

УКРАЇНА
НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВСП НАУ „НІЖИНСЬКИЙ АГРОТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ”
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО–ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ

„ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ АГРАРНИХ
ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ: ПРОБЛЕМИ, ПОШУКИ
ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ”

Присвячена 110-річчю Національного аграрного університету
та 70-річчю кафедри фізичного виховання

МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ
(24–25 січня 2008 року)

Ніжин
24–25 січня 2008 року

УДК 796.011.3

Фізичне виховання аграрних вищих закладів освіти: проблеми, пошуки та шляхи вирішення. Матеріали Всеукраїнської науково–практичної конференції, присвяченої 110–річчю Національного аграрного університету та 70–річчю кафедри фізичного виховання. –Ніжин: Міланік, 2008. – 208 с.

Видання містить матеріали Всеукраїнської науково–практичної конференції „Фізичне виховання аграрних вищих закладів освіти: проблеми, пошуки та шляхи вирішення”, що відбулася на базі ВСП НАУ „Ніжинський агротехнічний інститут” 24–25 січня 2008 року.

Друкується за рішенням навчально–методичної комісії науково–педагогічних працівників аграрних вищих закладів освіти з напрямку „Фізичне виховання і спорт”.
Протокол № 1 від 24 січня 2008 року.

Редакційна колегія:

Гаврилко Валентин Купріянович	– Генеральний секретар спортивної студентської спілки України
Лукач Василь Степанович	– кандидат педагогічних наук, доцент
Краснов Валерій Павлович	– кандидат педагогічних наук, професор;
Присяжнюк Станіслав Іванович	– кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (відповідальний секретар)
Лакіза Олексій Миколайович	– кандидат педагогічних наук, доцент;
Калениченко Роман Андрійович	– кандидат технічних наук
Распутня Лариса Павлівна	– старший викладач
Грибан Григорій Петрович	– кандидат педагогічних наук, доцент
Канішевський Станіслав Михайлович	– кандидат педагогічних наук, професор
Кійко Володимир Йосипович	– доцент
Третяков Микола Олександрович	– кандидат педагогічних наук, доцент
Расвський Рем Трохимович	– кандидат педагогічних наук, професор

Укладач: *Присяжнюк Станіслав Іванович* – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Відповідальний за випуск _____

ЗМІСТ

1. ТЕХНОЛОГІЯ ОСВІТИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ АГРАРНИХ ВНЗ В КОНТЕКСТІ БОЛОНСЬКОЇ ДЕКЛАРАЦІЇ

Гаврилко В.К. Кафедри фізичного виховання Національного аграрного Університету – 70 років	6
Третьяков М.О., Краснов В.П., Присяжнюк С.І. Концептуальні засади реалізації в Україні основних завдань Болонської декларації: сумісність та порівнянність систем вищої освіти	25
Третьяков М.О. Завдання кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів України у контексті інтеграції до Європейського освітнього простору	40
Домашенко А.В., Присяжнюк С.І., Краснов В.П. Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та шляхи їх вирішення	44
Канішевський С.М. Методика застосування вправ на точність в процесі занять з фізичного виховання в освітніх закладах України	63
Канішевська Н.Б. Значення самостійних занять з фізичного виховання студентів в процесі реалізації вимог Болонської декларації	72
Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Мироненко О.І. Про діяльність навчально–методичної комісії науково– педагогічних працівників аграрних вищих навчальних закладів України з напрямку „Фізичне виховання та спорт”	73
Вербицький С.О., Лакіза О.М. Шляхи активізації фізкультурно–спортивної роботи серед студентів аграрних вищих навчальних закладів	88
Фесечко П.П. Болонський процес: проблеми здоров'я, фізического воспитания и спорта	90

2. ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГІЧНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Краснов В.П., Пархоменко В.К., Панченко В.Ф. Фізичне виховання студентської молоді в сучасних умовах	95
---	----

Лукач В.С. Роль фізичного виховання у навчально–виховному процесі вищого закладу освіти.....	100
Присяжнюк С.І., Федорина Н.Б. Фізична підготовленість студентів–першокурсників Національного аграрного університету: проблеми та шляхи вирішення	104
Распутня Л.П., Гордєєва С.В. Сучасне суспільство та проблеми спорту	107
Бурко С.В., Чередник С.А. Психофізіологічна реабілітація наслідків стресових ситуацій у студентів	112
Прохніч В.М., Слободянюк М.М., Лазарєв М.І. Дослідження функціонального стану організму спортсменів–Футболістів Національного аграрного університету	116
Макаревич В.Ю. Підвищення ефективності захисних дій баскетболістів вищої кваліфікації	118
Вязметінов А.В., Марущак П.Д. Використання засобів відновлення при травмах та захворюваннях спортсменів	121
Озерова О.А. Деякі особливості використання кольору у спортивному плаванні	123
Пуздімір М.І. Тренувальні методи і вправи у структурі багаторічного тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації з бігу на середні дистанції	127

3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ: ВИТОКИ ТА ТРАДИЦІЇ

Литвин М.П. Формування народної фізичної культури у студентів аграрних вищих навчальних закладів	131
Присяжнюк С.І. Витоки української фізичної культури: народна свідомість у давньоруський період	137
Кійко В.Й. Система фізичного удосконалення запорізьких козаків	147

4. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСТВА

Лукач В.С., Лакіза О.М., Мироненко О.І. Використання нетрадиційних форм фізичної культури

для зміцнення здоров'я студентської молоді	151
<i>Раевский Р.Т., Краснов В.П., Присяжнюк С.І.</i>	
Здоровий образ жизни как средство биологической защит здоровья студентов в условиях повышенной радиации	154
<i>Данчук П.С.</i>	
Використання різних видів рухових дій з метою підвищення працездатності і зміцнення здоров'я школярів в умовах дострокової дії малих доз радіації	156
<i>Федорина Н.Б.</i>	
Вдосконалення ступеня фізичної підготовленості студентів Національного аграрного університету засобами аеробіки	158
<i>Кійко В.Й.</i>	
До проблеми фізичного та психічного здоров'я студентів Національного аграрного університету.....	161
<i>Семерунь В.З.</i>	
Оздоровчий туризм, як засіб удосконалення рівня фізичної підготовленості студентів аграрних вищих закладів освіти	167
<i>Бурко С.В.</i>	
До проблеми розвитку гнучкості студентів Національного аграрного університету	171
<i>Мироненко О.І.</i>	
Студентський спорт в аграрних вищих навчальних закладах	183
<i>Пархоменко В.К.</i>	
Організація спортивних змагань серед студентської молоді Національного аграрного університету	190

5. ПРОФЕСІЙНО–ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

<i>Леоненко Н.О., Полівода Л.О., Кузьмін В.В.</i>	
Фізичне виховання як складова професійної підготовки студентів аграрних вищих закладів освіти	194
<i>Береза Г.Ю.</i>	
Шляхи підвищення ефективності занять з фізичного виховання із студентами спеціального навчального відділення	196
<i>Чирва П.О.</i>	
Оцінювання студентів з дисципліни „Фізичне виховання”	199
<i>Владімірова І.В., Гордєєва С.В., Крупко Н.В.</i>	
Використання фізкультурно–оздоровчих засобів для підвищення мотивації у дівчат аграрних вищих закладів освіти до відвідування занять з фізичного виховання	202
<i>Семерунь В.З.</i>	
Професійно–прикладна фізична підготовка як засіб, спрямований на підвищення ефективності фізичного виховання студентів аграрних вищих закладів освіти	206

1. ТЕХНОЛОГІЯ ОСВІТИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ АГРАРНИХ ВНЗ В КОНТЕКСТІ БОЛОНСЬКОЇ ДЕКЛАРАЦІЇ

КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ – 70 років

Гаврилко В.К.

Спортивна студентська спілка України

... **1938 рік.** Спільною постановою комітетів у справах вищої школи та у справах фізичної культури і спорту СРСР у голосіївських вищих навчальних закладах – сільськогосподарському, лісогосподарському та ветеринарному – введено кафедру фізичного виховання. Із того часу цей підрозділ тісно пов'язаний з історією Національного аграрного університету.

Українська сільськогосподарська академія (УСГА) була створена у 1954 році внаслідок об'єднання двох Київських інститутів сільськогосподарського і лісогосподарського. Кафедра фізичного виховання УСГА була укомплектована викладачами кафедр–попередниць. Штат її складався із 18 викладачів та 5 осіб обслуговуючого персоналу. Тривалий час очолював кафедру **В.В.Зайка** (1954–1957). Після приєднання до УСГА ветеринарного інституту кількість викладачів кафедри збільшилась.

Спортивна база на той час складалась із двох невеликих гімнастичних залів, двох найпростіших спортивних майданчиків, приміщень для кафедри та лижної бази. Звичайно наявної спортивної бази для кількатисячного контингенту студентів академії було недостатньо, і колектив фізкультури приступив до розширення спортивної бази на громадських засадах. Особливо ця робота активізувалася з приходом на посаду завідувача кафедри **В.І.Шибакіна** (1957–1969). До 1960 року було збудовано стадіон із футбольним полем та легкоатлетичними секторами. У той же час були збудовані спортивні майданчики – волейбольний, баскетбольний, гандбольний, а також обладнано лижну базу. У 1965 році став до ладу нинішній спортивний корпус № 9 (із залами для боротьби, важкої атлетики, гімнастики та спортивних ігор). І в подальші роки на посаді завідувача кафедри працювали справжні ентузіасти – **О.І.Федоренко** (1969–1977), **А.Д.Кас'янов** (1977–1978), **М.Д.Поляков** (1978–1983), **О.В.Довгіч** (1983–1989). **Із 1989 року кафедру очолює кандидат педагогічних наук, професор Краснов Валерій Павлович.**

Збудована спортивна база сприяла активізації фізкультурно–спортивної роботи серед студентської молоді УСГА. Розпочинаючи із 1960р. міністерство сільського господарства УРСР провело серед сільськогосподарських вищих закладів освіти республіки 4 спартакіади до

програми яких входили такі види спорту: спортивна гімнастика, легка та важка атлетика, волейбол, гандбол та футбол. Колектив УСГА у комплексному заліку постійно посідав призові місця.

Із **1964 року** УСГА підпорядковується міністерству сільського господарства СРСР. У цей період стали проводитися спортивні ігри серед сільськогосподарських вищих закладів освіти СРСР. На VIII та IX–х іграх спортсмени УСГА у комплексному заліку посідали другі місця, а на III та XVII ставали переможцями! З окремих видів спорту протягом багатьох років збірні команди УСГА виступали досить вдало, ставали багаторазовими чемпіонами. Так, команда з кульової стрільби протягом 1968–1978 рр. була незмінним чемпіоном МСГ СРСР, чоловіча команда з гандболу – 1975–1979 рр., борці класичного стилю – 1974–1975 рр. Відзначалися чоловіча збірна команда з баскетболу та кінотників. Більше 10 збірних команд УСГА на цих змаганнях ставали срібними та бронзовими призерами.

Переможні XVII ігри МСГ СРСР проводилися на спортивній базі УСГА. На той час кафедра фізичного виховання мала у наявності реконструйований стадіон з добротним футбольним полем, біговими доріжками, вкритими резиновим покриттям, легкоатлетичними секторами та ігровим майданчиками та трибунами на 1500 посадкових місць. Крім того, було обладнано 50–метровий стрілецький тир, лижну базу, а кінотники мали у своєму розпорядженні 10 спортивних коней.

У **60–ті роки** з укладенням договорів дружби між УСГА та сільськогосподарськими вищими закладами освіти Чехословаччини і Угорщини розпочалося проведення міжнародних товариських спортивних зустрічей. Так, у 1966–1968 рр. волейболісти УСГА за кордоном вигравали „Кубок дружби”, що розігрувався між вищими навчальними закладами Угорщини, Чехословаччини, Польщі, НДР, Югославії та Голландії. У цей період з візитами–відповідями в Києві побували волейбольні та гандбольні команди з Нітри, Брно, Праги, Галле, а також французькі борці.

Успішно виступали збірні команди УСГА у змаганнях на першість м.Києва. Серед 18 київських вищих закладів освіти у комплексному заліку спортивний колектив УСГА постійно посідав призове третє місце, а з дев'яти видів спорту до 1970 р. 16 разів ставав переможцем.

Одночасно із **1958 р.**, в академії щорічно проводилися між факультетами спартакіади з 16–20 видів спорту. Із зміною структури університету з 2003 року проводиться спартакіада між збірними командами студентів навчально–наукових інститутів (ННІ), і одночасно між збірними командами факультетів.

Щороку понад 2000 студентів Національного аграрного університету, викладачів та співробітників брали участь у спортивно–масових заходах. Багато хто із студентів, хто входив до складу збірних команд, нині керують різними підрозділами НАУ, є шановними викладачами. Так, професори А.Г.Сердюк, В.П.Каленський стали проректорами, професор Д.Г.Войтюк очолює технічний навчально–

науковий інститут, Я.М.Михайлович очолює механіко–технологічний факультет.

Серед вихованців і працівників НАУ – заслужені майстри спорту олімпійські чемпіони – Борис Терещук (Мехіко, волейбол) випускник агрохімічного факультету; Анатолій Бондарчук (Мюнхен, легка атлетика, метання молота); бронзовий призер Олімпійських ігор в Атланті (1996 р.), багаторазовий чемпіон Європи, призер чемпіонатів світу із штовхання ядра, викладач кафедри фізичного виховання Олександр Багач; призер Олімпійських ігор з важкої атлетики (Афіни, 2004 р.) Ігор Разорьонов; багаторазові чемпіони та призери чемпіонатів світу з пауерліфтингу Сірафутдін Базаєв та Віктор Налейкін.

Спортивними успіхами прославляли університет, викладачі та студенти кафедри фізичного виховання почесний майстер спорту, переможець Кубка СРСР та багатьох міжнародних змагань, чемпіонатів УРСР І.В.Владімірова (лижний спорт), чемпіон Спартакіади народів СРСР з метання спису Г.М.Самойлов, чемпіонка III–ї Спартакіади народів СРСР та чемпіонату УРСР Н.О.Леоненко (легка атлетика, біг на 400 м), В.М.Шнюков, В.К.Гаврілко, М.Т.Овсянкін, І.В.Кучеренко (волейбол, триразові переможці змагань серед сільськогосподарських вищих навчальних закладів СРСР); студенти – майстри спорту міжнародного класу А.Симоненко (ковзанярський спорт), В.Чумак (легка атлетика), Л.Васіна, О.Старинський (кульова стрільба), О.Корват, А.Овчаренко, Д.Задвірняк (боротьба), В.Біляк, О.Пономаренко (важка атлетика), Н.Тарасова, В.Калюжний (учасники Олімпійських ігор в Атланті (1996 р.) Сіднеї (2000 р.), призер чемпіонатів Європи, Всесвітньої універсіади 1997 р. з фехтування на шаблях.

Значна увага на кафедрі фізичного виховання приділяється проведенню наукової та науково–методичній роботі. На рахунок викладачів понад 300 публікацій у фахових наукових виданнях та збірниках міжнародних, Всеукраїнських та регіональних науково–практичних конференцій та симпозіумів. Колектив кафедри підготував та видав друком 6 навчальних посібників та понад 30 методичних рекомендацій для студентів та викладачів аграрних вищих закладів освіти.

1980 рік. УСГА – головний серед сільськогосподарських вищих навчальних закладів СРСР з проблеми „Вдосконалення системи підвищення спортивної майстерності студентів”. Науково–педагогічні працівники кафедри виконали тему: „Поетапне планування навчального процесу студентів–спортсменів з врахування особливостей їх навчання в сільськогосподарських вищих навчальних закладах (на прикладі циклічних видів спорту)”.

З 1985 до 1990 рр. на кафедрі розроблялась наукова тема „Дослідження можливостей підвищення працездатності студентів–спортсменів за допомогою електростимуляції”. Як результат, на ВДНГ України демонструвався електростимулятор, розроблений співробітниками НДІ ім. Мануїльського і кафедри фізичного виховання.

Наступна наукова тема, над якою працювали НПП кафедри „Професійно–прикладна фізична підготовка як компонент вищої сільськогосподарської освіти”.

З 2002 року проводяться наукові дослідження з ініціативної теми „Взаємозв’язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів аграрних вищих навчальних закладів” (№ державної реєстрації 0104U004548) (науковий керівник доцент Присяжнюк С.І.).

За результатами наукових досліджень на університетських конференціях було зроблено 36 доповідей, на зовнішніх конференціях – 13, опубліковано 20 тез, до друку було підготовлено 16 праць та 1 монографія. Науково–педагогічні працівники кафедри підготували і видали програму для сільськогосподарських вищих навчальних закладів „Фізичне виховання”, монографію „Фізичне виховання працівників агропрому” (В.П.Краснов), брали участь у складі авторського колективу у написанні 3 навчальних посібників „Фізичне виховання студентів сільськогосподарських вузів” видані у Москві, Мінську. Навчальний посібник „Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому” видано у м. Києві з грифом МОН України (Краснов В.П.).

За останні п’ять років науково–педагогічними працівникам кафедри підготовлено до друку і видано 3 навчальних посібники – „Зміцнення здоров’я та фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення” у співавторстві із науковцями Державної агроекологічної академії (Грибан Г.П., Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Опанасюк Ф.Г.), „Фізичне виховання. Теоретичний розділ” (Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Кійко В.Й.), „Фізичне виховання”. Для студентів спеціального навчального відділення аграрних ВНЗ (Присяжнюк С.І.), 16 методичних рекомендацій з різних розділів навчальної програми з фізичного виховання, у різних фахових видання опубліковано понад 100 наукових статей.

Науково–педагогічні працівники кафедри приймали участь у розробці державних і нормативних документів в галузі „Фізична культура і спорт”:

1. Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні (Указ Президента України від 22.06.1994 р. № 334/94) (Краснов В.П.).

2. Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України (Постанова Кабінету Міністрів України від 15.01.1996 р. № 80) (Краснов В.П.).

3. Про Концепцію фізичного виховання в системі освіти України (Рішення колегії Міносвіти України від 23.04.1997 р., протокол № 7/6–18) (Краснов В.П.).

4. Концепції розвитку фізичного виховання серед населення України (1997 р.) (Краснов В.П., Присяжнюк С.І.).

5. Державних вимог до системи фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді (наказ Міністерства освіти України від 25.05.1998 р. № 188) (Краснов В.П.).

6. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти (наказ Міністерства освіти України від 25.05.1998 р. № 188) (Краснов В.П.).

7. Положення про заліки з фізичного виховання (наказ Міністерства освіти України № від 25.05.1998 р. № 188) (Краснов В.П.).

8. Цільової комплексної програми „Фізичне виховання – здоров’я нації” (Указ Президента України від 1.09.1998 р. № 963/98) (Краснов В.П., Присяжнюк С.І.).

9. Навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України I–II; III–IV рівнів акредитації (Наказ МОН України від 14.11.2003 р. № 757) (Краснов В.П., Присяжнюк С.І.).

10. Примірне Положення про організацію і зміст роботи кафедри, предметної (циклової) комісії фізичного виховання вищого навчального закладу (наказ МОН України від 24.12.2004 р. № 976) (Краснов В.П., Присяжнюк С.І.).

11. Положення Всеукраїнського фізкультурно–оздоровчого патріотичного комплексу школярів України „Козацький гарт” (спільний наказ МОН України та Мінмолодьспорту України від 17.08.2005 р. № 479/1656) (Присяжнюк С.І.).

У вересні 2006 р. доцент кафедри Присяжнюк С.І. рішенням загальних зборів Академії інженерних наук України обраний член–кореспондентом Академії інженерних наук України (протокол № 16 від 27 жовтня 2006 р.), а 17 квітня 2008 року – дійсним членом Академії інженерних наук України.

Науково–педагогічні працівники кафедри входять до складу фахових комісій:

– Міністерства освіти і науки України (Краснов В.П., Присяжнюк С.І.);

– Міністерства аграрної політики України (Краснов В.П., Присяжнюк С.І.);

– Міністерства у справах сім’ї, молоді та спорту України (Присяжнюк С.І.).

На кафедрі продовжується подальший розвиток спортивних традицій. З **1993 року** Міністерство аграрної політики України проводить Всеукраїнські спортивні ігри студентів аграрних ВНЗ III–IV рівнів акредитації з 11 видів спорту: лижні перегони, гирьовий спорт, волейбол (чоловіки і жінки), баскетбол (чоловіки і жінки), теніс настільний, важка та легка атлетика, легкоатлетичний крос, футбол. Перші Ігри відбулися у м. Вінниці. У подальші роки змагання з різних видів спорту проводились протягом року на базах різних аграрних ВНЗ. У **1994 і 1996 рр.** Ігри проводились на спортивній базі НАУ. До загальнокомандної першості враховуються кращі місця ВНЗ з 6 видів спорту.

Таблиця. Результати Всеукраїнських спортивних ігор студентів аграрних ВНЗ III-IV рівнів акредитації за 1993–2000 роки

№	Навчальний заклад	1993	1994	1996	1999	2000
1.	<i>Національний аграрний університет України м. Київ</i>	1	1	1	1	1
2.	Подільська державна агротехнічна академія	3	2	5	3	11
3.	Вінницький державний аграрний університет	10	5	4	2	8
4.	Дніпропетровський державний аграрний університет	4	6	2	8	10
5.	Білоцерківський державний аграрний університет	2	10	6	7	7
6.	Сумський державний аграрний університет	-	-	-	9	2
7.	Харківський державний технічний університет сільського господарства	-	4	3	5	6
8.	Луганський державний аграрний університет	6	3	10	13	4
9.	Львівський державний аграрний університет	-	8	-	6	3
10.	Харківський державний аграрний університет	-	11	8	4	5
11.	Одеський державний сільськогосподарський інститут	5	-	15	17	19
12.	Таврійська державна агротехнічна академія	8	7	7	15	17
13.	<i>Полтавська державна аграрна академія</i>	7	11	12	20	12
14.	<i>Державний агроекологічний університет м. Житомир</i>	9	-	14	10	9
15.	Львівська державна академія ветеринарної медицини	-	9	11	12	15
16.	Херсонський державний аграрний університет	-	13-14	9	18	-
17.	Харківська державна зооветеринарна академія	-	13-14	-	11	14
18.	Миколаївська державна аграрна академія	-	12	13	14	18
19.	Уманська державна аграрна академія	-	12	-	19	16
20.	Кримський державний аграрний університет	-	-	-	16	13

У 1996–1997 рр. чемпіонами та призерами України ставали Валентина Неділя, студентка економічного факультету, В.К.Пархоменко, ст. викладач кафедри фізичного виховання (спортивне орієнтування), С. Рибаків, Олексій Гончаренко студенти факультету механізації сільського господарства (ковзанярський спорт), Наталія Головка (кінний спорт, економічний факультет). Студенти В. Мірзак, Р. Парсаданов брали участь у чемпіонаті світу із стрітболу. Майстер спорту Андрій Великий зайняв 5–е місце на чемпіонаті світу з гирьового спорту серед

юніорів. Звання Майстра спорту України присвоєно студентам Сергію Ковальчуку, Юрію Жаку, Михайлу Зінченку, Вадиму Капелькі, Назару Вербіну, Олександрю Граменку (гирьовий спорт), Валентині Неділі (спортивне орієнтування).

У **1998 р.** чемпіонами України стали Володимир Калюжний (фехтування на шаблях), Валентина Неділя (спортивне орієнтування), призером України з кінного спорту у ви їзді стала Наталія Головка. Викладач кафедри фізичного виховання Пархоменко В.К. став бронзовим призером чемпіонату світу серед Майстрів 1999 р., шестиразовим чемпіоном України, кращим спортсменом України 1998-1999 років з орієнтування на лижах.

Звання Майстер спорту України присвоєно Антону Повхан, студенту факультету аграрного менеджменту (теніс), Володимирі Нозі студенту плодоовочевого факультету (футбол) за 1 місце на чемпіонаті Європи серед аматорів в складі збірної команди України, Анжелі Чепковій, студентці економічного факультету (важка атлетика).

2001 р. За допомогою Київської міської адміністрації, голова Омельченко О.О., під керівництвом ректора НАУ Героя України, академіка, Мельничука Д.О., голови Всеукраїнського ФСТ “Колос” Усенка А.П. перед фінальними змаганнями Всеукраїнських сільських спортивних ігор, присвячених 50-ти річчю утворення ФСТ “Колос” – силами студентів університету, курсантів та офіцерів військового факультетів, викладачів кафедри фізичного виховання, працюючи у три зміни було збудовано на стадіоні НАУ південні трибуни на 1500 місць, VIP трибуна на 45 місць, зроблено косметичний ремонт північних трибун. На бігових доріжках та секторах стадіону замінено старе резинове покриття на нове синтетичне. Територія стадіону була огорожена парканом, встановлено олімпійський факел та 3 флагштоки для прапорів.

2001–2002 рр. На V Всеукраїнських спортивних іграх серед студентів аграрних ВНЗ III-IV рівнів акредитації Мінагрополітики України 2 місце посіли збірні команди університету з лижних перегонів, волейболу (жінки), футболу, 3 місце – з баскетболу (чоловіки) та легкої атлетики. Чемпіонами Ігор стали Людмила Скалига (лижні перегони, студентка факультету енергетики і автоматики), важкоатлети Максим Лагоржевський, Євген Музика (факультет механізації с.г.), Тетяна Захарова (факультет захисту рослин), Тетяна Браницька (економічний факультет). Призерами змагань стали легкоатлети Сергій Віхтюк (біг 800 м.), Олена Ковпак (біг 100 м.) обоє студенти лісогосподарського факультету, Наталія Трофімчук (стрибки у висоту, агрохімічний факультет), важкоатлети Євген Музика та Іван Харченко (ЛГФ), Максим Лагоржевський (МСГ), з боротьби вільної – Іван Проскураков (ЛГФ).

На I Всеукраїнській спартакіаді „Здоров’я” серед науково-педагогічних працівників і співробітників вищих аграрних закладів України 2002 р. збірна команда університету виборола друге

загальнокомандне місце, а у змаганнях з бадмінтону – 1, настільного тенісу – 2, міні-футболу – 3 місця.

Студент агрономічного факультету Валентин Бондаренко зайняв 1-ше місце у рейтингу спортсменів НАУ. У 2001 р. виборов 1 місце у двоборстві, 2 місце у поштовху на першості світу серед юніорів з гирьового спорту, у 2002 р. став чемпіоном України та зайняв 5 місце на чемпіонаті світу з поштовху довгим циклом за цей результат йому присвоїли звання майстра спорту України міжнародного класу.

2-е місце у рейтингу спортсменів НАУ виборола студентка факультету садово-паркового господарства і ландшафтної архітектури Вікторія Плохенко, Майстер спорту України, член збірної команди України зі спортивного орієнтування. Вона зайняла 1 місце на першості Європи, 5 місце на кубку Європи серед дівчат, була учасницею чемпіонату Європи, кубку світу, стала триразовою чемпіонкою України.

Переможцем I Всеукраїнських зимових спортивних ігор 2001 р. з спортивного орієнтування на лижах став Пархоменко В.К. Вперше в історії університету у 2002 р. переможцями чемпіонату України серед студентів стала збірна команда НАУ зі спортивного орієнтування. До складу команди входили Вікторія Плохенко, Олена Федоровська (ФАМ), Андрій Андреев (ЛіСПГ), Олексій Ведмецький (ФЗР) та Людмила Скалига (ЕАСГ). В особистому заліку спортсмени завоювали 1 золоту, 2 срібні, 3 бронзові медалі. Чотирьох спортсменів секції університет відрядив на чемпіонат світу серед студентів в Болгарії, троє спортсменів брали участь у чемпіонаті світу серед юніорів в Іспанії. Тренер команди – Пархоменко В.К., ст. викладач кафедри фізичного виховання, заслужений тренер України, старший тренер студентської збірної команди України та збірної команди України з орієнтування на лижах.

У суперфінальному кубку аграрних ВНЗ I-IV р.а. Мінагрополітики України 2001 р. команди НАУ вибороли 1 місце з футболу, 2 місце з волейболу (жінки).

До списку національних збірних команд України включені дев'ять спортсменів університету: ковзанярський спорт – Олексій Гончаренко, сноуборд – Анатолій Німноженко, гирьовий спорт – Валентин Бондаренко, спортивне орієнтування – Вікторія Плохенко, Людмила Скалига, Андрій Андреев, Олена Федоровська, Олексій Ведмецький, В.К. Пархоменко.

2003 рік. На VI літній Універсіаді України у складі збірних команд Києва спортсмени університету брали участь у 11 з 34 видах спорту. 1-ше місце серед усіх ВНЗ України зайняла збірна команда НАУ зі спортивного орієнтування. В складі збірної команди Київської обл. виступали студенти НАУ Вікторія Плохенко, Олена Федоровська, Олексій Ведмецький, Людмила Скалига. Спортсмени вибороли 1 золоту, 5 срібних, 3 бронзові медалі. Чемпіонами Універсіади також стали футболісти НАУ: Микола Ганжа (ФАМ), Юрій Максименко (агрономічний факультет), Павло Дмитренко (економічний факультет), Сергій Пономаренко (АХГ), Володимир Нога (СПГІЛА) в складі збірної команди м. Києва.

За результатами участі в VI літній Універсіаді України 2003 року університет зайняв 2 місце серед ВНЗ м. Києва.

Таблиця. Результати участі ВНЗ м. Києва у VI літній Універсіаді України

№	Назва ВНЗ	Сума очок	Місце серед 206 ВНЗ
1	<i>Національний університет фізичного виховання і спорту України</i>	7526	2
2	Національний аграрний університет України	1234	36
3	Національний технічний університет України "КПІ"	890	42
4	Київський національний економічний університет	587	57
5	<i>Національна академія внутрішніх справ України</i>	566	59-60
6	Київський національний торгово-економічний університет	526	62
7	<i>Київський національний університет будівництва і архітектури</i>	310	83
8	Київський національний університет ім. Т.Г. Шевченка	230	99
9	<i>Національний педагогічний університет ім. М. Драгоманова</i>	227	100-101
10	Національний авіаційний університет України	162	114
11	<i>Інститут економіки і права "Крок"</i>	61	154-155
12	Київський національний університет культури та мистецтв	27	175-176
13	Академія праці і соціальних відносин	24	183-185
14	Київський державний інститут підвищення кваліфікації та перепідготовки кадрів	24	183-185
15	Київський міжнародний інститут лінгвістики і права	24	183-185

3 місце на чемпіонаті світу серед студентів виборів Голик Максим, студент факультету ветеринарної медицини.

Чемпіонкою II Всеукраїнських літніх спортивних ігор України стала Вікторія Плохенко (спортивне орієнтування), чемпіонами України стали Валентин Бондаренко (гирьовий спорт, АХФ), Людмила Скалига (спортивне орієнтування, яка була визнана кращою спортсменкою України з орієнтування на лижах).

1 місце на чемпіонаті України серед студентів з орієнтування на лижах зайняли Людмила Скалила та Олена Федоровська.

Звання Майстра спорту України виконали Яковлев Анатолій, Ярчук Анатолій (карате кіокушинкай), Людмила Скалига (спортивне орієнтування). Чорний пояс другий Дан з карате кіокушинкай присвоєно Вербицькому С.О., ст. викладачу кафедри фізичного виховання. Звання “Національний суддя зі спорту” присвоєно Вербицькому С.О., Леоненко Н.О., ст. викладачам кафедри фізичного виховання, тренеру збірної команди НАУ з легкої атлетики.

2004 рік. На зимовому чемпіонаті України із спортивного орієнтування на лижах, а також літньому чемпіонаті із спортивного орієнтування спортсменки Людмила Скалига та Вікторія Плохенко стали чемпіонами.

Жіноча збірна команда НАУ з волейболу стала переможцем вищої студентської ліги та вищої аматорської ліг України.

Переможцем чемпіонату Європи із боротьби сумо став Жила А.О., викладач кафедри фізичного виховання, за цю перемогу йому присвоєно звання Майстер спорту України міжнародного класу.

На V Всеукраїнських спортивних іграх серед студентів аграрних ВНЗ III-IV рівнів акредитації Мінагрополітики України 2 місце посіли збірні команди університету з лижних перегонів, волейболу (жінки), футболу, 3 місце – з баскетболу (чоловіки) та легкої атлетики.

Звання Майстра спорту України присвоєно Владиславу Потапову, студенту агрономічного факультету (дзюдо), Діляверу Джанбазу, студенту факультету технології виробництва і переробки продукції тваринництва (боротьба греко-римська).

2005 рік. На VII літній Універсіаді України 4 футболісти у складі збірної команди м. Києва посіли 1 місце, тренер Павлів З.М. Призерами Універсіади в особистому заліку стали студенти НАУ: Мар’яна Кицман, Ольга Слута (факультет екології і біотехнології), Вікторія Плохенко, Олексій Ведмецький (спортивне орієнтування), Владислав Потапов (дзюдо) та Ділявер Джанбаз (боротьба греко-римська).

На Всеукраїнських спортивних іграх серед аграрних ВНЗ збірні команди університету вибороли 1 місце з футболу, тренер Слободянюк М.М. та волейболу (чоловіки), тренер Терещук Б.П., Олімпійський чемпіон, 2 місце з волейболу (жінки), тренер Плетенчук І.О., заслужений тренер України.

На чемпіонаті Центральної ради ВФСТ “Колос” з лижних перегонів серед аграрних ВНЗ команда НАУ виборола 2 місце, тренер Пархоменко В.К., заслужений тренер України.

Успішно виступали і збірні команди науково-педагогічних працівників і співробітників НАУ у змаганнях Всеукраїнської спартакіади „Здоров’я”. Так у змаганнях з бадмінтону і настільного тенісу збірні команди НАУ вибороли 1 місця, а з шахів – 3.

Жіноча збірна команда НАУ посіла 3 місце у вищій студентській лізі України та 2 місце у вищій аматорській лізі України. Чоловіча волейбольна команда НАУ виборола 1 місце у першій студентській лізі України і вийшла до вищої студентської ліги України.

З 27 вересня по 2 жовтня 2005 р. на “духовно-майновій і спортивній базі НАУ” проведені чергові фінальні змагання Всеукраїнських літніх сільських спортивних ігор. Ігри і свято проводились за дорученням Кабінету Міністрів України №19879/10/1-05 від 31.08.2005 р. та за сприянням Центральної ради фізкультурно-спортивного товариства “Колос” (голова Усенко А.П.). До програми ігор входили змагання з багатьох видів спорту у 16 категоріях учасників та яскраве спортивно-мистецьке свято з гімнастично-театралізованими показовими виступами, у яких брали участь 2300 студентів 1-2 курсів НАУ. На офіційному закритті цих ігор і спортивно-мистецькому святі почесними гостями були керівники держави, депутати Верховної Ради, представники Міністерства аграрної політики та інших державних установ з усіх областей України і багато почесних гостей. Згідно з листом Міністерства аграрної політики України від 22.09.05 №37-17-1-13/14612 університет безкоштовно надав спортивні майданчики для змагань, організував студентів для гімнастичних виступів на святі та безкоштовно розмістив 1200 учасників змагань. 2300 студентам НАУ – учасникам показового спортивно-мистецького свята ЦР ВФСТ “Колос” безкоштовно передала спортивну форму і взуття в якому студенти виступали на святі.

Звання Майстер спорту України присвоєно Михайлу Овруцькому (морське багатоборство).

2006–2007 рр. У грудні 2005 р. затверджено “Положення про фізкультурно-масову та спортивну роботу в НАУ”. В Положенні визначено та регламентовано організація, проведення, підведення підсумків змагань чотирьох Спартакіад НАУ (серед студентів ННІ, факультетів, викладачів ННІ, спартакіади у гуртожитках НАУ), визначення рейтингу зі спортивної майстерності, підведення комплексного заліку. Нагородження команд–лауреатів і кращих спортсменів щорічно відбувається в грудні одночасно з показовими виступами спортсменів та культурною програмою.

Кращими спортсменами університету, переможцями рейтингу НАУ зі спортивної майстерності стали:

– Пархоменко Олександра – студентка факультету енергетики і автоматики, відмінниця навчання, яка зайняла 5 місце на чемпіонаті світу зі спортивної радіопеленгації серед юніорок, стала семиразовою чемпіонкою Європи з спортивного радіоорієнтування, дворазовою чемпіонкою України з орієнтування на лижах, срібною призеркою VIII літньої Універсиади України із спортивного орієнтування та I зимової Всеукраїнської Універсиади з лижних перегонів.

– Черненко Костянтин – студент факультету аграрного менеджменту, який виборов 3 місце на чемпіонаті світу з гирьового спорту серед юніорів,

став призером чемпіонату України, учасником чемпіонату світу серед дорослих.

– Пенцак Тетяна – студентка факультету енергетики і автоматики, відмінниця навчання, член штатної збірної команди України з черліденгу, яка виборола 5 місце на чемпіонаті світу 2007 р. (Дрезден, Німеччина), стала дворазовою чемпіонкою України, переможницею Кубка України та міжнародного турніру (Варшава, Польща).

Учасником Всесвітньої Універсиади 2007 р. з дзюдо став Владислав Потапов, студент агрономічного факультету, призер чемпіонату України, VIII літньої Універсиади України 2007 р.

На чемпіонаті Європи з радіоорієнтування серед дівчат Олена Пітірімова, студентка факультету садово-паркового господарства та ландшафтної архітектури, виборола 3 місце в особистому заліку та 1 та 2 місця в командному заліку разом з Олександром Пархоменко. Олена також стала призеркою чемпіонату України серед юніорок з радіоспорту.

1 місце на чемпіонаті світу та 1 місце на чемпіонаті Європи із карате кіокушинкай серед майстрів виборів Вербицький С.О., ст. викладач кафедри фізичного виховання. Бронзовою призеркою чемпіонату Європи 2007 р. з карате кіокушинкай серед дівчат стала Мар'яна Вербицька.

3 місце на кубку Європи з греко–римської боротьби виборів Делявер Джанбаз, студент ветеринарного факультету.

1 місце на Всеукраїнських сільських спортивних іграх серед аграрних ВНЗ з волейболу виборола чоловіча збірна команда НАУ.

2 срібні медалі на I зимовій Всеукраїнській Універсиаді з лижних перегонів виборола Оксана Легінь, студентка факультету аграрного менеджменту.

На змаганнях Всеукраїнської спартакіади „Здоров'я” збірна команда НПП НАУ виборола 1 місце з бадмінтону та 3 місце із міні–футболу.

Чемпіонами України стали: Ольга Слута (спортивного орієнтування, марафонська дистанція), призерка чемпіонатів та Всеукраїнських спортивних ігор на інших дистанціях; Олена Пітірімова (спортивне орієнтування).

3 місце на чемпіонаті України із кікбоксінгу виборів Прокопенко В'ячеслав.

На VIII літній Універсиаді України із спортивного орієнтування команда НАУ зайняла 3 місце серед ВНЗ України, в особистому заліку золоту, 2 срібні медалі виборола Ольга Слута, золоту, срібну та бронзову медалі виборів Олексій Ведмецький, випускник факультету захисту рослин.

Звання Майстра спорту України міжнародного класу присвоєно Сергію Єрмоленко (бойове самбо), Пенцак Тетяні (черліденг). Звання Майстер спорту України присвоєно В'ячеславу Прокопенку, студенту економічного факультету (кікбоксінг), Олександрі Пархоменко (радіоспорт), Ользі Слутій, Олені Пітірімовій (спортивне орієнтування).

Результати участі студентів-спортсменів аграрних ВНЗ на останніх трьох літніх Універсиадах наведені в таблиці.

Таблиця. Результати участі ВНЗ III–IV рівнів акредитації Міністерства аграрної політики України на VI–VIII літніх Універсиад України

№ п/п	Вищий навчальний заклад	2003р.		2005р.		2007р.	
		Сума балів	Місце серед аграрних ВНЗ	Сума балів	Місце серед аграрних ВНЗ	Сума балів	Місце серед аграрних ВНЗ
1	Національний аграрний університет м. Київ	1234	1	1044	3	155	14
2	Білоцерківський державний аграрний університет	997	3	1500	1	1916	2
3	Вінницький державний аграрний університет	253	9	303	12	557	6
4	Дніпропетровський державний аграрний університет	752	5	744	5	479	9
5	Житомирський державний агроєкологічний університет	1009	2	1245	2	1955	1
6	Луганський національний аграрний університет	654	6	1016	4	885	3
7	Львівська національна академія ветеринарної медицини	194	12	157	14	288	12
8	Львівський державний аграрний університет	604	7	718	6	441	10
9	Миколаївський державний аграрний університет	9	18	40	17	0	-
10	Одеський державний аграрний університет	8	19	0	-	0	-
11	Південна філія "Кримський державний агротехнічний університет" НАУ м. Сімферополь	90	17	0	-	25	18
12	Подільська державна агротехнічна академія	132	14	60	16	36	16
13	Полтавська державна аграрна академія	205	11	389	9	794	4
14	Сумський національний аграрний університет	837	4	426	8	494	8

15	Таврійська державна агротехнічна академія м. Мелітополь	0	-	0	-	333	11
16	Уманський державний аграрний університет	108	16	63	15	33	17
17	Харківська державна зооветеринарна академія	128	15	209	13	558	5
18	Харківський національний аграрний університет	219	10	354	11	64	15
19	Харківський національний технічний університет сільського господарства	435	8	354	10	233	13
20	Херсонський державний аграрний університет	193	13	515	7	540	7

2008 р. Чемпіонками України стали Олександра Пархоменко (орієнтування на лижах – втретє), Оксана Легінь (зимовий поліатлон).

Багаторазовими чемпіонами України серед юніорок на різних дистанціях з радіоорієнтування, спортивної радіопеленгації, спортивного орієнтування стали Олександра Пархоменко і Олена Пітірімова. Чемпіоном України серед ветеранів з спортивного орієнтування став тренер спортсменок Пархоменко В.К.

