юных футболистов на основе применения элементов народных танцев Молдавии.

Изложение основного материала. Приступая к реализации цели исследования, мы уточнили возможную направленность средств тренировочного воздействия из народных танцев Молдавии, определив следующие виды упражнений народной хореографии (табл. 1):

– упражнения, направленные на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем;

– упражнения, направленные на воспитание общих и специальных координационных способностей (чувства ритма; сохранения равновесия; кинестетического дифференцирования («чувство мяча»); перестроения и приспособления к двигательным действиям; согласования движений; быстроты реагирования; ориентации в пространстве) и гибкости;

– упражнения, максимально приближенные к двигательным навыкам футболистов и требующие проявления ведущих для футбола физических качеств.

С учетом предполагаемой направленности воздействия возможными к применению являются, на наш взгляд, следующие элементы народных танцев: *demi-plié* и *grand-plié*, *battements tendu*, *battements tendu jete*, *rond de jampe par terre*, каблучные упражнения, *battements fondu*, дробные выстукивания (дробь), *flik-flak*, «веревочка», «зигзаг», *developpe*, *grand battements* (табл. 1).

Таблица 1

Направленность применения основных элементов народных танцев Молдавии

Физические качества	Элементы народных танцев	Методика применения элементов народных танцев
Выносливость	<i>demi-plié</i> и <i>grand-plié</i> , <i>battement tendu</i> , <i>battement tendu jeté</i> , <i>battement fondu</i> , <i>flic-flac</i> , <i>ada-jio</i> , <i>grand battement jeté</i> , «веревочка», «змейка», <i>pas de basque</i> , <i>pas de boytree</i> .	Исполнение элементов народных танцев с заданной интенсивностью у опоры, исполнение танцевальных элементов и комбинаций на середине зала с заданной интенсивностью и заданное время.

Сила	demi-plié и grand-plié, battement tendu jeté, battement fondu, développé, adajio, grand battement jeté, трюки, прыжки.	Выполнение элементов народных танцев у опоры с опорным положением стопы и на полупальцах, с разных позиций.
Быстрота	battement tendu , battement tendu jeté, flic-flac, grand battement jeté, battement retire, «веревочка», «змейка», pas de basque, pas de boogree, «голубец», «ключ», «моталочка», «ковырялочка», хлопушки (в ладоши, по бедру, по голенищу, по подошве).	Исполнение элементов народной хореографии в быстром темпе, с заданной амплитудой. Варьирование темпом выполнения элементов народных танцев и комбинаций.
Координационные способности	demi-plié и grand-plié, battement tendu, battement fondu, battement tendu jeté, rond de jambe, flic-flac, grand battement jeté, «веревочка», «змейка», pas de basque, pas de boogree, «голубец», «ключ», «моталочка», «ковырялочка», хлопушки (в ладоши, по бедру, по голенищу, по подошве), трюки, прыжки, положение ноги sur le cou-de-pied, вращения.	Выполнение элементов и комбинаций народных танцев у опоры и на середине зала, постепенное увеличение сложности их выполнения, темпа, ритмического рисунка, положения в пространстве, из разных позиций.

Гибкость	demi-plié и grand-plié, port de bras, grand battement jeté, développé, adajio, трюки, прыжки «ноги врозь», «разножка».	Выполнение элементов народных танцев и комбинаций с большой амплитудой.
-----------------	--	---

Элементы народных танцев Молдавии в учебно-тренировочном процессе юных футболистов необходимо сочетать с техническими приемами, подлежащими изучению на этапе начальной подготовки в соответствии с требованиями Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских и спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Москва, 2011):

- ведение мяча;
- жонглирование мячом;
- прием (остановка) мяча;
- передачи мяча;
- удары по мячу;
- обводка соперника;
- отбор мяча у соперника.

Средний темп занятий с применением элементов народных танцев Молдавии должен соответствовать ЧСС 120–130 уд./мин, но может меняться в зависимости от уровня обучения и задач, поставленных на учебно-тренировочном занятии.

Пространственно-временные характеристики занятий с применением элементов народных танцев Молдавии можно реализовывать путем выполнения упражнений у опоры, без опоры, на месте, в движении (прямые линии, диагонали, круги, зигзаги, волнообразные линии и др.) с применением музыкального сопровождения; под счет; под хлопки.

Основные методы проведения упражнений народных танцев Молдавии – метод стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения (строго вариативного и не строго вариативного) и игровой. Принципы – наглядности, доступности, интеграции, непрерывности, систематичности, постепенности;

С учетом того, что применение методики воспитания координационных способностей средствами народных танцев Молдавии в учебно-тренировочном процессе юных футболистов не должно нарушать требований по объему нагрузки, рекомендованной для этапа начальной подготовки, комплексы экспериментальной методики целесообразно применять в рамках специальной подготовки 3 раза в неделю по 20 минут в начале основной или в конце подготовительной части занятия.

Для определения уровня развития координационных способностей юных футболистов нами были подобраны следующие контрольные упражнения:

1. Для изучения общих координационных способностей: проба Ромберга; челночный бег 3x10 м; прохождение по заданной траектории, после выполнения серии поворотов.

2. Для изучения специальных координационных способностей (З. Витковски, В. И Лях [2]):

– чувство ритма движений: подтягивание мяча ведущей и неведущей стопой;

– сохранение равновесия: стояние на одной ноге с удержанием мяча на ведущей и неведущей стопе, повороты на гимнастической скамейке.

– кинестетическое дифференцирование («чувство мяча»): удары по мячу в цель ведущей и неведущей ногой.

– перестроение и приспособление двигательных действий: бег с обеганием стоек в неведущую и ведущую сторону, бег с обеганием стоек и ведением мяча неведущей и ведущей ногой.

– согласование движений: слалом между стойками с ведением двух мячей.

– быстрота реагирования: остановка катящегося мяча стопой.

– ориентация в пространстве: бег к пронумерованным мячам.

Выводы.

1. Методика развития координационных способностей юных футболистов на основе применения элементов народных танцев Молдавии будет педагогически целесообразной и результативной, если при ее использовании исходить из

специально разработанных комплексов, включающих элементы молдавского, русского, украинского танцев (танцы народов, проживающих на территории Молдавии), в которых учитываются:

- особенности игровой деятельности футболистов;
- уровни их физической и технической подготовленности;
- развитие специальных координационных способностей,

направленных на формирование двигательного навыка юных футболистов.

– необходимость внедрение в раздел годичного тренировочного цикла футболистов как составной части учебно-тренировочных занятий.

2. Разработанная методика развития координационных способностей юных футболистов средствами народных танцев Молдавии требует подтверждения в условиях педагогического эксперимента.

Список использованных источников:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

The paper reveals the essence of the methodology of development of coordination abilities of young football players by means of Moldovan folk dances elements. The correlation between the elements of folk dances of Moldova and preparation of young football players is investigated. The selection of elements of Moldovan folk dances for development of a specific coordination of young football players is carried out.

Keywords: *coordination abilities, young football players, methodology, elements of folk dances of Moldova.*

Отримано: 2 жовтня 2015

УДК 796.015.5 : 796.41

Т.В. Романюк, Е.С. Абрамова

ПРИМЕНЕНИЕ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЧЕРЛИДЕНГЕ

В статье дается характеристика идеомоторной тренировки как одному из средств подготовки спортсменов, в том числе в черлидинге, обосновывается возможность ее применения для повышения технической подготовленности и качества соревновательно-показательной деятельности девушек-черлидеров.

Ключевые слова: черлидинг, учебно-тренировочный процесс, идеомоторная тренировка.

Постановка проблемы. Стать хорошим спортсменом в наше время можно только при полном и всестороннем использовании всех физических и психических возможностей человека. Поэтому специальным развитием психики черлидеров необходимо заниматься систематически и целенаправленно. В процессе совершенствования спортивного мастерства бесспорна психическая подготовка спортсмена, которая включает идеомоторную тренировку («идео» – мысль, «моторика» – движение), в основе которой лежит «загадочный эффект» связи мысли и движения. Чтобы успешно пользоваться идеомоторной тренировкой, необходимо точно знать особенности методики ее применения, в том числе с учетом специфики вида спортивной деятельности.