У 2008 р. вперше до програми Всеукраїнських сільських спортивних ігор, зимової програми “Біла Олімпіада 2007-2008 рр.” включено змагання з орієнтування на лижах. Золоту і срібну медалі на цих змаганнях завоювала Олександра Пархоменко.

На фінальних змаганнях серед студентів аграрних ВНЗ III-IV р.а. з лижних перегонів команда НАУ зайняла 2 місце у дуже напруженій боротьбі. В особистому заліку 1 і 2 місця зайняла Оксана Легінь, два третіх місця виборола Ольга Слута, за команду також виступали Олександра Пархоменко та Руслан Руденко, студент факультету екології і біотехнології.

Призерами чемпіонату України з спортивного орієнтування на марафонських дистанціях стали Ольга Слута, Олена Пітірімова.

Волейбольна жіноча збірна команда НАУ успішно виступає у Студентській лізі України (перша ліга) сезону 2007-2008 років, та Аматорській лізі України (вища ліга). Волейбольна чоловіча збірна – у Студентській лізі України (перша ліга). Баскетбольна жіноча збірна команда університету виступає у XVII чемпіонаті України (друга ліга).

Щороку збірні команди НАУ беруть участь у чемпіонатах, кубках Києва та Київської області з 30-32 видів спорту.

Усього за багаторічну історію в університеті підготовлено, станом на 30 квітня 2008 р.:

- 4 заслужених майстрів спорту;
- 16 майстрів спорту міжнародного класу;
- 96 майстрів спорту;
- 228 кандидатів у майстри спорту;
- 1163 спортсменів 1 розряду.**

З 2001 року в університеті щорічно підводиться рейтинг зі спортивної майстерності серед спортсменів, спортивних секцій, тренерів, факультетів, ННІ (за результатами виступів у міжнародних, всеукраїнських, обласних спортивних змаганнях). Рейтинг розроблено Пархоменком В.К., заступником завідувача кафедри відповідальним за спортивну роботу, на підставі нормативних документів Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, Головного управління по фізичній культурі та спорту Виконавчого органу Київської міської державної адміністрації, Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України та власного досвіду роботи зі збірними командами країни.

Призерами рейтингу зі спортивної майстерності серед студентів-спортсменів НАУ є:

Навчальний рік	1 місце	2 місце	3 місце
2001-2002	Бондаренко Валентин, гирьовий спорт	Плохенко Вікторія, спорт. орієнтування	Федоровська Олена, спорт. орієнтування
2002-2003	Плохенко Вікторія, спорт. орієнтування	Бондаренко Валентин, гирьовий спорт	Федоровська Олена, спорт. орієнтування
2003-2004	Плохенко Вікторія, спорт. орієнтування	Скалига Людмила, спорт. орієнтування, лижний спорт	Федоровська Олена, спорт. орієнтування
2004-2005	Кицман Мар'яна, спорт. орієнтування	Слута Ольга, спорт. орієнтування	Плохенко Вікторія, спорт. орієнтування
2005-2006	Слута Ольга, спорт. орієнтування	Ведмецький Олексій, спорт. орієнтування	Плохенко Вікторія, спорт. орієнтування
2006-2007	Пархоменко Олександра, спортивне орієнтування, радіоспорт, лижний спорт	Черненко Костянтин, гирьовий спорт	Пенцак Тетяна, черліденг

Призерами рейтингу зі спортивної майстерності серед викладачів-тренерів НАУ є:

2001-2002	1 місце – Пархоменко В.К., спортивне орієнтування, лижні гонки; 2 місце – Ромас Є.О., гирьовий спорт; 3 місце – Павлів З.М., футбол.
-----------	--

2002-2003	1 місце – Пархоменко В.К., спортивне орієнтування, лижні гонки; 2 місце – Ромас Є.О., гирьовий спорт; 3 місце – Береза Г.Ю., важка атлетика
2003-2004	1 місце – Пархоменко В.К., спортивне орієнтування, лижні гонки; 2 місце – Плетенчук І.О., волейбол (жінки); 3 місце – <u>Павлів З.М.</u> , футбол.
2004-2005	1 місце – Пархоменко В.К., спортивне орієнтування, лижні гонки; 2 місце – Плетенчук І.О. , волейбол (жінки, чоловіки); 3 місце – Береза Г.Ю., важка атлетика.
2005-2006	1 місце – Пархоменко В.К., спортивне орієнтування, лижні гонки; 2 місце – Плетенчук І.О. , волейбол (жінки, чоловіки); 3 місце – Береза Г.Ю., важка атлетика, гирьовий спорт.
2006-2007	1 місце – Пархоменко В.К., спортивне орієнтування, лижні гонки; 2 місце – Береза Г.Ю., важка атлетика, гирьовий спорт; 3 місце – <u>Плетенчук І.О.</u> , волейбол (жінки, чоловіки).

Традиційними в університеті є змагання Спартакіади серед збірних команд студентів факультетів з 20-15 видів спорту. Ці змагання вже 50 років організує колектив кафедри фізичного виховання. У останні два десятиріччя до програми Спартакіади входили змагання з таких видів спорту: футбол або міні-футбол, волейбол (чоловіки і жінки), баскетбол (чоловіки і жінки) легка атлетика, легкоатлетичний крос, легкоатлетичні естафети, 17-ти етапна легкоатлетична естафета “Голосіївське кільце” навколо Голосіївського парку, важка атлетика, боротьба вільна, гирьовий спорт, теніс настільний, шахи, шашки, спортивне орієнтування, туризм, лижні перегони. Щороку у цих змаганнях брали участь більше тисячі студентів. В окремі роки проводилась Спартакіада серед збірних команд студентів I курсів з 4-5 видів спорту.

У 2002 році змінилася структура університету, були започатковані 9 навчально-наукових інститутів, скорочено ННІ, до складу яких входять від 1 до 4 факультетів. Відповідно стали проводити Спартакіади НАУ серед студентів ННІ і паралельно Спартакіаду НАУ серед студентів факультетів.

З 2004 року відновлено проведення Спартакіади “Здоров’я” НАУ серед науково-педагогічних, наукових працівників і співробітників ННІ з 6 видів спорту: волейбол, баскетбол, міні-футбол, бадмінтон, теніс настільний, шахи.

За успіхи у фізкультурно – масовій та спортивній роботі колектив кафедри нагороджено:

1981 р. – перехідним Червоним прапором Центральної Ради ДСТ “Урожай” СРСР;

1988 р. – Почесною грамотою Центрального спортивного клубу “ГАРТ” Міністерство освіти України;

2003 та 2005 рр. – Почесною грамотою Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту.

Працівникам кафедри фізичного виховання професору Краснову В.П., доценту Присяжнюку С.І., старшому викладачу Терещуку Б.П. присвоєно звання “Почесний працівник фізичної культури і спорту України” (2003 р.). Старшому викладачу кафедри Пархоменку В.К. – Заслужений тренер України (2000 р.).

У 2007-2008 навчальному році на кафедрі фізичного виховання працювали:

1.	Краснов Валерій Павлович	Завідувач, кандидат педагогічних наук, професор, суддя національної категорії зі спорту. Нагороджений “Знаком Пошани Мінагрополітики України”, “Знаком Почесний працівник фізичної культури і спорту України”, “Знаком Відмінник освіти України”, орденами: “Честь, Віра, Слава” III ст., “Вірність козацьким традиціям”, “Козацької слави” III ст., медалями: “Г. Жукова”, “Києву 1500 років”, “Козацька слава”
2.	Присяжнюк Станіслав Іванович	Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, заст. зав. кафедри з наукової роботи, дійсний член Академії інженерних наук України. Нагороджений “Знаком Почесний працівник фізичної культури і спорту України”
3.	Кійко Володимир Йосипович	Доцент, заст. зав. кафедри з навчальної роботи. Нагороджений “Знаком Пошани Мінагрополітики України”, “Знаком Відмінник освіти України”, орденами “Гетьман Байда Вишневецький II ступеню”, “Козацька слава III ступеню”, медалями “Ветеран праці”, “Києву 1500 років”, “Козацька слава”
4.	Пархоменко В’ячеслав Кузьмович	Ст. викладач, заст. зав. кафедри з спортивної роботи, майстер спорту СРСР та України з спортивного орієнтування Заслужений тренер України, тренер вищої категорії, Національний суддя зі спорту, призер чемпіонату світу серед майстрів, 6-ти разовий чемпіон України, багато-разовий

		чемпіон України серед ветеранів, тренер збірних команд НАУ з спортивного орієнтування, лижних гонок, радіоспорту, відповідальний за туризм
5.	Андрющенко Валентина Василівна	Викладач, майстер спорту з волейболу, тренер збірної команди НАУ з волейболу (жінки)
6.	Бербенчук Валентин Юрійович	Викладач, майстер спорту України міжнародного класу, тренер збірної команди НАУ з гирьового спорту
7.	Берега Григорій Юхимович	Ст. викладач, майстер спорту з важкої атлетики, тренер збірної команди НАУ з важкої атлетики
8.	Бурко Сергій Валерійович	Ст. викладач, керівник груп рукопашного бою, атлетичної гімнастики (бодібілдинг), відповідальний за збірні команди НАУ з боксу, самбо, бойове самбо
9.	Вербицький Сергій Олексійович	Ст. викладач, володар чорного поясу третій дан з карате, чемпіон світу та Європи серед майстрів, тренер збірної команди НАУ з карате кіокушинкай. Нагороджений “Знаком Почесний працівник фізичної культури і спорту України”
10.	Владімірова Іраїда Василівна	Ст. викладач, Почесний майстер спорту, переможниця кубку СРСР, “Відмінник вищої освіти СРСР”, багаторазова переможниця чемпіонатів УРСР з лижних гонок. Нагороджена медалями “Ветеран праці”, “Киеву 1500 років”, “100 років В.І. Леніну”
11.	Вязметінов Андрій Володимирович	Викладач, старший тренер студентської збірної команди України, тренер збірної команди НАУ з боротьби вільної та греко-римської
12.	Гордєєва Світлана Валентинівна	Ст. викладач, майстер спорту з художньої гімнастики гімнастики, керівник оздоровчої групи з шейпінту, відповідальна за брейк-данс
13.	Григорівська Ольга Борисівна	Викладач, майстер спорту з тенісу настільного, багаторазова чемпіонка України, чемпіонка Всеукраїнської спартакіади працівників ВНЗ Міністерства України, тренер збірної команди з тенісу настільного

14.	Крупко Наталія Володимирівна	Викладач, тренер збірної команди НАУ з танцювальної аеробіки
15.	Кучеренко Віталій Олександрович	Викладач, майстер спорту України, тренер збірної команди НАУ з боротьби вільної та греко-римської
16.	Леоненко Ніна Олександрівна	Ст. викладач, майстер спорту з легкої атлетики, чемпіонка України, III Спартакіади Народів СРСР (біг на 400 м.), Національний суддя зі спорту. Нагороджена медаллю "Києву 1500 років"
17.	Литвин Микола Петрович	Ст. викладач, майстер спорту з легкої атлетики, суддя I категорії з волейболу, відповідальний за волейбол
18.	Макаревич Василь Юхимович	Ст. викладач, тренер вищої категорії, випускник вищої школи тренерів України, тренер збірної команди НАУ з баскетболу (жінки)
19.	Мойсієнко Олександр Іванович	Викладач, тренер збірної команди НАУ з волейболу (чоловіки)
20.	Полівода Лідія Олександрівна	Ст. викладач
21.	Прожогін Олексій Маратович	Викладач, суддя національної категорії, тренер збірної команди НАУ з баскетболу (чоловіки)
22.	Прохніч Валерій Миколайович	Ст. викладач, тренер збірної команди НАУ з міні-футболу
23.	Семерунь В'ячеслав Зіновійович	Ст. викладач, відповідальний за шахи, шашки
24.	Слободянюк Микола Миколайович	Ст. викладач, тренер збірної команди НАУ з футболу
25.	Федоріна Наталія Борисівна	Ст. викладач, профорг кафедри, керівник оздоровчої групи "Здоров'я"
26.	Чирва Петро Олександрович	Ст. викладач, тренер збірної команди НАУ з легкої атлетики, відповідальний за теніс настільний

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ В УКРАЇНІ ОСНОВНИХ ЗАВДАНЬ БОЛОНСЬКОЇ ДЕКЛАРАЦІЇ: СУМІСНІСТЬ ТА ПОРІВНЯННІСТЬ СИСТЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Третьяков М.О.

Інститут інноваційних технологій і змісту освіти

Міністерства освіти і науки України

Краснов В.П., Присяжнюк С.І.

Національний аграрний університет

Політичні та соціально-економічні процеси в Україні вимагають певних зрушень у системі вищої освіти (СВО). Україна прагне бути європейською державою, тому модернізація вищої освіти (ВО) має відбуватися в межах Болонського процесу, метою якого є створення до 2010 року європейського освітнього простору. Це має підвищити конкурентоспроможність випускників вищих навчальних закладів (ВНЗ) до працевлаштування [1].

Однією з передумов входження країн Європи до єдиного освітнього простору є трансформування національних СВО у напрямку їх адаптації до сфери праці. Визначальним стає працевлаштування випускника ВНЗ як інтегрований результат процесу освіти та професійної підготовки, а не сам процес із його змістовими, часовими та організаційними ознаками. В передбачається, що досягнення мети Болонського процесу можливе лише у межах вирішення таких основних завдань [1]:

- Введення прийнятних для Європи градацій дипломів, ступенів, академічних кваліфікацій та додатків до дипломів.
- Введення у своїй основі двохступеневої структури ВО.
- Використання єдиної системи кредитних одиниць (як можливу – Європейську Кредитну Трансферну Систему (ECTS)).
- Підтримка та розвиток Європейських стандартів якості з використанням критеріїв, що порівнюються, механізмів та методів їх оцінювання.
- Усунення існуючих перепон щодо розширення мобільності студентів, викладачів, дослідників та управлінців.

При вирішенні цих завдань має бути чітке уявлення стосовно того, що Болонський процес – це процес добровільний, полісуб'єктний, багатоваріантний, гнучкий, відкритий, поступовий, і такий, що базується на цінностях європейської освіти і не нівелює своєрідність національних освітніх систем.

Логічно постає питання, що у контексті Болонського процесу в Україні вже зроблено, і що ще потрібно зробити?

На нашу думку, в Україні зроблено і вже існує досить багато: уведена ступенева структура ВО і вводиться система стандартів вищої освіти (ССВО), що побудована на основі компетентнісної моделі професійної ВО

та із застосуванням прийнятих у Європі критеріїв, механізмів та методів оцінювання якості ВО. Поряд с тим, багато чого потрібно зробити, і невідкладним із чого, враховуючі суттєві розбіжності в завданнях і структурі вітчизняної СВО, та систем, що притаманні більшості європейських держав, є необхідність певної структурної перебудови СВО України. Але без створення відповідних соціально–політичних та економічних умов до такої перебудови необхідно підходити достатньо обережно, щоб не втратити надбання вітчизняної вищої школи ще не встигнувши набути переваг освітніх систем Заходу.

Без остаточної відповіді на болючі питання сьогодення неможливо створити у державі сталу систему освіти, зокрема, вищої. Це положення підтверджується усім ходом реформування та модернізації СВО в Україні – після невдалої спроби у 90–х роках минулого сторіччя реформувати (тобто змінити) систему, робиться вже друга спроба її “виправити”. Але перш ніж починати чергову спробу щось реформувати або модернізувати, або ревізувати те, що зроблено попередниками, необхідно розібратися із самими об'єктами реформування та модернізації – вищою освітою та системою вищої освіти України, із їх сучасним станом і здатністю до гармонізації та конвергенції з європейськими СВО.

Дві системи вищої освіти – дві кваліфікації

Особливістю систем освіти більшості країн світу з індустріальною та постіндустріальною економікою є просторове і часове відокремлення здобуття кваліфікації вищої освіти (тобто академічної кваліфікації), від кваліфікації професійної.

Відповідно до *кваліфікація вищої освіти (академічна кваліфікація)*, це будь-який документ про надання ступеня, диплому або інше свідоцтво, що видане уповноваженим органом та засвідчує успішне завершення *програми вищої освіти* – курсу навчання, що визнається уповноваженим органом держави як складова її СВО, і по завершенню якого студент отримує кваліфікацію вищої освіти [2]. Не залежно від типу ВО, в межах якої здійснюється класифікація тієї чи іншої програми, певна програма класифікується у залежності від спрямованості її змісту на програми *академічної орієнтації* та на *програми професійної орієнтації*.

Відповідно до [3,5] *кваліфікація (професійна кваліфікація)*, це здатність працівника виконувати конкретні завдання та обов'язки конкретної *роботи* – набору завдань та обов'язків, що виконуються або повинні бути виконані однією особою.

За такою системою, у вищих навчальних закладах (далі – ВНЗ) виконуються певні академічно орієнтовані програми ВО. Після завершення програми випускники отримують диплом – документ про засвоєння програми ВО певного рівня (про здобуття академічної кваліфікації), що дає йому право чи на продовження освіти за академічно орієнтованою програмою більш високого рівня, чи на підготовку за професійно

орієнтованою програмою до виконання певної роботи (здобуття професійної кваліфікації) у закладах післядипломної освіти або інших призначених для цього установах. Професійну кваліфікацію треба довести у відповідних спеціалізованих (професійних) організаціях шляхом тестування й перевірки професійної майстерності, після чого можливо отримання сертифікату або(та) ліцензії на здійснення певної професійної діяльності.

У більшості західноєвропейських та країн пострадянського простору здобуття особою академічної кваліфікації здійснюється в межах двох академічних ступенів: перша ступінь, яка відповідно до [6] не призводить безпосередньо до наукової кваліфікації – від двох (наприклад, бакалаври мистецтв, наук, освіти на базі 13 річної середньої освіти в Об'єднаному Королівстві) до чотирьох років; друга ступінь, яка відповідно до [6] призводить до наукової кваліфікації – від одного до двох років навчання. Ступені у залежності від країни використання мають широке різноманіття назв. Надалі при визначенні першої академічної ступені ВО будемо використовувати назву “бакалавр”, а при визначенні другої – “магістр”, як це прийнято у країнах з англосаксонськими моделями побудови СВО і було запозичене СВО Росії та України на початку 90-х років минулого сторіччя.

Однією з основних системоутвірних ознак СВО України є професійна кваліфікація як результат набуття громадянами ВО — на відміну від більшості західних країн, де системи освіти забезпечують громадянам після закінчення ВНЗ тільки можливість вільного вибору однієї з конкретних професій. Зазначимо, що відповідно до [7] та [2] *система вищої освіти*, це сукупність взаємодіючих послідовних курсів навчання, вищих навчальних закладів, інших юридичних осіб, що надають освітні послуги. Усі складові СВО повинні бути визнанні уповноваженим органом держави.

Для структури та форми СВО України, а також більшості країн, що виниклі на пострадянському просторі, характерним є поєднання у просторі та часі здобуття академічних та професійних кваліфікацій – *професійна вища освіта*.

Таким чином, можна вважати, що для вирішення Україною одного з основних завдань Болонського процесу – введення двохступеневої структури вищої академічної освіти, потрібно визнання усіма учасниками освітнього процесу того факту, що в системі освіти України історично склалося просторове і часове поєднання здійснення академічної освіти та професійної підготовки – система вищої професійної освіти.

Структура рівнів та ступенів вищої освіти

Підготовка фахівців в Україні здійснюється за ступеневою системою освіти. Для будь-якого ступеня має бути визначена професійна та академічна кваліфікації, які громадяни здобувають одночасно під час засвоєння відповідної освітньо-професійної програми певного освітньо-кваліфікаційного рівня та відповідного до нього освітнього рівня. Їх

здобуття підтверджується дипломом – документом про ВО, який є одночасно і сертифікатом, і, в більшості випадків, ліцензією. При цьому у дипломах про ВО термін *кваліфікація* використовується виключно у значенні, що використовується у документах національної системи праці.

В [7,8] встановлена система освітніх та освітньо-кваліфікаційних рівнів (див. таблицю 1). На жаль, при побудові системи назв цих рівнів було використане еkleктичне запозичення назв з різних освітніх систем: наприклад, термін “спеціаліст”, що використовується у системі назв освітньо-кваліфікаційних рівнів, був запозичений із системи вищої професійної освіти колишнього Радянського Союзу. До нього додали терміни “бакалавр” та “магістр”, що залишились як спадок від першої спроби реформувати СВО України за очолювання міністерства П. Таланчуком, коли намагалися перейти до американської моделі побудови СВО. Ця спроба знайшла своє відображення в [8], де терміни “бакалавр” та “магістр” застосовувалися у системі назв освітніх рівнів. Після невдачі цієї спроби, реформа за очолювання міністерства М. Згуровським пішла більш виваженим шляхом, але, на жаль, терміни “бакалавр” та “магістр” збереглися у [7,8], правда вже для визначення освітньо-кваліфікаційних рівнів, для чого прийшлося відповідно змінювати їх дефініції. На нашу думку, це є джерелом непорозуміння у спілкуванні СВО України з СВО інших країн світу – більшість проблем, що виникають у процесі визнання дипломів або порівнянні програм, пов’язані з не зовсім вдалимими назвами освітніх та освітньо-кваліфікаційних рівнів, із використанням термінів “бакалавр” і “магістр” при визначенні освітньо-кваліфікаційних, а не освітніх рівнів.

Зараз відповідно до [7] освітньо-кваліфікаційний рівень (у тому числі рівні бакалавра та магістра) характеризує ВО за ознаками ступеня сформованості знань, умінь та навичок особи, що забезпечують її здатність виконувати роботи певного *рівня професійної діяльності* (характеристики професійної діяльності за ознаками певної сукупності професійних робіт, які виконує фахівець).

У сфері праці можна розрізнити такі рівні професійної діяльності [9]: *стереотипний, операторський, експлуатаційний, технологічний та дослідницький рівні*. Існує зв’язок між освітніми рівнями та освітньо-кваліфікаційними рівнями вищої освіти, що встановлений у [7]. На підставі аналізу кваліфікаційних характеристик первинних посад, що надані у [4], можна довести, що окрім рівня використання, який відповідає освітньо-кваліфікаційному рівню кваліфікованого робітника, всі інші рівні професійної діяльності потребують освіти більш вищих рівнів, ніж рівень повної загальної середньої освіти: операторський рівень відповідає освітньо-кваліфікаційному рівню молодшого спеціаліста і, відповідно, освітньому рівню неповної вищої освіти; експлуатаційний рівень – бакалавра та базової вищої освіти; технологічний рівень – спеціаліста а дослідницький рівень – магістра, і обидва ці рівня освітньому рівню повної вищої освіти. З іншого боку, ці рівні професійної діяльності вимагають

професійних кваліфікацій, що відповідно до [4], відносяться до певних кваліфікаційних угруповань (таблиця 1).

Порівняння змісту освітньо-професійних програм підготовки фахівців із вищою освітою в Україні з академічно орієнтованими програмами, у переважній більшості, західних університетів (таблиці 2,3) дає підстави вважати, що цикли гуманітарної, соціально-економічної та природничо-наукової підготовки освітньо-професійних програм за напрямками майже відповідають академічно орієнтованим програмам підготовки бакалаврів у провідних західних університетах (за виключенням модулів гуманітарної та соціально-економічної підготовки у технічних навчальних закладах ФРН), а освітньо-професійні програми за спеціальностями освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліста-магістра – академічно або професійно орієнтованим програмам підготовки магістрів. Це підтверджується існуючою практикою угод про визнання дипломів з ВО або надання поряд із дипломами державного зразку дипломів європейських університетів. Можна також пригадати практику, що існувала за радянські часи, за якою випускникам-іноземцям замість диплома спеціаліста, надавався диплом магістра, який визнавався у більшості країн світу.

Таким чином, в Україні існує гармонічне поєднання двохступеневої структури вищої академічної освіти, яка відповідає базовому та повному рівням ВО, та професійної підготовки за трьохрівневою структурою, яка відповідає освітньо-кваліфікаційним рівням молодшого спеціаліста, бакалавра та спеціаліста-магістра.

Без перебільшення, це органічне поєднання є найбільшим надбанням національної СВО, гарантією її адаптації до мінливих соціально-економічних реалій і потреб суспільства у довгостроковій перспективі та широкому сенсі, а також до освоєння нової моделі освіти – *освіта протягом усього життя*.

Зауважимо, що на думку європейських експертів [10], підвищення здатності випускників ВНЗ до працевлаштування, розширення мобільності громадян та збільшення конкурентоспроможності європейської вищої школи можливе тільки шляхом “професіоналізації” ВО. Намагання вирішити цю проблему лежить в основі політики багатьох західних СВО. Але створення чогось на зразок СВО України – це віддалена перспектива, особливо для тих країн, де ВО зосереджена головним чином або виключно в університетах. Тому, на нашу думку, руйнування в Україні того, до чого Європа тільки прагне прийти, просто неприпустиме.

З врахуванням вище зазначеного, можна вважати, що в Україні введена двохступенева структура вищої академічної освіти. Але для вирішення одного з основних завдань Болонського процесу – створення системи зрозумілих і порівнюваних освітніх рівнів – до чинної нормативно-правової бази, що регламентує діяльність СВО, доцільно внести зміни та доповнення (таблиця 1) стосовно структури та назв освітніх та освітньо-кваліфікаційних рівнів: змінити назви освітніх рівнів

та вважати освітній рівень неповної вищої освіти підрівнем або складовою освітнього рівня бакалавра (базової вищої освіти).

Визначення кваліфікації та стандарти вищої професійної освіти

Створення єдиного Європейського освітнього простору, гармонізації національних СВО, не можливе без розроблення процедури визнання, що прийнятна для усіх європейських країн, – “офіційного підтвердження уповноваженим органом значущості іноземної освітньої кваліфікації з метою доступу її власника до освітньої та/або професійної діяльності” [2]. У свою чергу прийняття рішення про визнання має ґрунтуватися на результатах процедури встановлення еквівалентності академічних кваліфікацій, навчальних курсів, дипломів, свідоцтв тощо.

У [11] із посиланням на [12] наведено наступне тлумачення терміну “еквівалентність”: “Визначення еквівалентності ... є складним завданням для тих, хто приймає рішення. Вони повинні відповісти на запитання, що має значення у професійній кваліфікації? Що вона повинна гарантувати? Певний досвід (освітній або професійний)? Певний рівень здобутої освіти? Або навчальну успішність? В різних установах та організаціях, в різних сферах професійної освіти та підготовки, у різних підприємств може бути різне і навіть протилежне уявлення значущості кваліфікації. Узгодження між усіма зацікавленими сторонами питання стосовно того, на що потрібно звертати увагу при встановленні еквівалентності, є самим невизначеним питанням при встановленні еквівалентності.”

З нашої точки зору вже у самих питаннях містяться відповіді на них – при встановленні еквівалентності потрібно звертати увагу на усе зазначене. Але це можливо лише за умов, якщо потрібна інформація є у відповідних нормативно-правових та методичних документах, що регламентують діяльність систем освіти та професійної підготовки. І таким нормативним документом має бути стандарти професійної освіти.

Стандарти є істотним елементом будь-якої національної системи освіти. Але їх вид та структура визначаються політичними, соціально-економічними умовами, традиціями країни тощо.

В умовах адміністративної системи управління економікою колишнього Радянського Союзу існувала досить жорстка регламентація номенклатури та кількості первинних посад, за якою здійснювався обов'язковий, інколи примусовий, розподіл випускників ВНЗ. Для майже кожної групи первинних посад, що мали відношення до конкретної спеціальності (професії), існував свій більш-менш деталізований опис – *паспорт спеціальності*. На основі такого опису розроблялися типові схеми підготовки фахівців, які були здатні виконувати обов'язки первинних посад відразу після закінчення навчального закладу. Ці схеми подавалися у вигляді стандартів вищої освіти за спеціальностями, які мали нормативно

визначені структуру та зміст: кваліфікаційна характеристика (у термінах: випускник повинен знати, вміти, мати навички); типовий навчальний план (графік навчального процесу, перелік навчальних дисциплін, форми навчальних занять та контролю); типові програми навчальних дисциплін; нормативний зміст навчання (зміст основних підручників).

На основі цих стандартів кожен ВНЗ розробляв свій “стандарт підприємства” – робочі навчальні плани, робочі програми навчальних дисциплін тощо. Але змінювати або ревізувати нормативний зміст навчання ВНЗ не мав права. Забезпечення відповідності освіти та професійної підготовки випускників вимогам первинних посад покладалося на випускаючу кафедру (цикл), яка, по суті, повинна була моделювати первинне робоче місце фахівця. Можливість подальшої професійної кар'єри забезпечувалась досить вагомою професійно–спрямованою фундаментальною підготовкою.

Зрозуміло, що зміни, які відбуваються в Україні, торкнулися і національної системи освіти, зокрема, уявлень щодо стандартів освіти. Особливо це стосується вищої освіти, яка, насамперед, є передумовою бажаних зрушень у країні.

Відповідно до [8] стандарти освіти встановлюють вимоги до змісту, обсягу й рівня освітньої та фахової підготовки в Україні. Вони є основою оцінки освітнього та освітньо–кваліфікаційного рівня громадян незалежно від форми одержання освіти. Згідно з [3], кваліфікація фахівця визначається рівнем освіти та спеціалізацією. Таким чином, існує певний зв'язок між кваліфікацією (рівнем професійної діяльності) і рівнем вищої освіти. Цей зв'язок має бути закріплений у системі стандартів вищої освіти як вимоги до змісту, обсягу й рівня ВО певних освітніх та освітньо–кваліфікаційних рівнів. Здобута особою ВО має задовольняти вимогам до її якості, що визначається у системі стандартів ВО.

Відповідно до [7] структура ССВО України являтиме ієрархічну сукупність взаємопов'язаних компонент, які встановлюють вимоги до змісту, обсягу й рівня ВО на трьох рівнях: держави, галузі та вищого навчального закладу.

Державний стандарт вищої освіти визначатиме переліки кваліфікацій, напрямів та спеціальностей, загальні вимоги до кожного освітньо–кваліфікаційного та освітнього рівня. Зауважимо, що на сьогодні державний стандарт не розроблений, хоч це передбачено [7]. Аналіз причин та наслідків його відсутності наведено далі. Зараз діє тільки перелік напрямів та спеціальностей (далі – Перелік–97), що був затверджений постановою Кабінету Міністрів України (далі – КМ України) від 24.05.97 р. №507 “Про перелік напрямів та спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за відповідними освітньо–кваліфікаційними рівнями”. Кваліфікації за відсутністю Переліку кваліфікацій за відповідними освітньо–кваліфікаційними рівнями (Перелік кваліфікацій) визначаються на підставі [3].

Професійні кваліфікації, що наведені у [3], завжди є конкретними, а професійна підготовка у ВНЗ має суттєві ресурсні обмеження (особливо в часі, передбаченому для неї), професійна вища освіта в Україні спрямована на підготовку особи до виконання обов'язків та завдань (професійних робіт) певної посади (або посад). Але переважна більшість посад потребують від фахівця значного практичного досвіду професійної діяльності (професійного стажу). Тому професійна підготовка “налаштовується” на обмежену кількість посад, що не потребують від випускників навчального закладу попереднього практичного досвіду – так звані *первинні посади*. Академічна ж кваліфікація випускників дозволяє їм у подальшому здійснювати професійну кар'єру завдяки набуттю *компетенції* – необхідного обсягу й рівню знань та певного практичного досвіду або зміні кваліфікації у закладах післядипломної освіти, інших призначених для цього установах. Зауважимо, що термін “компетенція” також використовується у західних СВО для визначення інтегрованих характеристик рівня підготовки випускників і виступає в якості категорії результату освітнього процесу, в якості нового типу цілеутворення при проектуванні освітніх систем.

У системі професійної освіти України первинні посади для кожної кваліфікації здебільшого визначаються за одним з основних нормативно-правових документів сфери праці та соціального захисту [4], в якому представлені кваліфікаційні характеристики посад, тобто переліки завдань і обов'язків, які мають виконувати працівники, вимоги до їх професійних знань, освітнього та освітньо-кваліфікаційного рівнів. На підставі кваліфікаційних характеристик (вимог сфери праці) та вимог щодо соціально значущих рис та якостей випускника ВНЗ (вимоги суспільства) формується модель фахівця у вигляді складової галузевих стандартів вищої освіти – *освітньо-кваліфікаційної характеристики* (далі – ОКХ). У цій складовій визначається місце фахівця в структурі галузей економіки держави, вимоги до його компетентності, інших соціально-важливих якостей, і головне, відображаються цілі вищої освіти та професійної підготовки у формі системи умінь вирішувати певні задачі діяльності.

Освітньо-кваліфікаційна характеристика, тобто модель фахівця, має бути трансформована у модель підготовки цього фахівця, що також подається у вигляді складової галузевих стандартів вищої освіти – *освітньо-професійної програми підготовки* (далі – ОПП). В останній устанавлюються вимоги до змісту, обсягу й рівня освіти й професійної підготовки фахівця (у формі *системи модулів змісту навчання*, точніше, назв змістових модулів) та *нормативний термін навчання* відповідно до визначеного рівня професійної діяльності. Зауважимо, що така форма подання змісту освіти й професійної підготовки лежить у підґрунті організації навчального процесу в ВНЗ України за модульним принципом та використання системи кредитних залікових одиниць.

Ще одна складова ССВО – стандарти вищих навчальних закладів – є добре відомими нормативно-методичними документами, що регламентують

навчальну роботу у ВНЗ – навчальні плани, програми навчальних дисциплін тощо. Стандарти ВНЗ ґрунтуються на відповідних освітньо–кваліфікаційній характеристиці та освітньо–професійній програмі підготовки. Тому цілі кожної навчальної дисципліни з навчального плану мають надаватися через систему умінь, що складається з умінь, визначених в освітньо–професійній програмі підготовки для даної навчальної дисципліни, у програмах навчальних дисциплін, які забезпечуються, та умінь, необхідних для засвоєння даної навчальної дисципліни або дисциплін, що забезпечуються.

Завдання навчальної дисципліни (а також її місце в навчальному процесі, очікувані результати дидактично обґрунтованої діяльності викладача і навчальної діяльності тих, хто навчається, узагальнений опис навчальних ситуацій у конкретних умовах вивчення даної дисципліни, формулювання суті дидактичних проблем і відомості щодо можливих шляхів їх вирішення у межах реалізації навчального плану, міждисциплінарні зв'язки тощо) мають ґрунтуватися на результатах аналізу цільової настанови та містити зрозумілі (для тих, хто навчається), умови досягнення цілей навчальної дисципліни.

Відповідність освітніх послуг вимогам ССВО визначається під час акредитації напрямів та спеціальностей, атестації і професійної сертифікації випускників ВНЗ. При цьому застосовуються засоби діагностики якості освіти – стандартизовані методики об'єктивного оцінювання якості освіти, якої особа набула в результаті реалізації освітньо–професійної програми підготовки ВНЗ, та визначення ступеня відповідності показників вищої освіти вимогам освітньо–кваліфікаційної характеристики за критеріями досягнення кінцевих цілей освіти та професійної підготовки. *Засоби діагностики якості освіти* (далі – ЗД) також є складовою галузевих стандартів вищої освіти.

Діяльність, а точніше уміння діяти, є однією з основних системоутвірних ознак сучасних систем праці та вищої професійної освіти. Але ще донедавна цілі навчання визначалися виключно через так звані ЗУНи – знання, уміння та навички. Під знаннями розуміли поняття або систему понять, що відображають реальний світ із його предметами та процесами, їх, властивостями та зв'язками, під уміннями – здатність виконувати ту чи іншу діяльність для вирішення задач діяльності. При цьому знання та уміння розглядалися системно, але незалежно одне від одного. Критерієм наявності знань була здатність відтворювати їх по пам'яті, умінь – факт вирішення задачі діяльності. Відповідно до цього будувався і навчальний процес. Зазначимо, що рудименти цього підходу залишаються навіть у сучасних документах сфери праці – у розділі “Повинен знати” будь–якої кваліфікаційної характеристики з [4].

Зусиллями радянських психологів та педагогів (В.П. Безпалько, П.Я. Гальперін, О.О. Золотарьов, І.І. Іллясов, Б.Ф. Ломов, Ф.І. Перегудов, Н.Ф. Тализіна та багато інших) у другій половині минулого сторіччя на фоні зусиль з підвищення ефективності навчання та професійної підготовки до вищої школи прийшов (точніше, повернувся) діяльнісний підхід, що зумовив принципово інше бачення предметних цілей навчання. Цілями навчання

стають тільки уміння, а знання є науковим змістом навчання. Відповідно до встановлених цілей навчання (системи умінь) здійснюється відбір знань про об'єкти та процеси, що є необхідними для умінь. До цих знань додаються знання щодо самої діяльності – про методи та прийоми вирішення задач діяльності. Знання та уміння підпорядковані: знання служать умінням (як засіб служити цілям) і є основою умінь. У процесі навчання спочатку формуються знання, а потім, на їх основі, – уміння. Власне знання, окремо від умінь, вважаються неповноцінним продуктом навчання, бо не забезпечують готовності людини до вирішення задач діяльності. Знання є необхідними, але не достатніми. Уміння - це передусім здатність оперувати знаннями. Основний критерій досягнення цілей навчання – факт вирішення задачі діяльності. Додатковий критерій – актуалізація знань, перш за все загальної структури змісту навчання, а також усвідомлення та обґрунтування способів вирішення задачі діяльності.

Відповідно до цілей навчання навчальний процес будується таким чином, що забезпечує поетапне, з врахуванням закономірностей формування пізнавальної діяльності переведення тих, хто навчається, з вихідного рівня навченості до потрібного. З першого погляду усе більш-менш зрозуміло – основною категорією під час проектування та здійснення підготовки фахівців є уміння. Але майже десятирічний досвід розроблення стандартів вищої освіти в Україні дає підстави вважати, що для багатьох методистів та викладачів вищої школи основні труднощі полягають саме у розумінні взаємозв'язку та взаємообумовленості умінь та знань при застосуванні діяльнісного підходу.

В жодному разі не заперечуючи існування такої категорії, як знання, що віддзеркалює зв'язок між пізнавальною й практичною діяльністю людини (тобто є результатом процесу діяльності пізнання, перевіреного суспільною практикою і логічно упорядкованого її відображення у свідомості), зауважимо, що використовуючи принцип діагностичності, знання можливо ідентифікувати лише за умови їх проявлення у вигляді умінь виконувати відповідні розумові або фізичні дії. Людина виявляє знання тільки під час здійснення певної продуктивної діяльності завдяки актуалізації системи понять, суджень, уявлень та образів, що є підґрунтям орієнтувальних основ дій. Тобто знання, як вважає Пітер Драккер, є суто людським ресурсом, їх неможливо знайти у книжках або в будь-яких інших джерелах. У них міститься лише інформація, у той час як знання – це здатність застосовувати інформацію у конкретній діяльності, що властиво лише людині, її мозку та майстерності рук.

Це можна здійснити лише тоді, коли є відомими вичерпні вимоги до потрібної інформації. Такі вимоги до інформації, тобто до модулів змісту, можуть бути сформульовані лише на підставі аналізу цілей навчання, тобто системи умінь, що вже згадувалося вище.

На нашу думку (і це підтверджується досвідом стандартизації вищої освіти), відбір модулів змісту, потрібних для формування знань-умінь, можливо здійснити, якщо у визначенні змісту кожного уміння обов'язково

віддзеркалені всі компоненти структури діяльності [9], тобто *суб'єкт діяльності; предмет діяльності; засіб діяльності; процедура діяльності; умови діяльності; продукт діяльності*. Лише в цьому разі стає зрозумілим, яка інформація, якої структури, змісту та обсягу потрібна для формування відповідної орієнтувальної основи дії. При визначенні змісту уміння слід приділяти увагу рівню узагальнення структури діяльності: з одного боку, не допускати надто деталізованого опису діяльності (тобто поопераційного, на рівні опису кожної дії), з іншого – не втратити можливості у подальшому діагностувати рівень сформованості уміння простими засобами або перевіряти готовність особи до певної діяльності на основі визначення рівня сформованості орієнтувальних основ дій. Система умінь має формуватися на основі аналізу змісту кожної задачі діяльності фахівця з урахуванням її особливостей. Ці особливості та вид і рівень сформованості умінь, що вимагаються, у подальшому знайде своє відображення при розробці навчального плану (графіка навчального процесу, видів та форм навчальних занять та внутрішнього контролю), програм навчальних дисциплін, засобів діагностики: вимог до змісту кваліфікаційних робіт, фонду комплексних кваліфікаційних завдань і тестів тощо.

Таким чином, система нормативно-методичних документів, що регламентує діяльність СВО України, за структурою й складом має певні розбіжності з тією, яка застосовувалася в колишньому СРСР та в Україні до 1994 року. При збереженні певного рівня державного регулювання діяльністю у галузі вищої освіти вона дозволяє забезпечувати автономію та академічну незалежність ВНЗ, більшу відповідність освітньо-кваліфікаційного рівня підготовки фахівців вимогам суспільного поділу праці в Україні, мобільність системи підготовки фахівців щодо задоволення вимог ринку праці і, головне, – вільний розвиток особистості тих, хто навчається, відповідно до їх схильностей та пристрастей.

З врахуванням вище зазначеного, можна вважати, що організація навчального процесу в ВНЗ України за модульним принципом та використання системи кредитних залікових одиниць можливе тільки за умов використання системи стандартів вищої освіти, як це передбачено законодавством України. В межах застосування стандартів проблема академічної мобільності студентів, тобто проблема зарахування в одному ВНЗ результатів педагогічного контролю студентів в іншому, може бути вирішена шляхом доповнення засобів діагностики якості вищої освіти технологією переведення результатів педагогічного контролю в залікові кредити, що відповідають системі ECTS.

Забезпечення мобільності громадян Європи з можливістю їх працевлаштування неможливе без гармонізації вимог системи стандартів вищої освіти України з стандартами професійних спілок європейських країн та вимогами освітніх стандартів провідних університетів за прийнятими у Європі критеріями, механізмами та методами оцінювання якості професійної підготовки та вищої освіти. Було б доцільно внести до чинної нормативно-правової бази, що регламентує діяльність системи

вищої освіти України, положення про делегування державою повноважень щодо присвоєння випускникам ВНЗ академічних кваліфікацій державними екзаменаційними комісіями, а професійних кваліфікацій – відповідними професійними спілками на підставі визначення відповідності показників якості вищої освіти та професійної підготовки вимогам стандартів вищої освіти із застосуванням тестових технологій оцінювання успішності навчання, сертифікації фахівців тощо.

Проблеми впровадження системи стандартів вищої освіти в Україні

З врахуванням того, що згідно з принципами ступеневої освіти й у відповідності до Переліку–97 в 1998 році у ВНЗ країни вже почалась підготовка молодших спеціалістів та бакалаврів, а початок підготовки спеціалістів та магістрів передбачався не раніше 2001 року, наказом Міністерства освіти від 04.03.98 р. №86 передбачалось, що розроблення нормативного й навчально–методичного забезпечення ступеневої вищої освіти фахівців згідно з Переліком–97 у межах розроблення складових ССВО має бути завершено до 2001 року. Але при виконанні цих робіт виникли певні проблеми. Перш за все вони були пов'язані з відсутністю фінансування цих робіт Міністерством освіти, хоч це було передбачено у наказі Міністерства освіти України від 31.07.98 р. №285. До другої групи причин можна віднести недоліки Переліку–97, що пов'язані з існуванням напрямів підготовки, які були введені до переліку напрямів та спеціальностей не за принципом відношення до певної галузі знань, а за помилковим принципом відношення до галузі економічної діяльності.

В межах робіт із забезпечення ступеневої вищої освіти України організаційно–розпорядчою та методичною документацією та на виконання Указу Президента України від 12.09.95 р. №832 “Про основні напрями реформування вищої освіти в Україні” та постанови КМ України від 07.08.98 р. №1247 фахівцями Міністерства освіти України, Міністерства праці та соціальної політики України (далі – МПСП), Інституту змісту і методів навчання та ВНЗ країни був розроблений та переданий в січні–травні 1999 року до Міністерства освіти на узгодження проект державної компоненти ССВО, проект спільного наказу двох міністерств щодо затвердження “Положення про порядок затвердження освітньо–кваліфікаційних характеристик випускників ВНЗ”, міжгалузеве “Положення про порядок затвердження освітньо–кваліфікаційних характеристик випускників ВНЗ” та проект наказу “Про порядок експертизи, погодження та затвердження освітньо–кваліфікаційних характеристик, освітньо–професійних програм і засобів діагностики рівня освітньо–професійної підготовки фахівців із вищою освітою”.

Наприкінці 1999 року роботи щодо нормативного та навчально–методичного забезпечення ступеневої освіти були майже припинені, що було пов'язано зі структурною перебудовою системи освіти та

очікуванню прийняття Верховною Радою України Закону “Про вищу освіту”. Але це не зупинило розширення Переліку–97: всупереч правилам його формування та здоровому глузду станом на жовтень 2003 року Перелік–97 збільшився з 880 спеціальностей освітньо–кваліфікаційних рівнів молодшого спеціаліста, спеціаліста та магістра до більш ніж 1100 спеціальностей (з 1998 року вже здійснено 10 змін та доповнень до Переліку–97 і готуються нові). І це стало можливим тільки за умов відсутності Переліку кваліфікацій, хоч його розроблення та узгодження з переліком напрямів та спеціальностей передбачено законодавством України. Доречі, Радянський Союз закінчив своє існування з узгодженим переліком кваліфікацій та спеціальностей, в якому містило 299 спеціальностей–кваліфікацій вищої освіти та 380 спеціальностей–кваліфікацій середньої спеціальної освіти (загалом 679 спеціальностей–кваліфікацій).

Роботи з розроблення та впровадження ССВО були поновлені після прийняття Верховною Радою України Закону “Про вищу освіту”. В ньому зазначено, що:

– розроблення будь–якої складової ССВО, внесення змін до них, а також здійснення контролю за їх дотриманням неможливе без існування затвердженого КМ України “Порядку розроблення стандартів вищої освіти та внесення змін до них, а також здійснення контролю за їх дотриманням”;

– перелік кваліфікацій за відповідними освітньо–кваліфікаційними рівнями, вимоги до освітніх та освітньо–кваліфікаційних рівнів вищої освіти затверджуються КМ України за поданням Міністерства освіти і науки України (надалі – МОН), погодженим із МПСП;

– перелік напрямів та спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у ВНЗ за відповідними освітньо–кваліфікаційними рівнями затверджується КМ України за поданням МОН.

Таким чином, відповідно [7] узгоджені переліки кваліфікацій та напрямів підготовки й спеціальностей за відповідними освітньо–кваліфікаційними рівнями, вимоги до освітніх та освітньо–кваліфікаційних рівнів вищої освіти мають розроблятися МОН на підставі вимог документу “Порядок розроблення стандартів вищої освіти та внесення змін до них, а також здійснення контролю за їх дотриманням”.

Галузеві стандарти вищої освіти та стандарти вищої освіти вищих навчальних закладів також мають розроблятися робочими групами МОН та ВНЗ на підставі вимог документу “Порядок розроблення стандартів вищої освіти та внесення змін до них, а також здійснення контролю за їх дотриманням”.

На виконання положень [7] рішенням колегії МОН від 25.04.2002 р. (протокол № 4/5–19) Науково–методичному центру вищої освіти МОН (далі НМЦ ВО) було доручено до кінця року розробити Положення про експертизу, узгодження, затвердження галузевих стандартів вищої освіти, Положення про реєстрацію, зберігання, друкування галузевих стандартів вищої освіти та порядок їх надання вищим навчальним закладам та

нормативні документи щодо розроблення складових стандартів вищої освіти вищих навчальних закладів.

У травні 2002 року НМЦ ВО спільно з фахівцями МПСП розробили проект постанови КМ України щодо затвердження нормативного документу “Порядок розроблення стандартів вищої освіти та внесення змін до них, а також здійснення контролю за їх дотриманням” та відповідно до вимог проекту, цього нормативного документу проект державного стандарту вищої освіти. Крім того, відповідно до цих вимог фахівці НМЦ ВО, МПСП та провідних ВНЗ розробили проект комплексу нормативно-методичних документів щодо розроблення, експертизи, узгодження, затвердження реєстрації, зберігання, друкування складових системи стандартів вищої освіти тощо.

Але зрозуміло, що розроблення, узгодження, затвердження та введення у дію усіх цих документів, а саме: нормативно-методичних документів щодо розроблення, експертизи, узгодження, затвердження реєстрації, зберігання, друкування складових системи стандартів вищої освіти тощо; державного стандарту вищої освіти; галузевих стандартів вищої освіти; стандартів вищої освіти вищих навчальних закладів, можливе тільки на підставі затвердженого КМ України “Порядку розроблення стандартів вищої освіти та внесення змін до них, а також здійснення контролю за їх дотриманням”. Поки ще єдиним нормативно-методичним документом для розроблення складових галузевих стандартів вищої освіти є „Комплекс нормативних документів для розробки складових системи стандартів вищої освіти”[9].

Проект постанови КМ України щодо затвердження “Порядку розроблення стандартів вищої освіти та внесення змін до них, а також здійснення контролю за їх дотриманням” та сам проект цього нормативного документу були направлені до Міністерства економіки та з питань європейської інтеграції України, Міністерства юстиції України, Міністерства фінансів України, Міністерства праці та соціальної політики України для узгодження. До кінця 2002 року усі зауваження зазначених міністерств були враховані, проект доопрацьований. Але врахування зауваження Міністерства фінансів України щодо джерел фінансування робіт з розроблення ССВО потребувало внесення доповнень до проекту постанови КМ України про платні послуги, що надає система освіти й науки. Крім того, Міністерством економіки та з питань європейської інтеграції України та Міністерством юстиції України були надані пропозиції щодо скасування діючих постанов стосовно стандартизації і освітніх та освітньо-кваліфікаційних рівнів (постанови КМ України від 07.08.98 р. №1247 та від 20.01.98 р. №65 “Про затвердження Положення про освітньо-кваліфікаційні рівні /ступеневу освіту/”.

У лютому 2003 року доопрацьований проект та пропозиції стосовно врахування зауважень були направлені до Департаменту вищої освіти та Департаменту економіки та соціального розвитку. У зв'язку із зміною керівництва до Департаменту вищої освіти у квітні 2003 року був повторно направлений доопрацьований проект та пропозиції стосовно врахування

зауважень міністерств. Але не зважаючи на неодноразові звернення до Департаменту вищої освіти жодного рішення стосовно проекту не приймається.

Таким чином Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України своєчасно виконав свої завдання. Разом з тим, відсутність Переліку кваліфікацій вищої освіти, призвело до деформації структури та зниження якості підготовки фахівців із ВО. У випадку відсутності затвердженого КМ України “Порядок розроблення стандартів вищої освіти та внесення змін до них, а також здійснення контролю за їх дотриманням”, як того вимагає [7], та розробленого на його основі державного та галузевих стандартів вищої освіти негативні тенденції у СВО ще більш посиляться.

Література

1. The Bologna Declaration on the European space for Higher education an explanation.
2. Конвенція про визнання кваліфікацій з вищої освіти в європейському регіоні.–Лісабон, 1997.
3. Державний класифікатор України: Класифікатор професій КП 003–95.–Київ: Держстандарт України, 1995.
4. Випуски Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників. – Краматорськ: Центр продуктивності.
5. Міжнародна Стандартна Класифікація Професій (ISCO-88: International Standard Classification of Occupations/ILO, Geneva).
6. Міжнародна Стандартна Класифікація Освіти (ISCED-98: Internaional Standard Classification of Education/UNE,SCO, Paris).
7. Закон України №2984–III “Про вищу освіту”//Відомості Верховної Ради.–2002.–№ 20.–134 с.
8. Закон України №100/96–ВР “Про освіту” //Відомості Верховної Ради.–1996.–№ 21.–84 с.
9. Петренко В.Л. Комплекс нормативних документів для розробки складових системи стандартів вищої освіти. Додаток 1 до наказу Міносвіти України від 31.07.98р. №285 зі змінами та доповненнями, що введені розпорядженням Міністерства освіти і науки України від 5.03.2001р. №28–р. //Інформаційний вісник “Вища освіта”.–2003.–№ 10.–82 с.
10. Болонский процесс: нарастающая динамика и многообразие (документы международных форумов и мнения европейских экспертов)/Под науч. ред. д-ра пед. наук, профессора В.И. Байденко. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2002.–408 с.
11. Байденко В.И. Болонский процесс: структурная реформа высшего образования Европы. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, Российский Новый Университет, 2003.–128 с.
12. Глоссарий терминов рынка труда, разработки стандартов, образовательных программ и учебных планов. ETF. 1997.–160 с.

ЗАВДАННЯ КАФЕДР ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ У КОНТЕКСТІ ІНТЕГРАЦІЇ ДО ЄВРОПЕЙСЬКОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

Третьяков М.О.

*Інститут інноваційних технологій і змісту освіти
Міністерства освіти і науки України*

Подальше удосконалення спеціальної вищої освіти в Україні передбачає інтегрування у міжнародний освітянський простір.

На підсумковій колегії за результатами роботи ВНЗ України у 2005 році (23 лютого 2006 р.) Міністром освіти і науки України Ніколаєнко С.М. звернуто увагу на те, що “Приєднання України до Болонського процесу є незаперечним фактом міжнародного визнання нашої системи вищої освіти, важливим кроком на шляху реалізації стратегічного курсу України до Європейського Союзу. Разом з тим, це вимагає від нас подальших колективних зусиль щодо забезпечення відповідності вітчизняної вищої освіти європейським стандартам та успішного її входження до єдиного європейського освітнього простору як рівноправного партнера” [2].

В Інформації до першої лекції 2004–2005 навчального року заступник міністра освіти і науки Степко М.Ф. звернув увагу керівників вищих навчальних закладів на те, що “Участь вищої освіти України в Болонських перетвореннях має бути спрямована лише на її розвиток і набуття нових якісних ознак, а не на втрату кращих традицій, зниження національних стандартів якості. Орієнтація на Болонський процес не повинна призводити до надмірної перебудови вітчизняної системи освіти” [3].

В своїй статті «Якість вищої освіти в Україні: погляд у майбутнє» Міністр освіти і науки Ніколаєнко С.М. зробив наголос на те, що «У документах Болонського процесу підкреслюється, що відповідно до принципів автономії навчальних закладів відповідальність за якість вищої освіти лежить на кожному окремому навчальному закладі й у такий спосіб забезпечується можливість перевірки якості системи навчання в національних рамках.

Оцінка якості буде базуватися не на тривалості або змісті навчання, а на тих знаннях, уміннях і навичках, які опанували випускники – важливий не процес, а результат» [1].

У зв'язку із вищевикладеним Міністерство звертає увагу ректорів на те, “...що кредитно-модульна система є основним елементом реалізації Болонського процесу, до якого України приєдналася у 2005 році.

Вищим навчальним закладам III–IV рівнів акредитації належить забезпечити, починаючи з 2006/2007 навчального року, повний перехід на кредитно-модульну систему організації навчання з використанням системи обліку навчальної роботи студента і викладача, що відповідає ECTS. Особливу увагу слід звернути на стан організаційного та науково-методичного забезпечення студентів, які навчаються в умовах кредитно-модульної системи” [4].

Звертаючи увагу керівників вищих навчальних закладів на необхідність покращення стану здоров'я студентів та їхньої фізичної підготовленості Міністр освіти і науки С.М.Ніколаєнко підкреслив, що при формуванні європейського обличчя вищої школи, треба пам'ятати, що “...фізичне виховання є невід'ємною складовою загальної культури особистості. На жаль, ситуація складна. Адже близько 90 % студентів мають відхилення у стані здоров'я, ще половина з них – незадовільну фізичну підготовку. За останні роки на 40 % збільшилась кількість студентів віднесених до спеціальної медичної групи. Нас повинна насторожувати ця проблема в загальнодержавному контексті, оскільки вона стосується високоосвіченої категорії громадян, які у майбутньому мають скласти основу продуктивних сил суспільства, стати носіями загальної культури нашого народу”[2].

В Інструктивному листі МОН України “Про початок нового 2004/05 навчального року у вищих навчальних закладах” підкреслюється, що “...Особливої уваги в сучасних умовах набувають питання виховання студентства. Головним завданням сьогодні є патріотичне, громадянське виховання молоді, створення систем психологічних та педагогічних впливів на особистість студента з метою виховання в нього прагнення до здорового способу життя, вміння та навичок протистояти негативному впливу асоціального середовища.

Міністерство звертає особливу увагу керівників вищих навчальних закладів на змістовність виховної роботи та реалізацію індивідуального підходу щодо проведення дозвілля студентів, ранню профілактичну роботу щодо попередження негативних явищ серед студентської молоді.

Вищим навчальним закладам поставлене завдання ширше використовувати виховні можливості фізичної культури і спорту, розширювати й ефективно використовувати інфраструктуру навчального закладу для заняття молоді спортом, культурного проведення вільного часу.

“Зважаючи на збільшення в останні роки кількості студентів, які за станом здоров’я віднесені до спеціальної медичної групи, кафедрам фізичного виховання та спортивним клубам слід передбачити організацію самостійних занять фізичними вправами і спортом з метою компенсації рухової активності зазначеної категорії студентів” [5].

Ці базові положення у повній мірі стосуються і навчальної дисципліни “Фізичне виховання”, програмний матеріал якої спрямований на формування у студентів потреби і навичок у здоровому способі життя як найважливішої умови покращення і зміцнення здоров’я.

Тому, завдання міністерства і кафедр фізичного виховання - розробити нове покоління нормативної і навчально-методичної документації, яка регламентуватиме професійно фізичну підготовку фахівців з вищою освітою, що складає систему стандартів вищої освіти. Розробка цих документів базується на результатах вивчення і прогнозування структури спеціальної і практичної діяльності спеціалістів з вищою освітою з врахуванням запитів сфери.

Міністерством освіти і науки України звертається увага на розробку і забезпечення ВНЗ нормативно-правовими документами, методичними матеріалами, що спрямовують молодь на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення, зміцнення моральності, патріотизму.

Особлива увага приділяється покращенню фізичної працездатності майбутніх фахівців з вищою освітою.

Робочою групою з розробки галузевих стандартів вищої освіти відпрацьовані, а Міністерством освіти затверджені ОКХ та ОПП блоку гуманітарних дисциплін, до якого входить “Фізичне виховання” в обсязі 4-х кредитів (216 годин). Це мінімальна (гранична) кількість годин, що держава гарантує студентській молоді для підтримки її рухової активності.

Незважаючи ще на досить недосконалу нормативно-правову базу з організації навчальних занять з фізичного виховання і спорту, значна кількість вищих навчальних закладів включили до навчальних планів і розкладу занять 4 аудиторні години на тиждень протягом всього періоду навчання, організували секційну роботу з популярних серед студентів видів спорту, враховуючи на те, що фізичне виховання і спорт є одним із самих діючих і організованих форм і засобів виховання здорової і працездатної молоді.

Ось чому, трансформація навчальної дисципліни «Фізичне виховання» відповідно до вимог Болонської декларації повинна відбуватися на засадах пріоритету здоров’я, що має стати

системоутворюючим фактором та ідеологічним підґрунтям усієї мегасистеми фізичного виховання студентської молоді.

На засадах пріоритету здоров'я повинні формуватися теоретичний та практичний зміст навчальної програми з цієї дисципліни, а також розроблятися технологія її кредитно–модульного викладання та рейтингового контролю успішності студентів. Оцінювання успішності студентів саме за кредитно–модульним принципом, коли кожний навчальний модуль містить числові показники рівня оволодіння студентами програмним матеріалом, дає змогу об'єктивізувати результати зусиль у справі покращання власного здоров'я та рухової підготовленості.

Алгоритм трансформації методології навчальної дисципліни «Фізичне виховання» відповідно до вимог Болонської декларації ми вбачаємо у наступному виконанні кафедрами фізичного виховання вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації, а саме орієнтуватися на такі базові положення:

1. Приєднання України до Болонського процесу є незаперечним фактом міжнародного визнання нашої системи вищої освіти.
2. Трансформація системи вищої освіти "...має бути спрямована лише на її розвиток і набуття нових якісних ознак, а не на втрату кращих традицій, зниження національних стандартів якості. Орієнтація на Болонський процес не повинна призводити до надмірної перебудови вітчизняної системи освіти.
3. Фізичне виховання студентської молоді є невід'ємною складовою загальної культури особистості – майбутнього фахівця з вищою освітою.
4. Процес підготовки фахівців повністю лягає на вищий навчальний заклад (кафедри фізичного виховання), в тому числі і відповідальність за професійну фізичну підготовку та за стан їх фізичного здоров'я.
5. Впровадження кредитно–модульної системи у фізичному вихованні студентів є основним елементом реалізації Болонського процесу.
6. Головним завданням сьогодні є патріотичне, громадянське виховання молоді. Вирішити його можна через фізичне виховання і спорт як одного із самих діючих і організованих форм і засобів виховання здорової і працездатної молоді.
7. Змістовність виховної роботи та реалізацію індивідуального підходу щодо проведення дозвілля студентів, ранню профілактичну роботу щодо попередження негативних явищ серед студентської молоді.

8. Передбачити організацію самостійних занять фізичними вправами і спортом з метою компенсації рухової активності студентів.
9. Розробку і забезпечення ВНЗ нормативно-правовими документами, методичними матеріалами, що спрямовують молодь на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення, зміцнення моральності, патріотизму.
10. Покращення фізичної працездатності майбутніх фахівців з вищою освітою, спроможних виконувати свої професійні обов'язки.

Література

1. Ніколаєнко С.М. Якість вищої освіти в Україні: погляд у майбутнє. Вища школа. – 2006. - № 2. – С. 3.
2. Газета “Освіта України“. – № 13, 17.02.2006 р.
3. Степко М.Ф. Інформація до першої лекції 2004–2005 навчального року. Стаття в газеті 25 серпня–1 вересня 2004 р.
4. Про основні завдання вищих навчальних закладів України на 2006–2007 навчальний рік (лист МОН України від 30.08.2006 р. № 1/9-550).
5. Про початок нового 2004-2005 навчального року у вищих навчальних закладах (лист МОН України від 27.08.2004 р. № 1/9-440). Журнал “Вища школа“. – 2004. – № 4. – С. 114–123.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Домашенко А.В.

Київський національний університет технологій та дизайну

Присяжнюк С.І., Краснов В.П.

Національний аграрний університет

Питання фізичного виховання студентської молоді у період становлення суспільства в Україні пов'язані, насамперед, з обґрунтуванням доцільності, статусу і пошуком оптимальної моделі цього процесу. У зв'язку з цим, коли робити характеристику стану фізичного виховання студентів вищих закладів освіти потрібно розглянути її складові виходячи із таких взаємозалежних аспектів цієї проблеми.

1. Соціально-економічні та наукові передумови фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України.
2. Досвід фізичного виховання студентської молоді вищих навчальних закладів України.
3. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів України на початку ХХІ століття.

1. Соціально–економічні та наукові передумови фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України

Вивчення державних документів та літературних джерел свідчить, що уже з перших років незалежності наша держава звертала увагу на фізичне виховання студентської молоді.

Соціальне замовлення нашого суспільства і держави на фізичне виховання студентів знайшло найбільш чітке відображення у багатьох державних документах, прийнятих в Україні протягом 1993–2007 рр.

До основних нормативних документів, що підтверджують і роз'яснюють статус фізичного виховання і технологію його здійснення в Україні, відносяться такі:

1. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” (1993, 2002).
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні (1994).
3. Закон України „Про освіту” (1996).
4. Закон України „Про вищу освіту” (2002).
5. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації” (1998).
6. Концепція фізичного виховання в системі освіти України (1997).
7. Державна національна програма „Освіта”. Україна ХХІ століття (1994).
8. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1996).
9. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004).
10. Указ Президента України від 04.07.2005 р. № 4013 „Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні”.
11. Наказ Міністерства освіти України від 02.06.1993 р. № 161 „Про затвердження Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах”.
12. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді (1998).
13. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти (1998).
14. Положення про заліки з фізичного виховання (1998).
15. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України I–II та III–IV рівнів акредитації (2003).
16. Рішення колегії Міністерства освіти України від 28.06.1995 р., протокол № 7/6–3 „Про стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах України”.
17. Інструктивний лист Міністерства освіти України від 19.04.1996 р. № 1/11–637 „Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України”.

18. Рішення колегії Міністерства освіти України від 23.04.1997 р., протокол № 7/6–18 „Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України”.

19. Інструктивний лист Міністерства освіти і науки України „Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України” від 11.07.02 № 1/9–327.

20. Наказ Міністерства освіти України від 07.06.1996 р. № 195 „Про затвердження норм часу для розрахунку і обліку навчальної роботи та переліків основних видів методичної, наукової й організаційної роботи викладачів і рекомендацій щодо запровадження їх у вищих закладах освіти III–IV рівнів акредитації”.

21. Наказ Міністерства освіти України від 26.02.1996 р. № 58 „Про Постанову Уряду від 15.01.1996 р. № 80 та протокольне рішення від 24.01.1996 р., протокол № 3”.

22. Рішення колегії Міністерства освіти України від 25.02.1998 р., протокол № 2/9–19 „Про координацію роботи з фізичного виховання і спорту в навчально–виховних закладах галузі”.

23. Наказ Міністерства освіти України від 25.05.1998 р. № 188 „Про нормативні документи з фізичного виховання”.

24. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.03.2002 р. № 210 „Про утворення фізкультурно–спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно–технічних навчальних закладах”.

25. Наказ Міністерства освіти і науки України від 07.08.2002 р. № 450 „Про затвердження норм часу для планування і обліку навчальної роботи та переліків основних видів методичної, наукової й організаційної роботи педагогічних і науково–педагогічних працівників вищих навчальних закладів”.

26. Наказ Міністерства освіти і науки України від 05.05.2003 р. № 272 „Про Всеукраїнський огляд–конкурс на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах”.

27. Наказ Міністерства освіти і науки України від 14.11.2003 р. № 757 „Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів освіти I–II та III–IV рівнів акредитації”.

28. Примірне положення „Про організацію і зміст роботи кафедри, предметної (циклової) комісії фізичного виховання вищого навчального закладу” (2004).

29. Лист Міністерства освіти і науки України від 10.12.2004 р. № 1/9–634 „Про зміну назви навчальної дисципліни”.

30. Рішення колегії Міністерства освіти і науки України від 18.08.2005 р. „Про виконання Програми діяльності Кабінету Міністрів України щодо забезпечення доступу до якісної освіти”.

31. Спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров’я України від 21.04.2005 р. № 242/178 „Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних

зкладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді”.

32. Наказ Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 р. № 458 „Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно–технічних навчальних закладах України”.

33. Лист Міністерства освіти і науки України від 04.08.2005 р. № 1/11-4540 „Про викладання дисциплін циклу „Гуманітарна та соціально–економічна підготовка” для студентів ВНЗ I–IV рівнів акредитації”.

34. Наказ Міністерства освіти і науки України від 14.12.2005 р. № 718 „Про вдосконалення роботи з фізичного виховання в навчальних закладах України”.

35. Наказ Міністерства освіти і науки України від 20.12.2005 р. № 742 „Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах”.

36. Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4 „Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах”.

37. Наказ Міністерства освіти і науки України від 05.06.2006 р. № 439 „Про вдосконалення роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України”.

38. Лист Міністерства освіти і науки України від 18.08.2006 р. № 1/9–533 про впровадження в навчально–виховний процес вищих навчальних закладів з фізичного виховання наказу МОН України від 11.01.2006 р. № 4 та наказу МОН України від 05.06.2006 р. № 439.

В усіх цих документах досить чітко формулюється державне замовлення на фізичне виховання студентської молоді як важливого засобу формування сучасного спеціаліста, визначається його статус як нормативної дисципліни, мета та завдання.

Так, у Законі України „Про фізичну культуру і спорт”, що прийнятий Верховною Радою у 1993 році та змінами, внесеними у 2002 році, фізичне виховання студентів визнане одним з головних напрямів впровадження фізичної культури серед студентської молоді, органічною частиною загального виховання студентів, покликаним забезпечити розвиток фізичних, морально–вольових, розумових здібностей і професійно–прикладних навичок.

Від імені держави в нашій країні сформульовано також конкретні вимоги до фізичної підготовленості студентської молоді у вигляді Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Узагальнення сучасних досліджень виявило, що сучасне промислове виробництво ставить всезростаючі вимоги до психофізичної та психофізіологічної підготовленості спеціалістів, що випускаються вищими навчальними закладами.

Реалізувати ці вимоги повною мірою, за сучасними даними, може тільки спеціально професійно спрямоване фізичне виховання.

Однак усі ці заходи поки що не носять системного масового характеру.

У результаті соціального замовлення народного господарства на добре фізично підготовлених, надійних спеціалістів і фізичне виховання як засіб реалізації цього замовлення не знайшли до сьогоднішнього узаконених адекватних, конкретних форм, а це веде до його розмитості, часто ставить під сумнів практичну цінність фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах, що нерідко призводить до скорочення обсягів годин на фізичне виховання, зміни його статусу на статус факультативної дисципліни з необов'язковим відвідуванням навчальних занять.

Багатьма авторами зроблено спробу обґрунтування ролі фізичного виховання, гуманізації студентської праці у формуванні особистості спеціаліста, зміцненні здоров'я студентів, підвищенні їх фізичної підготовленості, забезпечення психофізичної і психофізіологічної готовності до професійної діяльності (Г.П.Грибан, В.П.Краснов, С.І.Присяжнюк, Ф.Г.Опанасюк, 2005).

Ряд авторів (Канішевський С.М., Краснов В.П., Раєвський Р.Т. Рибковський А.Г та ін.) наводять досить переконливі свідчення, що фізичне виховання займає важливе місце в системі загального виховання студентів. У процесі фізичного виховання формуються важливі для майбутнього спеціаліста такі якості як сміливість, рішучість, наполегливість, ініціативність, чесність, сумлінність, впевненість у своїх силах та можливостях.

О.Ц.Демінський, Б.Н.Задорожний, В.Н.Канунніков у добре аргументованому теоретичному дослідженні обґрунтували взаємозв'язок фізичного виховання студентської молоді з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням.

За даними офіційної статистики показники фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів аграрних ВНЗ кращі у тих регіонах, де фізичне виховання в більшості вищих навчальних закладів проводиться в обсязі чотирьох годин на тиждень (216 год), і гірше, там, де ВНЗ не дотримуються вимог державного стандарту. Тобто навчальні заняття з фізичного виховання проводяться в обсязі двох годин на тиждень (136–140 год). Про це свідчать і результати досліджень, проведених науковцями кафедри фізичного виховання Національного аграрного університету.

Так, порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості спеціального навчального відділення при 2-х та 4-х годинних заняттях впродовж тижня показав такі результати. Час бігу на 60 м у групах з 2-годинними заняттями на тиждень наприкінці першого семестру зменшився на 0,19 с, а в групах з 4-годинними заняттями – на 0,32 с; у стрибках у довжину з місця відповідно показники збільшились на 17 та 35 см; час бігу на 2000 м (дівчата) – зменшився на 35 с, а у хлопців час бігу на 3000 м зменшився на 41 с (Присяжнюк С.І., 2004).

Разом з тим, автори ряду робіт наводять факти, що свідчать про сумніви деяких організаторів навчального процесу з фізичного виховання в його ефективності, його ролі у навчально–виховному процесі студентів, що призводить до необґрунтованого скорочення термінів та обсягу годин, відведених на фізичне виховання.

Дослідженнями, проведеними у Волинському державному університеті, встановлено пряму залежність кількості захворювань студентів від наявності занять з фізичного виховання. Зокрема виявлено, що захворюваність студентів на факультетах, після того як було зняті заняття з фізичного виховання на III курсі, зростає у декілька разів.

Припинення занять з фізичного виховання у ряді вищих навчальних закладах на старших курсах призводить до різкого погіршення функціональної діяльності серцево–судинної, дихальної систем, стану нервово–м'язового апарата, зниження загальної витривалості та збільшення кількості гострих захворювань впродовж навчального року.

Нині є переконливі докази, які свідчать про те, як фізичне виховання, що здійснюється в аграрних вищих навчальних закладах, по–перше, сприяє фізичній реабілітації тих студентів, які мають істотні відхилення у стані здоров'я. По–друге, заняття з фізичного виховання відіграють відновлювальне, рекреаційне значення, а також сприяють формуванню валеологічної культури та основ здорового способу життя студентської молоді.

Таким чином, в Україні за роки її незалежності сформовано чітке державне замовлення у вигляді основних нормативних актів на фізичну підготовленість студентської молоді до продуктивної життєдіяльності, професійної праці та виконання свого громадського обов'язку і здійснення фізичного виховання як гаранта забезпечення цієї фізичної підготовленості.

Разом з тим результатами проведених досліджень виявлено, що наявні передумови здійснення фізичного виховання студентської молоді реалізується в Україні далеко неадекватно запитам суспільства і держави. Основною причиною цього є відсутність обґрунтованого в науковому і практичному плані масового замовлення на фізичне виховання як найбільш ефективного і доступного засобу забезпечення готовності до професійної діяльності з боку виробництва та конкретних працедавців.

Важливим є і те, що соціально–економічна ефективність фізичного виховання студентів аргументована недостатньо, фрагментарно, на порівняно невеликому статистичному матеріалі. А це часто ставить під сумнів доцільність здійснення фізичного виховання студентської молоді, веде на практиці до зниження його термінів та обсягів у багатьох аграрних вищих навчальних закладах України.

2. Досвід фізичного виховання студентської молоді ВНЗ України

Діюча система фізичного виховання студентської молоді України припускає створення в масштабах країни і на рівні вищих навчальних закладів, визначених стандартизованих, ідеологічних, програмно–нормативних і організаційних основ фізичного виховання та умов для його реалізації. Зокрема, передбачається виконання соціального замовлення держави і суспільства на зміцнення здоров'я, загальнокондиційну та професійно–прикладну фізичну підготовку студентів шляхом організації у вищих навчальних закладах обов'язкових навчальних та позанавчальних занять різними практико–діяльними компонентами фізичної культури з обов'язковою реалізацією базового компонента, орієнтованого на оволодіння особистою фізичною культурою спеціаліста.

Однак сформована у вищих навчальних закладах України система фізичного виховання студентської молоді недостатньо ефективна. Вона не виконує повною мірою соціальне замовлення держави на забезпечення здоров'я, загальнокондиційної і спеціальної професійно–прикладної психофізичної підготовленості студентів до життєдіяльності і професійної праці та вимагає подальшого вдосконалення. На це багаторазово вказує цілий ряд державних документів, а також на це звертають увагу фахівці в галузі фізичного виховання.

Про ефективність сформованої в Україні системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації можна цілком виразно стверджувати за результатами щорічного тестування з фізичної підготовленості, обстежень здоров'я студентської молоді, вивчення професійної працездатності, фізичної готовності та надійності випускників ВНЗ.

Згідно з аналізом результатів тестування студентів вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації за даними статистичних звітів 2003–2004 рр. Держкомспорту України було виявлено, що рівень фізичної підготовленості з кожним роком знижується (табл. 2.1.).

2.1. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації протягом 2003–2004 рр.

Роки	Рівень фізичної підготовленості, %					
	високий	вище за середній	середній	Незадовільний	поганий	не здали
2003	11,4	33,0	36,7	11,6	3,7	3,6
2004	10,7	32,7	37,7	12,3	3,9	2,7

Із наведеної таблиці бачимо, що з кожним роком рівень фізичної підготовленості студентської молоді все більше погіршується. Однією із

причин такого положення є те, що у шкільної та студентської молоді відсутня мотивація до самовдосконалення своїх фізичних кондицій.

Велике занепокоєння викликає щорічне збільшення кількості студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи та звільнених від практичних занять з фізичного виховання. За офіційними даними студентської поліклініки Голосіївського району м. Києва, що обслуговує Національний аграрний університет, щорічне проведення медичного огляду свідчить, що у студентів кожного наступного року стан здоров'я погіршується (табл. 3.2.).

2.2. Порівняльна характеристика результатів медичного огляду студентів I курсу Національного аграрного університету, %

Навчальний рік	Всього студентів	Кількість студентів, які пройшли медичний огляд	Медична група		
			Основна	Спеціальна	Звільнені
2002 – 2003	1845	1800	1452 80,7	285 15,8	63 3,5
2003 – 2004	1938	1821	1377 75,6	382 21,0	62 3,4
2004 – 2005	1873	1794	1440 80,2	304 17,0	50 2,8
2005 – 2006	2096	1995	1563 78,4	368 18,4	64 3,2
2006 – 2007	2058	1963	1528 77,8	370 18,8	65 3,3
2007 – 2008	2189	2153	1667 77,4	423 19,6	63 3,0

Серед видів захворювань студентів першого курсу переважають такі хвороби як: порушення постави (сколіози) – 35,4 %, терапетичні патології – 15,7 %, захворювання сечостатевої системи – 8,6 %, очей – 9,9 %, гінекологічні – 4,2 %, печінки – 4,0 %, серцево–судинні – 3,6 %, шлунково–кишкові – 3,6 %, ендокринної системи – 3,6 %, психоневрологічні – 1,7 % та ін. [1,4,7].

Відомий фахівець з фізичного виховання Р.М. Макаров вважає, що випускники вищих навчальних закладів України особливо неготові фізично працювати в екстремальних умовах. Ця теза переконливо обґрунтовується вченим на прикладах льотного складу цивільної авіації.

За даними, наведеними Р.М. Макаровим, у критичних і екстремальних ситуаціях 20 % осіб льотного складу не можуть оцінити ситуацію, а отже, не приймають вірних рішень; 10 % – приймають помилкові рішення; 22 % – потрапляють у ступорний стан і не діють; 34 % – виконують непотрібні операції та ускладнюють ситуацію що виникла; 14 % – не знаходять важелів, перемикачів тощо [5].

Посилаючись на дані ДержНДІЦА, вчений звертає увагу на те, що до 70 % аварій і передумов аварійних випадків на цивільних авіалініях пов'язані з недостатньою психофізичною та психофізіологічною підготовленістю спеціалістів.

Отже, основними причинами недостатньої ефективності фізичного вдосконалення студентської молоді в Україні у сучасних умовах, на погляд фахівців, є такі.

1. Відсутність конкретного соціального замовлення на професійну фізичну підготовленість і надійність випускників вищих навчальних закладів з боку виробництва та працедавців і його вираження у конкретних формах і, як наслідок, нерозуміння з боку керівництва ВНЗ і студентів доцільності фізичного виховання.

2. Відсутність (насамперед на рівні вищих навчальних закладів) чіткого системного уявлення фізичного виховання студентів, здатного успішно функціонувати в умовах оновлення суспільства в Україні з врахуванням усіх реалій, що складаються.

Для фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України, на погляд проф. Р.Т. Раєвського (2002), характерні такі недоліки.

1. Недостатня гуманістична і професійна спрямованість.
2. Неефективна теоретична та методична підготовка студентів.
3. Обмежений склад практико–діяльних компонентів, що забезпечують сукупність виконання її функцій.
4. Низька дієвість дидактичного наповнення практичних розділів.
5. Вибір неадекватних сучасному менталітету і мотиваційної зрілості студентів форм організації процесу фізичного виховання.
6. Відсутність належних умов для його ефективного функціонування (необхідного кадрового, науково–методичного, медичного, матеріально–технічного та фізичного забезпечення).
7. Слабка мотивація студентів до своєї фізкультурної освіти та самовдосконалення.
8. Відсутність науково обґрунтованої моделі подальшого розвитку системи у найближчому і віддаленому майбутньому в Україні в цілому, конкретно у кожному вищому навчальному закладі.

В останні роки в науково–методичній літературі робляться спроби фізичного виховання студентської молоді України. Однак шляхи та заходи, що рекомендуються, недостатньо науково обґрунтовані і, насамперед, з позиції соціально–економічних умов, що складаються, і в зв'язку з цим не знаходять підтримки у практиків.

У Республіці Білорусь та Росії з метою психофізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів у теперішній час реалізується система фізичного виховання, що за структурою і системними параметрами багато в чому схожа із системою фізичного виховання, що запроваджена в Україні.

Відмінними рисами цих систем є досить тверда державна детермінованість для вищих навчальних закладів: ідеологічних,

програмно-нормативних і організаційних основ, зокрема, тверда обумовленість обсягу обов'язкових занять психофізичною підготовкою (не менше 4-х курсів навчання). У Росії курс обов'язкової фізкультурної освіти регламентується обсягом 408 год, не враховуючи додаткових годин на факультативні заняття та заняття спортивного вдосконалення.

Заслуговують на увагу деякі новації в організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у Росії. До них можна віднести: посилення професійної спрямованості, освітнього компонента (теоретичної і методичної підготовки), гуманізацію, демократизацію, індивідуалізацію навчально-виховного процесу, допущення визначеного бажання студентами вибору діяльності і самостійної стратегії загальнокультурної підготовки.

Новим є і включення до програми фізичного виховання двох взаємозалежних змістовних компонентів: обов'язкового чи базового, що забезпечує формування основ фізичної культури особистості, і варіативного, що спирається на базовий, доповнюючи його і враховуючи індивідуальність кожного студента, його мотиви, інтереси, потреби, регіональні умови та традиції розвитку фізичної культури. На цій основі забезпечується побудова різноманітних за спрямованістю та змістом елективних і факультативних курсів, у тому числі авторських, інтегрованих тощо.

Разом з тим, системи фізичного виховання студентів Республіки Білорусь та Росії мають у принципі ті ж недоліки, що й система фізичного виховання студентської молоді в Україні. Головними з них є: низька ефективність фізкультурної освіти, дидактичного наповнення практичного розділу, сукупність компонентів, що забезпечують, особливо, кадрове, методичне, матеріально-технічне та фінансове забезпечення, пасивне відношення студентів до фізичного виховання.

Певний інтерес викликає досвід здійснення фізичного виховання студентської молоді в США, самій розвиненій в економічному відношенні країні світу, про який можна судити за обсягом аналітичних матеріалів узагальнюючого характеру.

У США, як показує вивчення доступних нам літературних джерел, немає чіткої, обумовленої у всіх відношеннях державної системи фізичного виховання студентської молоді. Кожен вищий навчальний заклад здійснює фізичне виховання по-своєму, залежно від своїх матеріально-фінансових можливостей, спортивної бази, традицій, особливостей контингенту студентів, їхніх фізкультурних та спортивних інтересів [8, 10].

З метою широкого залучення студентів до занять з фізичного виховання, спортом та підвищення інтересу до них американські фахівці, керівництво навчальними закладами відійшли від класичної форми проведення обов'язкових для усіх занять у жорсткій сітці навчального розкладу, від поділу по групах без узгодження з їх бажанням, від розробленої кафедрою програм і послідовності видів фізичної діяльності.

Тепер студентам, як правило, самим надається широкий вибір різних видів діяльності і форм занять, хоча в ряді вищих навчальних закладів ще збереглися обов'язкові вимоги відвідування занять з фізичного виховання впродовж двох семестрів, але і в цьому випадку їм надається право вибору дисципліни.

Нині у вищих навчальних закладах США практикуються такі основні форми організації занять з фізичного виховання.

1. Заняття у факультативних групах за обраним курсом з обов'язковим відвідуванням, виконання певних вимог і здачею заліків для отримання залікових балів, що йдуть у диплом.

2. Тренування і участь у будь-яких масових змаганнях за особистим вибором.

3. Заняття будь-яким видом спорту чи фізичної діяльності в групі або самотійно без участі у змаганнях і здачею заліків для вивчення техніки з обраного виду спорту, зміцнення здоров'я чи просто для корисного проведення часу і спілкування з іншими студентами.