Анализ актуальных исследований. Идеомоторные акты были известны ученым еще в XVII веке, но экспериментально стали изучаться лишь в конце XIX века. Первые экспериментальные исследования, проведенные в спорте П.Ф. Лесгафтом, А.Ц. Пуни, Р.С. Абельской, А.А. Белкиным, Г.Д. Горбуновым, П.В. Бундзеном и др., показали, что чем ярче и полнее представляет человек желаемое движение, тем легче и точнее оно воспроизводится в реальной спортивной деятельности. Прежде всего, следует определить разницу между мыслительной тренировкой и обычным процессом образных представлений человека. Согласно

определению, идеомоторная или мысленная тренировка включает тщательное целенаправленное изучение и повторение одного образа при целой серии представлений. Обычный же процесс представлений воображения отличается от такой процедуры стихийностью своего протекания, отсутствием анализа наиболее существенных деталей. Эта разница проявляется и в характере самих движений, и в подходе к наблюдению за ними [2].

Обычное наблюдение в общепринятом смысле слова не предусматривает сознательной попытки контролировать процессы внимания и уровень нервно-мышечного напряжения. Развитие мыслительной тренировки происходит за счет многократного визуального воспроизведения одной и той же ситуации. При этом вначале спортсмен воспроизводит только значимые ему моменты, т.е. отдельные важные ему образы, а потом ситуацию в целом. При совершенствовании навыка образного восприятия будет наблюдаться обратная картина. Спортсмен сможет воспроизвести всю ситуацию целиком и ее развитие сразу, а уже исходя, ее развития вычленив наиболее значимые образы. Такой подход эффективен, потому что спортсмен не затрачивает лишнего времени на информацию, которая не требует деталей. Способность выбирать самое важное в потоке большого количества информации, является еще одним преимуществом мыслительной тренировки [2; 4].

В любом виде спорта есть объекты и действия, учет которых ведет к эффективности спортивной деятельности. Если спортсмен не может их определить, то он как раз попадает в тревожное состояние. Решающие детали зависят от каждой конкретной ситуации и от характера технико-тактических действий спортсмена в этой данной ситуации. В случае совершенствования осознания таких ключевых моментов и доведения требуемых навыков при этих моментах до автоматизма, спортсмену все меньше требуется времени в контроле их реализации. Таким образом, достигается субъективное ощущение требуемого уровня для того, чтобы начать замечать другие действия и движения. А дальше спортсмен может сконцентрировать свое внимание на другие необходимые объекты и учиться распознавать полезную информацию из окружающей его соревновательной обстановки [1; 4].

В добавление к мысленному «прокручиванию» своих движений путем визуальных представлений, большинство спортсменов используют также мысленную самооценку кинестетических ощущений, связанных с воспоминаниями о выполнении того или иного движения. Безусловно, очень важно иметь способность к развитию и совершенствованию тех ощущений, которые соответствуют выполнению определенной деятельности. Главная задача тренера заключается в том, чтобы научить спортсменов умению выбирать правильные моменты в разных ситуациях учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях. В большинстве случаев неправильного применения мыслительной тренировки, она не только не окажет положительного влияния на результаты спортивной деятельности, но иногда может и помешать удачному выступлению спортсмена.

Целью данной работы является выявление влияния идеомоторной тренировки на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность черлидеров.

Изложение основного материала. Для того, чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими. Причем пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила человеческий организм. Необходимо помнить о том, что представление, как психический процесс, подчиняется определенным законам:

– чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, «чище» выполняемое движение;

– идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека. Мысленные представления могут быть «зрительными». В этом случае человек видит себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Надо хорошо уяснить, что такие «зрительные» представления обладают очень малым тренировочным действием. Ведь в этом случае импульсы, рожденные в головном мозгу, почти не передаются на мышцы, которые должны выполнять задуманное

движение. Поэтому работа идет как бы вхолостую, не возникает достаточной активности в соответствующих мышцах;

– исследования ряда авторов (А.Д. Пуни, Ю.З. Захарьянц и В.И. Силина, Е.Н. Суркова и др.) доказали, что эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, в других – непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае – подсказывает практика. В том, что слова заметно усиливают эффект мысленного представления, легко убедиться во время опыта с висящим на пальце предметом. Если не просто представлять, что груз начинает раскачиваться, предположим, вперед-назад, а начать произносить слова «вперед-назад» вслух, то амплитуда колебаний сразу же увеличится;

– начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, что позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки;

– при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента;

– во время идеомоторного промысливания движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. Это говорит о налаживании прочной связи между двумя системами – программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен – тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании. Такую картину приходилось видеть наиболее часто при занятиях с фигуристами. Стоя на коньках с закрытыми глазами, они неожиданно для себя начинали плавно и медленно двигаться вслед за мысленными идеомоторными представлениями. Как они говорили, их «ведет»;

– неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Это одна из довольно распространенных ошибок [2; 3].

Для повышения эффективности тренировочного процесса в женской команде черлидеров была разработана методика идеомоторной тренировки, которая включала подбор заданий для каждой части тренировки. Учитывалось, в том числе и то, что соревновательно-показательные композиции в черлидинге включают выполнение большого количества самых разнообразных движений, и процедура мысленных повторений может применяться для того, чтобы помочь путем воспроизведения зрительных и кинестетических представлений лучше усвоить последовательность упражнений и особенности техники выполнения элементов.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия предполагалось выполнение девушками отдельных частей композиций поточно-групповым способом. Часть группы начинала выполнять упражнения под музыкальное сопровождение с начала включения музыки, другая часть группы должна была продолжить выполнение данной композиции после заданного времени (10 сек., 20 сек. и т.д.) или с определенной музыкальной фразы (по заданию тренера).

Основу двигательного содержания основной части составляла работа по отработке и изучению новых специально-подготовительных и соревновательных упражнений (танцевальные движения, индивидуальные акробатические элементы и пирамиды, упражнения в прыжках, классический тренаж у опоры и на середине в усложненном варианте и т.д.). В перерывах между подходами давалось время на обдумывание изучаемых на данный момент упражнений, комбинаций и групповых композиций (техника выполнения, способы перестроения группы, очередность выполнения движений и т.д.). Расположившись в удобном положении, члены команды черлидеров проговаривали основные моменты выполнения композиции с включенным музыкальным сопровождением. С учетом того, что неправильное представление движения ведет к выполнению упражнений с ошибками, что является недопустимым, большое значение уделялось формированию правильного представления о двигательном действии с тем, чтобы его образы были правильно сформированы.

В заключительной части занятия использовались упражнения на развитие гибкости, плавности движений (волны руками и туловищем), упражнения для ощущения правильной осанки, дыхательные упражнения и упражнения идеомоторной тренировки как средства восстановления после нагрузочной части занятия. Кроме того, выполнялись задания, направленные на представление заданных тренером разнообразных ситуаций, встречающихся в спортивной жизни. Например, представить себя на выступлениях в разных спортивных залах, в разном эмоциональном состоянии и постараться осуществить настрой перед выступлением, успокоиться, убрать страх и перестать бояться зрителей и др.; или во время выполнения танцевальных композиций передвигаться группой в нужном направлении и т.д.

Для апробирования экспериментальной методики на базе спортивного клуба «Рекорд» ПГУ им. Т.Г. Шевченко в период с сентября 2014 г. по март 2015 г. был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 9 девушек-черлидеров разного возраста и уровня спортивной подготовки – студентки факультета физической культуры и спорта, института истории и государственного управления, юридического факультета и ученица 10 класса. Занятия проводились согласно установленному расписанию 3 раза в неделю по 90 минут каждое.

Нелегкой задачей было подобрать контрольные упражнения для определения количественных показателей, информативных по отношению к нашей методике. Изучив наиболее часто встречающиеся ошибки исполнения, мы решили остановиться на следующих контрольных заданиях:

Тест № 1. Проверка силы связи «мозг-тело» (упражнение, разработанное известным русским врачом-физиологом Анатолием Алексеевым). Правши накручивают свободный конец нитки с грузиком (нитка длиной 1 метр и грузик до 10 грамм) на указательный палец правой руки, а левши – на палец левой руки. Затем, необходимо вытянуть руку вперед, параллельно полу, успокоить дыхание, грузик при этом должен оставаться неподвижным. Испытуемый, стараясь не двигаться, создает мысленный образ того, что раскачивает грузик вперед от себя. «Мысленные движения» задавали движение грузику, а по силе

амплитуды движения можно понять, насколько сильна связь с телом через внимание.

Тест № 2. Испытуемые рассаживаются по помосту в удобном (произвольном) порядке с закрытыми глазами. Включается музыка, а вместе с ней секундомер, испытуемые должны мысленно представлять выполнение композиции. Затем музыка выключается, а испытуемые, заканчивая мысленно композицию, должны встать со своего места. Композиция длится 40 секунд. Определяется, кто был ближе к заданному времени.