Найпоширеніша форма фізичного вдосконалення студентів – фізичне виховання на базі факультативних занять з загальнокондиційним або спортивним тренуванням чи фізкультурною рекреацією, що організуються кафедрою фізичного виховання та спортивним клубом вищого навчального закладу на елективній основі.

Сформована в США система фізичного виховання відносно ефективна в умовах сучасної багатой Америки. Її ефективність визначається активним відношенням студентів до занять своїм фізичним вдосконаленням, що стимулюється чітким соціальним замовленням виробництва і ринкових відносин на фізичну підготовленість і надійність молодих спеціалістів, рейтинговою системою оцінки успішності студентів, що визначає їхню конкурентноспроможність, можливістю вибору форм та режимів рухової активності з урахуванням своїх фізкультурних та спортивних інтересів, чудовими умовами для занять, високим рівнем професіоналізму викладачів і тренерів, великим обсягом рухової активності під час занять, їхньою індивідуалізацією з урахуванням особистісних чинників, матеріальним добробутом студентів.

Разом з тим, у цілому фізичне виховання студентів США не вирішує повністю завдань підготовки їх до життєдіяльності і високопродуктивної праці і вимагає вдосконалення.

На це вказують спеціальні дослідження і недостатній рівень здоров'я та фізичної підготовленості значної частини спеціалістів. Саме тому великі підприємства і компанії Америки активно розробляють і впроваджують різні привабливі програми оздоровлення та фізичної підготовленості своїх працівників. При цьому прагнуть залучати до них своїх працівників одразу ж після закінчення ними навчальних закладів.

До недоліків системи фізичного виховання США можна віднести ідеологічно недетерміноване дидактичне наповнення. У зв'язку з цим вибір засобів та методів фізичного виховання найчастіше підлягає тільки

фізкультурним і спортивним інтересам студентів і логіці обраного ними виду тренування, що і дає повноцінно, у стислі терміни, цілеспрямовано реалізувати основну мету фізичного виховання, а іноді і суперечить їх досягнення.

З огляду на сказане, систему фізичного виховання студентської молоді США навряд чи можна вважати як еталонний зразок при реформуванні нашої національної системи, так само як і систему фізичного виховання студентів Росії та Республіки Білорусь.

3. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів України на початку XXI століття

З аналізу варіантів загальної теорії системи можна зробити висновок про те, що поняття системи розглядається у декількох різних уявленнях. У зв'язку з цим можна виділити п'ять типів системних уявлень про фізичне виховання студентської молоді: *процесуальне, мікроскопічне, ієрархічне, функціональне і макроскопічне.*

У процесуальному плані уявлення про систему фізичного виховання необхідно розуміти як послідовність станів у часі. Основним поняттям тут є поняття тимчасового інтервалу, протягом якого дана система існує.

На основі аналізу минулого стану дослідники (Раєвський Р.Т., Домашенко А.В., 2003, Краснов В.П., Присяжнюк С.І., 2004, 2005), виділяють три детермінованих динамікою розвитку суспільства в Україні інваріативні стани системи: у сьогоденні, у найближчому (10 –15 років) та у віддаленому майбутньому.

Мікроскопічне уявлення системи фізичного виховання ґрунтується на інтуїтивному розумінні його як безмежності. Головним для цього уявлення є поняття „елемент”. Важливим також є поняття „реальні зв'язки між елементами” і поняття „структура”, що фіксує розташування елементів та зв'язків у системі.

У мікроскопічному плані фізичне виховання студентів розглядається авторами як складна система, що має визначені ідеологічні, методичні та організаційні основи, і включає в себе такі елементи:

1. Ідеологічні основи системи фізичного виховання –спрямованість (мета, завдання, принципи).

2. Методичні основи фізичного виховання – дидактичне наповнення, засоби, якими вона користується, методи, тобто способи застосування засобів і форм організації педагогічного процесу (програми, нормативи). Програми і нормативи, в яких відображаються вимоги суспільства, держави, особистості, працедавців до змісту та результатів фізичного виховання. Ці вимоги впливають із загальної спрямованості системи, але можуть бути різними залежно від соціального замовлення на цей час.

3. Організаційні основи фізичного виховання – форми реалізації (навчальні, позанавчальні).

4. Умови дії і розвитку системи фізичного виховання – забезпечення системи (кадрове, наукове, медичне, методичне, інформаційне, матеріальне та фінансове).

Ієрархічне уявлення системи засноване на уявленні її у вигляді сукупності одиниць, що складають системну ієрархію.

В ієрархічному плані виділяються такі рівні підсистеми чи одиниці фізичного виховання студентської молоді: фізичне виховання студентів України, вищого навчального закладу, структурного підрозділу ВНЗ (університету, факультету), спеціальності, окремого студента. Кожна з цих одиниць має функціональну специфіку системи фізичного виховання в цілому і, разом з тим, має свої специфічні, ідеологічні, нормативні, організаційні основи і види забезпечення, що вимагають своєї розробки і планування, виходячи з динаміки розвитку суспільства та його пріоритетів.

Функціональне уявлення системи фізичного виховання пов'язується з розумінням його як сукупності дій (функцій) для досягнення його мети та завдань.

Представлення системи в цьому плані зумовлює визначення функціональної структури її елементів, компонентів та їхнього наповнення.

Основними елементами функціональної структури системи є: теоретична, методична і практична підготовка; сукупність практико-діяльних компонентів і їхнє дидактичне наповнення (засоби).

Макроскопічне уявлення системи фізичного виховання – це розуміння його як цілого, встановленого його оточення.

У макроскопічному плані система фізичного виховання студентів є підсистема загальної системи формування особистості спеціаліста. У зв'язку з цим на усіх етапах розвитку нашого суспільства вона приречена на тісний зв'язок з усією сукупністю чинників, наук, дисциплін, що сприяють підготовці висококваліфікованих фахівців народного господарства.

Особливо тісно вона повинна бути пов'язана з науками та дисциплінами, спрямованими на забезпечення фізичної підготовленості та надійності спеціалістів.

Розробка системи фізичного виховання припускає встановлення усієї сукупності її системного оточення і встановлення характеру відносин (зв'язку) з ним.

На думку значної кількості експертів вищих навчальних закладів, фізичне виховання студентів, у доступні для огляду періоди розвитку нашого суспільства, повинно бути переважно спрямоване на практичну підготовку (табл. 3.1.).

Свої відповіді експерти пояснюють тим, що практичні заняття сприяють необхідності і можливості реально впливати таким чином на здоров'я та фізичну підготовленість студентів, тому що вони у значній мірі відстають від вимог життєдіяльності та виробництва.

Практична підготовка в системі фізкультурної освіти розглядається як навчально–тренувальний процес, що сприяє фізичному вдосконаленню і придбанню досвіду фізкультурно-спортивної діяльності студентів.

3.1. Характеристика спрямованості процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України, %

Розділ	У теперішній час	У наступні 10–15 років	У віддаленому майбутньому
Теоретична підготовка	27,9	33,7	35,6
Методична підготовка	31,7	36,5	43,3
Практична підготовка	92,3	78,9	73,1

Разом з тим спостерігається тенденція підвищення ролі теоретичної та методичної підготовки в процесі здійснення фізичного виховання у найближчому майбутньому.

Під теоретичною підготовкою в системі фізичного виховання студентів розглядається як процес формування у студентів системи наукових знань з особистої фізичної культури трудового колективу.

Під методичною підготовкою розглядається як процес, що сприяє оперативному оволодінню методами, засобами і практико-діяльними компонентами фізичної культури і спорту для особистого та професійного розвитку, самовдосконалення, організації здорового способу життя, успішного здійснення навчальної, професійної та соціальної діяльності.

На всіх етапах розвитку освіти у вищих навчальних закладах основними практико–діяльними компонентами фізичного виховання студентів повинні бути загальнокондиційна, спортивна та професійно–прикладна фізична підготовка (причому, значення останніх двох згодом зростає) (табл. 3.2.).

Разом з тим, фахівці вважають, що в процесі фізичного виховання потрібно включати також засоби фізичної реабілітації, рекреації та виробничої гімнастики.

Під фізичною реабілітацією у фізичному вихованні студентів передбачається система науково обґрунтованих заходів, спрямованих на відновлення організму за допомогою засобів оздоровчої фізичної культури. Формою проведення фізичної реабілітації є проведення фізкультурно–оздоровчих та спортивно–масових заходів у перервах між навчанням, що забезпечують здоровий відпочинок, задоволення емоційних потреб, пов'язаних із змістовними розвагами (дні здоров'я, активний відпочинок на лоні природи, туристичні походи вихідного дня, відвідування спортивних змагань тощо).

Дидактичне наповнення практичного розділу фізичного виховання повинно складатися як у сьогоденні, так і у майбутньому, головним чином,

із засобів та методів традиційних активно-рухових циклічних видів спорту (легка атлетика, плавання, лижний спорт), а також традиційних ігрових видів спорту (баскетбол, гандбол, волейбол, теніс, настільний теніс, футбол тощо). Перевагу цим варіантам дидактичного наповнення віддає більшість фахівців (табл. 3.3.).

3.2. Необхідні практико–діяльні компоненти фізичного виховання студентів, %

Необхідні компоненти фізичного виховання студентів	У теперішній час	У наступні 10–15 років	У віддаленому майбутньому
Загальна фізична підготовка	60,6	48,1	43,3
Спортивна підготовка	41,4	46,2	51,0
Виробнича гімнастика	4,8	3,9	1,9
Професійно-прикладна фізична підготовка	40,4	46,2	50,0
Фізична реабілітація	27,9	23,1	20,2
Фізична рекреація	8,7	12,5	15,4

Названі варіанти дидактичного наповнення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, у принципі, збігаються з варіантами, що запропоновані та використовуються у базових навчальних програмах з фізичного виховання студентів США, орієнтовані, в основному, на фізкультурні та спортивні інтереси студентів. Найбільша перевага у цих програмах надається аеробним фізичним вправам (дисогінгу, аеробіці, ритмічній гімнастиці, плаванню), загальнокондиційному тренуванню, спортивним іграм, заняттям на тренажерах, бойовими мистецтвами. Причому відзначається помітна тенденція до зниження популярності командних видів рухової активності і росту популярності індивідуальних з оздоровчою спрямованістю (Резор, 1988) [7].

Найдієвішою формою фізичного виховання студентів у теперішній час більшість фахівців вважає обов'язкові навчальні заняття, потім самостійні, факультативні та змішані форми.

Обов'язкові заняття (практичні, методичні, контрольні, консультації) проводяться під керівництвом викладача і передбачаються навчальними планами в обсязі 4–х год на тиждень і включаються у навчальний розклад впродовж усього періоду навчання в рахунок і понад установлений тижневий обсяг тижневого навантаження, відвідування яких є обов'язковим для студентів.

Факультативні – як заняття (практичні, теоретичні, методичні, контрольні, консультації), проводяться під керівництвом викладача понад визначеного тижневого обсягу навантаження, відвідування яких не є обов'язковим для студентів.

Самостійні заняття – це заняття (практичні, теоретичні, методичні), що студенти проводять самі у зручній для них позанавчальний час в оптимальному обсязі. Такі заняття плануються для студентів і контролюються викладачами, але не є строго обов'язковими.

Цікаво й те, що погляд наших фахівців, які віддають перевагу обов'язковим формам фізичного виховання студентів у теперішній час, поділяють відомі американські фахівці Трімбл та Ханслі (1984), вважаючи, що програми фізичного виховання студентської молоді нині повинні бути обов'язковими.

Опитування студентів показало те, що спонукати їх активно займатися фізичними вправами у тій чи іншій формі можуть різні чинники.

Так, до регулярних занять з фізичного виховання у рамках обов'язкових навчальних занять та факультативних може спонукати студентів, у першу чергу, добра спортивна база, усвідомлення значення фізичної культури для повноцінного життя, оволодіння майбутньою професією та кар'єри, діюча програма з фізичного вдосконалення, високий професіоналізм викладачів, залікові вимоги, наявність вільного часу.

До переліку основних чинників, що сприяють регулярним самостійним заняттям фізичною культурою та спортом, більшість опитаних студентів відносять: можливість займатися у зручній і вільний час, можливість самому вибрати систему фізичних вправ і видів спорту для занять, наявність поблизу місця проживання спортивної бази для занять, професійний добір, що включає показники здоров'я та фізичної підготовленості, задовільна теоретична та методична підготовка, матеріальний добробут.

Таким чином, результати опитування студентів дають можливість уточнити, які саме форми організації занять з фізичного виховання можуть бути найбільш прийнятими у даний час.

Важливе значення нині надається методам мотивації студентів до занять з фізичного виховання, що можуть сприяти досягнення бажаного результату (табл. 3.4). Більшість опитаних (52,9 %) вважає, що в даний час – це семестровий залік з дисципліни. 39,4 % – як ефективні методи називають добір для престижної роботи з урахуванням рівня фізичної надійності; 26,9 % – пропаганду фізичної досконалості; 25,0 % – регулярну діагностику стану здоров'я; 23,1 % – поточну атестацію з фізичного виховання; 18,3 % – підсумкову атестацію після закінчення ВНЗ з видачею паспорту фізичної підготовленості [7].

Фізичне виховання необхідно розглядати як процес збагачення молоді знаннями про морфо–функціональні особливості функціонування організму, опанування комплексом рухових навичок та умінь, що забезпечують оптимальний рівень здоров'я та формування стійкої, свідомої потреби особистого фізичного розвитку та вдосконалення. Відомо, що жодна з наукових природничих дисциплін немає такого широкого спектра впливу на людину як фізичне виховання, що спроможне

водночас формувати не тільки біологічну структуру особи, але і її психологічну та моральну сутність.

3.3. Порівняльна характеристика впливу дидактичного наповнення практичного розділу фізичного виховання студентів, %

Дидактичні засоби	У теперішній час	У наступні 10–15 років	У віддаленому майбутньому
1. Циклічні види спорту (легка атлетика, плавання, лижний спорт)	69,2	60,6	56,7
2. Ігрові види спорту (баскетбол, гандбол, волейбол, теніс, футбол тощо)	73,1	61,5	57,7
3. Єдиноборства (бокс, види боротьби тощо)	17,3	18,3	19,2
4. Гімнастика (основна, спортивна, атлетична, художня)	44,2	30,8	29,8
5. Силкові види спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, армрестлінг тощо)	24,0	25,0	23,1
6. Нетрадиційні оздоровчі системи фізичного виховання (ушу, хатха-йога тощо)	21,2	22,1	24,0
7. Інші системи фізичних вправ	3,9	2,9	2,9

Неосвіченість нашого суспільства з питань фізичної культури є суттєвим гальмом у підвищенні загальної культури. Дуже погано, якщо молода людина немає уявлення про фізичну культуру до вступу до вищого навчального закладу. Але ж зовсім неприпустимо, коли вона залишається фізично неосвіченою, некультурною після закінчення навчання.

Результати проведеного опитування свідчать, що у майбутньому роль таких методів як семестровий залік, поточна атестація, щорічне державне тестування, буде знижуватись, а таких, як вибір престижної роботи з урахуванням рівня фізичної надійності, пропаганда фізичної досконалості, діагностики стану здоров'я, – буде зростати.

Для людини притаманно два види трудової діяльності – праця фізична і праця розумова. У багатьох випадках вони взаємопов'язані. Безперечно, що розумова праця тісніше пов'язана з вищою нервовою діяльністю, оскільки реалізується функцією мозку (свідомість, мислення, інтелект). Але те, що вони мають однаковий механізм розвитку їх нерозривний зв'язок. Тим більше, що й при розумовій діяльності також присутні елементи м'язового навантаження (підтримання робочої пози).

Розглядаючи загальний вплив фізичних вправ у процесі цілеспрямованої роботи людини можна стверджувати, що вони призводять до значного поліпшення показників фізичного розвитку, удосконалюють статуру. Локомоторний апарат людини зазнає позитивних змін у кістково–суглобних та м'язових системах. Вдосконалення м'язової системи здійснюється за рахунок збільшення попереку м'язових волокон, що збільшує їх силу та працездатність.

3.4. Методи мотивації студентів до занять з фізичного виховання, що можуть принести очікуваний результат, %

Критерії	В теперішній час	У наступні 10–15 років	У віддаленому майбутньому
Семестровий залік з фізичного виховання	52,9	42,3	30,8
Поточна атестація	23,1	17,3	13,5
Постійна діагностика стану здоров'я	25,0	26,9	28,9
Щорічне державне тестування з фізичної підготовленості	19,2	26,0	11,5
Підсумкова атестація при закінченні ВНЗ	18,3	20,2	21,2
Вибір престижної роботи з урахуванням рівня фізичної надійності	39,4	48,1	52,9
Пропаганда фізичної досконалості	26,9	30,8	32,7
Інші методи	0,96	1,9	4,8

Ворогом здоров'я є також різке зниження фізичних навантажень. Лавиноподібна зміна фізичної праці, випеченість тіла та побутовий комфорт призводять до згасання терморегуляторних рефлексів, до зниження опірності організму різним хворобам та несприятливим зовнішнім чинникам.

Фізіолог Дальтон (1969) звернув увагу на негативну дію на стан здоров'я таких умов життя, за якими сильно обмежена рухливість людини – тривале перебування, наприклад, у сидячому положенні працюючого. Це явище стало відоме як **гіпокінезія** – явище, що знижує потенціал суспільства.

Ще на початку ХХ століття (1901) відомий фізіолог І.М.Сеченов довів, що кінцевим результатом будь-якої розумової діяльності є м'язовий рух. Природно, що якість останнього залежить від індивідуальних особливостей рухової системи людини. Ось чому за рідким винятком, ступінь розвитку рухового апарата виступає провідною умовою досягнення позитивних результатів у професійній діяльності.

Відомо також, що різні виробничі операції, які виконуються фахівцями, потребують переважно розвитку сили, витривалості, спритності, уваги, швидкісної реакції тощо. В рівній мірі ці якості майже не проявляються.

Можливо під впливом саме цих ідей було сформовано основні умови вибору фаху (Френк Парсонс, 1978).

1. Мати чітке уявлення про самого себе, свої здібності, уміння, уподобання, можливості, обмеження та їхні причини.

2. Знати вимоги та умови, необхідні для досягнення успіху, переваги та вади, винагородження, можливості та перспективи різних аспектів діяльності.

3. Правильно обґрунтувати співвідношення перших двох груп чинників.

Таких поглядів дотримуються чисельні провідні фахівці в галузі суспільствознавства, політології, психології тощо.

Як бачимо, прослідковується щільний зв'язок між рівнем здоров'я людини, його фізичним станом, його фізичною культурою, нарешті, культурою загалом. Саме від культурного естетства людини залежить і залежатимуть успішність в економічній перебудові нашого суспільства, а значить і добробуту кожного громадянина України.

Література

1. Домашенко А.В. Організаційно–педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Автореф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02 (Львівський держ. ін–т фіз. культури). – Львів, 2003. – 20 с.

2. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: Навч. посібник / Г.П.Грибан, В.П.Краснов, С.І.Присяжнюк, Ф.Г.Опанасюк. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 113 с.

3. Канішевський С.М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1997. – 270 с.

4. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: Навч. посібник для аграр. вищих навч. закладів. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.

5. Макаров Р.Н. Основы формирования профессиональной надежности летного состава гражданской авиации. – М.: Воздушный транспорт, 1990. – 382 с.

6. Раевский Р.Т. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учеб. пособие. – Высш. шк., 1985. – 135 с.

7. Раевский Р.Т. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студентов //Спорт для всіх: Науковий і методичний журнал, ДонНУ, 2000. – № 1. – С. 5–10.

8. Студенческий спорт в США: цифры и факты /С.И.Гуськов и др. //Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях за рубежом: Тематическая подборка. Вып. 1. – М.: ЦООНТИ–ФИС, 1993. – С. 36–37.

9. Третьяков М.О., Присяжнюк С.І., Домашенко А.В. Аналіз об'єктивних критеріїв здоров'я дівчат–студенток залежно від попереднього місця проживання //Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей в галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – С. 225–229.

10. Физическое воспитание и массовый спорт в высших учебных заведениях США: Аналитическая справка постоянного представительства Белорусской ССР при ООН от 21 февраля 1986 г. (исх. № 126). – Нью-Йорк, 1986. – 16 с.

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ НА ТОЧНІСТЬ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Канішевський С.М.

Київський національний університет архітектури і будівництва

Актуальність. Відомо, що в основі розвитку системи рухів знаходиться пошук засобів та методів, за допомогою яких досягається адекватність дії умовам її виконання [1–12]. Деякі легкоатлетичні вправи, які використовуються на заняттях з фізичного виховання в освітніх закладах України та у спортивному тренуванні, незважаючи на зовнішню подібність, істотно відрізняються за певною орієнтацією, що відбивається і на координації рухів. Найбільш типові з них – це спринтерський біг та біг у стрибках з розбігу. Аналіз таких занять з фізичного виховання, спортивного тренування та щоденників тренувальних занять спортсменів свідчить, що багато стрибунів у довжину (спроб стрибків у довжину учнів, дошкільнят), які прагнули підвищити швидкість розбігу за рахунок збільшення обсягу спринтерського бігу, поліпшили результати з бігу на короткі дистанції (30, 60 та 100 м), а у стрибку у довжину не змогли реалізувати свій швидкісний потенціал. Це свідчить про те, що одні й ті самі засоби використовуються для розв'язання рухового завдання різної координації складності. Біодинамічний аналіз структури рухів у спринті та розбігу стрибуна у довжину вірогідно свідчить про відмінності у динамічних та часових характеристиках. Зміна умов у процесі розв'язання рухового завдання, пов'язаного з організацією простору дії (розбігу) і простору в „схемі тіла” (спринтерський біг) призводить до різних форм програмування системи рухів, уявляючи собою самостійні навички [12]. Ефективність технічної підготовки дошкільнят, учнів та студентів, спортсменів полягає у пошуку і використанні тренувальних засобів,

адекватних за структурою рухів основній вправі. Це у даному випадку відноситься і до досягнення проміжної фінальної точності, забезпеченої різними чинниками регуляції рухів і відповідності зовнішньої структури вправ її основного змісту. Врахування таких особливостей дає можливість підвищити надійність і рівень організації програми стосовно цільових властивостей дії, що ефективно зменшує дію перешкод, які виникли під час її виконання і передбачає зміни основних параметрів структури з внесенням запрограмованих заздалегідь коректив характеру самої дії. Отже, програмування процесів навчання руховим діям повинно проводитися з урахуванням відтворення реальної ситуації цілісного моторного акту. Важливе місце у ньому посідає зворотний зв'язок у системі „учитель–учень, викладач–студент, тренер–спортсмен”, оскільки саме останні є основними джерелами інформації від керуючої до керованої „ланки”. На підставі отриманої інформації від того, хто навчається конкретній дії (Термінової чи кумулятивної), про стан його функціональних систем педагог обирає шляхи впливу, а також засоби і методи його реалізації. Основу спрямованого програмування складають обсяги параметричної інформації, якою повинен оволодіти той, хто навчається, на одному занятті, у тренувальному мікро– і мезоциклі.

У більшості випадків проблема програмованого навчання руховим діям зводиться до реалізації методу „спроб і помилок”, що пов'язано з браком інформації про основний зміст виконуваної дії. При цьому методи помилки є негативним чинником у навчанні. Теоретично нескладно скласти програму навчання руховим діям з нульовим відсотком помилок, але у практиці фізичного виховання та спортивного тренування її реалізація надто проблематична. Метод „нелокального” пошуку більш ефективний, оскільки учні (студенти) опановують вправу невеликими руховими „порціями”, легко контрольованими, що дає змогу надалі об'єднати їх у цілісну дію. Пізнання внутрішніх процесів регуляції рухів і формування на їхній основі програм дії сприяє розвивати здатність учнів (студентів, спортсменів) до розрізнення і встановлення сенсорного взаємозв'язку елементів у системі рухів. Чим точніше буде класифікована основна і виконавча сторона дії, тим вище ймовірність її засвоєння. Фактично впорядкованість у взаємодії керованої і керуючої частин повинна закладатися у зміст програми. Варто виділити деякі форми програмування координації рухів: за завданнями дії з виділенням найбільш істотних елементів–регуляторів у руховій дії; використання „феномену краю”, коли у навчання включаються вправи з найбільш значимими стартовими та фінальними положеннями, що дозволяє не тільки вдосконалювати рухову пам'ять, але й підвищувати активність механізмів саморегуляції у координації рухів; обмеження ступенів свободи переміщення тіла або кінематичних ланок з виділенням предметності дії за допомогою зовнішньо і внутрішньо заданих орієнтирів або локальних обтяжень; використання зорових, слухових аналізаторів із спостерігаючою

чи корегуючою функцією у вигляді світло – , звуколідерів, просторових і ритмічних орієнтирів.

Відомо, що запам'ятовування – це закономірний наслідок будь-якої цілеспрямованої діяльності. Найважливішим чинником успішного запам'ятовування є усвідомлення та розуміння того, що запам'ятовується. Ігнорування ролі цих психічних компонентів при навчанні різним фізичним вправам призводить до того, що „орієнтаційна” основа дій тих, хто займається вказаними вправами, формується стихійно. Опорні точки навички, якою хочуть і мають оволодіти, виділяються із зовнішніх ознак розчленованого руху, а учень (студент, спортсмен) виконує його автоматично. Дещо завуальовано така формальність закладена у настанові педагога виконати якусь дію „на техніку”. Така настанова може мати місце лише у процесі вдосконалення, коли тим, хто навчається рухам, вже виділені й усвідомлені не тільки зовнішні, але й внутрішні ознаки (елементи) структури руху, тобто сформована модель дії.

Допомогти формуванню моделі дії можуть вправи, що виконуються з метою досягнення певної точності. Точність дії виступає у цьому випадку як конкретне завдання, яке необхідно виконати. Спів падіння предмету дії та мети дії забезпечує можливість відтворення тих властивостей об'єкту, котрі склали власне сам предмет дії.

Аналіз досліджень та публікацій. Автори розглядають умови успішного запам'ятовування рухових дій, пропонують здійснювати програмування спортивних дій за допомогою реалізації основних принципів управління, а саме : 1) гомеостатичного (забезпечує врівноважену взаємодію елементів структури рухів); 2) принципу найменшої взаємодії (мінімальний вплив забезпечує розв'язання рухового завдання із визначеним чи максимальним результатом); 3) принципу раціональності (з багатьох варіантів вибору, правильною є така структура, яка забезпечує високу надійність регуляції рухів в ускладнених умовах виконання дії); 4) принципу цілеспрямованої активності (структура рухів має активність стосовно мети дії або проміжного результату).

Слід зазначити, що застосування різних форм програмування координації рухів у сполученні з принципами управління дозволяє ефективно вдосконалювати технічну майстерність тих, хто відвідує заняття з фізичного виховання, а також в умовах спортивних тренувань та різних змагань.

Процес розвитку рухових здібностей людини неможливий без побудови моделей. Для того, щоб виділити характер впливу, необхідно насамперед визначити можливі реакції організму людини, їхній вплив на результат і наскільки вони ефективні при повторному застосуванні для досягнення запланованих результатів. Завдання фізичної підготовки у широкому сенсі – вивчити, пізнати рухові можливості людини з тим, щоб цілеспрямовано впливати на рівень її розвитку. Усі компоненти фізичного виховання та спортивного тренування можна розглядати як пізнавальні системи, що володіють здатністю сприймати зовнішні впливи, виділяти з

них інформацію різного рівня складності і запам'ятовувати у вигляді моделей. Кожна із цих систем може розглядатися як моделююча настанова. У практиці спортивного тренування і фізичного виховання використовується кілька основних варіантів моделей, а саме: 1) інформаційні; 2) графічні; 3) математичні; 4) функціональні. Обмеженість моделювання визначається складністю реальної моделі, її структури і функцій. Існують, зокрема, наступні складові: а) складності пізнавальної моделі; б) загальної кількості інформації, що переробляється; в) швидкості сприйняття, переробки і відтворення інформації (інформаційної тріади).

Для кожного рухового акту існують оптимальні відносини між елементами структури рухів і частинами дії, за яких найбільш ефективно реалізуються координаційні та енергетичні можливості конкретної людини. Оволодіння такими моделями є найважливішим завданням програмованого навчання руховим діям, як на заняттях з фізичного виховання, так і у спортивному тренуванні.

Мета роботи полягає у розкритті інформаційно–психологічних аспектів вправ на точність та вдосконалення існуючих методик їх застосування на заняттях з фізичного виховання в освітніх закладах України.

Організація досліджень та обговорення результатів. Конвент–аналіз існуючих вправ на точність та методик їх практичного застосування дозволяє стверджувати, що усе розмаїття вказаних фізичних вправ має цілком конкретні інформаційно–психологічні аспекти, якими раніше не наділяли відповідної уваги [1–12]. Так, інформація, яку отримує людина (дошкільнята, учні, студенти, спортсмени) у процесі виконання руху, досить різноманітна. Це – інформація від рецепторів рухового апарату, рецепторів шкіри, органів зору, слуху, вестибулярного апарату тощо. Надходячи з різних інформаційних каналів, вона сигналізує про взаємні переміщення частин тіла, про їх співвідношення із зовнішнім середовищем, про м'язові напруження тощо. Слід зазначити, однак, що основна маса такої інформації на початкових етапах навчання залишається тими, хто навчається руховим діям, неусвідомленою (особливо дошкільнятами та учнями шкіл). Крім того, людина отримує інформацію у вигляді вказівок чи зауважень викладача (вихователя, вчителя, тренера), який оцінює зовнішню картину виконуваної дії (так звана додаткова інформація). Це можуть бути вказівки про розташування окремих ланок тіла людини у різні моменти виконання дії, починаючи від вихідного положення й до її фінальної частини, про взаємодію ланок тіла, про послідовність їх включення у рух, про швидкість, якої слід досягти у той чи інший момент дії тощо. Але практика свідчить, що таких вказівок, заснованих на зовнішній картині руху, зазвичай замало. Мають місце випадки, коли у процесі навчання людина витримує зовнішній малюнок руху, але кількісні показники рухової дії залишаються на низькому рівні, хоча для запам'ятовування руху було витрачено багато часу й виконано багато спроб. Відбувається це тому, що інформація, яку отримують від

педагога (вихователя, учителя, викладача, тренера), незважаючи на її важливість, має суттєвий недолік, оскільки заснована лише на зорових відчуттях. Торкаючись лише зовнішньої сторони руху, вона несе суб'єктивний характер, бо око людини не може точно визначити величину м'язового зусилля, час зміни окремих поз та тривалість останніх, оскільки спортивні рухи і, зокрема, метання (гранати, м'яча, спису тощо), штовхання, стрибки, спринтерський біг, дуже короткотривалі за часом.

Недолік такого підходу до вивчення та запам'ятовування рухів полягає у складності знаходження і виділення людиною таких елементів дії, котрі могли б слугувати орієнтаційною основою останньої. Тому запам'ятовуванні елементи руху носять абстрактний, безпредметний характер, а сам процес запам'ятовування зводиться до механічного заучування.

Зовсім інша картина спостерігається при виконанні рухової дії на точність за завданням. Завдання повинно бути у межах, досягнення котрих не викликає у людини труднощів, а багаторазове повторення дії – втоми.

Що саме дають такі вправи на визначену точність? Перш за все, і це головне, дія набуває предметного характеру. У людини є конкретна рухова настанова – виконати дію на певний результат, який можна оцінити кількісно. Ведучою тепер виступає не зовнішня, а внутрішня структура руху, яка вирішує завдання досягнення необхідної точності. Збільшується кількість інформації, яка надходить у розпорядження людини: 1) про результат виконаної дії (недооцінка, точне виконання дії у кількісному відношенні, переоцінка); 2) про динаміку внутрішніх процесів, які призводять до досягнення необхідної точності. Завдяки цьому регуляція виконання дії стає усвідомленою. Людина співставляє свої суб'єктивні відчуття з об'єктивною інформацією зорового аналізатора. Ця інформація (позбавлена помилок) доповнюється інформацією, отримуваною від педагога (вихователя, учителя, викладача, тренера), яка, у свою чергу, теж набуває нової якісної форми. Результатом (підсумком) такого злиття інформації є те, що людина має уяву не тільки про результат (ціль) дії, але й про ті параметри руху, завдяки яким ця мета була досягнута.

Існує точка зору, що виконання дій не з повною силою (а сюди можна віднести вправи на визначену точність) призводить до вироблення рухового стереотипу здатного негативно впливати на приріст результатів у майбутньому. Погодитися з цим не можна, оскільки поступова зміна завдання щодо досягнення необхідної точності дозволяє людині варіювати параметрами руху й більш повно їх усвідомлювати, що і є обов'язковою умовою управління власним рухом. Про це свідчать дослідження К.Г.Некрасової, які переконливо довели, що варіативність при використанні рухових дій на визначену точність у кінцевому випадку підвищує точність виконання самої рухової дії [5].

Суттєвою особливістю пам'яті людини є те, що відтворення того, що вона запам'ятала, ніколи не є простою копією об'єкту. Воно неминуче трансформується у відповідності із завданнями та інтересами людини, її

індивідуальними особливостями та функціональним станом. Відповідно, виконуючи вправи із визначеною точністю, людина йде шляхом запам'ятовування раціональної дії, яка адекватна її теперішньому стану. При зміні останнього відповідно змінюється й система рухів.

Таким чином, наслідком використання на заняттях з фізичного виховання та у спортивних тренуваннях дій на визначену точність є позитивні зміни у координації рухів, які дозволяють підвищити коефіцієнт корисного використання енергетичного потенціалу людини. Визначена точність допомагає усвідомити найбільш раціональний спосіб виконання дії, що, у свою чергу, активізує процеси мислення щодо оцінки фізичних якостей руху. Усвідомлений спосіб дії більш легко запам'ятовується і довше зберігається у пам'яті.

Велике значення має також і те, яка саме діяльність передувала запам'ятовуванню визначеного та що собою представляє наступна, оскільки на одному занятті або уроці, як правило, вивчається, дві, три і більше дій, що не схожі за структурою.

Суть даного положення полягає у тому, що рухи, які вивчаються, можуть вступати у протиріччя один з одним, тобто вид руху, що опановується, може негативно впливати на наступний рух (проактивне гальмування) або сам наступний (рух) впливатиме негативно на закріплення попереднього руху (ретроактивне гальмування). Знання цих психологічних особливостей допоможе викладачу фізичного виховання згрупувати на уроці (тренуванні) види рухів, які тут вивчаються, у такій послідовності, за якої вплив різновидів гальмувань був би зведений до мінімуму.

Строго регламентованою програмою занять з фізичного виховання в освітньому закладі (чи тренувальною програмою з даного виду спорту) кількість годин на оволодіння певними діями (зокрема, легкоатлетичними), як правило, не дозволяє дотримуватися цього принципу. У цьому випадку урок (тренувальне заняття) слід будувати з урахуванням властивостей функції пам'яті у діяльності людини.

Відомо, що будь-яка дія, яку вивчають і запам'ятовують, повинна певний час „відлежатись” у пам'яті. Встановлено, що чільну роль при цьому відіграє короткотривала пам'ять, яка являє собою процес циркуляції інформації впродовж складних замкнених ланок, складених із нейронів мозку. Інформація зберігається таким чином протягом деякого проміжку часу – від декількох секунд до 30 хвилин. У подальшому вона переноситься у довготривалу пам'ять. Успішність майбутнього відтворення дії, яка вивчається, залежить від того, наскільки повно інформація про неї переведена у довготривалу пам'ять. Виконання інших дій у цей період призводить до конкуренції подразників за переважаючу циркуляцію інформацію у нейронних ланцюгах. Попередня, ще не засвоєна повністю інформація, витискується новою, тобто відбувається забуття матеріалу, що вивчається. Відповідно, при побудові уроку (тренувального заняття) необхідно між видами, що вивчаються, включати

10–20–хвилинні проміжки часу, необхідні для більш успішного закріплення у пам'яті як попередньої, так і наступної інформації. Цей проміжок часу слід заповнювати діяльністю, котра справляла б найменший збентежуючий вплив. Такою діяльністю може бути повільний біг, дозований відрізками 300–400 м і більше у чергуванні з ходьбою. Величина відрізків буде залежати від рівня підготовленості людини, яка займається фізичним вихованням чи тренується. Переваги такої діяльності полягають у наступному: 1) ходьба та біг є видами природних локомоцій, які відносяться до розряду автоматичних рухових актів. Людина досконало опановує ходьбу приблизно у 2–4 роки, біг у 10–12. Виконання ходьби чи бігу не вимагає від тих, хто займається, зосередження уваги, що повністю відповідає вимогам, які пред'являються до дій, котрі можуть використовуватись у проміжках між видами, що вивчаються; 2) біг здійснює позитивний вплив на функціональний стан тих, хто займається. Вдосконалюється діяльність серцево–судинної та дихальної систем, що особливо важливо для дошкільнят, учнівської та студентської молоді. Підвищуються фізіологічні та психологічні границі стійкості до зрушень внутрішнього середовища, що викликані напруженою розумовою роботою; 3) відбувається поступова адаптація тих, хто займається, до часу, необхідного для подолання відрізка, що дозволяє у подальшому збільшувати останній або скорочувати відрізок часу, відведений для його про бігання – тренувальний ефект.

Наявність проміжку часу між вправами, які вивчаються, не подібними за структурою, із включенням до них ходьби та бігу створює передумови для більш успішного запам'ятовування даного матеріалу. Переведення інформації з короткотривалої у довготривалу пам'ять відбувається у період часу, коли учень (студент) не зайнятий запам'ятовуванням нової інформації. Це дає змогу у певній мірі позбутися умов, за яких може бути реалізоване ретроактивне гальмування. Поступово нейронні ланки вивільняються від попередньої інформації і її місце посідає наступна. Конкуренція подразників за переважну циркуляцію у нейронних ланках зводиться до мінімуму. Цим власне й зменшується можливість прояву проактивного гальмування.

Розглянуті нами приклади вказують на існуючу можливість подальшої раціоналізації процесу засвоєння складно координованих рухових дій за рахунок створення сприятливих для цього умов. Властивості пам'яті людини повинні бути враховані як при вивченні окремої дії, так і при побудові уроку (тренувального заняття) у цілому. Комплексне використання таких умов, органічне внесення їх до структури навчального процесу дозволяє створювати передумови для успішного запам'ятовування і засвоєння рухових дій.

Важливо, що поряд з більш якісним відтворенням дій, які вивчаються, запропонований принцип побудови занять з фізичного виховання (спортивного тренування) дає змогу суттєво підвищити результати вихованців з бігу на дистанції 400, 800 і 1000 м, здача залікових

нормативів передбачених програмою фізичного виховання та тестування конкретного освітнього закладу.

У роботі наведений перелік найбільш інформативних вправ на точність, що застосовуються з бігу, стрибках, метанні. Стосовно методики їх застосування слід зазначити наступне. *Вправи на точність у переважній більшості мають швидкісно–силову спрямованість. Виконання їх вимагає прояву координаційних здібностей, уміння співставляти докладені зусилля, зосереджувати увагу на виконуваній дії і, найголовніше, дає можливість отримувати термінову інформацію у вигляді аналізу– порівняння результатів виконаної вправи з попередніми намірами. Останнє дозволяє тим, хто їх виконує, вносити корективи у наступні спроби, а педагогу – контролювати і оцінювати якість виконання вправи.*

Успішність засвоєння дій, які вивчаються, у значній мірі буде залежати від організації вихованців. Так, у вправах, виконання яких не призводить до суттєвого енергетичного спаду (стрибки у довжину з місця, вистрибування на визначену висоту, метання м'яча, гранати у ціль чи штовхання ядра з місця на визначену відстань), доцільна така організація групи, за котрої відпочинок між спробами не буде перевищувати 1–1,5 хв. При виконанні вправ, котрі вимагають значних енергетичних витрат (стрибки у довжину з розбігу на визначену відстань, про бігання коротких відрізків з майже граничною чи граничною швидкістю бігу для даної людини), відпочинок між спробами повинен складати до трьох хвилин, а у окремих вправах і більше.

Необхідно також враховувати, що педагогу, який контролює дії учнів (студентів, спортсменів) не слід вносити одночасно більше однієї–двох вказівок–корекцій. Якщо вказівок–корекцій буде більше, учні, як правило, неспроможні утримувати їх у полі своєї уваги. Увага розсіюється, і правильне виконання дії, яка вивчається, стає практично неможливим.

Висновки

1. Зростаюча роль фізичного виховання у житті кожного сучасного українця обумовлює застосування у навчальному процесі форм та методів найбільш ефективного впливу фізичними вправами на організм людини. У зв'язку з цим у педагогіці фізичного виховання все більш широко використовуються досягнення суміжних наук – психології, біомеханіки, фізіології, а також нетрадиційні методики (зокрема, застосовуються під час занять тренувальні вправи на точність виконання рухової дії).

2. Запропоновані у даній роботі методичні рекомендації щодо виконання фізичних вправ на точність не є виключенням, оскільки досягнення психології дозволяють при організації навчання руховим діям враховувати особливості функціонування процесів пам'яті людини; саме біомеханічні закономірності дають можливість правильно побудувати рух, роблячи його доступним для засвоєння; саме знання фізіологічних основ

діяльності організму людини дає можливість правильно дозувати фізичне навантаження та відпочинок.

3. Фізичні вправи на точність сприяють вирішенню завдань фізичного розвитку дошкільнят, учнівської та студентської молоді, оволодінню уміннями та навичками, що передбачені Законом України „Про фізичну культуру і спорт” і Програмою з фізичного виховання населення нашої держави.

Література

1. Канишевский С.М. Методические рекомендации по использованию действий с заданной точностью на практических занятиях по легкой атлетике. – К.: КИСИ, 1984. – 24 с.

2. Канишевский С.М. Память движения //Легкая атлетика. – 1977. – № 7.

3. Канишевский С.М. Определение готовности занимающихся к выполнению нагрузки по результатам действий на заданную точность. – В кн.: Проблемы совершенствования системы физического воспитания и спортивной подготовки студенческой молодежи. – Минск: 1980.

4. Канишевский С.М. Универсальное ядро //Легкая атлетика. – 1982. – № 9.

5. Некрасов К.Г. Значение вариативности условий обучения в развитии точности метательных движений у младших школьников: Автореферат дисс... канд. пед. Наук. – М.: 1969. – 20 с.

6. Ровный А.С. Методичні шляхи удосконалення рухових навичок спортсменів //Педагогічна психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць під ред. С.Єрмакова. – Харків: 2000. – № 19. – С. 31–35.

7. Ровный А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Харків: ХаДІФК, 2001. – 220 с.

8. Ровный А.С. Формування системи сенсорного контролю точнісних рухів спортсменів: Автореферат дис... докт. наук з фізич. вих. та спорту (24.00.01) /Нац. універ. фіз. вих. та спорту. – К.: 2001. – 40 с.

9. Рыбковский А.Г. Программирование двигательной активности студентов в учебно-тренировочном процессе: Научно-методические рекомендации. – Донецк: ДонГУ, 1992. – 52 с.

10. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активности человека (системный анализ). – Донецк: ДонГУ, 1998. – 300 с.

11. Рыбковский А.Г. Проблема двигательной активности с позиции теории управления //Теорія і Практика фізичного виховання. – 2003. – № 1. – С. 143–152.

12. Рибковський А.Г., Канишевський С.М. Системна організація рухової активності людини. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.

ЗНАЧЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ РЕАЛІЗАЦІЇ ВИМОГ БОЛОНСЬКОЇ ДЕКЛАРАЦІЇ

Канішевська Н.Б.

Національний авіаційний університет

Самостійні заняття студентів з фізичного виховання (фізичні тренування) слід проводити у зручні години для них двічі або тричі на тиждень. Тренуватися слід не раніше ніж через 1,5–2 години після прийому їжі. Не рекомендується проводити тренування безпосередньо перед сном. Розпочинається кожне заняття з легкого бігу протягом 10–15 хвилин і комплексу загальнорозвивальних вправ. Після цього виконується один із комплексів спеціально підготовчих вправ легкоатлета.

Завдання можна доповнити ,будь–якими іншими формами рухів. Кожне заняття закінчується 5–10–хвилинним бігом підтюпцем та вправами на розслаблення з глибоким диханням з метою приведення працездатності організму у відносно спокійний стан. Після занять доцільно прийняти душ. Тренуючись людина пізнає радість рухів!

У комплекс вправ для самостійних занять (вересень–листопад) включає вправи: 1) із упору лежачи, руки нарізно, попереми́нне згинання і розгинання рук; 2) біг з прискоренням з низького старту або максимально швидкий біг на місці; 3) стрибки, із вису підтягування колін до грудей; 4) кросовий біг або ходьба на лижах; 5) метання у вертикальну ціль предметів (м'ячі, сніжки); лежачи на спині, руки вздовж тулуба, піднімання тулуба в сід, зігнувшись, намагаючись торкнутися головою прямих ніг.

Необхідно у комплекс вправ для самостійних занять (грудень–лютий) включати: 1) із упору лежачи, зігнувши руки, відштовхнутися руками від підлоги, виконати сплеск у долоні; 2) максимально швидкий біг на місці (чи з прискоренням); 3) стрибки уперед, назад, у сторони, схресно на обох ногах та зміною ніг; 4) лежачи на спині, руки вздовж тулуба, піднімання і опускання ніг за голову; 5) метання сніжок у горизонтальну ціль; 6) ходьба на лижах не менше 1 години.

Комплекс вправ для самостійних занять (березень–травень) включає: 1) максимально швидкий біг з ходу чи біг на місці; біг із прискоренням; 2) підтягування на перекладені; 3) із основної стійки нахили тулуба до прямих ніг; 4) стрибки через скакалку; 5) згинання і розгинання рук із положення в упорі лежачи від підлоги; 6) із упору сидячи випрямити тулуб, прогнутися.

Комплекс вправ для самостійних занять (червень–серпень) включає: 1) згинання і розгинання рук в упорі ззаду; 2) стрибки із глибокого присіду; 3) максимально швидкий біг з ходу, біг із прискоренням по воді; 4) кросовий біг чи гребля (не менше 1 години); 5) плавання (до 20 хв.); 6)

лежачи на спині, руки в сторони, підняти ноги і торкнутися носками ніг підлоги за головою.

Волейбол, футбол, бадмінтон та інші ігри сприятимуть добрим доповненням до рекомендованої програми. Гімнастика, фізичні вправи повинні увійти до повсякденного побуту кожного студента, який намагається зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне та радісне життя. Слід пам'ятати, що рух за своєю дією замінити будь-які ліки (Гіппократ, Авіцена, Амосов, Фролькіс та інш.).

Аристотель стверджував, що „ніщо не виснажує та не руйнує людину, як тривала бездіяльність”.

Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – М.: Изд-во АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Васильев Н.В. Здоровье и стресс. – М.: Медицина, 1991. – С.217.
- 3/ Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999, - 270 с.
- 3.Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності /Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400с.
4. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик /И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова, под общ., ред. проф., док. Мед. Наук Т.А.Евдокимовой. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. – 991 с.
5. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
6. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р.Т.Раевский, С.М.Канишевский; Под общ. ред. Р.Т.Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

ПРО ДІЯЛЬНІСТЬ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ КОМІСІЇ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ АГРАРНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ З НАПРЯМУ „ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ”

Краснов В.П., Присяжнюк С.І.

Національний аграрний університет

Мироненко А.І.

Науково-методичний центр аграрної освіти

Мінагрополітики України

Внаслідок розпаду Радянського Союзу відбулося порушення системи фізичного виховання 112 сільськогосподарських вищих навчальних

закладів СРСР. Система фізичного виховання аграрних вищих навчальних закладів функціонувала під керівництвом Міністерства сільського господарства СРСР (куратор – гол. спеціаліст Поздняков Ю.І.) та Науково–методичної ради (голова – проф. Іллініч В.І.).

З метою підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання, активізації науково–дослідницької та фізкультурно–спортивної роботи серед студентської молоді НМР (НМР) Міністерства сільського господарства СРСР систематично проводились:

- Всесоюзні науково–методичні конференції за підсумками виконання зведеного плану НДР;
- семінари–наради з відповідальними науково–педагогічними працівниками за види робіт на кафедрах фізичного виховання (навчальної, науково–методичної, спортивної);
- наради завідуючих кафедрами фізичного виховання аграрних ВНЗ;
- з вивчення досвіду провідних аграрних ВНЗ з різних розділів роботи;
- перевірка стану фізичного виховання у окремих аграрних ВНЗ;
- Всесоюзні спортивні ігри аграрних ВНЗ (під егідою ВС ДСТ „Урожай” (голова Кобизев П.І.)).

На початку 90–х років минулого століття бувши члени НМС Мілегін В.І. (м. Дніпропетровськ), Пучков Н.І. (м. Луганськ), Білодід А.П. (м. Полтава), Євстратов Н.І. (м. Умань), Краснов В.П. (м. Київ) ініціювали створення НМС аграрних ВНЗ на Україні.

У 1991 р. наказом Мінсільхозпродом України була створена секція „Фізичне виховання” навчально–методичного об’єднання викладачів загальноосвітніх, суспільних та гуманітарних дисциплін аграрних ВНЗ (голова доц. Краснов В.П.).

У 2000 р. наказом Мінагрополітики України секцію „Фізичне виховання” НМО було перейменовано на навчально–методичну комісію науково–педагогічних працівників аграрних вищих закладів освіти з напрямку „Фізичне виховання та спорт”. Згідно із зміною назви, у 2002 р. було затверджене нове Положення про навчально–методичну комісію.

Розпочинаючи із 2002 року робота НМК значно активізувалася. Робота НМК проводиться згідно річного плану засідань у тісній співпраці НМК Міністерства освіти і науки України. До складу НМК були введені представники аграрних вищих навчальних закладів, які мають науковий ступінь та наукові звання. Через кожні два роки проводиться науково–практичний семінар із завідуючими кафедр фізичного виховання аграрних вищих навчальних закладів. До участі у роботі науково–практичних семінарах залучаються кращі науковці з фізичного виховання і спорту України.

Значно активізувалася робота НМК із проведення наукових досліджень серед студентів аграрних закладів освіти. Так, науковці кафедри фізичного виховання виконують дослідження ініціативної наукової теми **„Взаємозв’язок біологічного віку та стану фізичної**

підготовленості студентів аграрних вищих навчальних закладів” (наук. керівник канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент Присяжнюк С.І.) № держреєстрації 0104U004548. Протягом п’яти років експериментом було охоплено понад 4500 студентів I–III курсів Національного аграрного університету, Херсонського державного аграрного університету, а також Київського національного університету харчових технологій, Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут”, Київського педагогічного коледжу ім. К.Д.Ушинського. За результатами наукових досліджень було опубліковано у фахових видання понад 30 праць, а також використані у понад 15 методичних рекомендаціях та 3 навчальних посібниках. Результати досліджень були використані при написанні навчальної програми з фізичного виховання для аграрних ВНЗ III–IV рівнів акредитації з урахуванням вимог Болонської декларації.

Представники кафедр фізичного виховання аграрних вищих навчальних закладів приймають участь у роботі Міжнародних, всеукраїнських та регіональних наукових конференціях галузі.

За період із 2000 року членами НМК видано друком 5 навчальних посібники:

– Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: Навч. пос. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.

– Грибан Г.П., Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Опанасюк Ф.Г. Зміцнення здоров’я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: Навч. пос. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 113 с.

– Фізичне виховання: Навч. посібник /С.І.Присяжнюк, В.П.Краснов, М.О.Третьяков та ін. – К.: Центр навч. літератури, 2007. – 192 с.

– Лишевська В.М. Силові здібності людини: розвиток і контроль: Навч. пос. – Херсон: Айлант, 2007. – 276 с.

– Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. /Для студ. спец. навч. відділення аграр. ВНЗ. – К.: Центр навч. літератури, 2008. – 474 с.

Видано друком близько 20 методичних рекомендацій із розділів програми з фізичного виховання, 2 навчальних програми (Навчальна програма із прикладної валеології та Навчальної програми з фізичного виховання згідно вимог Болонської декларації) та близько 200 наукових і науково–методичних статей.

НМК значно підвищила ефективність роботи у проведенні спортивних змагань Всеукраїнських спортивних ігор серед студентів аграрних ВНЗ, а також спартакіади серед науково–педагогічних працівників.

ПОЛОЖЕННЯ

про навчально–методичну комісію науково–педагогічних
працівників аграрних вищих навчальних закладів

1. Навчально–методична комісія науково–педагогічних працівників аграрних вищих навчальних закладів (НМК) є консультативно–дорадчим органом Міністерства аграрної політики України з питань навчально–методичної роботи.

НМК створюється для удосконалення змісту, форм і методів навчання, поліпшення методичного забезпечення навчально–виховного процесу, узагальнення і розповсюдження передового досвіду в аграрних вищих навчальних закладах Мінагрополітики України.

У своїй діяльності НМК керується Конституцією України, законами України, актами Президента України, Кабінету Міністрів України, наказами Міністерства аграрної політики та Міністерства освіти і науки України, іншими нормативно–правовими актами, які регламентують роботу вищих навчальних закладів, а також цим Положенням.

2. НМК здійснює свою діяльність на основі річного плану роботи, затвердженого Департаментом кадрової політики, аграрної освіти та науки Мінагрополітики України.

Річний план роботи НМК разом із звітом про роботу в поточному році надсилається до Департаменту кадрової політики, аграрної освіти та науки Мінагрополітики України щорічно до 25 грудня.

3. Координація роботи НМК здійснюється Департаментом кадрової політики, аграрної освіти та науки Мінагрополітики України та Науково–методичним центром аграрної освіти.

4. Перелік НМК та їх склад затверджується Міністерством аграрної політики України.

5. Головними завданнями НМК є:

- визначення перспективних напрямів реалізації нових технологій навчання, підготовки фахівців на рівні державних стандартів;
- розробка пропозицій щодо змісту, форм і методів навчання;
- проведення експертної оцінки щодо відповідності навчальних планів і програм, підручників, навчальних посібників, методичної літератури вимогам фахової підготовки;
- розробка пропозицій щодо підвищення якості навчання і вдосконалення методичного та інформаційного забезпечення навчально–виховного процесу;
- визначення тематики наукових досліджень та тенденцій розвитку аграрної освіти;

– вивчення, узагальнення та запровадження передового досвіду роботи аграрних вищих навчальних закладів та їх підрозділів.

6. НМК відповідно до покладених на неї завдань готує Департаменту кадрової політики, аграрної освіти та науки пропозиції щодо:

- удосконалення використання навчально–лабораторного обладнання, фільмів, технічних засобів навчання;
- формування перспективних планів видання навчальної літератури;
- навчальних програм підвищення кваліфікації працівників аграрних вищих навчальних закладів та їх перепідготовки;
- проектів типових навчальних планів та програм із спеціальностей, що належать до компетенції НМК.

7. НМК:

- бере участь у проведенні експертної оцінки науково–методичних розробок з питань змісту освіти, форм і методів навчання;
- бере участь у роботі атестаційних і акредитаційних комісій та підготовці пропозицій щодо критеріїв атестації та акредитації аграрних вищих навчальних закладів, організовує розробку комплексних завдань, тестів поточного і підсумкового контролю якості підготовки фахівців;
- вивчає та розповсюджує передовий, включаючи зарубіжний, досвід навчання та виховання студентів.

8. НМК має право:

- у встановленому порядку отримувати від аграрних вищих навчальних закладів необхідні для роботи інформаційні матеріали;
- у межах своєї компетенції давати консультації з питань удосконалення навчально–виховного процесу;
- створювати авторські колективи з підготовки підручників, посібників, навчальних планів, програм та іншої методичної літератури;
- проводити експертизу навчально–науково–методичної літератури;
- брати участь у проведенні наукових досліджень з проблем аграрної освіти.

9. Робота НМК здійснюється під керівництвом голови комісії або його заступника.

10. Склад НМК формується за пропозиціями аграрних вищих навчальних закладів, наукових установ із числа провідних учених, науково–педагогічних працівників вищих навчальних закладів, працівників Науково–методичного центру аграрної освіти, навчально–науково–виробничих комплексів (центрів), фахівців агропромислового виробництва та структурних підрозділів Міністерства аграрної політики України, інших центральних органів виконавчої влади.

10.1. Для виконання окремих доручень можуть також залучатися науково–педагогічні працівники, які не є членами НМК.

10.2. У складі НМК можуть створюватися секції з окремих спеціальностей та напрямів роботи, які очолюють провідні вчені.

11. Засідання НМК проводяться у терміни, передбачені річним планом роботи, але не рідше одного разу на квартал. За необхідності може бути скликане позапланове засідання.

11.1. Рішення про дату і місце проведення позапланового засідання НМК приймається головою комісії чи його заступником не пізніше як за два тижні до його проведення за погодженням з Департаментом кадрової політики, аграрної освіти і науки.

11.2. Рішення засідання НМК оформляється у вигляді протоколу, який підписується головою НМК та секретарем. Один примірник протоколу направляється до Департаменту кадрової політики, аграрної освіти та науки.

11.3. Рішення приймається простою більшістю голосів членів НМК, присутніх на засіданні. У разі рівного розподілу голосів, голос голови комісії є вирішальним.

11.4. Рішення НМК вважається правомочним, якщо на засіданні присутня не менш як половина її складу.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор департаменту
аграрної освіти, науки та дорадництва
Мінагрополітики України

_____ Т.Д.Іщенко
„_____” грудня 2007 р.

ПЛАН

засідань Навчально–методичної комісії науково–педагогічних працівників аграрних вищих закладів освіти з напрямку „Фізичне виховання і спорт” на 2008 рік

І квартал

(м. Ніжин, Чернігівської області, Ніжинський агротехнічний інститут)

1. Про затвердження плану засідань Навчально–методичної комісії науково–педагогічних працівників аграрних вищих закладів освіти з напрямку „Фізичне виховання і спорт” та внесення змін до складу комісії.

Краснов В.П. – канд. пед. наук, професор, голова НМК

2. Вплив обсягу фізичного навантаження на динаміку біологічного віку і стану фізичної підготовленості студентів, що зазнали іонізуючого впливу випромінювання.

Присяжнюк С.І. – канд. наук з фізик. виховання і спорту,
доцент

3. Впровадження комп'ютерних технологій при проведенні навчально–тренувальних занять з фізичного виховання в аграрних закладах освіти.

Лакіза О.М. – канд. пед. наук, доцент

4. Педагогічні умови формування народної фізичної культури в аграрних вищих закладах освіти

Литвин М.П. – ст. викладач кафедри фізичної культури НАУ

5. Студентський спорт в аграрних вищих закладах освіти.

Мироненко О.І. – методист Науково–методичного центру

II квартал

(м. Херсон, Херсонський державний аграрний університет)

1. Стан та проблеми організації і проведення навчального процесу з фізичного виховання в контексті Болонської декларації в аграрних вищих закладах освіти III–IV рівнів акредитації.

Присяжнюк С.І. – канд. наук з фізич. виховання і спорту,
доцент

2. Із досвіду впровадження кредитно–модульної системи навчання та оцінювання знань, умінь та навичок з фізичного виховання студентів Херсонського державного аграрного університету.

Лишевська В.М. – зав. кафедри фізичного виховання ХДАУ, канд.
наук з фіз. вих. і спорту, доцент

3. Стан та проблема підвищення освітньо–кваліфікаційного рівня викладачів кафедр фізичного виховання аграрних вищих закладів освіти.

Краснов В.П. – зав. кафедри фізичного виховання НАУ,
канд. пед. наук, професор, голова НМК

III квартал

(Південний філіал „Кримський агротехнологічний університет”
Національного аграрного університету)

1. Про нормативне та програмно–методичне забезпечення навчального процесу з фізичного виховання та фізкультурно–спортивної роботи серед студентів вищих закладів освіти III–IV рівні акредитації.

Третяков М.О. – зав. сектором фізичного виховання і спорту
Інституту інноваційних технологій і змісту
освіти МОН України, канд. пед. наук, доцент

2. Проблема підготовки кадрів з фізичного виховання для вищих навчальних закладів III–IV рівні акредитації.

Канішевський С.М. – голова секції кафедр фізичного виховання
вищих закладів освіти III–IV рівні акредитації
МОН України, канд. пед. наук, професор,
академік Академії інженерних наук України

3. Стан та проблеми організації та проведення навчального процесу з фізичного виховання в контексті Болонської декларації у Кримському державному аграрному університеті.

Баранов В.В. – зав. кафедри фізичного виховання ПФКАУ НАУ,
канд. біол. наук, доцент

IV квартал

(м. Вінниця, Вінницький державний аграрний університет)

1. Звіт про роботу Навчально–методичної комісії науково–педагогічних працівників аграрних вищих закладів освіти з напрямку „Фізичне виховання і спорт” за 2008 рік.

Краснов В.П. – канд. пед. наук, професор, голова НМК

2. Затвердження плану засідань Навчально–методичної комісії науково–педагогічних працівників аграрних вищих закладів освіти з напрямку „Фізичне виховання і спорт” на 2009 рік.

Присяжнюк С.І. – секретар НМК, канд. наук з фізич. виховання і спорту, доцент

3. Про створення інформаційно–аналітичної групи секції кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти III–IV рівні акредитації МОН України.

Канішевський С.М. – голова секції кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти III–IV рівні акредитації МОН України, канд. пед. наук, професор, академік Академії інженерних наук України

РЕКОМЕНДАЦІЇ

учасників науково–практичного семінару завідуючих кафедрами фізичного виховання, спільного засідання навчально–методичної комісії науково–педагогічних працівників аграрних вищих закладів освіти України з напрямку „фізичне виховання і спорт” та секції кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти III–IV рівнів акредитації Міносвіти і науки України
(м. Ніжин 24–25 січня 2008 р.)

Учасники науково–практичного семінару відзначили, що вся робота кафедр спрямована на розвиток фізичної культури, спорту та фізичного виховання в аграрних вищих закладах освіти згідно вимог Законів України „Про вищу освіту”, „Про фізичну культуру і спорт”, Державної національної програми „Освіта”. Україна XXI, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України, Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, Державних вимог до системи

фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді та Болонської декларації.

За останнє п'ятиріччя значно активізувалась наукова та науково–методична робота на кафедрах фізичного виховання аграрних вищих закладів освіти III–IV рівнів акредитації. Особливо була відзначено проведення наукової і науково–методичної роботи кафедр фізичного виховання Національного аграрного університету, Державного агроекологічного університету України, Херсонського державного аграрного університету, Луганського національного аграрного університету та ін. Тільки за п'ять останніх років науково–педагогічними працівниками було видано друком з грифом МОН України 4 навчальних посібники, близько 20 методичних рекомендацій, близько 200 наукових статей було надруковано у фахових виданнях. Науковцями кафедри фізичного виховання Національного аграрного університету впродовж п'яти років проводять наукові дослідження за ініціативною тематикою „Взаємозв'язок біологічного віку та рівня фізичної підготовленості студентів аграрних ВНЗ” (№ державної реєстрації 0104U004548). Результати наукових досліджень використанні при написанні 3 навчальних посібників, 15 методичних рекомендацій та понад 30 наукових статей.

Значно покращилась робота у зв'язку з проведенням Всеукраїнських студентських спортивних ігор серед аграрних вищих закладів освіти. Особливо відмічалась організаційна робота з проведення фінальних змагань, яку забезпечили ректори та завідувачі кафедр навчальних закладів: Національного аграрного університету, Полтавської державної аграрної академії, Вінницького державного аграрного університету, Державного агроекологічного університету України, Луганського національного аграрного університету Сумського національного аграрного університету, Білоцерківського національного університету та ін.

Проте стан фізичної підготовленості студентської молоді аграрних ВНЗ ще не знаходиться на належному рівні, щороку збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, недостатньо приділяється уваги з проведення наукової та науково–методичної роботи, недостатньо фінансується утримання і розвиток спортивно–матеріальної бази.

З метою подальшого удосконалення наукової, науково–методичної роботи та поліпшення роботи з фізичної культури і спорту учасники науково–практичного семінару рекомендують:

1. Керівникам аграрних вищих закладів освіти рекомендувати:

1.1. Сприяти активізації наукової та науково–методичної роботи кафедр фізичного виховання, а також роботи з підготовки науково–педагогічних кадрів.

1.2. Підвищити ефективність роботи з фізичної культури і спорту шляхом організації змістовного дозвілля та пропагування серед студентів здорового способу життя.

1.3. Сприяти розвитку та удосконалення спортивно–матеріальної бази.

1.4. Вишукувати можливість та виділення коштів на придбання навчальними закладами спортивного інвентарю, спортивної форми та сучасних технічних засобів.

1.5. Створювати в навчальних закладах реабілітаційно–відновлювальні центри (кімнати), тренажерні зали та консультативні пункти.

1.6. Сприяти створенню спортивних клубів і спрямування їх діяльності на розвиток спортивного руху у навчальному закладі.

1.7. Надавати можливість студентам, які є членами збірних команд університетів, міста, України приймати участь у змаганнях різного рівня та навчатися за індивідуальним графіком.

1.8. Передбачити планування занять з фізичного виховання згідно вимог Державного стандарту (216 год.) на увесь період навчання.

1.9. Забезпечити дотримання правил техніки безпеки і санітарно–гігієнічних вимог під час проведення навчального, навчально–тренувального процесу та фізкультурно–спортивних заходів.

1.10. Забезпечити систематичні заняття фізичною культурою і спортом кожного студента до науково обґрунтованих норм рухової активності за рахунок навчальних занять і годин фізичного самовдосконалення не менше 8–10 годин на тиждень. Вважати головним критерієм оцінки фізичного виховання у навчальному закладі стан здоров'я студентів.

2. Порушити клопотання перед Науково–методичним центром аграрної освіти:

2.1. Передбачити впровадження в навчально–виховний процес вимог „Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах”, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4 та наказу МОН України від 05.06.2006 р. № 439 „Про вдосконалення роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України”. Впровадження в навчально–виховний процес вимог зазначеного Положення в повному обсязі необхідно здійснювати поетапно, протягом трьох навчальних років, починаючи з 2006–2007 навчального року та виходячи з кадрового та матеріально–технічного забезпечення кафедр фізичного виховання (предметних комісій) вищих навчальних закладів (Лист МОН України від 18.08.2006 р. № 1/9–533).

2.2. Поліпшити координацію роботи Навчально–методичної комісії з фізичного виховання і спорту, надавати постійну і дієву допомогу з видання науково–методичної та навчальної літератури.

2.3. З метою активізації наукової та науково–методичної роботи науково–педагогічних працівників кафедр фізичного виховання аграрних вищих закладів освіти провести Всеукраїнський огляд конкурс на кращий підручник, навчальний посібник з дисципліни „Фізичне виховання”.

2.4. Доручити НМК створити робочу групу для розробки Типової навчальної програми з фізичного виховання згідно вимог Болонської декларації.

2.5. Розподілити членів НМК за видами спорту програми Всеукраїнських спортивних ігор аграрних вищих закладів освіти членів НМК та доручити їм очолювати апеляційне журі.

3. Порушити клопотання перед Департаментом аграрної освіти, науки та дорадництва Мінагрополітики України:

3.1. Сприяти збільшенню фінансування аграрних ВНЗ з метою заохочення найбільш здібних студентів–спортсменів за досягнення високих спортивних результатів та запровадження для них спеціальної підвищеної стипендії.

3.2. З метою підвищення фахового рівня науково–педагогічних та педагогічних працівників аграрних вищих закладів освіти I–IV рівня акредитації надати допомогу у створенні на базі ВСП НАУ „Ніжинський агротехнічний інститут” постійно діючих курсів.

3.3. Доручити НМК НМЦ аграрної освіти створити із числа членів комісії:

– апеляційне журі з різних видів спорту Всеукраїнських спортивних ігор аграрних вищих закладів освіти III–IV рівнів акредитації;

– робочу групу для розробки Типової навчальної програми з фізичного виховання згідно вимог Болонської декларації;

– робочу групу для розробки Положення про Всеукраїнський огляд–конкурс розбудови матеріально–технічної та спортивної бази аграрних вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації.

4. Порушити клопотання перед Центральною радою ФСТ „КОЛОС” Мінагрополітики України:

4.1. Просити ЦР ФСТ „Колос” передбачити у своєму бюджеті фінансування з проведення Всеукраїнських спортивних ігор аграрних вищих закладів освіти III–IV рівнів акредитації (проведення, суддівство та нагородження переможців і призерів змагань);

4.2. За допомогою обласних рад ФСТ „Колос” розпочати роботу по створенню та фінансуванню спортивних клубів „Колос” на базі провідних аграрних вищих закладів освіти, що мають спортивні традиції та значні успіхи у Всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

ЗВІТ

з проведення науково–практичного семінару завідуючих кафедрами фізичного виховання, спільного засідання навчально–методичної комісії науково–педагогічних працівників аграрних вищих закладів освіти України з напрямку „фізичне виховання і спорт” та секції кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти III–IV рівнів акредитації Міносвіти і науки України

У період з 24 по 25 січня 2008 року на базі ВСП НАУ „Ніжинський агротехнічний інститут” проводився науково–практичний семінар завідуючих кафедрами фізичного виховання, спільного засідання навчально–методичної комісії науково–педагогічних працівників аграрних вищих закладів освіти України з напрямку „фізичне виховання і спорт” та секції кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти III–IV рівнів акредитації Міносвіти і науки України.

У роботі науково–практичного семінару приймали участь:

- 5 професорів;
- 15 кандидатів наук;
- 19 доцентів;
- 3 академіка Академії інженерних наук України.

Аграрні вищі заклади освіти III–IV рівнів акредитації були представлені зав. кафедр фізичного виховання Національного аграрного університету, Білоцерківського національного аграрного університету, Бережанського аграрного інституту, ВСП НАУ „Ніжинський агротехнічний інститут”, Вінницького державного аграрного університету, Державного агроекологічного університету, Дніпропетровського державного аграрного університету, Луганського національного університету, Львівського державного аграрного університету, Львівського національного університету ветеринарної медицини, Миколаївського державного аграрного університету, Одеського державного аграрного університету, Подільського державного аграрного університету, Полтавської державної аграрної академії, Сумського національного аграрного університету, Таврійської державної агротехнічної академії, Уманського державного аграрного університету, Харківського національного аграрного університету ім. В.В.Докучаєва, Харківської державної зооветеринарної академії, Харківського національного технічного університету сільського господарства, ЮФ КАТУ Національного аграрного університету та Херсонського державного аграрного університету.

Аграрні вищі заклади освіти I–II рівнів акредитації були представлені керівниками фізичного виховання Білоцерківського технологічного–економічного коледжу, Глухівського коледжу Сумського НАУ,

Кіровоградського ВНЗ „НТМСГ”, Луганського політехнічного коледжу, Немішаєвського коледжу НАУ.

В роботі Всеукраїнського науково–практичного семінару приймали участь голова міського спортивного товариства „Спартак” та представники кафедри фізичного виховання Ніжинського державного педагогічного університету.

Всього у науково–практичному семінарі прийняло участь 46 науково– педагогічних та педагогічних працівників.

Роботу Всеукраїнського науково–практичного семінару відкрив директор ВСП НАУ „Ніжинський агротехнічний інститут” **доцент Лукач В.С.**

Про основні завдання вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації з фізичного виховання протягом 2007–2008 навчального року зробив доповідь завідувач сектора фізичного виховання і спорту Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України, **доцент Третьяков М.О.**

Щодо заходів реалізації проблеми впровадження фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, ознайомив учасників науково– практичного семінару професор **Канішевський С.М.**

Про проблеми фізичного виховання аграрних ВНЗ III–IV рівня акредитації МАП України в контексті Болонської декларації у своєму виступі проінформував професор **Краснов В.П.**

З проблемами студентського спорту України ознайомив у своєму виступі генеральний секретар студентської спортивної спілки України **Гаврілко В.К.**

Ознайомив учасників науково–практичного семінару із впровадженням комп’ютерних технологій при проведенні навчального процесу з фізичного виховання в аграрних вищих закладах освіти, **доцент Лакіза О.М.**

Велику увагу викликала доповідь **професора Раєвського Р.Т.** про педагогічну технологію фізичного самовиховання студентів у контексті проблем Болонської декларації.

Доцент Архипов О.А. у своєму повідомленні розкрив роль кваліфікаційних завдань кредитно–модульної технології з фізичного виховання.

Про вплив обсягу фізичного навантаження на динаміку біологічного віку й стан фізичної підготовленості студентів, що зазнали впливу іонізуючого випромінювання, доповів **доцент Присяжнюк С.І.**

Оптимізація планування програмного матеріалу та оцінювання знань, умінь та навичок студентів з фізичного виховання в аграрних закладах освіти згідно з вимогами Болонської декларації посідає чільне місце у навчальному процесі ВНЗ галузі. Усі ці питання були розкриті у виступі **доцента Присяжнюк С.І.**

Студентський спорт в аграрних ВНЗ посідає визначне місце. Про стан та проблеми студентського спорту серед студентів аграрних ВНЗ проінформував *методист НМЦ Мироненко О.І.*

Із змістовним повідомленням про проблеми студентського спорту, організації та проведення змагань Всеукраїнських спортивних ігор аграрних ВНЗ виступили представники Центральної ради „Колос” *начальник управління Бураков В.В.* та *директор ЦШВСМ „Колос” Коркодел В.Ф.*

Під час роботи Всеукраїнського науково–практичного семінару були розглянуті і питання про внесення змін до складу НМК. Так, у зв’язку з переходом на роботу до Вінницького державного педагогічного університету *професора Куца О.С.*, він був виведений із складу НМК, а замість нього введений *доцент Лакіза О.М.* (завідувач кафедри фізичного виховання ВСП НАУ „Ніжинський агротехнічний інститут”), а також *доцента Лишевську В.М.* (завідувачу кафедри фізичного виховання Херсонського державного аграрного університету).

Важливим питанням у роботі Всеукраїнського науково–практичного семінару було затвердження плану засідань навчально–методичної комісії НМЦ науково–педагогічних працівників аграрних вищих закладів освіти з напрямку „Фізичне виховання і спорт” на 2008 рік. *Голова НМК професор Краснов В.П.* проінформував учасників науково–практичного семінару про роботу комісії протягом 2007 року. Після всебічного обговорення план засідань на 2008 рік був затверджений.

Голова НМК, професор

В.П.Краснов

Секретар НМК, доцент

С.І.Присяжнюк

СКЛАД

навчально–методичної комісії науково–педагогічних працівників аграрних вищих закладів освіти України з напрямку „Фізичне виховання і спорт”

- | | |
|------------------------------|---|
| Краснов Валерій Павлович | – голова комісії, зав. кафедри фізичного виховання Національного аграрного університету, кандидат педагогічних наук, професор |
| Мироненко Олександр Іванович | – заст. голови, методист Науково–методичного центру аграрної освіти |
| Присяжнюк Станіслав Іванович | – відповідальний секретар НМК, доцент кафедри фізичного виховання Національного аграрного університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, дійсний член Академії інженерних наук України |
| Грибан Григорій Петрович | – член комісії, доцент кафедри фізичного виховання Державного агроекологічного університету, кандидат педагогічних наук |

Білодід Анатолій Павлович	– член комісії, зав. кафедри фізичного виховання Полтавської державної аграрної академії, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України
Лакіза Олексій Миколайович	– член комісії, відповідальний за навчально–виховну роботу, зав. кафедри фізичного виховання ВСП НАУ „Ніжинський агротехнічний інститут”, кандидат педагогічних наук, доцент
Лишевська Валентина Михайлівна	– член комісії, відповідальна за науково–методичну роботу, зав. кафедри фізичного виховання Херсонського державного аграрного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Пудзимір Микола Іванович	– член комісії, відповідальний за спортивно–масову роботу, зав. кафедри фізичного виховання Вінницького державного університету, доцент, заслужений тренер України
Фесечко Павло Прокопович	– член комісії, зав. кафедри Луганського національного аграрного університету, доцент, заслужений тренер України
Хлопенко Василь Іванович	– член комісії, зав. кафедри фізичного виховання Харківського національного аграрного університету ім. В.В.Докучаєва, ст. викладач
Христян Олег Якович	– член комісії, зав. кафедри фізичного виховання Дніпропетровського державного аграрного університету, доцент
Хома Михайло Миколайович	– член комісії, зав. кафедри фізичного виховання Львівського державного аграрного університету, ст. викладач

СКЛАД

секцій навчально–методичної комісії

1. Секція навчально–виховної роботи

Лакіза Олексій Миколайович – відповідальний

Хома Михайло Миколайович

Хлопенко Василь Іванович

2. Секція наукової та науково–методичної роботи

Лишевська Валентина Михайлівна – відповідальна

Грибан Григорій Петрович

Фесечко Павло Прокопович

3. Секція спортивно–масової роботи

Пудзимір Микола Іванович – відповідальний

Білодід Анатолій Павлович

Христян Олег Якович

ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОЇ РОБОТИ СЕРЕД СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Вербицький С.О.

Національний аграрний університет

Лакіза О.М.

ВСП НАУ „Ніжинський агротехнічний інститут”

Вивчення Закону України „Про фізичну культуру і спорт” /1993/, Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України /1996/, Цільової комплексної програми „Фізичне виховання – здоров’я нації” /1998/, Національної доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004), директивних документів Міністерства освіти і науки України та Міністерства аграрної політики України дає можливість зробити висновок про те, що зміцненню здоров’я студентської молоді засобами фізичної культури надається велике значення. Однак усе це залишається лише добрими намірами, якщо розуміння необхідності здорового способу життя через заняття фізичною культурою та спортом не дійде у масову свідомість студентської молоді.

З основних проблем, що стоять перед кафедрою фізичного виховання аграрних вищих навчальних закладів, потрібно виділити проблему наукового управління станом здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів. Вирішення цієї проблеми ускладнюється, *по-перше*, зменшенням кількості навчальних годин з фізичного виховання до двох протягом тижня. *По-друге*, не впроваджені нові навчальні програми, котрі відповідали б вимогам сьогодення. В даному програмному документі повинні бути закладені оптимальні методи і форми організації навчального процесу, які б у значній мірі сприяли підвищенню моторної щільності занять з фізичного виховання, а також широке коло різних засобів розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму студентів.

Аналіз вище наведених, далеко не всіх практичних проблем, дає можливість зробити висновок, що головним стимулюючим фактором масового використання фізичної культури і спорту з метою оздоровлення студентської молоді є протиріччя між об’єктивною соціально-економічною необхідністю такого використання і суб’єктивною недооцінкою цих ефективних засобів оздоровлення в житті студентства і суспільства взагалі.

Для покращення положення, що склалося, необхідно розробити програму управління розвитком фізичної культури і спорту, яка б, як передбачається, повинна комплексно вирішувати завдання зміцнення та збереження здоров’я, формування необхідності і позитивного відношення студентів, науково-педагогічних працівників вищих аграрних навчальних

закладів до занять фізичною культурою і спортом, здорового способу життя.

У зв'язку з вищевикладеним кафедри фізичного виховання вищих аграрних навчальних закладів повинні поставити перед собою мету:

1. Створити дієву систему навчально–методичного забезпечення фізичного виховання студентів.

2. Підвищити ефективність роботи діючих фізкультурно–спортивних споруд.

3. Розробити та запровадити ефективні фізкультурно–оздоровчі програми занять студентів та науково–педагогічних працівників аграрних вищих навчальних закладів.

4. Створити та організувати роботу медико–відновлювальних центрів, кабінетів релаксації із застосуванням сучасних медичних методів відновлення працездатності і здоров'я студентів та науково–педагогічних працівників аграрних вищих навчальних закладів.

5. Забезпечити сучасний лікарський контроль за фізичним вихованням студентів.

6. Удосконалювати систему підготовки спортсменів вищої кваліфікації.

Заходи для розвитку фізичної культури:

1. Розробити положення та забезпечити своєчасне і регулярне проходження медичних оглядів студентів з першого до п'ятого курсів.

2. Підвищити ефективність навчальних занять з фізичного виховання та оздоровчо–тренувальних занять з видів спорту.

3. Введення до навчального розкладу обов'язкових занять з фізичного виховання в обсязі не менше 4–х годин на тиждень протягом усього періоду навчання, за винятком останнього семестру навчання.

4. Забезпечити навчальний процес з фізичного виховання навчально–методичною літературою.

5. Створити базу даних і провести моніторинг фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів.

6. Збільшити кількість фізкультурно–оздоровчих груп та клубів за спортивними інтересами серед студентів і науково–педагогічних працівників аграрних вищих навчальних закладів.

Заходи для розвитку спорту:

1. Забезпечити залучення перспективних спортсменів з різних видів спорту для вступу до аграрних вищих навчальних закладів.

2. Забезпечити потребу кращих спортсменів та збірних команд аграрних вищих навчальних закладів у спортивній формі, інвентарі, методичних і технічних засобах тренувального процесу, а також медико–реабілітаційними засобами.

Заходи з матеріально-технічного розвитку фізичної культури і спорту::

1. Розробити перспективний план розвитку мережі фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд в аграрних вищих навчальних закладах.

2. Придбати сучасне обладнання для оснащення тренажерних та ігрових спортивних залів, залів важкої атлетики, площинних спортивних майданчиків для баскетболу, міні-футболу, настільного тенісу, медико-відновлювального центру, науково-дослідницької лабораторії.

3. Обладнати приміщення для музею з фізичної культури і спорту у кожному аграрному вищому навчальному закладі.

4. Обладнати у кожному гуртожитку спортивні кімнати та забезпечити їх сучасним спортивним інвентарем.

На наш погляд, такий підхід може сприяти створенню найбільш сприятливих умов для якісної побудови та організації навчального процесу з фізичного виховання та оздоровчо-тренувальних занять з видів спорту в аграрних вищих навчальних закладах.

БОЛОНСКИЙ ПРОЦЕСС: ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Фесечко П.П.

Луганский национальный аграрный университет

Согласно официальной статистике МОН Украины около 90% студентов вузов имеют отклонения различной степени в состоянии здоровья. По данным медицинских осмотров в настоящее время на диспансерном учете состоит 44% студентов ЛНАУ. В 2003 году их было 28%. Тенденция динамики не утешительна. С каждым годом, контингент больных студентов возрастает на 4%. За последние 5 лет, число студентов, полностью освобождённых по состоянию здоровья от занятий по физическому воспитанию и в группах лечебной физкультуры, увеличилось в 4–5 раз. А в специальных медицинских группах со щадящим режимом в 2 раза. Самым распространённым явлением среди молодёжи является нарушения разной степени различных функций организма и отклонения в осанке, которые характерны для предпатологических состояний. Медицинские осмотры показали, что наиболее частыми заболеваниями у студентов ЛНАУ являются болезни органов пищеварения – 20%, основном гастриты, холециститы, язвенные болезни желудка. Сердечно-сосудистой системы – 16%, нервной системы – 6%, органов дыхания – 4% (бронхиты и бронхиальная астма). Эндокринной системы – 4% (ожирение, солевой диатез, диффузный зоб) и другие. Анализ этиологии доминирующих заболеваний показал, что

основными причинами развивающейся патологии являются: отсутствие рационального питания, нарушение режимов учебы и отдыха, принципов здорового образа жизни, недостаточность физической активности, наличие вредных привычек, нездоровая экологическая обстановка в регионах.

Здоровье – это не только одна из главных базовых категорий благополучия человека, но и необходимое условие успешной профессиональной подготовки, условие формирования жизненных позиций будущих специалистов. Уровень здоровья студентов – определяющий фактор эффективности их качества жизни. Низкая работоспособность снижает усвоение знаний, уверенность в своих силах, а так же затрудняет трудоустройство их во многих отраслях сельского хозяйства. Физическое воспитание и здоровый образ жизни – это мощный оздоровительный способ, который может существенно влиять на уровень здоровья и физическое развитие студентов. Они являются единственным реальным и экономическим доступным средством повышения уровня здоровья студентов для вузов Украины. В западных вузах нет аналогичной по содержанию учебной дисциплины.