Тест № 3. Задание аналогичное тому, что и в тесте № 2, увеличивалось только время длительности композиции до 1 минуты 30 секунд (90 сек).

Тест № 4. Каждый испытуемый индивидуально под музыку выполняет композицию, которая длится 1 мин. 30 сек. Тренер определяет ошибки и заносит их в протокол.

Контрольное тестирование проводилось в начале и в конце эксперимента. Данные тестирования представлены в таблицах 1, 2.

Таблица №1

Динамика результатов тестирования членов команды черлидеров

Участницы экспер-га	Результаты теста №1 (мм)			Результаты теста №2 (сек)			Результаты теста №3 (сек)			Результаты теста №4 (кол- во)		
	до экс.	после экс.	прирост в %	до экс.	после экс.	прирост в %	до экс.	после экс.	прирост в %	до экс.	после экс.	прирост в %
№1	0.8	1.1	37	38	40	5.3	93	90	2.3	3	0	33.3
№2	1.0	1.4	40	41	39	4.9	95	91	3.0	4	1	25
№3	0.9	1.2	33	38	40	5.2	87	89	1.5	3	0	33.3
№4	1.1	1.5	36	37	39	5.4	85	89	3.2	6	2	16.6
№5	0.7	1.3	86	46	42	8.6	98	93	3.7	7	3	14.2
№6	1.0	1.5	50	43	40	7.0	88	90	1.5	4	1	25
№7	0.6	0.9	50	45	41	8.8	96	92	3.0	6	2	16.6
№8	0.5	0.8	60	48	42	12.5	100	94	4.3	8	3	20
№9	1.2	1.5	25	39	40	2.5	92	90	1.5	2	0	50
X	0.9	1.24	46	41.6	40.3	6.6	92	90	2.7	4.7	1.3	21.6

Примечание: \bar{X} – среднегрупповой показатель.

Таблица №2

**Среднегрупповые показатели тестирования девушек-
черлидеров**

Тест	До эксперимента	После эксперимента	Динамика результатов в %
№ 1 (мм)	0.86	1.24	46.4
№ 2 (сек)	41.6	40.3	6.6
№ 3 (сек)	1.32	1.30	2.7
№ 4 (кол-во ошибок)	4.7	1.3	21.6

Как следует из таблицы, в начале эксперимента наименьший показатель в тесте «Проверка силы связи «мозг-тело» (0.5 мм) был выявлен у студентки, приступившей к занятиям в сентябре, наилучший – у девушки, занимающейся более 4 лет (1.2 мм). В конце эксперимента показатели у всех девушек улучшились от 25 до 80 %. Среднегрупповой прирост показателей равен 46 %.

Анализ результатов теста №2 показал, что в начале эксперимента совпадения с окончанием мелодии не было отмечено ни у одной девушки. Разброс результатов составил от 1 до 8 секунд. Среднегрупповой показатель – 41.6 сек. После применения экспериментальной методики произошло незначительное улучшение результатов – на 6.6 %. У 4 занимающихся было отмечено 100% совпадение с музыкальным сопровождением.

Результаты теста №3 свидетельствуют о том, что в начале эксперимента ни одна из девушек не смогла точно по времени мысленно воспроизвести соревновательную композицию. Разброс результатов – от 5 до 10 секунд. Среднегрупповой показатель – 1 мин. 32 сек. После применения экспериментальной методики улучшение результатов составило 2.7 %. Полное совпадение с музыкальным сопровождением отмечено у 3-х занимающихся.

Анализ результатов теста № 4 показал снижение количества ошибок, допущенных участницами, с 4,7 до

1,3. Улучшение показателей составляет 77.9%. Без ошибок композицию выполнили 3 девушки.

Таким образом, применение экспериментальной методики привело к повышению уровня и качества выступлений членов команды черлидеров. Подтверждению этому служит сравнение видеозаписи выступлений команды на различных спортивных матчах до и после применения идеомоторных упражнений. Количество допускаемых ошибок перестроения, «непопадание в музыку» стало на порядок меньше. Повысилась синхронность выполнения упражнений, уменьшилась скованность движений, ошибки, если и допускались, то быстро и изящно исправлялись.

В результате проведенного исследования и на основании данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, мы пришли к следующим **выводам**:

Идеомоторная тренировка позволяет не только освоить технику выполняемого двигательного движения, но и существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, сохранить технику сложных упражнений после перерыва в тренировках.

Важным условием эффективности мыслительной тренировки черлидеров является сопоставление своих физических мышечно-двигательных ощущений с результатом фактического выполнения двигательных действий. При многократном прокручивании движений в различных ситуациях, они становятся автоматическими, и в ответственной ситуации спортсмен действует точнее и быстрее.

Благодаря применению мысленной тренировки можно существенно повысить способность спортсмена к отбору полезной и игнорированию ненужной информации, поступающей из окружающей соревновательной обстановки. При этом у спортсмена развивается способность делать это не только сознательно, но и почти неосознанно, автоматически. Для того, чтобы помочь спортсменам выработать свой «ключ» отбора информативных элементов движений и действий для использования их в мысленной тренировке, возможны различные подходы и способы.

Применение идеомоторной тренировки в процессе подготовки команды девушек-черлидеров привело к повышению качества их соревновательно-показательной деятельности путем не только многократных повторений одного и того же упражнения, но и использования возможности анализировать и мысленно проматывать нужное действие до тех пор, пока оно не будет совершенным.

Список использованных источников:

1. Бабушкин Г.Д. Психологическое обеспечение многолетней подготовки юных спортсменов / Г. Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин, В.Н. Смоленцева // Юношеский спорт XXI века: материалы конф. / Рос. гос. академия физ. культуры. – М., 2002. – С. 26–31.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
3. Гончаров В.И. Влияние различных видов двигательной и зрительной памяти на успешность овладения физическими упражнениями // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. – Л., 1981. – С. 62–69.
4. Найдиффер Р. Мысленная тренировка спортсменов / Р. Найдиффер // Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 8–20.

The article characterizes ideomotor training as one of the means for education of sportsmen, including cheerleaders. It gives reasons for the implementation of this training with the purpose of improvement cheerleaders' technical proficiency and the quality of their competition activity.

Key words: *cheerleading, education and training process, ideomotor training.*

Отримано: 15 серпня 2015

УДК 372.879

О.В. Трусова, И.Ф. Шумилова

О ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

В статье рассматриваются проблемы учета индивидуально-типологических особенностей при развитии гибкости у школьников 15–17 лет, описывается необходимость индивидуализации и дифференциации содержания образовательного процесса, выявлены факты, подтверждающие наличие негативных тенденций на уроках физической культуры.

Ключевые слова: *физическое качество, гибкость, подвижность, старший школьный возраст, сенситивный период, индивидуально-типологические особенности.*

Постановка проблемы. Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Полноценное развитие школьников без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

В связи с тем, что пик естественного развития, приходится на старший школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удается с трудом.

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко использованы подростком в дальнейшей его жизнедеятельности, а так же способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда и быта, что очень важно в современных условиях жизни. Между развитием физических

качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Двигательные качества формируются неравномерно и неодновременно.

В теории и методике физического воспитания физическое развитие характеризуется тремя группами показателей: морфологическими, функциональными и уровнем развития физических качеств. Определяющее значение для решения базовых задач физического воспитания имеет обеспечение оптимального уровня развития физических качеств, присущих человеку, тех врожденных морфофункциональных свойств, благодаря которым возможна целесообразная двигательная деятельность.

Физическими качествами в теории и практике физического воспитания принято считать социально-обусловленные, системно-структурированные психобиологические свойства человека, регламентирующие все многообразие видов и форм его двигательной активности (А.П. Матвеев, 2003) [5].

К числу основных физических качеств относят: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. Одним из ценных двигательных качеств человека является гибкость.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Ряд авторов (Б.А. Ашмарин, 1990 [1]; Е.Е. Захаров, 1994 [2]; В.И. Лях, 1999 [4]; Ж.К. Холодов, 2001 [8]), специалистов в области физической культуры, ставят гибкость по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов школьник имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения.

В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности — координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Анализ актуальных исследований. Изучение литературы по проблеме исследования показало, что вопросы индивидуально-типологических особенностей школьников исследуется учеными из различных областей науки. Установлено, что в результате исследований генетической конституции сформулировано определение общей конституции, как характеристики всех индивидуальных особенностей субъекта и ее фенотипических проявлений: биологического возраста, типа темперамента, соматотипа. Физические упражнения, способствующие развитию гибкости, подобранные с учетом индивидуально-типологических особенностей занимающихся, способствуют гармоничному физическому развитию школьника. Во многих видах физкультурной деятельности разработаны методики развития гибкости с учетом индивидуально-типологических особенностей. При этом под гибкостью понимают, способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга (В.И. Лях, 1999.) [4]. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильной говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах».

Недостаточно развитая гибкость у учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ ограничивает проявление таких физических качеств, как выносливость, силу, быстроту реакции и скорость движения. Увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, она затрудняет координацию движений человека, так как лимитирует перемещение отдельных

звеньев тела в пространстве и может привести к травмам мышц и связок при выполнении физических упражнений.

Гибкость обеспечивает рациональную работу мышц, при отсутствии запаса подвижности трудно выполнять амплитудные двигательные действия, что снижает потенциальные возможности занимающихся [3].

Снижение гибкости вызывает проблемы со здоровьем: ухудшение осанки, механическое разбалансирование костей спины, таза и шеи, смещение отдельных частей тела относительно друг друга и как следствие повреждение связок, хрящей и деформацию тела. Короткие мышцы груди приводят к сутулости спины, которая в итоге проявляется во впалой грудной клетке и уменьшенной вентиляции легких.

Малоэластичные сгибатели бедра и короткие спинные мышцы поворачивают таз вперед и вызывают лордоз, хронические боли в пояснице и воспаление седалищного нерва. Опущенная голова вызывает головные боли. Головокружение и хроническое переутомление мышц задней части тела.

Гибкость быстрее других физических качеств утрачивается с возрастом (если специально не тренируется), поэтому ученые считают уровень гибкости мерилем возраста. Мудрые йоги говорят: «Пока позвоночник гибок, тело молодо».

Проявление гибкости зависит от ряда факторов: анатомических особенностей строения суставных поверхностей; степени совершенствования межмышечной координации; эластических свойств мышц и связок, длины мышцы; общего функционального состояния организма; внешних условий; пола и возраста человека [6].

Доказано, что главным фактором, ограничивающим полную естественную амплитуду движения в суставе является сопротивление мягких тканей: 2% сопротивления обеспечивает кожа; 10% – сухожилия и связки; 41% мышечные ткани и их фасции. Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба.

Изложение основного материала. С точки зрения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппа-

рата различают следующие формы гибкости: активную, пассивную, смешанную; общую и специальную; динамическую и статическую [9].

Активная гибкость – движение с большой амплитудой выполняется за счет собственных мышечных усилий, т.е. проявление гибкости происходит без посторонней помощи, самостоятельно.

Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. Величина пассивной гибкости всегда больше активной.

Разница между пассивной и активной гибкостью называется «запасом гибкости». Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается за счет снижения способности мышц к полному расслаблению, а пассивная увеличивается [1].

Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов – анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение). Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение [5].

Каждое из физических качеств имеет свой благоприятный период становления и совершенствования, обусловленный морфофункциональными особенностями возрастного развития

организма. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости чувствительным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной – 10-14 лет.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте [7].

В целом подвижность крупных звеньев тела увеличивается до 13-14 лет и стабилизируется к 16-17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению.

Если до 13-14 лет гибкость направленно не развивается, она может снижаться уже в юношеском возрасте. Значительное ухудшение отмечается у людей старше 50 лет.

У девочек показатели гибкости выше на 20-30%, чем у мальчиков.

Воспитывая гибкость, нельзя допускать ее чрезмерное развитие, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда необратимым деформациям суставных структур. Данные отклонения способствуют нарушению в формировании некоторых двигательных навыков, развитию плоскостопия, неправильной осанке и некрасивой походке. Повышенная гибкость без достаточной мышечной силы может вызвать неустойчивость суставных соединений, приводящих к повреждениям суставов. Чрезмерно гибкие несущие суставы: коленный, голеностопный и тазобедренный, становятся нестабильными и восприимчивыми к вывихам и травмам.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: 40 % – активные, 40 % – пассивные и 20 % – статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических.

Специалистами разработаны примерные рекомендации по количеству повторений, темпу движений и времени «выдержек» в статических положениях.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата.

Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10 %) возрастает эффект тренировки [8].

В результате обзора литературных источников можно сделать следующие выводы:

- роль индивидуально-типологических особенностей в развитии гибкости у старших школьников зависит существенным образом от генетической предрасположенности, анатомического строения суставов и мышечного волокна;

- у школьников 16-17 лет роль генетических факторов в развитии гибкости составляет 70-75 %;

- наиболее высокого уровня показателей гибкости достигают занимающиеся, имеющие так называемые «пограничные» возрастные индивидуально-типологические особенности;

- во многих работах по исследованию гибкости ученые учитывают функциональные показатели всех систем организма, а педагогические воздействия направлены только на достижение высоких показателей гибкости, и только в небольшом количестве работ рассмотрены возможности занятий на развитие гибкости,

как воспитывающего или оздоровительного аспекта решения проблемы;

– развитие гибкости на уроках физической культуры у старших школьников с учетом их индивидуально-типологических особенностей изучено недостаточно, что подтверждает необходимость дальнейшего исследования этой проблемы.

Список использованных источников:

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания. – М: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Захаров Е.Е., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. – М.: Просвещение, 1967. – 204 с.
4. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития // Физкультура в школе. – 1999.
5. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 248 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1977. – С. 140-155.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М: ООО «Астрель», 2004. – 863 с.
8. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: Академия, 2001. – 144 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М: Академия, 2001. – 480 с.

The problems of accounting of individual-typological peculiarities in the development of flexibility of 15-17-year-old schoolchildren are examined in the article. The need for individualization and differentiation of the content of the educational process is described. Facts confirming negative tendency at the lessons of physical culture are revealed.

Keywords: *physical quality, flexibility, mobility, senior school age, sensitive period, individual-typological peculiarities.*

Отримали: 7 липня 2015 р.

УДК 796.015:612.1

Р.Б. Чаплінський, Л.В. Чаплінська

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ПОЕТАПНОЇ СИСТЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ, ЩО ПЕРЕНЕСЛИ ІНФАРКТ МІОКАРДА

У статті проаналізовано принципи комплексної системи реабілітації хворих, які перенесли інфаркт міокарда, охарактеризовано фактори, що визначають ефективність реабілітаційних заходів, визначено важливі риси системи реабілітації, проаналізовано фази реабілітації.

Ключові слова: *інфаркт міокарда, фактори, реабілітаційні заходи, фази реабілітації.*

Постановка проблеми. Найбільш повно завдання реабілітації у хворих, які перенесли інфаркт міокарда (ІМ), можуть бути вирішені в тому випадку, якщо буде здійснюватися єдина стратегія й тактика реабілітаційних заходів [2, с. 657-661].

Метою статті є аналіз принципів комплексної системи реабілітації хворих, які перенесли ІМ, оцінка факторів, що визначають ефективність реабілітаційних заходів, визначення важливих рис системи реабілітації, аналіз та оцінка фаз реабілітації.

Обговорення результатів дослідження. Важливий фактор, що визначає ефективність реабілітаційних заходів у хворих, які перенесли ІМ є раннє проведення їх. З моменту поступлення хворого під спостереження лікаря, іноді ще вдома шніх умовах і в машині швидкої допомоги, починає реалізуватися медикаментозний аспект реабілітації — призначення лізуючих препаратів, антикоагулянтів, медикаментів для обмеження зони

некрозу, покращення функції позаінфарктних ділянок серцевого м'язу, попередження ускладнень.

Після ліквідації ангінозного статусу й важких ускладнень гострого періоду (кардіогенний шок, набряк легенів, важкі форми порушень ритму) ще в період перебування хворого в блоці інтенсивного спостереження (на 2-3-й день хвороби) призначають лікувальну гімнастику. З перших годин перебування хворого в стаціонарі здійснюють психотерапевтичні заходи.

Важливою рисою системи реабілітації є комплексне використання різних її видів у всіх фазах. У першій (лікарняній) фазі реабілітації основна увага приділяється медичному, фізичному й психологічному її видам, причому здійснюються вони в комплексі, залежно від реакції хворого на заходи кожного із зазначених вище видів реабілітації. У тому або іншому обсязі вже в цій фазі торкаються проблем соціально-економічного й професійного аспектів [1, с. 23-27; 3, с. 314-318].

У другій і третій фазах реабілітації всі її види реалізуються цілком, але з урахуванням специфіки фази.

Для поетапної системи реабілітації характерні безперервність і наступність між фазами. Хворого ІМ зі стаціонару безпосередньо направляють у відділення відновлюючого лікування кардіологічного санаторію, а із санаторію — під нагляд кардіолога або дільничного терапевта. Таким чином, хворий перебуває під постійним спостереженням лікарів, що здійснюють усі реабілітаційні заходи в комплексі з урахуванням реакції хворого на попередній реабілітаційний етап.