В ЛНАУ, как и в большинстве вузов Украины, на учебную дисциплину «Физическое воспитание» государственными стандартами предусмотрено 216 часов (в том числе – факультативным) по 4 часа в неделю на 1–4 курсах.. Для сравнения в России они составляют 408 часов, а в Белоруссии – 560 часов. Такое количество часов явно недостаточно для решения вопроса укрепления и сохранения здоровья студентов. Результаты многочисленных исследований, в т.ч. и наших, свидетельствуют, что становление устойчивых механизмов, адаптационных перестроек и оздоровление студентов происходит при 3–4 разовых (по 2 часа) занятиях в неделю. При этом необходимо, чтобы ежедневный режим двигательной активности студента (прогулки, ходьба, оздоровительная гимнастика и др. виды неинтенсивной двигательной активности) составляли ежедневно 60–90 минут. Существующая система физического воспитания студентов имеет серьезные научно–методические недостатки. Это, пожалуй, единственная дисциплина, в которой не оцениваются комплексно основные результаты ее деятельности, влияния арсенала способов физической культуры и спорта на состояние здоровья, физическое развитие и функциональное состояние организма. В настоящее время отсутствует нормативно–методологическая база оценки этих качеств.

В центре здоровья ЛНАУ проводится исследования по „Методике проведения количественной экспресс-оценки уровня соматического здоровья студентов 1–х курсов ЛНАУ” (таблица 1).

Методика проведения количественной экспресс–оценки уровня соматического здоровья по Апанасенко Г.Л. 1988 г. учитывает следующие показатели : длина тела, масса тела, жизненная емкость легких, сила мышц кисти, частота сердечных сокращений (ЧСС), проба Мартине–Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд), артериальное давление крови. Затем делается экспресс–оценка уровня физического (соматического)

здоровья – вычисляются индексы: индекс массы тела, жизненный показатель, динамометрия (сила кисти умноженная на сто, деленная на массу тела), ЧСС x ЛТ систолическое делится на 100 , время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек и общая оценка здоровья.

1. Количественная экспресс–оценка уровня соматического здоровья студентов 1 курса ЛНАУ

Группы студентов	Уровень здоровья					Всего исследовано
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высший	
Мужчины	272	134	214	27	-	649
Женщины	203	152	125	5	-	495
Всего:	475	288	339	42	-	1144

Аналогичные наработки имеются и в других вузах. Предложение: для обобщения имеющихся теоретических разработок и опыта, необходимо создать научно–методическую комиссию по физическому воспитанию аграрных вузов, рабочую группу из ведущих специалистов по разработке критериев оценки соматического здоровья, функционального состояния организма и физического развития с тем, чтобы утвердить их в качестве государственных для аграрных вузов по аналогам государственных тестов по физической подготовке. Возможность исследования информационных доступных экспресс–оценок позволит оценивать динамику результатов работы каждого преподавателя и коллектива, выявлять наиболее эффективные подходы, управлять процессом укрепления здоровья, физическим развитием в масштабах как определенного вуза, так в целом и аграрных вузов, а конечном итоге и в целом по Украине.

Приказом Министерства образования и науки Украины от 14.09.2007 года о подведении итогов проведения VIII летней Универсиады Украины 2007 года в финальных соревнованиях по 40 видам спорта, где приняло участие 8000 тысяч студентов. Среди них 28 заслуженных мс Украины, 217 мсмк, 1586 мс, 2141 кмс, 11932 спортсменов 1 разряда и больше 2 тысяч спортсменов массовых разрядов. В составе сборных команд вузов приняли участие студенты – спортсмены из 218 вузов.

Утверждены результаты летней универсиады Украины. Приказом отмечено, что соревнования активизируют воспитательную и спортивно-массовую работу на всех этапах студенческой жизни молодежи, содействуют развитию спорта высших достижений, развитию массового спорта, внедрению физической культуры и спорта в повседневную жизнь студентов, укреплению здоровья, подготовке студенческой молодежи к трудовой деятельности.

Как выглядят аграрные вузы на VIII Универсиаде Украины?
1-й 29 место Житомирский ГАУ – 1955 очков

2-ой	30 место	Белоцерковский НАУ	– 1916 очков
3-й	53 место	Луганский НАУ	– 885 очков
4-й	59 место	Полтавская ГАА	– 784 очка
5-й	69 место	Харьковская ГАЗ	– 558 очков
6-й	70 место	Винницкий ГАУ	– 557 очков
7-й	71 место	Херсонский ГАУ	– 540 очков
8-й	78 место	Днепропетровский ГАУ	– 479 очков
9-й	79 место	Львовский ГАУ	– 441 очко
10-й	123 место	Киевский НАУ	– 155 очков
11-й	157 место	Харьковский НАУ им.Докучаева	

Дискуссионным являются суждения о месте спорта в университете. На наш взгляд нужно было бы разделить спорт в вузах на 5 видов: 1 – университетский спорт; 2 – межвузовский спорт; 3 – спорт высших достижений; 4 – олимпийский спорт; 5 – профессиональный спорт. Если о первых двух видах даже и речи нет (он нужен студенческой молодёжи как воздух), что бы почувствовать, что они являются частичкой студенчества, как мирового сообщества. То по трём другим видам: спорта высших достижений, олимпийскому спорту и профессиональному идёт большая дискуссия. Вопреки мнения отдельных чиновников в области спорта, позиция ведущих специалистов однозначна, спорт высших достижений, олимпийский, профессиональный не может культивироваться в вузах. Для этого имеются две основные причины: отсутствие финансовых возможностей, надлежащей материальной базы, дорогого оснащения спортсменов и т.д. Спортивные рекорды и достижение их путем широкого использования восстановительных средств требуют больших финансовых затрат. По мнению авторитетных специалистов сегодня идут соревнования крупных фармакологических фирм, где спортсменам отводится роль гладиаторов в коммерческих бизнес–шоу.

Аграрные вузы доказывают обратное, по некоторым видам спорта, таких как борьба, тяжелая атлетика, волейбол, бокс. Необходимо иметь спортсменов, на которых должна ориентироваться молодежь. Это тяжелоатлеты – мсмк О. Коробка, чемпион Европы, чемпионы Украины Константин Селиванов (ЛНАУ), Лагодный (БГАУ), Артемьева (зооветеринарный Харьковский университет), команды высшей лиги по волейболу мужские и женские (Полтава и Белая Церковь). Кроме этого для того, чтобы вузу выжить, а министр образования и науки сказал, что из 356 вузов в Украине останется 50 и в настоящее время проводятся рейтинги вузов, в которые введены результаты спортивных достижений? от 8 Универсиады Украины до чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр. Вуз должен выжить, значит, он должен развиваться во всех направлениях – в учебной, научной, спортивно–массовой и культурно–воспитательной работе.

Как вузы получили таких спортсменов? Кто, как смог. Одни смогли привлечь учебой, другие обещаниями, а есть вузы – трудяги, которые в

течение трех десятилетий содержат команды мастеров. Это тяжелоатлеты ЛНАУ, 17–кратные чемпионы Минагропрома СССР и Украины, Днепропетровска, Белой Церкви. Тоже можно сказать о командах высшей лиги.

Можно ли в аграрных вузах развивать Олимпийские виды и растить олимпийцев? Можно, несмотря на вышеуказанные трудности. В настоящее время олимпийца один тренер или вуз не подготовит – это однозначно. Необходимо создавать коллектив единомышленников, создавать систему подготовки спортсмена от новичка до олимпийского пьедестала. И в аграрных вузах такие системы разработаны, действуют. Теперь вопрос к нашему руководству, а нужны ли министерству аграрной политики олимпийцы? Вопрос для чего – для галочки или чтобы они прославляли наше министерство аграрной политики? Если да – то где поощрение ректорам, заведующим кафедрами, преподавателям, которые несут все тяготы по содержанию, учебе и подготовке спортсменов. Необходимо думать вместе. Тогда и будут представлены наши вузы и наше министерство на 29 олимпийских играх в Пекине.

И несколько слов об оптимизации планирования программного материала по физическому воспитанию в аграрных вузах согласно Болонской декларации.

Оптимальный пакет документов, который кафедра должна представить каждому студенту по физическому воспитанию:

1. Кредитно–модульная программа по физическому воспитанию вуза.
2. Лекции, согласно программы министерства образования и науки Украины.
3. Журнал учебной группы.
4. Модульные контроли для основной группы и специальной медицинской группы по семестрам.
5. Развернутый поурочный рабочий план по физическому воспитанию для 1–4 курсов по 7 семестрам.
6. График и содержание проведения модульного контроля по ФВ на 1–4 курсах по семестрам.
7. Конспекты.
8. Теория и методики по физическому воспитанию по курсам (в вопросах и ответах).
9. Оздоровительные программы по развитию физических качеств и по болезням.
10. Билеты по теории и методике физического воспитания.
11. Практические самостоятельные занятия по физическому воспитанию.

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

1. Необходимо разработать тесты здоровья студентов, имея огромное количество данных по всем вузам Украины.

2. Возможность исследования доступных информативных экспресс - оценок позволит оценивать динамику результатов работы каждого преподавателя кафедры.
3. В настоящее время, в аграрных ВУЗах, может развиваться спорт высших достижений, могут развиваться олимпийские виды спорта, и расти олимпийцы.
4. Необходимо обобщить опыт подготовки от новичка до олимпийца Луганского НАУ (тяжелая атлетика), Белоцерковского НАУ, Полтавской ГАА (волейбол женщины и мужчины).
5. По кредитно–модульной системе, каждая кафедра ВУЗа (в том числе и физического воспитания), должна иметь оптимальное планирование программного материала согласно Болонской декларации.

Литература

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. М-АСТ «Сталкер», Донецк, 2000 г. с. 464.
2. Канішевський С.М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Навчальний посібник. К. ІЗМН, 1999 р. с 270.
3. Рибковський А.Т. Методичні рекомендації зі спортивної підготовки студентів в учебно-тренувальному процесі. Донецьк, Донгу, 1993 р., с. 47.
4. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» К., 1998 р.

2. ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГІЧНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Краснов В.П., Пархоменко В.К.
Національний аграрний університет
Панченко В.Ф.

Київський національний університет ім. Т.Шевченка

Вища школа виступає могутнім фактором в вихованні студентської молоді як соціального та культурного генофонду держави. Саме система освіти, зокрема професійної та вищої освіти, безпосередньо пов'язана з розбудовою незалежної держави, національною й економічною безпекою, економічним й політичним перетвореннями, здоров'ям і майбутнім нації та

є ключовим елементом життєзабезпечення держави. Набуті у ВНЗ особисті якості, знання, вміння і навички не тільки забезпечують основу навчання і національного виховання, культури, а й значною мірою визначають якості практичної, громадської діяльності майбутнього спеціаліста.

Фізичне виховання в вищих навчальних закладах є обов'язковою навчальною дисципліною. Суттєво відрізняючись від інших навчальних дисциплін, фізичне виховання складає невід'ємну частину процесу навчання і виховання студентів. Сприяючи більш якісному засвоєнню численних учбових дисциплін, що викладаються у ВНЗ, за умови оптимізації рухової активності студентів, підвищенню життєвого тону, зміцненню здоров'я, воно забезпечує різнобічну фізичну підготовку, підвищує рівень знань про свій організм і умови його раціонального функціонування, закладає основи більш високої працездатності і професійної придатності.

З метою вивчення проблеми оптимізації процесу фізичного виховання, що сприяло б підвищенню рівня фізичної культури і формування здорового способу життя майбутніх фахівців аграрного виробництва нами були проведені соціологічні дослідження.

Соціологічного опитування студентів, проведення якого замовлене необхідністю максимально враховувати особливості конкретної вибірки студентів для розробки ефективної системи фізичного виховання. До цих особливостей належать: рівень "фізкультурної освіченості" студентів; характер попередньої рухової активності; ступінь декларованої і реальної включеності в заняття руховою активністю; характер і ступінь очікуваності (експектації) від занять фізичним вихованням тощо.

Розглядаючи фізичне виховання студентів як один з компонентів здорового способу життя, внесення питання про ступінь особистої схильності до дотримання принципів здорового способу життя дозволило одержати такі результати (табл. 1).

1. Розуміння студентами здорового способу життя

Схильність до здорового способу життя	Жінки		Чоловіки		Середній показник	
	п	%	п	%	п	%
Так	58	18	52	23	ПО	20
Швидше так, ніж ні	149	46	108	48	257	16
Швидше ні, ніж так	55	17	32	14	87	16
Ні	10	3	4	2	14	3
Важко відповісти	52	16	29	13	81	15
Всього:	324		225		549	

Результати анкетного опитування показали, що 80% студентів не мають чіткого уявлення про запровадження принципів здорового способу

життя. З них 66% декларативно заявили про своє прагнення дотримуватися раціонального способу життя, 34% не схильні до здорового способу життя або ж не змогли відповісти на це питання. Це свідчить про не аби які резерви у формуванні стійких навичок здорового способу життя, найважливішим компоненте* якого є раціональна рухова активність на заняттях з фізичного виховання.

Здоров'я, яке найчастіше розглядається як єдиний критерій процесу фізичного виховання, оцінюється самими студентами по різному (рис.1).

Так, 48% студентів "вважають свій рівень здоров'я в цілому задовільним - приблизно однаковою мірою це стосується як чоловіків (49%), так і жінок (47%); лише 12% студентів вважають себе цілком здоровими. Виявлено достовірне розходження між відповідями чоловіків і жінок про труднощі в оцінці власного здоров'я. Тільки 5% чоловіків не мають чіткого уявлення про своє здоров'я, у той час як у жінок цей показник складає 15%. Це свідчить про те, що у довузівський період ці студенти не одержали достатніх знань про належний рівень здоров'я і не мають навичок самоконтролю.

Низький ступінь знань про чинники, що впливають на здоров'я, студенти підтвердили під час відповіді на наступні питання анкети. Виявлено, що більшість студентів на перше місце серед чинників, що визначають рівень здоров'я, поставили сон і відпочинок - 42% (44% - жінки, 39% - чоловіки). На другому місці, на думку респондентів, - помірні розумові і фізичні навантаження 26% (28% - жінки, 25% - чоловіки).

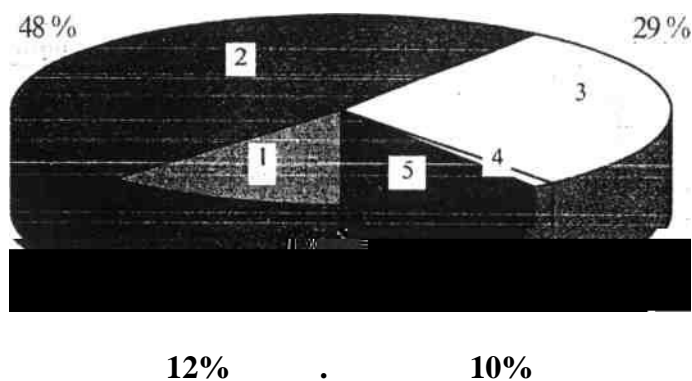


Рис.1. Самооцінка власного здоров'я студентами – аграріями

Примітки: 1 - здоровий; 2 - здоров'я задовільне; 3 - не можу похвалитися; 4 - зовсім погане; 5 - важко відповісти.

Звертає на себе увагу той факт, що тільки 9% студентів вважають заняття руховою активністю позитивним чинником. Можливо, це пояснюється асоціюванням рухової активності із заняттями спортом, що не має достатніх ціннісних установок в обстежуваній групі студентів.

Становлять інтерес відповіді студентів про їхні цільові настанови щодо занять фізичною культурою (рис, 2).

У своїх відповідях на перше місце студенти поставили підтримку і підвищення занять, з фізичної підготовленості. Показник цільової спрямованості складає 39% відповідей (з 24% відповідей жінок і 54% відповідей чоловіків)і Для жінок абсолютну перевагу має чинник зовнішньої/форми (постави, фігури тіла, ходи) - 37%; у чоловіків цей фактор оцінено тільки на 25%.

Значно поступаються перерахованим цільовим настановам такі чинники як поліпшення настрою під час занять (10%), Гармонійний фізичний розвиток (9%), бажання виглядати привабливим для іншої статі (6%).

Для реалізації цих цільових настанов студенти віддавали перевагу; заняттям різними видами рухової активності, що свідчить про широке коло фізкультурно-спортивних інтересів студентів (рис. 2).

На перше місце у своїх відповідях студенти поставили волейбол, плавання, ранкову гімнастику (18, 16 і 16% відповідно). У жінок перевагу мають такі види рухової активності, як ранкова гімнастика (20%), їзда на велосипеді (18%), плавання (15%), волейбол (16%), ритмічна гімнастика (аеробіка) - 10%, у чоловіків перевага віддається грі у волейбол (19%), плаванню (18%), футболу (16%).

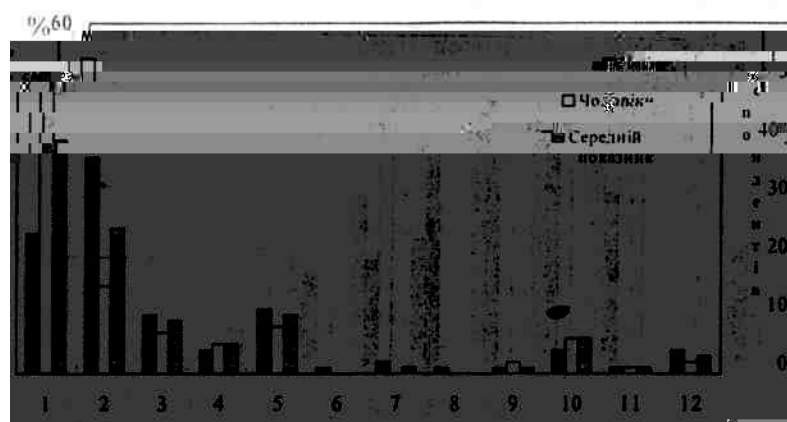


Рис. 2. Переважні для студентів види рухової активності студентів-аграріїв

Примітки: 1 виконую ранкову гімнастику; 2 — плаваю; 3 - граю у волейбол; 4 — граю у футбол; 5 - їджу велосипедом; 6 — займаюся оздоровчим бігом; 7 - займаюся ритмічною гімнастикою; 8 - граю в бадмінтон; 9 - займаюся кульовою стрільбою; 10 - займаюся важкою атлетикою; 11-ходжу в турпоходи; 12 - бігаю на лижах, ковзанах.

Виявлені фізкультурно-спортивні пріоритети студентів були враховані під час розробки змісту програми фізичного виховання.

Велике значення має той факт, що в середньому 38% студентів (48% жінок і 29% чоловіків) не були залучені до регулярних занять тим чи іншим видом рухової активності до вступу в вищі навчальні заклади.

Серед причин, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами, студенти в абсолютній більшості (52%, з них 44% жінок і 59% чоловіків) називають нестачу вільного часу. Це побічно підтверджує той факт, що рухова активність студентів не увійшла в режим основної діяльності і відіграє роль додаткового чинника щодо навчання, побуту, розваг. Серед інших, менш значимих причин, що перешкоджають заняттям з фізичного виховання, студенти відзначають особисту неорганізованість (11% з них, 17% - жінки), відсутність сили волі (8%), низький рівень здоров'я (9%), недостатню кількість спортивних споруд для занять (7%).

Виявлено значні резерви для змістового наповнення дозвілля студентів засобами рухової активності. Так, отримані результати, свідчать про те, що у вільний час студенти хоч і залучені до широкого кола рекреаційних занять, але в кількісному співвідношенні ступінь залученості незначна.

Студенти у вільний час зайняті пасивними видами рекреації - прослуховуванням музики (38%), читанням художньої літератури - 15% (23% - жінки і 8% - чоловіки). Третє місце у структурі I вільного часу студентів займають зустрічі з друзями - 15% (6% - жінки, 23% - чоловіки).

Інші заняття, зазначені в анкеті як передбачувані відповіді, у кількісному відношенні не набирають навіть 5% кожне. Це відноситься до таких, активних у руховому відношенні занять, як заняття спортом (4%), робота на садовій ділянці (3%) та ін.

Проведені соціологічні дослідження дозволили виявити низку соціально-психологічних чинників, що визначають ефективність процесу фізичного виховання.

Виявлено недостатній рівень "фізкультурної освіченості" студентів, що виявляється у нечітких уявленнях про сутність здоров'я і здорового способу життя, про роль рухової активності у формуванні здорового способу життя.

Виявлено завдання, які ставлять студенти до занять з фізичного виховання, а також їхню неповну реалізацію на заняттях, що є резервом для подальшого удосконалення організації і змісту фізичного виховання студентів вищих навчальних закладах.

Висновки. Під час соціологічних досліджень виявлено низку соціально-психологічних чинників, що визначають ефективність процесу фізичного виховання.

Дослідження показали, що в до вузівський період студенти не отримали вичерпних знань про потребу повсякчасного оздоровлення і не прищепили звички самоконтролю.

Виявлено недостатній рівень "фізкультурної освіченості" студентів, які не вирізняють таких понять, як "сутність здоров'я", "здоровий спосіб життя", "роль рухової активності" у формуванні здорового способу життя.

У свідомості більшості студентів рухова активність не є тим чинником здорового способу життя, що інтегрує інші чинники – харчування, раціональний графік праці і відпочинку, гігієну й ін. Окрім цього, 10% студентам було важко відповісти на це питання анкети, оскільки вони не були ознайомлені із основами здорового способу життя.

Отримані дані свідчать про те, що шляхом раціонального вибору засобів фізичного виховання, що враховують фізкультурно-спортивні інтереси студентів, можлива побудова ефективної діючої системи фізичного виховання.

Формування мотивації до знань з фізичного виховання, є реалізація мети знання – це перспектива для подальшого удосконалення організації і змісту фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів.

Література

1. Канишевський С.М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
2. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому. Навч. пос. для вищ. навч. аграр. зал. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
3. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
4. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р.Т.Раевский, С.М.Канишевский; Под общ. ред. Р.Т.Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАВАЧАЛЬНО–ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ВИЩОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Лукач В.С.

ВСП НАУ „Національний аграрний університет”

Фізична культура – це специфічний вид соціальної діяльності, в процесі якої відбувається задоволення фізичних та духовних потреб людини за допомогою цілеспрямованих занять фізичними вправами, засвоєння нею відповідних знань, умінь та навичок, а також участі у фізкультурно–спортивних заходах.

Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді та залучає їх до загальної культури через рухову активність в усіх формах, відіграє вирішальне значення у формуванні індивідуальності молоді, що інколи важливіше, ніж оздоровчий вплив фізичної культури.

Фізична культура і спорт у навчально–виховному процесі вищого закладу освіти виступають як засіб соціального формування майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їх індивідуальних та професійно важливих якостей, як засіб виховання їх у дусі колективізму та взаємодопомоги, із почуттям відповідальності за свій колектив, державу, як засіб досягнення фізичної досконалості.

Фізична культура як навчальна дисципліна має складну побудову, вона включає в себе вплив на фізіологічні системи організму, удосконалення фізичних та морально–вольових якостей у психологічній стійкості, на нервово–емоційну та розумову сфери студентів, є процесом планомірного, систематичного впливу на студентів під наглядом і керівництвом викладачі, які зобов'язані надати майбутнім фахівцям знання і сформувати у них глибокого розуміння соціального значення фізичної культури і спорту в умовах виробничої діяльності та сформувати фізичну культуру особистості.

Виходячи із вище наведеного, перед вищою школою ставиться завдання надати фізичному руху студентства масового характеру, створити науково–обґрунтовану систему фізичного виховання.

Провідним чинником успішності фізичного виховання у спортивній підготовці є спеціально організований процес адаптації до фізичних навантажень, параметри яких визначені закономірностями спортивного тренування і погоджені зі станом організму студентів, ритмом їх вікового розвитку і особистісними установками та інтересами.

Ефективність практичного використання теорії фізичного виховання пов'язана із отриманням інтелектуальних знань, здобутком умінь та навичок, що сприяють формуванню переконань і розвитку пізнавальних здібностей на практичних заняттях. Значення оздоровчо–тренувальних занять з фізичного виховання важко переоцінити для молодого організму студента.

Велике значення при цьому має не тільки отримання практичних навичок у виконанні фізичних вправ, але й набуття відповідних знань з основ теорії фізичного виховання.

Необхідно відзначити, що фізична культура як навчальна дисципліна у вищому освітньому закладі за змістом, організацією та проведенням занять суттєво відрізняється від уроків фізичної культури у середній загальноосвітній школі. Розрізняють такі форми фізичного виховання студентів:

- оздоровчо–тренувальні заняття;
- самостійні заняття студентів з фізичної культури і спорту;
- малі форми активного відпочинку в режимі навчального дня;
- масові, фізкультурно–оздоровчі та спортивно–масові заходи.

Ці форми взаємопов'язані, доповнюють одна одну і являють собою єдиний процес фізичного вдосконалення.

Оздоровчо–тренувальні навчальні заняття (обов'язкові та факультативні) – основна форма фізичного виховання у вищих закладах

освіти. Вони передбачені навчальними планами усіх спеціальностей, їх проведення забезпечується науково–педагогічними працівниками кафедр фізичного виховання протягом усього періоду навчання студентів.

Самостійні заняття дають можливість збільшити загальну кількість годин занять фізичними вправами і, у поєднанні з навчальними, забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Фізичні вправи малих форм активного відпочинку в режимі навчального дня спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної праці, побуту і відпочинку студентів, на збільшення бюджету часу на фізичне виховання.

Масові фізкультурні і спортивні заходи проводяться у вільні від навчальних занять години, у вихідні та святкові дні. Ці заходи проводяться кафедрою фізичного виховання чи спортивним клубом вищого закладу освіти на основі широкої ініціативи і самостійності студентів.

Основними завданнями викладача кафедри фізичного виховання виходячи із вище наведеного є:

- збереження та зміцнення здоров'я студентів, сприяти правильному формуванню і всебічному розвитку, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання;

- виховання у студентів високих морально–вольових та фізичних якостей;

- всебічна фізична підготовленість студентів в обсязі вимог необхідних до здачі Державних тестів з фізичної підготовленості населення України;

- здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і практичної організації занять з фізичного виховання та спортивного тренування;

- вдосконалення спортивної майстерності студентів–спортсменів.

У свою чергу студент зобов'язаний:

- систематично відвідувати заняття з фізичного виховання у дні та години, передбачені розкладом навчальних занять;

- виконувати контрольні вправи і нормативи змістовних модулів у визначений термін;

- підвищувати свою фізичну підготовленість, виконувати вимоги Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України, вдосконалювати свою спортивну майстерність;

- дотримуватися раціонального режиму дня, навчання, відпочинку і харчування;

- проходити медичний огляд у визначені строки, здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я та фізичної підготовленості;

- регулярно займатися фізичним самовдосконаленням;

- приймати активну участь у масових фізкультурних та спортивних заходах курсу, факультету, університету тощо;

- розглядати заняття з фізичного виховання не як навчальне навантаження, а як засіб рекреаційно–відновлювального спрямування.

З метою вдосконалення роботи з фізичного виховання у вищих закладах освіти рекомендується:

а) ввести у практику роботи ВНЗ проведення медико–біологічного і психофізіологічного контролю (у тому числі за допомогою використання автоматизованих програмно–технічних засобів і методів) за станом здоров'я студентів з метою:

- комплексної оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості;

- функціонального і психофізіологічного стану студентів;

- прогностичної оцінки рівня функціональних резервів організму студентів на основі визначення психофізіологічного статусу;

- розробки і впровадження оздоровчих, реабілітаційних та тренувальних програм з фізичного виховання для студентів з урахуванням індивідуального стану;

б) проведення психологічної і соціальної роботи, спрямованої на: вивчення і актуалізацію професійно важливих якостей студентів та оптимізацію їх професійного самовизначення; підвищення соціальної адаптованості і компетентності студентів; психопрофілактику та психокорекцію негативних станів студентів і науково–педагогічних працівників; психологічне консультування студентів і науково–педагогічних працівників;

в) проводити організаційно–методичну і наукову роботу, що включає координацію об'єднаної діяльності різних кафедр і лабораторій ВНЗ, спрямованої на дослідження в області валеології, розробки приладів, обладнання, методів і програмних засобів для проведення діагностики функціонального стану, його корекції і зміцнення здоров'я; виховання здорового способу життя студентів; організації і проведення наукових семінарів, конференцій, а також підготовки і випуску навчально–методичної літератури.

Висновки. Необхідність подальшого розвитку фізичної культури і спорту серед студентів обумовлена запитами і правами особистості молоді, віковими і індивідуальними особливостями їх розвитку, постійно змінюючи ми умовами життєдіяльності, „соціальним замовленням” суспільства на підготовку висококваліфікованих фахівців. Це замовлення передбачає обов'язкову наявність у майбутніх фахівців загальної і професійної культури, фізичного і психічного здоров'я, високої працездатності, спроможності опановувати і збагачувати культурний потенціал суспільства. Хороший психофізичний розвиток особистості підвищує біологічні можливості життєдіяльності, сприяє успішному протистоянню негативним екологічним факторам, протистояти високим психічним і фізичним навантаженням, ефективно функціонувати у звичайних та екстремальних умовах.

Література

1. Амосов Н.М., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения. – К.: Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Канішевський С.М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
3. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
4. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и практика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т.1. – 379 с.
5. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
6. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Гордєєва С.В., Павлів З.М. Експериментальне дослідження динаміки біологічного віку студентів першого курсу НАУ //Фізичне виховання в школі. – К.: 2004. - № 1. – С. 50–53.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ–ПЕРШОКУРСНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ

Присяжнюк С.І., Федорина Н.Б.
Національний аграрний університет

Актуальність фізичного виховання студентської молоді обумовлено її тісним зв'язком у поліпшенні фізичної підготовленості, зміцненні здоров'я та фізичній удосконаленості майбутніх високоосвічених фахівців для всіх галузей народного господарства. Здоров'я нації було, є і залишається найважливішою цінністю кожної держави, запорукою стабільного розвитку її економічного та культурного потенціалу.

Впродовж багатьох десятиліть студентська молодь була завжди зразком найбільш здорових соціальних груп населення, але в останні роки індекс здоров'я (0,68–0,75) знизився порівняно з іншими віковими та професійними групами населення України. Значну роль у цьому відіграють соціально–економічні чинники, екологічні проблеми, відсутність у студентства мотивації до свого здоров'я та здорового способу життя як основного чинника формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі здоров'я наступним поколінням [1,8].

На наш погляд, здоров'я – це гармонійна сукупність структурно–функціональних можливостей організму адекватних навколишньому середовищу, які забезпечують йому оптимальну життєдіяльність, а також повноцінну фізичну та розумову працездатність [2].

Для досягнення професіоналізму та збереження здоров'я, необхідно оптимізувати навчальний процес студентів, зосереджуючи увагу на досягненні ними високого рівня працездатності. У свою чергу, працездатність визначається такими чинниками, як вік, спадковість, стан здоров'я, тип добового біоритму, мотивація та ступінь стомлення [5,6].

У навчальних закладах заняття з фізичного виховання є не тільки формою розвитку чи удосконалення фізичних якостей, але й сприяють відновлювальним процесам організму під час напруженої розумової діяльності шкільної та студентської молоді. Фізичному вихованню у закладах освіти надається важливе значення. Ступінь зниження розумової працездатності та його тривалість залежать як від характеру занять з фізичного виховання, їх змісту і обсягу навантаження на організм, так і від рівня фізичної підготовленості школярів та студентів. Зміни розумової працездатності, що формуються під впливом занять з фізичного виховання, мають фазовий характер, і після фази зниження настає фаза підвищення розумової працездатності. Тривалість і виразність цієї фази теж залежать від характеру, завдань попереднього заняття з фізичного виховання та фізичної підготовленості молоді [3,4,5,6,7].

Результати наших досліджень та інших авторів свідчать, що у школярів та студентів з високим рівнем фізичної підготовленості фаза зниження розумової працездатності виражена менше, а наступна фаза стимуляції – більше, ніж у представників із низькою фізичною підготовленістю [4,6,7,8]. Одержані результати дають можливість розрізняти у впливі занять з фізичного виховання як складової частини навчальних занять два різних чинники: „навантажувальний”, притаманний безпосередньому впливу будь-якого фізичного навантаження, і чинник, що активує, інакше, характеризує розвиток сеченівського ефекту активного відпочинку [8].

Дані О.Г.Булич (2004) свідчать, що понад 17 % студентів цілком не здатні сприймати програмний матеріал, а 38 % - можуть засвоїти лише спрощені знання. У студентів із кращим рівнем фізичного розвитку аналогічні показники знижуються до 11,2 та 14,3 %, тоді як при вкрай низькому рівні фізичного розвитку вони досягають 23,8 та 30,2 %. Це явище масового характеру може мати серйозні наслідки для нашого суспільства [1].

З метою визначення рівня фізичної підготовленості студентів–першокурсників на початку навчального року нами були проведені дослідження серед майже 700 юнаків та дівчат, які вступили до Національного аграрного університету у вересні 2007 року. Усі студенти були поділені на дві групи: студенти, які проживають, а отже і навчалися у столичних школах (м. Києва) та студенти, які приїхали з різних регіонів України. Для перевірки рівня фізичної підготовленості були використані Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

Аналіз одержаних результатів свідчить про загальний низький рівень фізичної підготовленості „вчорашніх” випускників загальноосвітніх шкіл як з різних регіонів України, так і представників загальноосвітніх шкіл м. Києва.

Так, високий рівень фізичної підготовленості мають, %: 2,2 дівчат і 1,7 юнаків; вищий за середній – 15,9 дівчат і 44,9 юнаків; середній рівень – 35,4 дівчат і 38,9 юнаків; нижчий за середній – 27,9 дівчат і 9,3 юнаків; низький рівень – 12,4 дівчат і 2,2 юнаків; не змогли вкластися у низький рівень фізичної підготовленості – 6,2 дівчат і 3,0 юнаків.

Як не дивно, але рівень фізичної підготовленості першокурсників з м. Києва, по відношенню до показників у цілому по університету, значно гірший. Здавалося б, у м. Києві краща матеріально-технічна спортивна база загальноосвітніх шкіл, ніж у регіонах України; достатня кількість учителів фізичної культури, а результати гірші: 67,9 % дівчат та 35,7 % юнаків–випускників загальноосвітніх шкіл м. Києва, показали результати нижчі за середні. Такий стан речей не може не викликати занепокоєння у суспільстві, і зокрема, нас – викладачів вищих навчальних закладів м. Києва.

Отримані результати свідчать:

1. Результати перевірки рівня фізичної підготовленості студентів–першокурсників збігаються з даними інших авторів (О.С.Куц, 1995; С.М.Канішевський, 1999; В.П.Краснов, 2000; О.Г.Булич, І.В.Мурахов, 2003 та ін.).

2. Рівень фізичної підготовленості, теоретичні знання та методичні уміння студентів–першокурсників дуже низькі.

3. Викликає занепокоєння той факт, що подібна тенденція з кожним роком посилюється, набуваючи незворотного характеру.

4. Сучасна тенденція, що спостерігається в галузі фізичного виховання як загальноосвітньої, так і вищої, свідчить про його занепад. Хоча існує закон України „Про фізичну культуру і спорт”, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Державні стандарти, є ряд директивних документів, наказів, інструкцій, що регламентують діяльність навчальних закладів з фізичного виховання шкільної та студентської молоді, але внаслідок відсутності дієвого контролю за їх виконанням з боку державних та відомчих органів вони не діють.

Література

1. Булич О.Г. Здоров'я студента в суперечностях системи фізичного виховання з педагогікою і гігієною // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей в галузі фізич. культури та спорту. – Львів, 2003. – Том 2. – Вип. 7. – С. 201–204.

2. Присяжнюк С.І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості): Дис. ...канд. наук з фізич. виховання та спорту. – Львів, 2001. – 201 с.

3. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

4. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Гордєєва С.В., Павлів З.М. Експериментальне дослідження динаміки біологічного віку студентів першого курсу НАУ //Фізичне виховання в школі. – К.: 2004. - № 1. – С. 50–53.

5. Канішевський С.М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

6. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.

7. Амосов Н.М., Муравов І.В. Сердце и физические упражнения. – К.: Здоровье, 1985. – 80 с.

8. Куц О.С. Фізкультурно–спортивна робота з учнівською молоддю: Навч. пос. для студ. фак. фіз. виховання і пед. ін–тів. – Вінниця: 1995. – 124 с.

СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО ТА ПРОБЛЕМИ СПОРТУ

Распутня Л.П.

ВСП НАУ „Ніжинський агротехнічний інститут”

Гордєєва С.В.

Національний аграрний університет

Визначаючи проблему відношення людини у суспільстві до спорту не можна не враховувати особливостей психології індивідууму. Соціальні сфери життя в країнах з ринковою економікою, породжує у переважній більшості людей почуття незадоволення і, невпевненості у завтрашньому дні. Крах життєвих планів і надій призводить до глибокого розчарування. Недостатня заробітня платня, кризи і безробіття, мало цікава робота, необхідність постійної боротьби за виживання, впливають на людину, змушують її шукати джерел натхнення та радості, для прояву своїх сил та здібностей [1,3].

Єдиним виходом із цієї ситуації є спорт, у якому можуть широко і багатогранно проявлятися енергія, природна потреба у фізичній активності, почуття та емоції, що врятовують від одноманітності існування. Відношення до спорту, як до джерела радості. Підтримується і стимулюється у різних країнах світу і використовується для відволікання молоді від політики, алкоголізму, наркотиків та соціальних проблем.

Серед простих людей завжди було багато ентузіастів спорту. У кожного є улюблені спортсмени, команди, за які вони вболівають. Проблеми які виникають у соціальній сфері життя, виховують у людей почуття егоїзму, страх гострого відчуття у спілкуванні. Звичайно кращі умови для цього є у місцях більш компактного проживання людей [2,4].

Коли улюблена команда перемагає, вболівальники переживають гострий емоційний підйом, сильне збудження дозволяє забути на якийсь час про свої негаразди, неприємності. Коли команда програє, найбільш агресивні вболівальники нерідко виявляють своє незадоволення щодо дій суддів, гравців команди або ж вболівальників іншої команди. Статистика свідчить, що подібні агресивні, бурхливі прояви почуттів, мають місце у тих містах, де за важких життєвих і соціальних умов, гострої конкуренції, боротьби за виживання, невпевненості у завтрашньому дні, більшість населення відчуває душевну депресію, знаходиться в атмосфері нервозності.

Держава в певній мірі сприяє розвитку спорту серед молоді з метою підготовки кадрів для армії. Адже значення фізичної підготовленості воїна з розвитком військової техніки підвищується.

Не маючи простору для творчості, для всебічного прояву здібностей у вільній праці, у громадській діяльності, в мистецтві, молодь знаходить вихід своєї енергії знову ж таки у спорті. Спорт надає простір для прояву творчості, всебічного прояву своїх здібностей у вільній праці, у суспільно корисній праці, знову ж таки у спорті, прагнучи досягти за допомогою спортивних результатів авторитету у суспільстві, позбутися комплексу неповноцінності, набути популярності та слави. Тому більшість молоді прагне стати спортсменами, потрапити у команду, де є змога виявити свої здібності. Наслідуючи чемпіонів, кожний юнак чи дівчина намагається виділитися серед своїх однолітків, мріє про особистий успіх. У світі де індивідуалізм став не тільки рисою характеру, але й життєвим принципом, особиста слава і особистий успіх посідає особливе місце у свідомості молодих людей.

Цікаво знати, що такі види спорту, як бокс, регбі, боротьба, важка атлетика, футбол вимагають багатьох років наполегливих тренувань, значно більшої роботи і більших випробувань волі та мужності, ніж інші види спорту. Здебільшого ці види спорту приваблюють бідну молодь, готову пройти через „м'ясорубку” напружених тренувальних занять, досягти певного становища у суспільстві, і навпаки, молодь із забезпечених родин, як правило, надає перевагу заняттям тенісу, гольфу, плаванню, парусному спорту, більярду. Багато молоді, яка ставить за мету визнання у суспільстві завдяки стану їхніх батьків, взагалі не бажають займатися будь-яким видом спорту [5].

Показово є і те, що з особливою впертістю і самовіддачею займаються спортом чорношкірі спортсмени та молодь із мало забезпечених сімей. Важкий матеріальний стан, викликають у них бажання пристосуватися до життя, вибороти визнання за допомогою спорту. Тому, наприклад, темношкірі студенти-спортсмени займаються спортом не шкодуючи сили і часу, і досягають великих спортивних успіхів у тих видах спорту, заняття якими їм доступні за матеріальним та правовим положенням.

Досліджуючи причини росту спортивних результатів, більшість фахівців пояснюють ріст рекордів спортсменів, завдяки постійного вдосконалення технічної і тактичної підготовки. І справді, аналізуючи діаграму росту рекордів, можна встановити залежність між прогресом техніки, тактики та ростом спортивних досягнень.

Не дивлячись на те, що роки не внесли будь-яких еволюційних змін у техніку більшості видів спорту, крива росту результатів продовжується постійно підніматися. Аналіз причин, що обумовлюють потужний ріст спортивних результатів показав, що поряд із досконалою технікою, вирішальну роль відіграє високий рівень тренуваності спортсмена, що виявляється у розвитку силових якостей та витривалості. Цікаво, що тренуваність вимагаючи багаторічної напруженої підготовки, викликає також стабілізацію середнього вікового цензу спортсмена, що показує високі спортивні результати.

Статистичні дані та наукові спостереження, опубліковані у багатьох країнах світу, свідчать, що для досягнення нинішнього рівня рекордів, атлет уже у 16–17 віці повинен розпочати посилене тренування, але цьому повинні передувати систематичні тренувальні заняття тим чи іншим видом спорту уже з 9–12-річного віку (в залежності від виду спорту).