Відповідно до рекомендацій ВООЗ процес реабілітації підрозділяють на 3 фази: лікарняну, видужування й підтримуючу. У рамках кожної із цих фаз вирішуються в тому або іншому обсязі завдання кожного виду реабілітації. Ефективність всієї системи реабілітації хворого, що переніс ІМ, визначається тим, наскільки успішно будуть вирішуватися завдання кожної із фаз реабілітації. Від того, які завдання ставляться перед кожною з фаз реабілітації, залежатиме тривалість фази і її організаційна структура [4, с. 118-221; 5, с. 103-109].

Лікарняна (стаціонарна) фаза реабілітації. У багатьох країнах перед лікарняною (першою) фазою реабілітації стоїть

завдання лише усунення ускладнень і стабілізації стану хворого. Це пов'язано з високою вартістю перебування хворого в спеціалізованому кардіологічному відділенні (тим більше в блоці інтенсивного спостереження) і прагненням до максимального скорочення перебування хворого в стаціонарі. Нерідко цей термін обмежується 5-8 днями.

Метою лікарняної фази реабілітації в наших умовах є відновлення фізичного й психологічного стану хворого настільки, щоб він був підготовлений до проведення другої фази реабілітації в санаторії або при наявності протипоказань — у домашніх умовах. Завдання лікарняної фази реабілітації, реалізованої в умовах кардіологічного або терапевтичного відділення стаціонару, вирішуються в рамках кожного з видів реабілітації.

Санаторна (друга) фаза реабілітації. По завершенню лікарняної фази реабілітації хворий є підготовленим до виконання програми фази видужування, яка здійснюється в спеціалізованих реабілітаційних відділеннях місцевих кардіологічних санаторіїв. Направляють хворих у ці відділення по безкоштовних путівках на 24 дні з оплатою листка непрацездатності. Ця фаза реабілітації є по суті рубежем між періодом, коли людина перебуває в статусі хворого й поверненням його в родину, до активної діяльності, до тих, іноді, життєвих безладів і складностей, які могли бути однією із причин ІМ.

Однак певні категорії хворих, що перенесли ІМ, не можуть бути направлені в реабілітаційне відділення санаторію у зв'язку з важкістю стану, тому розроблені протипоказання, які необхідно враховувати при здійсненні другої фази реабілітації.

Основна мета цієї фази реабілітації — підготувати хворого до активного життя — повернення в родину, до раціональної перебудови життєвого укладу, зміні деяких звичок, до систематичного проведення профілактичних заходів, включаючи вторинну профілактику. Завдання фізичного, психологічного й інших аспектів реабілітації вирішуються в цій фазі на новому в порівнянні з лікарняним етапом рівні.

Підтримуюча (третья) фаза реабілітації. По завершенню фази видужання хворий вступає в третю фазу реабілітації,

метою якої є підтримка досягнутого в санаторії рівня фізичної працездатності з деяким її збільшенням у деяких хворих, завершення психологічної реабілітації хворих уже в умовах відновлення їх соціального життя й попередження прогресування ІХС, розвитку повторного ІМ шляхом здійснення заходів щодо вторинної профілактики.

Висновки. Таким чином, основними принципами ефективної поетапної системи реабілітації хворих, які перенесли ІМ являються: раній початок, комплексне використання всіх видів реабілітації, безперервність і приєднаність між фазами, включення в процес реабілітації всіх хворих, а також здійснення реабілітаційних заходів за рахунок держави.

Список використаних джерел:

1. Нові аспекти лікування та реабілітації хворих на інфаркт міокарда. – К.: Укр. НДІ кардіології ім. акад. М.Д. Стражеска, 1997. – 34 с.
2. Основы кардиологии: Принципы и практика (2-е издание) / Под ред. проф. Клива Розендорффа. – Львов: Медицина світу, 2007. – 1064 с., ил.
3. Руководство по кардиологии / Под ред. В.Н. Коваленко. – К.: Морион, 2008. – 1424 с.
4. Серцево-судинні захворювання / За ред. чл.-кор. АМН України, проф. В.М. Коваленка та проф. М.І. Лутая // Довідник «VADEMECUM info ДОКТОР «Кардіолог». – К.: ТОВ «ГІРА «Здоров'я України», 2005. – 542 с. – (Серія «Бібліотека «Здоров'я України»).
5. Van Camp S.P. Identification of the high-risk cardiac rehabilitation patient / S.P. Van Camp, R.A. Peterson // J. Cardiopul. Rehabil. – 1989; 9: 103-109.

The article analyzes the principles of a comprehensive system of rehabilitation of patients after myocardial infarction, describes the factors that determine the effectiveness of rehabilitation measures identified important features of rehabilitation system analysis phase of rehabilitation.

Key words: *myocardial infarction, factors, rehabilitation, rehabilitation phase.*

Отримано: 20 липня 2015 р.

УДК: 616.43-055.2

М.А. Чистякова

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К НАГРУЗКАМ В СПОРТЕ

Представлено сучасні наукові дані з вивчення закономірності адаптаційних реакцій організму жінок на великі фізичні навантаження з урахуванням фаз менструального циклу.

Ключові слова: *спортсменки, менструальный цикл, фізичні навантаження.*

Постановка проблеми. Большое влияние на совершенствование теории и методики подготовки спортсменов оказывает развивающаяся в последние годы теория адаптации, позволяющая получать широкую информацию о состоянии организма спортсменов в ходе тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

П.К. Анохин [1] рассматривает адаптацию как формирование новой функциональной системы, вся деятельность которой направлена на достижение конечного результата.

Функциональные и структурные изменения при адаптации положены в основу учения об общем адаптационном синдроме Г. Селье [8].

Он выделяет три стадии неспецифических реакций организма на действие раздражителей: стадию тревоги (мобилизации), стадию адаптации (резистентности) и стадию истощения. Основываясь на концепции Г. Селье, можно объяснить рост и снижение работоспособности под действием нагрузок в процессе тренировки, а также состояния перенапряжения и перетренировки.

В развитии большинства адаптационных реакций определенно прослеживается два этапа: начальный – «срочная», но не совершенная адаптация и последующий – совершенная долговременная адаптация [3, 4].

Процесс адаптации, несмотря на то, что он протекает по общим законам, всегда индивидуален [4, 8, 9], что обуславливает рассмотрение любых проявлений процессов адаптации с позиции принципа индивидуального подхода. По мнению Н.Н. Яковлева, Ф.З. Меерсона, М.Г. Пшенниковой [4], индивидуальную адаптацию можно определить как развивающийся в ходе жизни процесс, в результате которого организм приобретает устойчивость к определенным воздействиям, в том числе и к интенсивным физическим нагрузкам. Естественно, что адаптационные реакции на нагрузки в спорте следует изучать и анализировать с учетом пола, возраста, физического состояния [9].

По мнению В.М. Дильмана [2], проблемы адаптации, нормы гомеостаза необходимо также рассматривать с учетом циклического протекания процессов жизнедеятельности. И неслучайно определенный биоритм проявляется во всех жизненных процессах – от деятельности простейших биологических реакций в клетке до сложных форм поведения человека, определяющего изменения умственной и физической работоспособности.

Сравнивая структурные и функциональные различия организма мужчин и женщин, следует помнить, что «...на протяжении менструального цикла происходят изменения гормонального статуса, осуществляется сложная перестройка нейрогуморальной регуляции дыхания, кровообращения, дыхательной функции крови, скорости массопереноса и утилизации кислорода, кислородных режимов организма, скорости массопереноса и выведения углекислого газа» [9, с. 282]. В результате функциональные возможности спортсменок и, как следствие, адаптация их организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам неравнозначны в течение менструального цикла [9].

В связи с этим одним из актуальных вопросов подготовки спортсменок является изучение закономерности адаптационных

реакций организма женщин на большие физические нагрузки с учетом фаз менструального цикла.

Результаты исследований и их обсуждение.

Известно, что регулярные физические нагрузки оптимизируют функциональное состояние организма, используются для повышения физической работоспособности, повышают адаптивные возможности организма. Также известно, что сегодня занятия спортом проходят в условиях, которые были невозможны в прошлом, экстремальных физических нагрузок, нередко при интенсивной фармакологической поддержке.

В зависимости от силы воздействия раздражителей и функционального состояния организма адаптационные изменения могут носить как положительный характер, так и негативный характер или относительно негативный характер [3, 9].

Устойчивая адаптация к условиям любой деятельности имеет свою «цену», которая может проявляться как в прямом «изнашивании» функциональных систем, на которые приходится наибольшая нагрузка, так и в своеобразном перераспределении функциональных резервов, когда доминирующая система расходует не только свои резервы, но и резервы других систем не занятых непосредственно в мышечной деятельности [7, 9].

Обращает на себя внимание мнение ведущих специалистов в области теории и методики спортивной подготовки. Профессионализм и коммерциализация современного спорта поддерживают тенденцию к увеличению тренировочных нагрузок. Отсутствие должного квалифицированного медицинского контроля за переносимостью спортсменками больших объемов выполнения работы не способствует их здоровью, поэтому занятия спортом, как правило, сопровождаются острым и хроническим перенапряжением систем организма с преимущественным повреждением одной или нескольких функциональных систем [6].

Для женщин-спортсменок морфофункциональная перестройка организма в процессе адаптации к многолетним тренировочным и соревновательным нагрузкам вносит специфические изменения в функции систем их организма.

Так, авторы работы [10] в результате исследования женской бельгийской сборной по дзюдо установили, что у спортсменок за 5-недельный период подготовки к Олимпийским играм уменьшилось количество жира на 2,2 %, количество человек с нарушением менструальной функции по типу олигоменореи увеличилось до 28,4 %.

По данным работы [5], полученным у спортсменок, специализирующихся в вольной борьбе, при изучении особенности гормонально-метаболического процесса адаптации установлено, что интенсивные тренировочные нагрузки приводят к активированию гипофизарно-гонадо-надпочечниковой системы: к повышению секреции пролактина гипофизом, кортизола – корой надпочечников, а также увеличению уровня тестостерона и, как следствие, к повышению соотношения тестостерон/эстрадиол, что, в свою очередь, ведет к повышению частоты развития менструальных дисфункций. Автор отмечает, что менструальные дисфункции в группе спортсменок чаще проявляются с увеличением интенсивности тренировочных нагрузок в период подготовки к соревнованиям.

На сегодняшний день существует достаточно большое количество исследований, подтверждающих тенденцию роста репродуктивной патологии в спорте. В связи с этим одной из главных причин нарушения репродуктивной функции у спортсменок, по мнению многих специалистов [7, 9, 10], являются длительные воздействия предельных физических нагрузок без учета физиологических особенностей организма женщины, отсутствие должного квалифицированного медицинского контроля за переносимостью больших объемов тренировочной работы.

В результате нерационально проводимых ежедневных физических нагрузок происходит сбой физиологических адаптационных механизмов и возникает гормональный статус, т.е. нарушаются фазы менструального цикла в результате латентного гормонального дисбаланса [9].

В некоторых видах спорта частота нарушений репродуктивной функции превышает 70 % [7]. Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы часто встречаются у женщин, занимающейся тяжелой атлетикой, единоборствами.

Частота синдрому гиперандрогении у спортсменок, спеціалізуючихся в дзюдо, – 59,3 %.

Последствия менструальных дисфункций на фоне физических нагрузок могут проявляться как нарушениями со стороны репродуктивной системы, так и системными проявлениями, являющимися следствием низкого уровня эстрогенов, например остеопения, остеопороз, раннее развитие атеросклероза и эндотелиальная дисфункция [7, 10].

Другими, достаточно распространенными причинами возникновения менструальных дисфункций у спортсменок называются частые психологические стрессы и роль наследственных факторов.

Выводы. В результате исследования мы установили, что важной особенностью построения тренировочного процесса женщин-спортсменок для предотвращения проблем со здоровьем является учет педагогических, медико-биологических, психологических аспектов. Таким образом, решение этих вопросов, на наш взгляд, обуславливает необходимость научного поиска наиболее эффективных путей построения тренировочных нагрузок в соответствии с функциональными и адаптационными возможностями организма спортсменок для дальнейшего повышения спортивных результатов.

Список использованных источников:

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П.К. Анохин. – М. : Наука, 1980. – 197 с.
2. Дильман В.М. Проблемы медицинской биоритмологии / В.М. Дильман. – М. : Медицина, 1985. – 207 с.
3. Ильин В.Н. Физическая работоспособность человека: оценка и коррекция, биоритмологические аспекты : учеб. пособие / В.Н. Ильин, Ю.А. Попадюха, Ю.А. Бородин. – К., 2008. – 130 с.
4. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 256 с.
5. Писков С.И. Особенности морфологического и гормонально-метаболического статуса спортсменок-борцов вольного

- стиля юношеского возраста : автореф. дис. ... канд. биол. наук: спец. 03.00.13 / С.И. Писков. – Майкоп, 2009. – 28 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения : учебник для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
 7. Репродуктивное здоровье женщины в спорте: метод. пособие / Д.А. Ниаури [и др.]. – СПб: Изд-во Н-Л, 2003. – 28 с.
 8. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме / Г. Селье. – М. : Медицина, 1960. – 205 с.
 9. Шахлина Л.Я-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я-Г. Шахлина. – Киев : Наук. думка, 2001. – 328 с.
 10. DeCree С. Hypoestrogenemia and rhabdomyolysis (myoglobinuria) in the female judoist: a new worrying phenomenon? / С. De Cree, R. Lewin, A. Barros // Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism. – 1995. – Vol. 80, N 12. – P. 3639–3646.

Summary. Presented by modern scientific data on the patterns of adaptive responses of women to exercise great considering the phase of the menstrual cycle.

Keywords: *athletes, menstrual cycle, physical loads.*

Отримано: 5 вересня 2015 р.

УДК 378.013.3-051:615.83:364

Ю.В. Юрчишин, В.М. Мусів

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

На основі експериментальних даних та даних наукової літератури, практичного досвіду розроблену систему підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до соціальної адаптації

школярів з церебральним паралічем. Розроблена система передбачає взаємозв'язок змісту, принципів, форм, поетапного педагогічного контролю й умов їх реалізації на кожному етапі застосування системи. Змістом підготовки є: спецкурс з організацією навчання за кредитно-модульною системою, навчання в предметно-розвивальному середовищі, спеціальні консультативні семінари на початку педагогічних практик, накопичення кожним студентом індивідуального пакету наочно-інформаційного забезпечення занять із школярами з церебральним паралічем, педагогічне практикування.

Ключові слова: *фахівці з фізичної реабілітації, система професійної підготовки, діти з церебральним паралічем, соціальна адаптація.*

Вступ. Сьогодні провідне місце у абілітації, соціальній адаптації і фізичній реабілітації школярів з церебральним паралічем посідає адаптивне фізичне виховання. У зв'язку з цим актуалізується проблема ефективного управління цим процесом, а отже підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації. [1; 2; 8]. Одним із провідних завдань таких фахівців є адаптація школярів з церебральним паралічем до повноцінної життєдіяльності у суспільстві як його активних членів [13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі провідну роль у вирішенні завдань медико-соціальної адаптації, фізичної реабілітації осіб з обмеженими функціями посідають засоби фізичного виховання. Водночас одним з біологічних чинників, що визначає зміст їхньої рухової активності, є насамперед зумовлена хворобою негативна симптоматика морфологічного і функціонального стану [3; 4; 9; 12].

Вирішенню зазначеної проблеми частково сприяє підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем [8].

Дослідження проблем підготовки фахівця-практика до професійної діяльності, вимог до рівня його підготовленості, а також готовності як комплексного критерію, що характеризує придатність педагога до діяльності, впродовж усього періоду вивчення відзначалися неоднаковим науковим інтересом і різною методологічною базою [5].

Тому ефективністю діяльності фахівців з фізичної реабілітації є їх підготовка, що має бути відображена в навчальних планах, які мають суттєві недоліки, одним з яких є формування знань, умінь і навичок без врахування суттєвих відмінностей школярів з церебральним паралічем, порівняно з іншими школярами з обмеженими функціями, що не сприяє якісній роботі з даним контингентом школярів, а також соціальної адаптації [4].

Питання соціальної адаптації полягає в тому, що завдання, які вирішуються в навчально-виховному процесі ВУЗів, зокрема зміст навчальних планів та спеціалізація загалом не враховують проблеми підготовки фахівців з фізичної реабілітації до роботи з школярами з церебральним паралічем.

Дослідження з вивчення проблематики підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем відсутні, а навчальні матеріали не враховують в своєму змісті цієї проблеми, що не сприяє якісній підготовці майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до вирішення цієї проблеми. У зв'язку з цим провели відповідне дослідження.

Мета роботи – розробити систему підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем.