Зрозуміло, що для значних фізичних навантажень і спортивних досягнень необхідний і специфічний психологічний настрій, зокрема „емоційна підготовка” спортсмена. Нині склалося тверде переконання, що до тих пір, поки не буде встановлено значення психологічних факторів, не зроблені з цього практичні висновки, питання про досягнення спортсменом максимально-можливого результату залишиться невирішеним. Тренери стали надавати психологічним факторам все більшої уваги. Вони намагаються знайти відмінності психологічного засобу і методу, які допоможуть покращити рівень результатів у багатьох видах спорту.

Не тільки аналіз наукових досліджень, але й прості педагогічні спостереження свідчать, що організм людини наділений величезною потенціальною енергією, яка може бути викликана сильним збудженням і навпаки, величезна сила і енергія може бути паралізована якимось станом подій або звісткою, що мають свої наслідки психічного стресу.

Почуття та емоції часто беруть перевагу над інтелектом людини. Вони впливають на характер рухів і звільнюють енергію, яка знаходиться якби у прихованому стані, при цьому сила впливу визначається мотивами та інтенсивністю почуттів та емоцій.

Критичні обставини породжують феноменальні дії, які ті ж самі люди за звичайних ситуацій невзможі здійснювати. В залежності від характеру психологічних переживань, людина відчуває піднесення або занепад психологічного стану. Результати досліджень свідчать, що у більшості людей позитивні емоції підвищують м'язовий тонус, життєві процеси відбуваються більш інтенсивно, дихання поглиблюється, постава стає більш стрункою, зменшується стомленість. І навпаки, пригнічений стан – викликає, як правило, негативні зміни в організмі людини, а за

тривалої дії негативних емоцій, знижується життєдіяльність організму, погіршується стан здоров'я.

Само по собі зрозуміло, що вище наведене має пряме відношення до підготовки і участі спортсменів у змаганнях. Швидкість, сила, витривалість, спритність та інші фізичні якості, без сприятливого поєднання з хорошою психологічною підготовкою ще не визначають успіх. Фізична підготовка стає менш ефективною, якщо вона не знаходиться у правильному поєднанні з почуттями та емоціями спортсмена, особливо у вирішальний момент.

На жаль, психологічна підготовка спортсмена, ще мало і рідко висвітлюється у спеціальній літературі. Тренеру приходится працювати, покладаючись, головним чином, на інтуїцію. Та чи можна у даному випадку знайти якесь визначення інтуїції, це також неможливо зробити, як наприклад, написати книжку про усі ймовірні варіанти шахової гри. Питання психологічної підготовки спортсмена дуже складне і дати рецепти на усі випадки життя неможливо. Тренеру доводиться мати справу з неповторними людськими рисами індивідуальності, особистості, з різними типами вищої нервової діяльності, з різними людськими переживаннями, почуттями та емоціями. Тренери, наприклад, вважають, що підготовка до змагань, тіло спортсмена, його м'язи легше підготувати, ніж його мозок та психіку спортсмена, виховати і загартувати його волю до перемоги.

Воля до перемоги – одна із найбільш цінних якостей спортсмена, не залежно від рівня спортивної підготовки. Бажання перебороти себе, зробити що-небудь супроти свого бажання, залежить від його інтелекту і твердості характеру людини. Подібно іншим якостям, це вміння виховується постійним тренуванням та стимулюванням. Навпаки, цю здатність можна втратити, якщо її не розвивати та вдосконалювати. Багато що залежить у даному випадку від самого спортсмена і ще більше від його тренера.

Тренер, викладач з фізичного виховання можуть здійснювати великий вплив особливо на підлітків. Тренер деколи має більший вплив на свого вихованця, ніж батьки. Він має більш широкі можливості регулювати почуття та емоції учня, ніж батьки. Правда при цьому потрібен великий досвід роботи та авторитет тренера. Адже, якщо вихователь (нерозумно впливатиме на свого учня), то спортсмен може полишити його, що призведе до зниження спортивних результатів, і навпаки, слабкий вплив тренера може не дати бажаних результатів.

Немає такого почуття або емоцій, які б за будь-яких обставин спонукали людину до одних і тих же дій. Злість або гнів збуджує і сприяє підвищенню активності. Радість також стимулює почуття, які мобілізують сили людини. Ефективність емоцій залежить від їх інтенсивності та тривалості. Деякі почуття за середньої інтенсивності, сприяють виникненню позитивного впливу, у той же час, як сильне збільшення інтенсивності і тривалості може згубно впливати на спортивні результати.

Тренер завжди повинен пам'ятати, що як тривале м'язове напруження призводить до фізичної втоми, так і тривале емоційне піднесення створює своєрідну „емоційну втому”.

Психологічна підготовка спортсмена – це не тимчасова праця, на яку потрібно звертати увагу перед виступом на змаганнях, чи інколи під час тренувального процесу. Це постійна, напружена, кропітка праця, що вимагає від тренера глибоких спеціальних знань, знання характеру свого учня. Треба постійно працювати за чітким планом, використовуючи різноманітні психологічні прийоми та методики, які б могли, стимулювати спортсмена до опанування досконалою технікою, розвитком сили та витривалості, мобілізувати його до виступу на змаганнях з максимальною віддачею сил та здібностей.

У психологічній та емоційній підготовці спортсмена можна розрізнити такі фази: бажання опанувати техніку та посилене тренування. Для розвитку в учня наполегливості, знятості та рішучості, потрібні місяці і роки, щоб забезпечити відповідний психологічний настрій спортсмена до змагань, забезпечити правильне відношення спортсмена до наслідків виступу на змаганнях.

У випадку успіху тренер піклується, щоб в учня не виникало почуття пихатості та зверхності. За поразки – важливо піклуватися, щоб спортсмен не відчував почуття власної неповноцінності, яка інколи породжує бажання полишити активні заняття спортом.

Усі ці фази умовні, вони не обов'язково наступають одна за одною. Як бажання опанувати спортивну майстерність під час навчання та тренувань, так і виховання волі до перемоги на змаганнях, забезпечення доброго настрою і поведінки після змагань весь час розвиваються взаємопов'язано.

Вивчення психологічних сторін спортивної діяльності носить переважно внутрішній характер. Однак їм не можна відмовити у спостережливості, у влучності психологічних характеристик особистості.

Література

1. Канішевський С.М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
2. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
3. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.
4. „Спорт за кордоном”, – № 28, № 40, 1962 р.
5. Шариков В. Как повысить мастерство. – СПб: 1997.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У СТУДЕНТІВ

Бурко С.В.

Національний аграрний університет

Чередник С.А.

ВСП НАУ „Ніжинський агротехнічний інститут”

Виникнення стресових ситуацій та їх вплив на організм студентів залишаються і нині маловивченими. Вивчення методів боротьби з наслідками стресу і значення психофізичної реабілітації у підтримці стресостійкості молодого організму є головним завданням до розробки методик профілактики стресу [1,2]. Підвищення стресостійкості організму молоді – одна із основних проблем в галузі медицини та психофізіологічної реабілітації [3,6].

Початок інтенсивної розробки проблеми стресу відноситься до другої половини ХХ ст. В залежності від характеру зовнішнього впливу нині прийнято розрізняти фізіологічний та психологічний стрес. Характерною особливістю фізіологічного стресу є біль. Суб'єктивне відчуття болю – це основна форма участі центральної нервової системи (ЦНС) у цьому виді стресу [6].

Психологічний (емоційний, другосигнальний) стрес – це різновидність континууму стресових станів, які у значній мірі слід відносити до області негативних почуттів та емоцій [6]. Видів та форм прояву психологічного стресу безкінечно багато, тому що вони обумовлені особистісними рисами людини, її минулим досвідом, особливостями виховання, освіти тощо. Це найбільш велика і важка галузь дослідження стресових станів. До цього часу немає загальноприйнятого розуміння терміну „психологічний стрес”. Зазвичай його пов'язують із таким видом психічного напруження, яке виникає у людини під впливом емоційних, мотиваційних та інтелектуальних стресорів; інакше кажучи, в умовах діяльності, пов'язаних з великими розумовими перевантаженнями, з необхідністю швидкого знаходження рішень. Перешкодами, невдачами, реальною небезпекою, підвищеною відповідальністю за роботу, що виконується тощо [4,5,7].

Розумове і фізичне напруження студентів, низький рівень мотивації до навчальних занять, і зокрема, занять фізичною культурою, надмірні вимоги педагогів, несприятливі побутові умови та спосіб життя, перевтомлення під час екзаменаційної сесії – ось далеко не повний перелік чинників, які можна розглядати як основні, що сприяють виникненню стресу, який перевищує допустимі норми [4,5,6].

У відповідності з науковими даними, характер стресової реакції організму залежить від типу вищої нервової діяльності, психофізіологічних та соціальних рис особистості [5,7].

Відповідно до вищенаведеного, необхідно науково обґрунтувати і довести, що кожен студент спроможний свідомо керувати своїм психо-емоційним станом, вміти використовувати закладені у нього природою адаптаційні можливості з метою підвищення стресостійкості.

З метою вивчення ролі психофізіологічної реабілітації для формування стресостійкості організму студентів і профілактики стресів протягом навчального року був проведений педагогічний експеримент. Для участі в експерименті були задіяні студенти другого курсу ветеринарного факультету Національного аграрного університету. Загальна кількість студентів основної групи складала 75 чоловік. На початку експерименту вивчалися такі показники: частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), гострота зору та суб'єктивне відчуття стомлення. За результатами опитування усі студенти, які задіяні були в експерименті були поділені на дві групи. До 1 групи увійшло 30 студентів, які часто і тривалий час користувалися комп'ютером і надають перевазі малорухомому способу життя та нехтують заняттями фізичними вправами. До 2 групи увійшло 45 студентів, які вели активний спосіб життя, у вільні від навчання години систематично відвідували заняття у спортивних секціях, шейпінгу, займалися оздоровчим бігом тощо. Результати проведених досліджень наведені у таблиці.

Результати досліджень стресового впливу екзаменаційної сесії на показники організму студентів (n=75)

Етапи дослідження Показники	ЧСС (уд/хв) M ±m	АТ (мм рт.ст.)	Гострота зору	Суб'єктивні відчуття
Початок семестру	76,5±0,33	122/78	VOD – 1,0 VOS – 1,0	Фізично активний
В день екзамену, 1 групи	96,2±0,65	142/84	VOD – 1,0 VOS – 1,0	Стомлення
1 доба після екзамену 1 групи	73,6±0,45	117/64	VOD – 1,0 VOS – 1,0	Стомлення незначне
В день екзамену, 2 групи	73,2±0,29	118/72	VOD – 1,0 VOS – 1,0	Стомлення незначне
1 доба після екзамену 2 групи	74,5±0,32	120/70	VOD – 1,0 VOS – 1,0	Фізично активний

Запропоновані методики для вивчення стресу обумовлені тим, що розумова діяльність людини визначається безпосередньою участю ЦНС та органів відчуття. Під час екзаменаційної сесії у студентів 1 групи, які надають перевазі малорухомому способу життя, спостерігається підвищення показників ЧСС та АТ, хоча ці показники і не виходили за межу фізіологічних допустимих норм. Гострота зору не змінювалась. Підвищення показників ЧСС та АТ у студентів 1 групи пов'язано із напруженою розумовою діяльністю.

Необхідно відзначити, що у фізично нетренованих людей при стресовому розумовому напруженні відбувається перерозподіл крові: збільшується її надходження до головного мозку і зменшується надходження крові до кінцівок та до органів черевної порожнини. Внаслідок цього у 28 % студентів спостерігалось оніміння нижніх кінцівок, відчуття „повзання мурах”, поколювання. Стомлення та зниження загальної працездатності спостерігалось у 76 % студентів. Суб'єктивне відчуття приголомшеності та зниження гостроти зору відмічалось у 12 % студентів, хоча при проведенні експерименту у них він залишався в межах фізіологічної норми. Ці зміни у більшій мірі спостерігалися у дівчат, ніж у хлопців.

Інша реакція спостерігалась при стресі у фізично тренуваних студентів 2 групи. ЧСС та АТ у них не змінювався на усіх етапах експерименту, реакція поведінки цілком адекватна, і тільки у 1,2 % спостерігалась легка ступінь стомлення.

Результати проведених досліджень свідчать, що для досягнення фізіологічних, функціонально та соціально значущих для студентів результатів, повинні бути введені корегуючі рекреаційно–реабілітуючі заходи, які не дозволяють відбуватися довго тривких зрушень у функціональній діяльності органів і систем організму студентів.

У зв'язку з цим, нами розроблена рекреаційно–реабілітаційна програма, що спрямована на підвищення стресостійкості організму студентів і профілактику стресів з використанням: глибокого довільного розслаблення скелетних м'язів; судинної та дихальної гімнастики; аутотренінгу.

З метою навчання довільному розслабленню м'язів, студенти виконували фізичну вправу, що складалась із двох етапів: 1 етап – максимальне напруження м'язів протягом 3–5 с після глибокого вдиху, із подальшою затримкою дихання; 2 етап – максимальне розслаблення м'язів під час тривалого видиху. Фізичні вправи для усіх груп м'язів рекомендувалось виконувати у поєднання з релаксаційними прийомами: „розслаблення вольовим наказом”, „розумове розслаблення” протягом 12–15 хв. щодня.

Вправи судинної гімнастики – нахили та повороти голови сприяють ефективному впливу на стінки кровоносних судин шийного відділу хребта, підвищуючи їх еластичність, збільшуючи надходження крові до головного мозку, зміцнюють вестибулярний апарат. Судинну гімнастику рекомендувалось виконувати двічі–тричі протягом навчального дня у вигляді фізкультурної мікропаузи.

Дихальна гімнастика – це ефективний засіб фізіологічного та психологічного впливу. Недолік кисню в організмі є однією із причин розвитку хронічної втоми, тривоги, депресії, погіршення роботи серця і всього організму в цілому. При виконанні дихальних вправ підвищується тонус дихального центру, відбувається саморегуляція акту дихання. Крім цього здійснюється м'який масаж внутрішніх органів, покращується

перистальтика кишечника, зміцнюються групи м'язів, що тренуються. Виконувати комплекс вправ дихальної гімнастики рекомендувалося студентам вранці до сніданку протягом 12–15 хв.

Аутотренінг є важливим етапом на шляху оволодіння мистецтвом управління психоемоційним станом організму. Аутотренінг передбачає: перебудову психології людини, удосконалення концентрації уваги, розвиток зорово–просторового уявлення. Складовою частиною аутотренінгу є релаксаційна гімнастика із використанням прийомів активного самонавіювання.

Висновки. 1. Психоемоційне напруження здійснює помірний стресовий вплив на організм і практично не впливає на фізично тренуваних студентів. 2. Об'єктивна оцінка фізичного та психоемоційного стану студентів дозволяє рекомендувати науково–обґрунтовану програму для підвищення стійкості організму студентів до стресових чинників. 3. Можливість використання запропонованих засобів корекції стресогенних станів і ефективність їх використання залежить від того, наскільки свідомо студент відноситься до збереження і зміцнення свого організму.

Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – М.: Изд-во АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Васильев Н.В. Здоровье и стресс. – М.: Медицина, 1991. – С.217.
3. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності /Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка–Центр, 2003. – 400с.
4. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик /И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова, под общ., ред. проф., док. Мед. Наук Т.А.Евдокимовой. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. – 991 с.
5. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
6. Психология здоровья: Учеб. Для вузов /Под ред. Г.С.Никифорова.–СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
7. Пшонникова М.Г. Феномен стресса, эмоциональный стресс и его роль в патологии. – Патологическая физиология и экспериментальная терапия, 2001, № 2. – С. 26–30.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ–ФУТБОЛІСТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Прохніч В.М., Слободянюк М.М.
Національний аграрний університет

Лазарєв М.І.

ВСП НАУ „Ніжинський агротехнічний інститут”

Фізична працездатність організму спортсменів залежить від багатьох чинників і підлягає вивченню на багатьох рівнях. Про стан функціональної діяльності організму судять відповідно до змін параметрів серцево–судинної, дихальної систем, стану крові, гормональної та нейрогуморальної регуляції, морфологічними та морфометричними показниками.

Чимало фахівців у галузі фізичної культури та спорту вищих досягнень розглядають залежність фізичної працездатності спортсменів від функціональної діяльності їхньої центральної нервової системи (ЦНС). Метою нашого дослідження з опорою на праці А.Бейлі, Р.С.Уейнблі, Д.Гоулда є вивчення взаємозв'язку ЦНС, ендокринної системи, психічного і, як наслідки, фізичного стану спортсменів–футболістів.

На погляд досліджувачів, необхідно приділяти більше уваги вивченню психологічного фактора, що впливає на організм спортсмена особливо під час стресових ситуацій його підготовки до відповідальних змагань і безпосередньо у передстартовий період.

Стверджуючи наявність взаємозв'язку психічних процесів із фізіологічними, авторський колектив пропонує методику психокорекції, спрямовану на покращення показників психоемоційного стану, підвищення життєвого тону та фізичної працездатності спортсмена, прискорення процесу реабілітації його організму тощо. Основу запропонованої нами методики складає синтез східних та західних уявлень про єдність людини та навколишнього світу.

Використання методики психологічної корекції спортсменів–футболістів дає змогу: підвищити самоконтроль і рівень керування емоційно – психологічним станом людини, у тому числі і у стресових ситуаціях; покращити пам'ять та увагу; зрівноважити розумові, психоемоційні, фізіологічні та біоенергетичні процеси. Все це сприяє покращити загальний біопсихофізіоенергетичний стан спортсменів, стабілізувати їхні спортивні досягнення. Про це свідчать результати наших досліджень, оскільки вони відбивають синтез медико–біологічного та педагогічного підходів, що об'єднують у собі психофізіологічні методи корекції енергетичних процесів, які протікають в організмі спортсменів і традиційні засоби впливу на нього.

Дослідження проводились із першою збірною командою студентів–футболістів Національного аграрного університету (25 спортсменів).

Дослідження проводились у кілька етапів:

– На першому етапі досліджувалися деякі психологічні показники, зокрема, проводилися психологічні тести для вивчення рівня тривожності (по Спілбергу), емоційної стабільності та нестабільності, а також встановлювався психотип спортсмена, відповідно до якого відбувається розподіл людей на інтровертів та екстравертів (по Айзенку); вивчення стану психіки футболістів на конкретний час (безпосередньо перед початком проведення експерименту) проводилося завдяки тесту Люшера. Паралельно фіксувалися результати психологічних тестів, що ґрунтувалися на власних спостереженнях футболістів та їхньої самооцінки, а також були спрямовані на вивчення рівня впевненості спортсмена у власних силах. Використання радіестезичного методу на цьому етапі полягало у вимірюванні біоенергоінформаційної оболонки спортсменів (випромінювання енергетичних центрів). Результати вимірювань фіксувалися у письмовій формі.

– На другому етапі експерименту використовувався метод психокорекції, що ґрунтується на синтезі західної та східної концепцій щодо побудови людини. Саме інтеграція зазначених підходів сприяє більш глибокому вивченню людських можливостей, що приховані у людській психіці. Метод психокорекції спрямований на усунення негативних ситуацій, які мали місце у житті людини і вплив яких може переслідувати людину протягом усього її життя (наприклад, пам'ять про те, як внаслідок власної невдалої передачі м'яча команда програла матч, може викликати почуття страху або невпевненості під час гри у подібній ситуації). Застосування методу психокорекції в експерименті мало такі підетапи:

– знаходження ситуації у житті людини, що зазнала психологічної травми (за допомогою опитування);

– надання допомоги в усвідомленні своєї проблеми (через формулювання низки питань);

– утримання уваги на проблемній ситуації протягом сеансу психокорекції;

– усунення психологічної травми через створення нового (позитивного) образу негативної ситуації.

Психокорекція проходила за таких умов: відсутності відволікаючих чинників (шуму, сторонніх людей тощо); гармонізуючи спокійна музика, в тому числі і класична; вдалої пози (сидіти слід так, щоб не відчувалося напруження хребта, а навпаки, людина знаходилася у стані розслабленості).

– Третій етап дослідження за своїм змістом відтворював перший етап: психологічне тестування (по Айзенку, Спілбергу, Люшеру) та заміри біоенергоінформаційної оболонки футболістів; письмова фіксація результатів тестів, вимірювань та їх аналіз.

Результати тестування та вимірювань свідчать про покращення психоемоційного стану спортсменів: в цілому у команді знизився рівень як ситуативної (на 31 %), так і особистісної тривожності (на 27 %) у

порівнянні з вихідними показниками. Крім того, частина спортсменів перейшла на більш низьку шкалу показників тривожності; у трьох вона стала „низькою”, чого на початку дослідження не спостерігалось. Це свідчить про покращення та нормалізацію психоемоційного стану футболістів.

Колірний тест Люшера допоміг спортсменам краще зрозуміти властивості своєї психіки, а також показав наприкінці дослідження деякі поліпшення у виборі пріоритетного кольору. Так, якщо в гамі обраних спортсменами кольорів на перших місцях переважали чорні, сірі та сині кольори, то наприкінці експерименту в пріоритетних з'явилися жовті та фіолетові кольори. Це свідчить про появу більшої впевненості в стані футболістів.

Показники вимірів біоенергетики, її зростання після проведених сеансів свідчать про надання спортсменам більшої можливості у використанні своїх сил під час ігор. Групова робота, проведена із спортсменами, допомогла згуртувати команду, сприяла створенню єдиного духу команди, появі у футболістів як у власних силах, так і в силах команди.

Результати досліджень дають змогу дійти до висновку:

- необхідно проводити спільну корекцію і координацію;
- проводити відновлення морфофункціональних систем організму спортсменів, використовуючи як медико–біологічний підхід, так і психоенергетичний метод впливу, що призводить до прискорення процесів реабілітації організму спортсменів, поліпшенню роботи ЦНС, залоз внутрішньої секреції, покращення та підвищення загальної працездатності спортсменів.

Література

1. Бейли А. Эзотерическая психология. – М.: Профиздат, 2000. – 384 с.
2. Лобзин Р.Ф., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. – Л.: Медицина, 1986. – 279 с.
3. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
4. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАХИСНИХ ДІЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Макаревич В.Ю.

Національний аграрний університет

Підвищення ефективності тактико–технічної підготовки спортсменів здійснюється шляхом удосконалення різних складових навчально–

тренувального процесу [4]. Провідні фахівці вважають, що найбільш ефективним шляхом досягнення стабільних успіхів у спорті, і баскетболі зокрема, є правильна організація і постійне удосконалення ігрових захисних дій [1]. При цьому найбільш ефективним засобом активної форми захисту є „зонний пресінг”.

Метою наших досліджень було вивчення ефективності застосування зонного пресингу в ігровій діяльності баскетболістів для виявлення резервів збільшення питомої ваги даної тактичної дії та подальшого підвищення її результативності.

Нами були визначені наступні завдання:

1. Виявити результативність використання зонного пресингу в різних ігрових ситуаціях.

2. Визначити ефективність використання зонного пресингу баскетболістами під час змагань Всеукраїнських спортивних ігор студентів аграрних вищих закладів освіти.

3. Розробити ефективні методичні прийоми цілеспрямованого удосконалення захисних дій в процесі навчально–тренувальних занять.

До проведення науково–педагогічних досліджень було залучено баскетболістів збірної команди дівчат Національного аграрного університету у кількості 12 чоловік. Програма експерименту передбачала проведення досліджень під час змагальної діяльності баскетболісток протягом 2006–2007 навчального року.

Педагогічні спостереження за ігровою діяльністю проводилися за методикою, в основу якої була покладена реєстрація дій баскетболісток у захисті [2]. Фіксувалися помилки та позитивні моменти в ігрових тактичних та технічних прийомах. Реєстрація помилок гравців доповнювалася технічними результатами запису ходу ігор (технічний протокол); розраховувався коефіцієнт ефективності гри баскетболісток у захисті, представлений відношенням корисних дій гравців у захисті до кількості загальних дій.

Виконувалась також оцінка ефективності застосування зонного пресингу в різних ігрових ситуаціях. За допомогою відео магнітофонної зйомки реєструвалася кількість випадків застосування зонного пресингу командою після закинутого м'яча з гри; після штрафного кидка; після вкидання м'яча із–за бічної лінії, визначалася їхня ефективність.

Отримані результати дослідження оброблялися методом математичної статистики.

Зонний пресінг у баскетболі може використовуватися після успішного кидка з гри чи штрафного кидка; при введенні м'яча із–за бічної лінії; після хвилинної перерви; у будь–який момент як елемент несподіванки [3].

Отримані результати свідчать, що ефективність використання зонного пресингу командою склала 57,8 %, при цьому у більшій мірі командою використовувався зонний пресінг після закинутого м'яча (54,7 %), результативність якого 61,0 %; друге за значимістю місце посідали

захисні дії після штрафного кидка (36,0 %), результативність 63,0 %; захисні дії після вкидання м'яча склали 8,0 % з результативністю 41,0 %.

Вивчення ефективності захисних дій баскетболісток під час змагань показало, що коефіцієнт ефективності захисних дій команди в середньому за гру складав 43,5 %, при цьому відзначалося незначне збільшення цього показника із 39,0 % у першій грі до 51,0 % наприкінці змагань. Виявлено і компонент захисних дій, що робить вплив на спортивний результат: зниження позиційних і грубих помилок і, як наслідок, приріст позитивних дій.

Доведено, що навчально–тренувальний процес сприяв підвищенню ступеня ефективності захисних дій баскетболісток, однак цей показник недостатній для успішних виступів збірної команди Національного аграрного університету у змаганнях Всеукраїнських спортивних іграх аграрних вищих закладів освіти. Тому завдання визначалося у пошуку резервів з метою подальшого удосконалення даної тактико–технічної дії, як ефективної форми захисту.

Схема удосконалення зонного пресингу мала такий вигляд:

Раціональне комплектування ігрових ланок, команди, відпрацювання взаєморозуміння на основі створення невизначеності ігрової ситуації, а також відпрацьовування тактичних комбінацій шляхом повторення.

Висновки

1. Аналіз ефективності змагальної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації є важливою складовою навчально–тренувального процесу.

2. Доведено, що результативність застосування зонного пресингу в різних ігрових ситуаціях неоднакова: після штрафного кидка і після закинутого м'яча з гри вона складала 59,0 % і 57,0 % відповідно; після введення із–за бокової лінії – 41,0 %.

3. Аналіз педагогічних спостережень за ігровою діяльністю кваліфікованих баскетболісток у ході змагань виявив вірогідне покращення показників ефективності зонного пресингу як активної форми захисних дій у середньому за гру із 43,3 % до $59,0 \pm 2,19$ %, $P < 0,01$, що підтверджує доцільність застосування обраного методичного прийому з удосконалення захисних дій.

Література

1. Баскетбол. Информационно–методический бюллетень для тренеров. /Под ред. Ю.В.Озерова, И.Н.Преображенского, В.А.Хрынина, В.А.Данилова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 29 с.

2. Константинов Г.П. Оценка защитных действий баскетболистов. //Теория и практика физической культуры, 1983. – № 1. – С.14–16.

3. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 279 с.

4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 254 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРИ ТРАВМАХ ТА ЗАХВОРЮВАННЯХ СПОРТСМЕНІВ

Вязметінов А.В.

Національний аграрний університет

Марущак П.Д.

ВСП НПУ „Ніжинський агротехнічний інститут”

Навчально–тренувальний процес у сучасних умовах пов’язаний з виконанням великих фізичних навантажень, що висувають високі вимоги до усіх систем і органів організму спортсмена. У багатьох випадках при нераціональному тренуванні, коли, наприклад, фізичне навантаження планується без врахування вікових, статевих та фізичних особливостей організму спортсмена, можливі негативні зрушення в організмі, які призводять до патологічних змін дегенеративного характеру.

Педагогічні спостереження та аналіз фахових видань свідчать, що при мікротравмах знижується інтенсивність тканевого дихання у м’язах, порушуються процеси мікро циркуляції пошкоджених тканин, виникає гіпоксемія. Хронічні мікротравми знижують спортивну працездатність і негативно впливають на ріст спортивної майстерності. Одним із дієвих засобів можна використовувати масаж у поєднанні з мазями і фізіотерапевтичними процедурами у боротьбі з травмами і захворюваннями спортсменів. Простота, доступність та висока ефективність масажу дає можливість використовувати його в умовах тренування і під час змагань. Масаж є одним із методів рефлекторної терапії. Згідно з фізіологічним вченням І.П.Павлова, позитивні дії масажу пов’язані з подразненням нервових закінчень у шкірі, м’язах, стінках судин, викликаючи рефлекторну реакцію, як зі сторони окремих органів, так із сторони центральної нервової системи, кори головного мозку. Ці реакції супроводжуються розширенням судин і прискоренням крово– і лімфоток, покращують кровопостачання в перевантажених тканинах. Масаж викликає позитивні зрушення в нервово–м’язовій системі, сприяє зниженню втоми м’язів та підвищує їх скорочувальну спроможність [1].

Серед терапевтичних захворювань, якими хворіють спортсмени, найбільш часто зустрічаються такі, як гіпертонія і гіпотонія, а також патологічні стани – *перевтома* і *перетренованість*. Основними причинами їх виникнення є: 1) фізичне і нервово перенапруження; 2) зміна температури і вологості повітря; 3) захворювання носової порожнини і гортані, наявність хронічних інфекцій; 4) нераціональне харчування.

Гіпертонічний стан – підвищення артеріального тиску. Основна причина гіпертонічної хвороби – нервово перенапруження, довгочасні і сильні хвилювання, а також постійні чи сильні нервові травми побутового, чи іншого походження, що порушують функцію судинно–рухових центрів

і утворюють (за Павловим) постійні „застійні” скупчення підвищеної збудливості. Виникнення гіпертонічного стану у спортсменів може бути пов’язане з нераціональною організацією тренувального процесу (надмірне навантаження). Пере тренуваність і перевтома часто супроводжуються підвищенням артеріального тиску. Гіпертонічний стан у формі ранніх передстартових реакцій може розвиватися за 7–10 днів до початку змагань у добре тренуваних спортсменів високої кваліфікації. Підвищений артеріальний тиск зберігається і у наступні дні, але, як правило, після змагань знижується до норми. Дотримування режиму тренування, вживання кисневих коктейлів, масаж швидко відновлюють артеріальний тиск до норми. Завдання масажу: 1) нормалізувати функціональний стан нервової системи; 2) покращити кровообіг та обмін речовин; 3) знизити збудливість нервово–м’язового апарату. Методика масажу: у положенні сидячи (лежачи) масажують задню поверхню шиї, починаючи від волосяної частини голови, під плече, верхню частину спини і хребет.

Гіпотонічний стан (зниження артеріального тиску). В основі патогенезу гіпотонії є порушення функції центральної нервової системи у корі головного мозку, що характеризуються процесом гальмування. Причини виникнення хвороби – слабкість центрів, що регулюють судинний тонус. Гіпотонія виникає у спортсменів в наслідок надмірних тренувальних і змагальних навантажень, що не відповідають рівню фізичної підготовленості спортсмена. Завдання масажу: 1) підняти тонус усього організму; 2) нормалізувати функціональний стан нервової системи; 3) підняти артеріальний тиск. Методика масажу: у положенні сидячи (лежачи) виконувати масаж задньої поверхні шиї, починаючи від волосяної частини голови до плеча і верхньої частини спини. Крім того, потрібно виконати загальний масаж.

Перевтома і перетренованість характеризуються погіршенням нервово–психічного та фізичного стану, зниженням спортивної та загальної працездатності.

Перевтома проявляється перш за все у погіршенні спортивної працездатності, призупиняється ріст спортивних досягнень, незважаючи на інтенсивність тренувального процесу. Погіршується загальна працездатність, сон, посилюється пітливість, серцебиття [2]. Відновний період після тренувань подовжується. Перевтома погіршує злагодженість взаємодії між корою головного мозку і небажаними відділами нервової системи і внутрішніми органами.

Перетренованість розвивається при систематичних дуже великих рухових і тактичних для спортсмена завдань, у поєднанні з великими фізичними навантаженнями і недостатністю відпочинку. Перетренованість характеризується підвищеною збудливістю, зміною настрою, небажанням тренуватися, в’ялістю. Погіршення спортивних досягнень і зниження спортивної працездатності є основним симптомом перетренованості. Завдання масажу: знизити психо–емоційне напруження нервової системи [2]. Методика масажу: масаж виконується у затемненому приміщенні,

після масажу спортсмену дають кисень на 10–15 хв., або кисневий коктейль. Загальний масаж виконують у такій послідовності: масаж спини, нижніх кінцівок, грудної клітки, живота, верхніх кінцівок.

Бронхіт гострий виникає у результаті переохолодження і вдихання холодного повітря, особливо при виключенні носового дихання. Розвитку захворювання сприяє перевитома, нервові і фізичне перенапруження [3]. Завдання масажу: 1) нормалізувати кровообіг у бронхах; 2) забезпечити запальні спазмолітичні і розсмоктуючі процеси; 3) покращити відхаркування мокрот. Методика масажу: в положенні лежачи на животі потрібно виконувати масаж спини, застосовуючи прогладжування, розтирання, розминання, а потім виконувати розтирання міжреберних проміжків. Масаж грудної клітки виконувати у положенні лежачи на спині (ноги зігнуті у колінних та кульшових суглобах). Під час масажу грудної клітки руки масажиста знаходяться у нижньому боковому відділі (ближче до діафрагми), у той час, коли спортсмен робить вдих, руки масажиста спрямовуються до хребта, а під час видиху – до грудини (наприкінці видиху потрібно здавлювати грудну клітку). Рух діафрагми і здавлювання нижніх ребер під час видиху покращується вентиляція легенів. На ніч рекомендується робити компрес із мазями на грудну клітку (фіналгон, дольник тощо).

Отже, виходячи із експериментальних та клінічних результатів, можна зробити висновок, що масаж – це сильний лікувальний та профілактичний засіб, за допомогою якого можна відновити змінені функції різних органів і систем, а також впливати на весь організм в цілому, посилювати його захисну і регуляторну функцію.

Література

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 144 с.
3. Мурза В.П. Психолого – фізична реабілітація. Підручник. – К.: „Олан”, 2005. – 608 с.

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОЛЬОРУ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ

Озерова О.А.

Київський національний університет будівництва і архітектури

Актуальність. Спортивне удосконалення в плаванні на сьогоднішній день не може успішно відбуватися лише завдяки тим засобами і методам, що є у наявності. Постійне зростання конкуренції на змаганнях міжнародного рівня та високі вимоги щодо підготовленості

плавців вимагають пошук сучасніших, зручніших та ефективніших підходів у спортивному тренуванні [2,3,4,8].

Необхідним є більш поглиблене вивчення можливостей та резервів удосконалення кожного спортсмена для підвищення його результативності та без заподіяння шкоди для здоров'я.

У статті розглянуто питання впровадження у загальну систему підготовки плавців кольорового фону, як одного з чинників зовнішнього середовища, увага до якого завжди була недостатньою, а застосування на практиці мінімальним.

Використання кольорового фону у підготовці плавців носить неоднаковий характер. Це залежить від психологічного типу та індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Велике значення також мають кваліфікація, змагальний досвід і, навіть, дистанційна спеціалізація плавців [4].

Отже, для плавців різного рівня майстерності, використання кольорового фону має різні практичні завдання. Наприклад, застосування кольору на попередніх етапах багаторічного тренування може відбуватися з метою визначення схильності плавців до тієї або іншої дистанції (у вигляді спеціального тесту). Плавці високої кваліфікації сприймають кольоровий фон на більш свідомому рівні. Це допомагає їм належним чином налаштуватися на тренувальну роботу різної спрямованості, відновитися після великих навантажень та сприяє прояву індивідуальності у процесі підготовки та на змаганнях.

Незважаючи на обмежену кількість досліджень з даної тематики в спортивній діяльності, можна з певністю говорити, що дія кольорів на організм людини (головним чином через очі) відбувається як на фізичному, так і на психічному рівні.

Подобається людині колір, або ні, що вона думає про кожен з кольорів, які асоціації вони у неї викликають, як впливають різні кольори на людський організм – усе це вивчає наука про взаємозв'язок психіки і кольору [1,6,7].

Колись кольори наділялися над істотними, магічними властивостями, але об'єктивна наука довела, що колір – лише суб'єктивне відчуття, яке виникає у результаті дії на зоровий аналізатор електромагнітної хвилі відповідної довжини. Це відчуття об'єктивно залежить від характеристик переломлення, відображення та поглинання світлових хвиль тих середовищ та поверхонь предметів, які знаходяться між джерелом випромінювання та оком людини, а також у полі його зору. Суб'єктивно людина може не відчувати кольори (кольорова сліпота), або сприймати їх викривлено (дальтонізм) [5].

Результати експериментів показують [4,6], що при звичайному світлі м'язова активність складає 23 умовні одиниці; при блакитному світлі вона дещо зростає; при зеленому ще трохи збільшується, а жовтий підвищує її до 30 умовних одиниць. Якщо спортсмен, і взагалі людина, буде знаходитись під впливом будь якого конкретного кольору хоч би п'ять

хвилин, то в його психічної та фізичної діяльності відбудуться відповідні зміни.

Вже доведена ефективність методики застосування візуальних уявлень. Кольоровий фон відтворюється індивідуальною уявою, яка може у відомих межах бути адекватною конкретному емоційному стану. Але слід підкреслити, що кольорова гамма асоціюється з різними емоційними хвилюваннями або уявленнями дуже індивідуально, а іноді й парадоксально [7,8].

Стосовно до цього, серед плавців, які тренувалися на базі Київського національного університету будівництва і архітектури (хлопці, віком від 14 до 18 років та кваліфікацією від другого розряду до майстра спорту України), був проведений асоціативно-емоціональний тест.

Мета тестування – визначити, як саме спортсмени сприймають той або інший колір, і яким чином це може допомогти підвищенню ефективності тренувального процесу.

Тестування поділялося на 3 частини (табл. 1).

Перша частина тесту являла собою перелік фізичних вправ різної спрямованості (відповідно до плавання). Кожен спортсмен повинен був охарактеризувати ці вправи за допомогою наданих кольорів, що відповідали основним спектральним складовим.

Друга частина тесту містила у собі ті ж самі кольори (червоний, помаранчевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий) і на цей раз спортсмен за допомогою свого уявлення наводив відповідні асоціації до кожного з кольорів.

Третя частина тесту передбачала надати відповідь, які з кольорів сприяють роботі (фізичної), а які відпочинку.

Відповіді на кожне запитання слід було давати відразу, без тривалих роздумів. До того ж, перед тим як приступити до відповідей на поставленні питання, плавцям пропонувалося назвати один-два кольори, яким вони надавали перевагу і також кольори, які викликали в них неприємні відчуття. Такий підхід надавав змогу відразу врахувати прояв індивідуальності та особистого сприйняття (позитивного або негативного) кожного спортсмена.

Як показали результати тестування:

- робота на *швидкість* асоціюється у плавців з помаранчевим, яскраво-жовтим, червоним і, навіть, з фіолетовим кольорами (тобто перевагу надають теплі і гарячі відтінки);
- робота на *силу* – жовтий (силова витривалість – помаранчевий, жовтий; вибухова сила – червоний; максимальна сила – червоний, синій, коричневий);
- робота на *витривалість* – жовтий (швидкісна витривалість – інтервальне та перемінне плавання); зелений (спеціальна витривалість – дистанційне плавання);
- робота на *гнучкість* – синій, блакитний, білий.

Отже, для більшого ефекту тренувальної і змагальної роботи, плавцям рекомендується використовувати декілька окулярів з різним забарвленням скла, у відповідності до дистанційної спеціалізації, або напрямку тренувальної роботи.

Висновок. Доцільне використання кольорового фону в спортивному тренуванні, допомагає не тільки позитивному впливу на емоційний стан та працездатність спортсменів, але й сприяє розвитку їх фізичних якостей та спеціальних умінь. При цьому важливо орієнтуватися на вже отримані результати дослідження, продовжувати вести власні спостереження, та враховувати інші чинники, від яких залежить успіх тренувальної роботи.

1. Результати асоціативно–емоціонального тестування проведеного серед кваліфікованих плавців

№	Питання	Відповіді спортсменів
1	<p><i>Який колір сприяє тренуванню на:</i></p> <p>1) швидкість;</p> <p>2) силу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - силова витривалість - вибухова сила - максимальна сила <p>3) витривалість:</p> <ul style="list-style-type: none"> - швидкісна витривалість - спеціальна витривалість <p>4) гнучкість;</p> <p>5) координацію.</p>	<p>Червоний, яскраво–жовтий, пома– ранчевий, фіолетовий.</p> <p>Помаранчевий, жовтий.</p> <p>Червоний.</p> <p>Червоний, синій, коричневий.</p> <p>Жовтий.</p> <p>Зелений.</p> <p>Синій, блакитний, синьо-зелений.</p> <p>Синій, жовтий, білий</p>
2	<p>З чим асоціюються наступні кольори:</p> <ul style="list-style-type: none"> - червоний - помаранчевий - жовтий - зелений - блакитний - синій - фіолетовий 	<p>Перемога, радість, увага, небезпека.</p> <p>Роздратованість.</p> <p>Втома, нудьга, обережність, відпочинок.</p> <p>Вдача, розслаблення, нейтралітет, усе гаразд.</p> <p>Спокій, прохолода, очікування.</p> <p>Тривожність, роздуми, порядок.</p> <p>Таємність</p>
3	<p>Який колір допомагає налаштуватись на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роботу (фізичну) - відпочинок 	<p>Червоний, фіолетовий, помаранчевий, синій.</p> <p>Блакитний, зелений, жовтий</p>

Література

1. Бакленд Р. Магия цвета / Цвет в психическом развитии. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – С. 24–41.
2. Иванов Н.Ю. Роль цвета в спортивных интерьерах. / Теория и практика физической культуры. – М., 1977, №12. – С. 64–66.
3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
4. Озерова О.А. Цветовой фон в подготовке пловцов высших разрядов // Молодая спортивная наука Донбасу: Материали Регіон. наук. конф. – Донецьк, 2004. – С. 51–56.
5. Рабкин Е.Б. Полихроматические таблицы для исследования цветоощущения. – М.: Медгиз, 1962. – С. 13–28.
6. Ричард Вебстер. Интерпретация цвета. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2002.– С. 148–159.
7. Тэд Эндрюс. Значение цвета. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2003. – С. 102–124.
8. Эмоционально–волевая подготовка спортсменов // Под редакцией А.Т. Филатова. – К.: Здоров'я, 1982. – С. 212–218

ТРЕНУВАЛЬНІ МЕТОДИ І ВПРАВИ У СТРУКТУРІ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Пуздимір М.І.