Методи та організація дослідження. Використовували такі методи: аналіз і синтез, систематизація й узагальнення даних наукової літератури, документальних матеріалів, теоретичне моделювання, системний, системно-діяльнісний. Ураховуючи отримані дані, а також результати проведеного раніше констатувального експерименту, практичний досвід розробили зміст системи підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем для її подальшої апробації в ході формувального експерименту.

Результати дослідження. За даними наукової літератури [11] системний підхід – це сукупність загальнонаукових методологічних принципів (вимог), в основі яких лежить вивчення об'єктів або систем. До таких вимог відносять: встановлення

залежності кожного елемента від його місця і функцій у системі з урахуванням того, що властивості цілого не зводяться до суми властивостей його елементів; аналіз того, наскільки поведінка системи обумовлено особливостями окремих елементів та властивостями її структури; дослідження механізму взаємодії системи та середовища; вивчення характеру ієрархічності, притаманного даній системі; забезпечення різнобічного багато-аспектного опису системи; розгляд системи як динамічної цілісності, що розвивається.

Ураховуючи зазначене, а також отримані в ході констатувального експерименту та з власного практичного досвіду дані, розробили систему підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем.

Під час проектування системи спиралися на такі положення:

- визначення мети підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до означеної діяльності, що орієнтує всі складові системи на досягнення позитивного результату через реалізацію освітніх, розвивальних і виховних функцій;

- успіх вирішення завдань навчально-виховного процесу значною мірою залежить від наявності позитивної мотивації студентів до діяльності, стійких знань і професійних умінь, а також від наявності й систематичності педагогічного контролю [7];

- гарантією досягнення високих результатів навчального процесу є одночасне формування мотиваційного, змістового і діяльнісного компонентів готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем;

- поетапне досягнення мети в ході реалізації розробленої систем.

Мета розробленої системи підготовки полягала у формуванні в майбутніх фахівців з фізичної реабілітації готовності здійснювати соціальну адаптацію школярів з церебральним паралічем на заняттях фізичною культурою та реалізації міжпредметних зв'язків на інших заняттях і масових спортивно-оздоровчих заходах.

Процес підготовки розглядали в аспекті освітніх, розвивальних і виховних функцій. Освітня функція передбачала оволодіння фундаментальними знаннями про особливості дітей з церебральним паралічем, сутність соціальної адаптації, засоби і методи її досягнення, підходи до їх використання під час занять фізичною культурою, спортивно-оздоровчих заходів.

Розвивальна функція передбачала покращення професійно важливих якостей майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, формування у них творчого підходу до професійної діяльності та вирішення різних за змістом завдань.

Виховна функція передбачала формування наукового світогляду, інтересу і позитивного ставлення студентів до професійної діяльності, зокрема зі здійснення соціальної адаптації дітей з церебральним паралічем, створення передумов для самовиховання і самовдосконалення, що разом з оволодінням знаннями, формуванням практичних умінь й удосконаленням професійних якостей сприятимуть розвитку особистості майбутнього фахівця.

Змістом підготовки був спецкурс «Соціальна адаптація школярів з церебральним паралічем»; семінари-практикуми; консультації на початку кожної педагогічної практики; розширення кожним студентом індивідуального пакету наочно-інформаційного забезпечення для формування необхідних знань та умінь.

Реалізовувався зміст підготовки поетапно. Підготовчий передбачав розширення вже існуючих первинних професійних інтересів, усвідомлене розуміння необхідності здійснення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем у майбутній професійній діяльності; формування особистісних якостей, знань та умінь організувати заняття фізичними вправами, масові спортивно-оздоровчі заходи, здійснювати аналіз таких занять та вносити необхідні корективи для ефективного вирішення поставлених завдань.

Упродовж частково-пошукового етапу розвивали творчі якості студентів, пов'язані з формуванням варіативного мислення, що забезпечує творчу професійну діяльність, враховуючи нові умови, які склалися в процесі навчальної діяльності; умінь обирати оптимальні засоби фізичного виховання у відповідності

до змісту занять і масових виховних заходів. На цьому етапі визначали проблеми, здійснювали пошук шляхів і способів їх розв'язання, а також засобів і методів фізичного виховання для вирішення поставлених завдань.

Упродовж творчого етапу підвищували інтерес студентів до творчої діяльності, виховували ініціативність і самостійність, використовуючи творчі завдання-дослідження, розроблені з урахуванням індивідуальних можливостей студентів.

Функціонування розробленої системи забезпечувалось реалізацією принципів науковості, доступності, свідомості й активності, зв'язку теорії з практикою, наочності, індивідуалізації, освітньої рефлексії.

Усі вимоги принципів реалізовувались у взаємозв'язку, що повинно було забезпечити більш високі результати у формуванні готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здійснення соціальної адаптації з церебральним паралічем. Також такий підхід сприяв послідовному і системному оволодінню знаннями, формуванню умінь студентів забезпечувати соціальну адаптацію дітей при вирішенні різнопланових завдань в умовах навчального закладу, усвідомленому вибору змістових компонентів своєї професійно-освітньої бази, формуванню міждисциплінарних зв'язків і на цій основі – знань й умінь як цілісної системи майбутньої професійної діяльності.

Реалізації у взаємозв'язку вищезазначених принципів сприяла проблемно-ситуативна організація навчального процесу, що передбачала самостійність студентів у пошуку шляхів і способів вирішення змодельованої на занятті проблеми через встановлення для кожного з них індивідуальних навчальних цілей. Зазначене дозволило формувати, в першу чергу, творчі якості майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, враховуючи їхні потенційні можливості та розширювати кожним з них змісту індивідуального пакету наочно-інформаційного забезпечення для його подальшого використання на заняттях із дітьми з церебральним паралічем та в процесі самовдосконалення («кейсовий метод»).

Водночас важливу роль відігравали визначені нами педагогічні умови, а саме:

– націленість студентів на самооцінку результатів вибору засобів фізичного виховання та її зіставлення з експертною оцінкою;

– спрямованість студентів на творчу самореалізацію, що стимулювалася об'єктивним оцінюванням такої діяльності;

– створення на заняттях спецкурсу емоційно-забарвленого освітнього середовища та предметно-розвивального – на наступних етапах підготовки;

– активне використання сучасних інформаційних засобів під час підготовки до занять із дітьми з церебральним паралічем.

Першу із зазначених педагогічних умов реалізовували з метою визначення студентами рівня своєї готовності до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем за мотиваційним, змістовим і діяльнісним компонентами. Враховували дані спеціальної літератури, у першу чергу, пов'язані з обробкою отриманих результатів, згідно яких встановлюються: середні показники статистичної сукупності, варіації значень елементів сукупності, зв'язки між ознаками сукупності. При цьому передбачалось, що самооцінка студентами досягнутих у навчальному процесі результатів дозволить: встановити їх відповідність поставленим цілям і завданням навчання, визначити рівні навчальних досягнень; сприятиме розвитку мотивів, які тісно пов'язані з інтересом до учіння, почуттям задоволення від успіхів, радістю від подолання труднощів і досягнення мети.

Реалізацію іншої педагогічної умови (спрямованість студентів на творчу самореалізацію, що стимулювалася об'єктивним оцінюванням їхніх результатів) забезпечували, посилюючи мотиваційну сферу студентів. Зокрема посилення мотивів самореалізації та самоствердження досягалося завдяки стимулювальній функції оцінки, а саме оцінювали у визначених напрямках як поточні досягнення студентів, так і приріст рівня набутих знань та умінь. Також враховували, що студента спонукає насамперед до внутрішньої роботи над собою особистісно значуща діяльність, у якій він пізнає себе і навколишній світ, принципи, норми і способи взаємодії з іншими студентами, набуває життєвого досвіду та моральних цінностей.

Реалізація такої педагогічної умови як створення на заняттях спецкурсу емоційно-забарвленого та предметно-розвивального освітнього середовища передбачала формування в студентів позитивної мотивації до зазначеної діяльності; надання їм ґрунтовних знань про соціальну адаптацію; формування професійних умінь застосовувати набуті знання у навчально-виховній роботі із дітьми з церебральним паралічем в реальних умовах навчального закладу. Також передбачалося, що реалізація предметно-розвивального середовища забезпечить оптимізацію набутих студентами впродовж спецкурсу знань й умінь, посилює мотиваційний і процесуальний компоненти їхньої готовності до досліджуваного виду професійної діяльності.

Реалізацію педагогічної умови, пов'язаної із використанням сучасних інформаційних засобів передачі й одержання навчальної інформації при підготовці до занять із дітьми з церебральним паралічем передбачало використання мережі Інтернет, електронних підручників, посібників, персональних портфоліо, локальної (університетської) мережі, що містила базу даних про сайти з необхідною інформацією.

Зміст підготовки планували реалізовувати в традиційних і нетрадиційних (семінари-дослідження, моделювання педагогічних ситуацій) формах. Важливого значення надавали самостійній роботі, індивідуальним дослідним завданням, педагогічній практиці.

Структурними елементами педагогічного контролю в розробленій системі були компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем, а саме мотиваційний, змістовий та процесуальний.

Висновки.

1. Система підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем передбачає взаємозв'язок змісту, принципів, форм, поетапного педагогічного контролю й умов їх реалізації на кожному етапі. Зміст підготовки передбачає вивчення спецкурсу, організованого за кредитно-модульною системою, після цього – вдосконалення сформованих знань й умінь студентів,

використовуючи навчання в предметно-розвивальному середовищі, що реалізується на заняттях циклу професійно-орієнтованих дисциплін, спеціальні консультативні семінари-практикуми на початку педагогічних практик, розробку кожним студентом пакету наочно-інформаційного забезпечення занять із школярами з церебральним паралічем і педагогічне практикування.

2. Структурними елементами педагогічного контролю в розробленій системі є компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем, що передбачають: мотиваційний – усвідомлене й відповідальне ставлення до навчання, стійкий інтерес, установку і потребу творчо використовувати набуті знання, уміння на практиці, бажання досягнути успіху в застосуванні засобів фізичного виховання для вирішення різнопланових навчальних завдань в роботі із школярами з церебральним паралічем; змістовий – повні за обсягом і глибокі за якісним складом знання про соціальну адаптацію школярів з церебральним паралічем, змісту програми виховання, методик відбору таких творів для занять, масових виховних заходів і їх використання для комплексного вирішення програмних завдань, складання планів-конспектів занять і сценаріїв виховних заходів, поетапне формування відповідних знань й умінь, розвиток творчих якостей; діяльнісний – уміння застосовувати набуті знання безпосередньо в навчальному закладі, компетентно аналізувати результати своєї діяльності, упереджувати виникнення помилок.

Список використаних джерел:

1. Ганзина Н. В. Система рекреативно-восстановительных мероприятий в социальной адаптации инвалидов с последствиями детского церебрального паралича : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Н. В. Ганзина. – М. : РГАФК, 1997. – 21 с.

2. Демчук С. П. Зміст фізичного виховання в соціальній інтеграції та реабілітації школярів 15–16 років з церебральним паралічем : дис. ... кандидата наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Демчук Світлана Петрівна. – Рівне, 2003. – 192 с.
3. Єдинак Г. А. Фізичне виховання дітей з церебральним паралічем : [монографія] / Геннадій Анатолійович Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький, 2009. – 394 с.
4. Єдинак Г. А. Теоретико-методичні основи рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у фізичному вихованні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. А. Єдинак – К., 2010. – 53 с.
5. Качмар О. О. Параметри ходи пацієнтів з дитячим церебральним паралічем / О. О. Качмар // Укр. вісник психоневрології. – 2000. – Т. 8. – Вип. 2 (24). – С. 66–68.
6. Ковінько М. С. Професійно-прикладна спрямованість занять фізичною культурою з учнями з церебральним паралічем : [метод. реком.] / М. С. Ковінько, О. С. Куц. – Львів : науково-видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2002. – 45 с.
7. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : [учеб. пособие] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : ТОВ «Поліграф-Експрес», 2005. – 195 с.
8. Левченко И. Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата : [учеб. пособие] / И. Ю. Левченко, О. Т. Приходько. – М. : Академия, 2001. – 186 с.
9. Ли Е. С. Социально-педагогические аспекты и модифицированные методические приемы оздоровления инвалидов с последствиями заболевания детским церебральным параличом средствами физической культуры : автореф. дис. на соиск. науч. степени кандидата пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е. С. Ли. – М. : ВНИИФК, 1997. – 18 с.
10. Сисоєва С.О. Освітні технології: методологічний аспект / Професійна освіта: педагогіка і психологія: Польсько-український щорічник // За ред. Т. Левовицького, І. Вільш, І. Зязюна, Н. Ничкало. – Київ-Ченстохова, 2000. – С. 351-368.

11. Философия науки в опросах и ответах: Уч. пособие для аспирантов / В.П. Кохановский и др. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 352 с.
12. Corbin C. B. Fitness for Life / C. B. Corbin, R. Lindsey. – updated 5-th edition. – Champaign, 2006. – 327 p.
13. Liukkonen J. Psychology for physical educators : student in focus / J. Liukkonen – 2-nd edition. — Windsor : Human Kinetics, 2007. — 293 p.
14. Stallings V. A. Nutritional status and growth of children with diplegic or hemiplegic cerebral palsy / V. A. Stallings, E. B. Charney, J. C. Davies, C. E. Cronk // Dev. Med. & Child. Neurol. – 1993. – № 35. – P. 997–1006.

Summary. Based on experimental data, scientific literature data and practical experience the system of training of future specialists in physical rehabilitation to social adaptation of pupils with cerebral palsy is developed. The system provides relationship content, principles, forms, gradual pedagogical control conditions and their implementation at every stage of the system. The content of the training is: organization of a special course of study for credit system, training in subject-evolving environment, special consultative workshops in early pedagogical practices accumulation of each individual student package-visual information support classes with students with cerebral palsy, pedagogical practice.

Key words: *physical rehabilitation specialists, system training, children with cerebral palsy, social adaptation.*

Отримано: 30 вересня 2015 р

НАШІ АВТОРИ:

Абрамова Е. С., преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств, Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.

Алексєєв О. О., викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Бесарабчук Г. В., старший викладач, заступник декана факультету фізичної культури з наукової роботи та інформатизації навчального процесу, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Брадик Г. М., кандидат педагогических наук, доцент, Приднестровский Государственный университет имени Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.

Воронецкий В. Б., викладач, заслужений тренер України з пауерліфтингу, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гончар С. Н., кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии факультета педагогики и психологии, Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.

Гуцу В. Ф., кандидат педагогических наук профессор, заведующий кафедрой педагогики и психологии спорта, Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.

Деркаченко И. В., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой легкой атлетики, водных видов спорта и туризма, Приднестровский государственный университет имени

Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.

Димитренко Е. В., старший преподаватель кафедры спортивной медицины, Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.

Дорош В. У., викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Заїкін А. В., кандидат педагогічних наук, доцент, заслужений тренер України з пауерліфтингу, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заступник декана факультету фізичної культури з навчальної роботи, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Зубаль М. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Клименко И. В., кандидат психологических наук, начальник Отдела психологического сопровождения и профориентационной работы, Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.

Клюс О. А., викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Коваль О. Г., викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Ковальчук Г. П., кандидат педагогічних наук, старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Кондратенко И. В., старший преподаватель, кафедра психологии Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко, младший научный сотрудник НИЛ «Педагогическое проектирование», г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.

Кравцова Г. Л., доцент кафедри легкої атлетики, водних видів спорту і туризму, Придністровський державний університет імені Т.Г. Шевченка, г. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

Кужель М. М., кандидат психологічних наук, старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Мисів В. М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Никитовская Г. В., преподаватель кафедры педагогики и современных образовательных технологий, младший научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории «Педагогическое проектирование», Придністровський державний університет імені Т.Г. Шевченка, г. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

Потапчук С. М., викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Присакар В. В., кандидат педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Скавронський О. П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Совтисік Д. Д., кандидат біологічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Солопчук Д. М., кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Солопчук М. С., кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, декан факультету фізичної культури, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Спивак І. А., преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта, Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.

Романюк Т. В., доцент, заведующая кафедрой гимнастики и спортивных единоборств, Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.

Трусова О. В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теория и методика физического воспитания и спорта» факультета физической культуры и спорта, Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.

Шумилова И. Ф., старший преподаватель кафедры социально-экономических дисциплин Рыбницкого филиала Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.

Чаплінська Л. В., лікар, Кам'янець-Подільська міська поліклініка № 1, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Чаплінський Р. Б., кандидат медичних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Чистякова М. О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Юрчишин Ю. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Спільне українсько-молдавське
міжнародне наукове видання**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ»**

ВИПУСК 6

Підготовлено до друку 26.11.2015.
Формат 60x84/16
Гарнітура Times New Roman.
Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум.друк. арк. 11,97. Тираж 300

Видано та виготовлено ТОВ “Друкарня “Рута”
(свід. Серія ДК №4060 від 29.04.2011 р.)
м. Кам’янець-Подільський, вул. Пархоменка, 1
тел. 0 38 494 22 50, drukruta@ukr.net