Вінницький державний аграрний університет

Актуальність. Вивчення досвіду підготовки у спорті вищих досягнень сприяє пошуку шляхів підвищення ефективності тренувального процесу, удосконалення засобів і методів впливу на організм, прогресу результатів з вибраної спортивної спеціалізації.

Високі досягнення у спорті, як відомо, пов'язані з використанням великих фізичних навантажень, вплив яких повинен бути адекватним рівню підготовленості спортсмена [7].

У зв'язку з цим представляється важливим вивчення методичних підходів, які використовуються у тренуванні витривалості, співвідношення структури та змісту застосування вправ та динаміки тренувальних навантажень на різних етапах річного тренувального циклу. Завдання підготовки на різних етапах річного тренувального циклу визначається доцільністю застосування тих чи інших засобів та методів удосконалення фізичних якостей [3,5].

Дана стаття присвячена вивченню підготовки висококваліфікованих бігунів на середні дистанції на прикладі бігу на 800 метрів.

Як свідчить наш досвід у тренуванні бігунів на середні дистанції найбільш поширеним є безперервний метод. Багаторазове подолання довгих дистанцій з відносно невисокою швидкістю дозволяє засвоювати значні обсяги фізичних навантажень, покращує кардіореспіраторну функцію організму. Частота використання на заняттях безперервного методу залежить від етапу тренувального процесу.

На початку річного тренувального циклу тривалий біг служить основним засобом розвитку витривалості. Обсяг бігу в одному заняття коливався від 8 до 20 км за частоти серцевих скорочень (ЧСС) 130–150 уд/хв і концентрації лактату в крові не більше 2–3 мМ/л, що відповідало потужності роботи на рівні АП.

Така форма тренування характерна для відносно стійкого стану організму, при якому провідним енергетичним субстратом є вільні жирові кислоти. Незначне закислення у цих умовах визначається надлишком пірувата [9].

На базових етапах підготовки швидкості тривалість бігу збільшувалась з 3,3 до 3,6 м/с, що відповідало часу 5,00 і 4,40 хв на 1 км дистанції. При цьому довжина додання дистанції коливалась у межах від 10 до 30 км. Відповідні реакції організму на таку роботу характеризувались підйомом ЧСС до 160–170 уд/хв і підвищенням рівня лактату у крові до 4 мМ/л, в залежності від швидкості бігу та профілю траси. У цих умовах зростає роль вуглеводів, утилізація вільних жирних кислот пригнічується. Закислення внутрішнього середовища організму в основному компенсується буферними системами крові. Рівень O_2 – споживання зростає до 80 % від максимуму, що відповідає потужності роботи на рівні АП.

Для підвищення аеробної продуктивності застосовувались навантаження в режимі А–Ап переходу, коли концентрація лактату в крові складала 3–6 мМ/л. Утворення надійної функціональної бази витривалості є основою удосконалення спеціальної витривалості [4]. Відомо, м'язову роботу на рівні АП забезпечують повільні м'язові волокна (МЯ). При перебільшенні АП у роботу частково залучаються і швидкі [8,11].

На етапі базової підготовки з бігу на середні дистанції тривалий безперервний біг використовується як основний тренувальний засіб. При цьому динаміка середньої швидкості бігу мала тенденцію до підвищення.

Проте на етапах безпосередньої підготовки до змагань мало інтенсивне бігове навантаження набувало переважно відновлювальної спрямованості. Тривалість аеробних навантажень в одному занятті не перевищувало 30–35 хв. Швидкість бігу при цьому складала 3,3 м/с або 5,00 хв/км, що забезпечувало ефективне відновлення після інтенсивних тренувань.

Вивчення розподілу аеробних навантажень у річному циклі дало можливість виявити дві закономірності. По–перше, при тривалому

безперервному навантаженні величина концентрації лактату в крові не виявляли будь-якої залежності від довжини дистанції. Варіації показників лактату могли бути обумовлені індивідуальними реакціями на навантаження, що пов'язано, на наш погляд, із розходженням у змісті швидких та повільних м'язових волокон у спортсменів [12]. По-друге, при аналізі показників концентрації лактату і швидкості темпового бігу спостерігається експоненціальна залежність цих показників, що вказує на розбіжність в енергозабезпеченні м'язової роботи за однакових параметрах фізичного навантаження.

Зміна дистанційної швидкості бігу вносила розмаїтість у тренування, поширюючи вплив на організм. Принципове положення такої форми роботи, названої Г.Холмером наприкінці 40-х років ХХ століття фартлеком, знайшли практичну реалізацію у підготовці провідних вітчизняних бігунів на середні дистанції.

Значний ефект з розвитку аеробних можливостей дає не тільки „чисто” аеробне, але й анаеробно-лактатне навантаження, яке виконується у вигляді короткочасних повторень з невеликими інтервалами відпочинку. При виконанні короткочасної інтенсивної роботи продукти анаеробного розпаду являються сильним стимулятором дихальних процесів [3]. Тому фартлек використовується як одне із дієвих засобів підвищення аеробної продуктивності. Тривалий біг в одному занятті у цьому випадку коливається від 30 до 70 хв. Залежно від швидкості бігу і профілю дистанції, ЧСС складала 150–180 уд/хв, а концентрація лактату у крові зростала до 8 мМ/л.

Інша різновидність безперервного бігу пов'язана із значним збільшенням швидкості бігу. У практиці такий біг називається *темповим*. Основна його спрямованість – розширення функціональних можливостей за допомогою анаеробних джерел енергоутворення. Тривалість темпового бігу складала 15–25 хв, дистанція, яку пробігав спортсмен була від 5 до 10 км. На початку базового етапу швидкість темпового бігу змінювалася у межах 3,7–3,9 м/с (4,30–4,10 хв/км). Концентрація лактату за такої потужності роботи досягала 10 мМ/л, а ЧСС – 185 уд/хв. Таким чином, використання темпового бігу на базових етапах річного циклі сприяла удосконаленню аеробної продуктивності переважно у режимі змішаного АН–А енергозабезпечення.

Крім розглянутих варіантів безперервного тривалого бігу, застосовувались і інші вправи, що характеризують чергування фаз роботи та відпочинку.

На базових етапах підготовки велике значення має розвиток швидко-силових якостей [1,2]. Методика поєднаного розвитку витривалості та м'язової сили успішно використовується кваліфікованими бігунами на 800 м [6]. Різноманітні швидко-силові вправи, що виконуються у поєднанні із навантаженнями аеробного характеру, зміцнюють опорно-руховий апарат, покращують координацію рухів. Широке розповсюдження набули різні стрибкові вправи (через перешкоди,

у довжину з місця, з ноги на ногу тощо). Потужність цих вправ досягає максимуму, тривалість виконання яких не перевищує 15 с, а переважну спрямованість їх оцінюють як анаеробно–алактатну.

Вивчення досвіду підготовки провідних вітчизняних бігунів на середні дистанції показало, що до 1982 року вправи швидкісно–силової спрямованості використовувались недостатньо, епізодично [8]. Пріоритетними вважалися методи тривалого безперервного та темпового бігу на різні дистанції.

Методичні підходи до розвитку витривалості подані в основних положеннях інтервального методу, які розроблені В.Гершлером і Г. Рейнделлом [10]. Впровадження даного методу у практику сприяло використанню більш інтенсивних фізичних навантажень і, як наслідок, досягнення помітного прогресу з бігових дистанцій.

Висновки. Таким чином, вивчення досвіду підготовки бігунів на середні дистанції виявило такі особливості.

1. У практиці тренування знайшла використання як одно–, так і двоциклова структура річного тренувального циклу. Вибір варіанту періодизації підготовки неоднозначний і визначається індивідуально.

2. Доведено, що розвитку швидкісно–силових якостей надавалась незначна увага у процесі тренування витривалості. Епізодичне використання швидкісно–силових засобів компенсувалось виконанням великих обсягів роботи переважно аеробної і компенсаторної спрямованості, що знижувало обсяг інтенсивних навантажень у сумарних показниках і призводило до збільшення „валового” обсягу низько інтенсивних навантажень. Перемінний характер динаміки результатів більшості спортсменів опосередковано вказував на деякий „застій” у розвитку методики тренування.

3. Аналіз тренувальної діяльності і спортивних досягнень висококваліфікованих бігунів на середні дистанції виявив як позитивні, так і негативні сторони концепції централізованої підготовки. З одного боку, груповий підхід стимулює спортсменок, створюючи умови „штучної” конкуренції, з іншого – така організація занять практично виключає індивідуалізацію тренування.

Література

1. Жданович Л.Н., Сиренко В.А. Взаимосвязь силовой и функциональной подготовки в круглогодичной тренировке квалифицированных бегунов на средние дистанции // Развитие выносливости в циклических видах спорта. Тез. докл. Всесоюз. науч.–прак. конф. – М.: ВНИИФК, 1987. – С. 56.

2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1966. – 200 с.

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. – М.: ФиС, 1970. – 200 с.

4. Карпман В.Л. Изменение физической работоспособности спортсменов. – М.: ФиС, 1974. – 95 с.
5. Коротков А.Н., Селуянов В.Н. Научно–методические и организационные основы підготовки сборной команды СССР по бегу на средние дистанции к играм XXIII Олимпиады: Метод. реком. /под общ. ред. А.Н.Коробкова. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 68 с.
6. Коротков А.Н., Селуянов В.Н., Волков Н.И. Бег на средние дистанции: принципы планирования тренировки в годичном цикле //Легкая атлетика. – 1983. – № 12. – С. 6–9.
7. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсмена. – М.: ФиС, 1972. – 260 с.
8. Озолин Н.Г., Хоменков Л.С. Проблемы объема и интенсивности нагрузок //Науч.–спорт. вестник. – 1980. – № 1. – С. 15–19.
9. Яковлев Н.Н. Биохимия выносливости //XI Всесоюз. науч. конф. по физиологии, морфологии, биомеханике и биохимии мышечной деятельности. – Свердловск: 1970. – С. 511–514.
10. Raindell H. Physiologische Grunlagen des intervalltrainings. In Trainingsmethoden Traentsuche und Forderung. Nok f/Dentsch. Duisburg, 1961. – s. 43.
11. Sjodin B., Jacobs I. Onset of blood lactate assumulation and marathon running performan ce //Int J. Sports Med. – 1981. Vol 2, № 1. – p. 23–26.
12. Skinner J., Mclellan T. The Transition from Aerobic to Anatrobic Vttaboligm //Res. Quart. For Exercise and Sport. –1980.– v. 51, № 1. – p. 234–248.

3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ: ВИТОКИ ТА ТРАДИЦІЇ

ФОРМУВАННЯ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ АВГАРНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Литвин М.П.

Національний аграрний університет

Відомо, що національна культура є невід’ємною частиною загальної культури суспільства. Формування національної культури відбувається за допомогою реалізації різноманітних засобів, які у свою чергу являються невід’ємною частиною самої ж національної культури.

Фундаментальною складовою національної культури і етнопедагогіки є народна фізична культура, яка включає ті види рухової активності та методи їх використання, які історично склалися серед певної етнічної спільноти людей з метою адекватного біологічного, психологічного, естетичного, морального впливу на природний розвиток

людини, її пристосування до навколишнього середовища, підготовки до трудової діяльності та військової справи.

Унаслідок тривалого колективного творчого досвіду багатьох поколінь в Україні склалася певна народна система навчання і виховання дітей. Вона тісно пов'язана із світоглядом людей, фольклором, релігійними святами та побутом. Об'єктивні умови сприяли формуванню, передусім, життєво важливих знань, умінь та навичок, від розвитку яких, власне, залежало саме існування народу. У зв'язку з цим провідне місце в системі виховання належало фізичному вихованню.

Українська національна фізична культура, розвиваючись на національних традиціях протягом століть змінювала свої структурні компоненти, функції, адаптуючись до конкретних історичних умов. Тому актуальним на сьогодні є дослідження становлення і розвиток педагогічних аспектів етнопедагогічних засобів, де, окрім методів та форм використання, суттєву роль посідає система народних знань та уявлень про фізичний розвиток і фізичне виховання людини.

Досліджуючи народні форми фізичної культури, проф. В.І.Елашвілі підкреслював: „... немає в світі народу, в якого б не було б своїх різновидів фізичних вправ і рухових ігор, які складають один із елементів національної культури та побуту”. І дійсно, підтвердженням цьому є наявність світової скарбниці народних засобів фізичного виховання, великої кількості самобутніх рухових ігор, забав та розваг, частина з яких не тільки побутує у того чи іншого етносу, але й отримала широкий розвиток і вийшла на арену світової практики тіловиховання.

Народна фізична культура тривалий час не була предметом спеціальних досліджень. Водночас у вітчизняній та зарубіжній літературі трапляються окремі відомості про елементи тіло виховання на території України. Перші, уривчасті відомості про елементи фізичного виховання в Україні з найдавніших часів зустрічаються у письмових джерелах, наприклад, у літописах візантійських та західноєвропейських письменників і мандрівників. Водночас ці дані не дають повної уяви про зміст фізичного виховання у зв'язку з їхньою фрагментарністю і часто неповною ясністю.

На думку сучасних дослідників історичного аспекту розвитку народного тілогартування (А.Я.Вольчинський, Е.С.Вільчковський, В.Г.Балушок), народна спортивна ідеологія має два спрямування: змагальність та злагода. Причому ідея злагоди з Богом, природою, світом, суспільством і собою в Україна виразно домінувала, підносячись до рангу ідеалу, абсолюту, вище за яких немає нічого. Це вирізняє українців з кола тих європейських народів, які сповідували (і сповідують) насамперед агресивну філософію боротьби, конкуренції, культу перемог і переможця. Тут згадаймо, що метою наших ігор, забав, хороводів, інших дійств містерії було радісне привітання природи, відкриття перед нею душу, відчуття гармонії, аж до нового злиття з природою, а зовсім не

протистояння та спроба її перемогти. У народній ігровій культурі блискуче підтвердження знаходить етнічний гуманізм.

Дослідження і практичне застосування традицій народного тілогартування у сучасній системі виховання ще тільки розпочинається. Спортивна історія України, етнологія, етнофілософія та етнопедагогіка переживають нині період нагромадження фактів, первинного їх осмислення у контексті національної культури.

Із точки зору сучасної народознавчої літератури, важливе значення для вивчення фізичного виховання заслуговують наукові роботи С.Килимника, О.Воропая, Г.Лозко, П.Кононенка, В.Скуратівського та інш. У їхніх працях охарактеризовано календарні свята, а також найбільш поширені рухові ігри та змагання, якими вони супроводжувались.

Однією із перших систематизованих праць історії фізичного виховання в Україні є книжка Є.Присупи, В.Пилата „Традиції української національної фізичної культури” (1991). Дещо пізніше опублікована монографія Є.Приступи „Народна фізична культура українців” та захищено докторську дисертацію на тему: „Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури”.

Варто зазначити, що останнім часом значно збільшилась кількість досліджень історичних питань з фізичної культури. Позитивним є те, що простежується тенденція не тільки до опису змісту фізичного виховання протягом тривалого історичного періоду, але й глибокого аналізу засобів і форм тіловиховання за невеликий період існування окремих племен чи народностей. Однак, незважаючи на зазначену актуальність, проблематиці досліджень філософських, історичних, теоретико–методичних, педагогічних аспектів становлення і розвитку українських етнопедагогічних засобів фізичного виховання, особливо у радянський період, надавалося надзвичайно мало уваги, що зумовлювалось переважно політичними та ідеологічними чинниками. Таке становище не сприяє формуванню повноцінної національної системи фізичного виховання.

Отже, важливими чинниками, що зумовлюють суттєві етнічні особливості народної фізичної культури є звичаї, традиції, обряди, ритуали, які, поєднуючись з відповідними елементами (засобами) фізичного виховання, створюють цілісну систему культури у її специфічній сфері, а саме – цілеспрямованого впливу на природний фізичний, психічний та моральний розвиток людини. В результаті аналізу науково–практичних джерел та практичних форм і напрямів діагностичної діяльності виділено і обґрунтовано необхідні критерії. До них віднесені національно–культурна активність студентів (інтереси, поняття, ставлення); національно–культурна освіченість студентів (почуття, знання, поняття, світогляд); національно–культурні уміння студентів (сприймання, оцінювання, діяльність, творчість).

В трудовій діяльності людини завжди постає немало проблем, для подолання яких потрібно докласти чимало фізичних зусиль. Отже, формування дієвої національної системи фізичного виховання вимагає

вивчення і творчого осмислення багатой спадщини народної педагогіки та праць відомих українських педагогів і організаторів тіловиховання в минулому.

Велике значення належного фізичного розвитку дітей зумовлювалось цілком реальними життєвими потребами. Сила і витривалість, швидкість і спритність у народні завжди високо цінувалося і цінується. Тому ці фізичні якості батьки прагнули виховувати у дітей. Крім того, народ давно збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

Емпіричним шляхом народна педагогіка дійшла висновку, що фізичне виховання дитини сприяє виховання таких важливих рис характеру, як наполегливість, відвага, рішучість, чесність, дисциплінованість, потяг до праці, впевненість у своїх можливостях, оптимізм, колективізм, здатність до подолання труднощів тощо. Кожен знає, що фізично загартована людина рідко хворіє, може стійко зносити холод і спеку, погодні та життєві негаразди, витримувати тривале фізичне навантаження.

Фізичне загартування студентської молоді посідало особливе місце на Запорізькій Січі. Ведучи свій родовід від пращурів–богатирів антів, козаки прагнули розвивати у собі богатирську силу і дух, у чому досягали вражаючих успіхів.

В умовах незгасаючих воєн, боротьба за збереження власного етносу, виживання у надзвичайно складних життєвих обставинах, у змаганнях із стихійними силами природи, гартувалися дух і тіло козаків. Суворий час вимагав і суворості, залізної дисципліни у процесі бойової підготовки молоді, формування у неї готовності захищати рідну землю. Відтак складалася спеціальна система фізичного і психічного гартування підлітків та юнаків.

Ще в епоху Київської Русі дітей із семи років навчали вправно стріляти з лука, володіти списом і арканом, їздити верхи, а з 12 років – мистецтву ведення бою.

У січових козацьких школах перехід із одного класу в інший супроводжувався проведенням народних дитячих забав, ігор, іншими різноманітними фізичними вправами. Важливе місце відводилося також навчанню учнів плавати, веслувати, керувати човном, переховуватися від ворога під водою тощо. Все це підносило дух учнів, підвищувало віру у свої сили, можливості, оптимізм.

Як і завзяте козацтво, молодь на свята народного календаря, під час народних ігор змагалася у силі, спритності, швидкості, винахідливості, точності попадання у ціль тощо. Традиційними були різноманітні змагання на конях.

Отже, козацька молодь систематично розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло і душу. Підлітки і юнаки охоче брали приклад з дорослих, які однаковою мірою піклувалися про своє інтелектуальне, моральне, духовне і фізичне удосконалення.

У народі з покоління в покоління передаються казки, легенди, думи, оповіді про людей, наділених надзвичайною фізичною силою, – богатирів Іллю Муромця, Кирила Кожум'яку, Добриню Микитовича, Микулу Селяновича, Федька Ганджу, Андибера, Котигорошка та інш. Велич богатирів у тому, що їхня надзвичайна фізична сила поєднувалася із моральною довершеністю. Усі вони завжди на перше місце ставили громадські справи, боролися зі злом, відстоюючи інтереси народу. Тому й народ їм завжди глибоко симпатизував. Цікаво, що в українському народному епосі богатирами були не тільки чоловіки, а й жінки. Народною уявою були створені такі прекрасні образи жінок–богатирів, як Настасія Микулична – дружина богатиря Добрині, Настасія–королівна – дружина богатиря Дуная, Маруся – козацька донька. Це переконливо свідчить про однаковий підхід народної педагогіки до фізичного виховання як юнаків, так і дівчат.

Фізична і розумова діяльність завжди перебувають у тісному взаємозв'язку („Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє”), однаково репрезентуючи позитивні ознаки особистості. Піднесення рівня фізичного розвитку поліпшує розумову діяльність людини („У здоровому тілі – здоровий дух”), її працездатність („Щоб працювати, треба силу мати”).

Особливо чітко простежується зв'язок фізичного виховання з трудовим. Народна педагогіка високо підносить значення фізичного розвитку, тому що він створює добрі передумови для повноцінної й активної трудової діяльності.

Кожен батько, кожна мати знають, що своєчасне формування у дитини рухових навичок, удосконалення її фізичних якостей і зміцнення здоров'я допомагають успішно опанувати трудові дії. Високопродуктивна праця здебільшого буває тоді, коли той, хто працює, фізично дужий, спритний, витривалий. Тому при створенні нових сімей враховували, поряд з усіма іншими якостями, також фізичну зрілість молодих. Дівчата здорові та жваві, гарні мали більше шансів вийти заміж („Личко дівку віддає”). Батьки нареченої теж цікавилися не тільки походженням, родинними зв'язками і матеріальним становищем нареченого, а й станом його здоров'я. Прихід у сім'ю кременезних зятя чи невістки вселяв тверду надію, що в неї влилися нові робочі руки, та й більше гарантії, що народяться здорові діти.

Отже, значення фізичного виховання у народній педагогіці зумовлюється тим вагомим вкладом, який воно вносить у зміцнення підростаючого покоління, його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування у молоді найважливіших морально–вольових якостей.

Добре розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмують людину, трудящі піклуються проте, щоб діти росли бадьорими, сильними, здоровими („Веселий сміх – здоров'я”). А народна мудрість закликає: „Бережи одягу нову, а здоров'я змолоду”, бо „Горе стихає, а здоров'я зникає”.

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, піклуючись про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається („Як дитина бігає і грається, то їй здоров'я усміхається”). Коли дитя швидко росте й міцніє, то батьки говорять: „Росте, як каченя на воді”, „Росте, як на дріжджах”. Щоб дитина швидко навчилася ходити, приставляють її до спеціальних візочків – ходунів. Велике значення має і правильне харчування. Український фольклор опоетизував цілющі властивості материнського молока.

У сім'ї дорослі прищеплюють дітям елементарні гігієнічні навички, вимагаючи, щоб вони щодня вмивалися, тримали у чистоті тіло, одяг і взуття, постіль, житло, добре пережовували їжу. Дітей систематично купують. В Україні з'явився звичай класти в першу купіль квіти і трави, висловлюючи малюкові добрі побажання. Так, у купіль хлопчика клали любисток (щоб любили), гілочку дуба (щоб був міцний, як дуб), а також барвінок (щоб довго жив), чебрець (щоб був чорнобровий). У купіль дівчинки клали ромашку (щоб рум'яна була), калину (щоб красна була), гілочку вишні (щоб гарна була), любисток (щоб люб'язна була) тощо. Взимку чи в холодну погоду дитину купали вдома у дерев'яному цеберку, кориті чи ванні. Одне із доброзичливих народних побажань так і звучить: „Будь здоровий, як вода”. Ще й досі у деяких сім'ях зберігся звичай випускати малих дітей голими під зливний літній теплий дощ з надією, що діти після цього краще будуть рости. У теплу пору року дітей у селі привчають ходити босоніж. Цю традицію народної педагогіки, тепер дещо призабуту, палко підтримував видатний український педагог В.Сухомлинський. У своїй відомій книзі „Серце віддаю дітям” він розповідає проте, як сільські діти–шестирічки прийшли першого дня до школи: „Майже всі діти святково вдягнені, в новеньких черевичках... Чому ж батьки намагаються захистити дитячі ніжки від землі, вранішньої роси й гарячої, розпеченої сонцем землі? Все це вони роблять з добрих намірів, а виходить погано: з кожним роком усе більше сільських дітей взимку хворіють на грип, ангіну, коклюш. А треба так виховувати дітей, щоб вони не боялися ні спеки, ні холоду”.

Тому, ведучи своїх учнів до школи „під блакитним небом, на зеленій травичці, під гіллястою грушею, на винограднику, на зеленому лузі”, Василь Олександрович пропонував: „Скиньмо ось тут черевики й підемо босоніж, як ви звикли ходити раніше. – Діти радісно защебетали: їм незвично, навіть незручно ходити в жарку погоду у черевичках. – А завтра приходьте босоніж, у нашій школі це буде найкраще”. Дуже добре, якщо діти люблять улітку бігати босоніж навипередки.

Народна педагогіка знає чимало ігор, які сприяють фізичному розвитку дітей. Поставлена мета в них досягається через різноманітні рухові дії: ходьбу, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів. Рухливі і спортивні ігри сприяють розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності, відваги, рішучості та ініціативності, товариської взаємовиручка. Вони привчають долати психічні та фізичні навантаження,

загартовують організм, створюють у дітей бадьорий та веселий настрій. У них беруть участь не тільки діти, а й дорослі. В Україні мало які свята обходяться без силових змагань та різних випробовувань. Кожен намагається змалку навчитися плавати. Там, де є річка, озеро чи ставок, плавати й пірнати повинні уміти усі діти. А коли хлопці пасуть корів десь на вигоні, то граються м'ячем, влаштовують такі ігри, як „свинка” тощо. Добре сприяють фізичному загартуванню їзда на самокаті, велосипеді, верхи на коні чи веслування. Діти залюбки вчаться стріляти з лука, стрибати через різні природні перешкоди – струмки, рівчаки, а також через скакалку, спритно лазити по деревах, піднімати вантажі, боротися, бігати з обручем чи паперовим вітряком, котити дерев'яні коліщата, напускати до хмар паперового змія. Великою радістю для дітей є гра у сніжки, ліплення снігової баби, катання на санчатах, лижах, ковзанах.

Когорту видатних педагогів, котрі у своїх працях висвітлювали проблеми фізичного виховання, можна умовно поділити на педагогів загального виховного напрямку та тіловиховного напрямку, які у своїх працях питання фізичного виховання розробляли лише частково (К.Ушинський, О.Духнович, А.Волошин, Х.Алчевська, С.Русова, І.Огієнко, І.Стешенко, І.Тимківський, І.Ставровський, а також великий князь – Володимир Мономах та багато інш.) і педагогів, які працювали переважно над створенням досконалої національної системи тіловиховання. До них можна віднести І.Боберського, С.Гайдучка, Т.Франка, П.Франка, Е.Жарського та О.Тисовського.

ВИТОКИ УКРАЇНСЬКОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: НАРОДНА СВІДОМІСТЬ У ДАВНЬОРУСЬКИЙ ПЕРІОД

Присяжнюк С.І.

Національний аграрний університет

1. Значення здоров'я та фізичних здібностей у народній свідомості Київської Русі

Військові, господарські та інші чинники давньоруської дійсності зумовлювали високі вимоги до здоров'я та фізичних здібностей людини. Термін „здоров'я” рано з'являється у писемних джерелах, що свідчить про його поширеність. Так, руські княжичі надсилали половецькому хану Боняку побажання здоров'я (1140), а послі половецького хана зичили здоров'я князю Святославу (1147). Такі побажання написані на берестяних грамотах з півночі Київської Русі, у Новгородському регіоні; в землях на південь вони не збереглися через несприятливі умови перебування берести в ґрунті. У грамоті XII ст.. учасник новгородського походу на Углич повідомляв своєму кореспондентові: „От Тереньтея к Михалю. Пришлить лошак с Яковцем... Я на Ярославли, добр, здоров и с Григорем” [1].

Грамоти наступних століть свідчать, що й пізніше такі побажання були поширені. Наприклад, назва села Здоровець вказує на те, що на той час (XIV ст.) цінніше уявлення про здоров'я закріпилось і в топоніміці.

Зазначимо, що звичайні привітання між людьми („здоров”, „здоровенькі були” тощо) мають своє глибоке коріння, що підтверджується давньоруськими джерелами.

Задля фізичного здоров'я слід було дотримуватись певного способу життя. Зайві наїдки, напої шкодили здоров. У давньоруській літературі та літописах зустрічаємо поради з цього приводу: „...тело бо пища требует, а не сласти: малотреба, а не пресытия, довля... а не многоядия. Овы бо, и души и телу ползу творяща, здравие, и крепость, и добронравие ражают, овы ж обоє повреждают” [2] (XI ст.); „Винное бо лихопитие ничьсо же юного подавает, нь иступление ума и нищету: и тело немощно и слабо съдевает” [3] (XI ст.); „Лжі бережися, і п'янства, і блуду, бо в сьому душа погибає і тіло” [4], „Ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню” [5] („По учення Володимира Мономаха, поч.. XII ст.”). Давньоруський термін „трезвий”, крім того, що він означає „тверезий”, неп'яний, означає також і „здоровий”, „міцний” (звичайно у переносному значенні), а також і „сильний”, „кріпкий”. Подібні настанови можна знайти і в пізніших творах, наприклад, у відомому трактаті XVII ст. „Громадянство звичаїв дитячих” Єпіфанія Славинецького: „Известно есть яко дети, ащи излишнаго ядения и спання употребляти будут, тупаго смысла бывають: и того ради не скорее внятие дел приходит” [6].

Термін „здоров'я”, таким чином, був поширений в Київській Русі. Можна навести чимало випадків, коли про найрізноманітніші ситуації повідомлялось за допомогою цього слова: про переконливу перемогу над ворогом („...Полки їхні перемиг, і розоривши їх, прийшов у Ростов, з честю і славою” [7] (1120); про те, що після військової сутички всі воїни залишились неушкодженими („Иде Дань слав Лазутиницъ за Волок данником с дружиною, и присла Андрей полк свой на него, и билася с ними... и придоша вси здрави” [8] (1169); про власне стан здоров'я („Приде князь Олександр ис татар велми не здрав” [9] (1263).

Релігійна ідеологія середньовіччя позначалася на всіх сторонах громадського життя. Послання митрополита світському можновладцю – князю або дарунки парафіян церкві з побажаннями тілесного здоров'я упродовжувались у теологічну фразеологію („Дали есмы сю милостыню церкви святое Богородици ... нам пребывающим в житьи семь за въздоровие” [10]. Те, що «быша вси здрави» після битви [11] (1169) чи „придоша вси здрави” після походу [12] (1217) пояснювалося „Божим заступництвом”. Цьому ж приписувалась впевненість у перемозі над супротивником: „Бог миловал и святая Троица и великого князя здравием с немцы е есте управились по своей воле” [13]. Вважалося, що здоров'я можна було вимолити: „Въстаючи же тако же безстояния моляху... да здравство дасться им” [14] або „...Молюсь Богови и святой Богородици, да будете душею и телом добри здорови...” [15]. Данило Заточник у своєму

„Слові” закликав „Господи, даи же князю нашему силу Самсонову, храбрость Александрову” [16] (XVII ст.), а в „Сказанні про Бориса та Гліба читаємо: „...Яко же и народу многу приходити в церковь святою и приносить не дужныя своя ти полагати в церкви святою и ту абие сдрави бывають” [17] (ЧШ ст.). Володимир Мономах, великий князь київський (1113–1125), видатний полководець, удачливий та сміливий мисливець, безумовно всебічно розвинений фізично, який не раз дивився смерті у вічі, також підкреслював „залежність” фізичного існування людини від Бога: „Смерті бо, діти, не боячись ні на раті, ні од звіра, діло мужеске робіте, як вам Бог дасть. Бо коли я од війни, і од звіра, і од води, і з коня падаючи, не помер, ніхто й із нас не зможе покалічитись і вбитися, допоки не буде се Богом звелено” [4], хоча ще в „Ізборнику” 1076 року говориться: „Ни одною же си оружье погуби, да не наг обрящещи ся и на брани побежен будеш, оружие бо наше есть тело, а душа храбрь” [18].

Найважливішу роль за давньоруської дійсності відігравали фізичні якості людини – *сила, витривалість, швидкість, спритність*, які характеризували стан здоров’я. Афоризм XIII ст. стверджує: „Тело крепится жилами, а мы, княже, – твоею державою” [19].

У найвідоміших творах давньоруської літератури – таких, як „Слово про Ігорів похід”, можна знайти звеличення мужності, сили волі, відваги. У тлумачному словнику XV ст. (1431) поняття „доблесть” подається як „кріп ость, мужність” [20], тобто як сукупність фізичних та моральних якостей людини.

У характеристиках князів, поданих в літописах, насамперед підкреслюються їхні фізичні якості: „Був де Ростислав муж доблесний у бою, а не зріст ставний і красен лицем” [7] (1066); „И бе Феодор телом крепок зело” [21] (1170); „Бе бо Василько лицем красен, очима світел, и грозен паче мері храбор, на ловах вазнив, сердцем легок” [22] (1238); „Лев був князь мудрий і хоробрий, і сильний у бою, – немало бо показав він мужності своєї у многих ратях” [23] (1291); „Бе же Святослав телом легок и вельми храбр” [24] тощо.

Сучасному поняттю „сила” у давньоруській мові відповідало багато аналогів. Це – „благодомощіє” („От всех телесных благих инаго не имать человек желательнейшаго, якоже здравие и благодомощие...” [25]), „кріпость” („Даниил... вжада воды, пив почюти рану на телеси своем; во брани не позна ея крепости ради, мужьства возраста своего; бе бо дерз и храбор” [26], 1224), „моженіє” („Сам мощь есть, еже есть мог, ть бо вся можения даеть” [26], XII ст.), „сила” („Возмужав крепостию и силою свершаяся и мужьством же и смыслом предспея” [27], XI ст.).

Ще більше слів у давньоруській мові існувало на означення поняття „сильний”. Це – „великосильний” („...Печенези... выслаша мужа великосилна, до послет Владимир противу его братися” [28] 993), („Идоменеус, среднии... строин, крепок, добль” [29], XIII ст.), „дюжий” („Аже ли будут дети малы в дому, и не дюжи... то, кто им ближний будет, ...донеле же возмогут” [30], XII ст.), „кріпкий” („...сь убо благоверный

Борис... крепкъ телом” [31], XII–XIII ст.), „кріпкорукий” („Бе же цар Никифор воиничен, благодръзновенен, крепкорук” [32], 966), „сильний” („Бе бо и телом крепка и сильна, яко же и муж” [33], XI ст.), „гладкий” („Вероу ми или, чядо, яко тоучным телом” [34], XI ст.).

Сучасним термінам „швидкість”, „бистрий”, „прудкий” також відповідають численні давньоруські аналоги: „бистристь” („И бе муж ть изряден быстростию...” [35], XIII ст.), „бистрь” („На добрыя дела слабы есмы и ленивы..., а на злая дела крепцы и встанливи, быстры есмы и легцы...” [36], XIV ст.), „скорота” („Скоротою яко крилато собрание святых...” [37], XI ст.), „скокливий” („Острый меч, скокливый наход ...” [38], XII ст.).

Зустрічались у давньоруській мові і такі терміни, як „вправність”, „спритність”: „...все плясуны и чернокнижники и металники со своими коварствы выдают что кто умеет” [39].

Таким чином, за часів Київської Русі лексичні визначення сили були поширеніші, ніж сьогодні. Це стосується й інших слів, що означають фізичні та морально–вольові якості людини. Викладене дає змогу говорити про значну роль фізичних якостей та м’язової сили людини за давніх часів. Можна стверджувати, що в Київській Русі існував своєрідний культ сили.

2. Вплив християнської церкви на фізичну культуру Давньої Русі

Розглядаючи фізичну культуру середньовічного суспільства, неможливо уникнути питання про вплив на неї церкви.

Ідеалом людини в античному світі була всебічно розвинена людина. Ідеал середньовічної людини, що формувався водночас з формуванням феодальних відносин, був вельми далеким від античного. Російський філософ В.В.Бичков писав: „Християнство, що спрямувало всю свою увагу до внутрішнього світу людини, висунуло новий тип героя. Герой, у розумінні християн, це людина, яка вміє відмовитись від матеріальних благ заради духовних... Християнський герой покірливий і зовнішньо пасивний. Він, як і герой античний, є воїном, але воїном христовим. Його ідеал не Геракл, або боги Олімпу, але Ісус розіп’ятий на хресті” [40].

Сучасний угорський історик фізичної культури Л.Кун зазначає, що ідеал людини, який панував за феодальної доби, не розкриває повністю історію розвитку фізичної культури. Ставлення батьків православної й католицької церкви до фізичної культури було різним. Православна церква менше симпатизувала аскетизму, про що, наприклад, свідчать Послання апостола Павла до коринтян, що містять багато критеріїв щодо фізичних даних людини.

Та все ж давньоруські джерела мають багато згадок про верховенство Духа над тілом. Вони зустрічаються вже в перших рукописних книжках – Ізборниках 1073 та 1076 рр., Мінеях 1097 року : „И вхлаштаются вся телесная пошъстия отапомысла” [41]; „Веси яко

призиваєши князя очищать храмы, а ты еще желаєши Бога своего в дом телесный вселити... очисти тело постырь, истреби жаждею..." [42].

Митрополит Іларіон (XI ст.) проголошував: „Аще не умертвите телеса ваша, то не можете плод небесных творити” [33]. Про це ж говорив Данило Заточник у своєму „Слові”: „Господине мои! Не зри внешняя моя, но возри внутренняя моа...” [16]. Митрополит Никифор у посланні до Володимира Мономаха закликав: „Потребно есть убо по истине былие постное: ть бо кротить телесныя страсти” [43] (поч. XII ст.).

У літературі XIII–XIV століть зустрінемо й слова про людину, що виснажує свою плоть: „Измождил бо себе весьма жестоким житием” [44], „Смиришася своею волею да тако вознесутся измождиша плоть альбою, жаждою и бдением” [45] тощо. Подібні твердження про зверхність духу над тілом зустрічалися і надалі, у XV–XVI століттях.

Аскетичний спосіб життя посилено пропагувала як церковна, так і світська література: „Княгиня Евдокия воздержанием же плоть свою изнуряла...” [46] (1407); „Сергий удружи си тело многим въздржанием и великими труды” [47] (1418); „Тело поущает на грех, а душа на добродетель” [16]; „Измождения тела...с радостию приаша” [48] (1511); „Жестокими алчбами издижаше свое тело” [49] (1558) тощо.

Протилежність двох світоглядів, античного і середньовічного, можна простежити на прикладі уявлення про аскетизм. Грецьке слово „аскетизм” передусім означало фізичні вправи, а „аскет” – переможця змагань. За часів середньовічного християнства слово „аскет” вже означало людину, що зневажала тіло і гартувала виключно дух. У цьому розумінні характерний аскетизм церковного діяча кінця XV–початку XVI ст. Йосипа Волоцького : „Сии бо тело свое всеми образы томили суть, не насыщающее своея утробы, не насыщающееся, не напивающееся воды” [50], хоча ще Кирило Туровський (серед. XII ст.) сповідував аскетизм помірний і він застерігав чернецьких самокатувань: „Многие иссушили тело свое постом и воздержанием... но поелику делают сие без рассуждения, то далеки они от Бога” [51].

Отже такий погляд на співвідношення духовного та тілесного, як і на залежність від волі Божої здоров’я, сили та інших фізичних якостей, свідчать про вплив християнської релігії на свідомість людини і насамперед на авторів писемних пам’яток.

Але церква не могла не враховувати народні традиції та звичаї. Ще за язичницьких часів притаманна народу фізична культура особливо яскраво виявлялася під час народних свят. Літописці та книжники, які зазнавали впливу церкви, обминали увагою ці свята та пов’язані з ними „ігрища”, які спиралися на тілесне, рухове начало і сприяли фізичному розвитку людини. Ці народні форми фізичної культури наражались на нападки й заборони з боку церкви практично від початку запровадження християнства на Русі і це дуже широко висвітлюють писемні джерела.

Як зазначав з огляду на це російський історик Б.О.Рибаков, „Руські автори XI–XIII ст. не змальовували язичництво, а таврували його, не

перераховуючи елементів язичницького культу, гамузом засуджували всі „бісівські” дійства. Вони не звертались до подробиць, цікавих для нас, які були добре відомі у давні часи” [52]. Негативне ставлення протягом століть до народних ігрищ як до „сатанинських”, „бісівських”, „богоненависницьких” тощо свідчить про засудження їх церквою і, водночас, про їх ширке поширення в середні віки.

Починаючи з XIII ст. посилюється осуд народних ігор, обрядів і розваг, що мають у своїй основі язичницькі звичаї. У XV–XVI ст. натиск церкви сягає свого апогею. І вже важко було собі уявити, щоб у храмі могли намалювати скоморохів, як у XI ст. за Ярослава Мудрого в головному храмі Київської Русі – Софії Київській.

Особливого гоніння від церкви зазнали скоморохи – яскраві представники народної культури, які активно використовували у своїх виступах фізичні рухи. Скоморохам інкримінували й тяжкий гріх – осміяння Христа перед стратою. Писемні джерела тієї доби різко засуджували скомороство (Літопис руський (1068), Синайський Патерик, в якому воно уособлюється з бісами, злато стрій XII ст. тощо).

Отже, визнаючи позитивну роль православ'я на писемність, розвиток освіти, архітектуру, будівництво та деякі інші явища народної культури, слід говорити про його гоніння на ті явища народної культури, в основу яких покладені вірування й традиції язичницької доби.

3. Знання про фізичну культуру у добу античного та середньовічного світу

Важливою складовою частиною духовного світу народу є наукові знання, рівень яких свідчить про ступінь розвитку культури суспільства. Стосовно давньоруських знань про фізичну культуру доби античного і середньовічного світу – історичні джерела дають достатньо підстав, щоб піддати це питання ґрунтовному аналізу.

Праці античних і середньовічних авторів давньоруською церковнослов'янською мовою, а також оригінальні давньоруські праці наводили відомості про Олімпійські та інші ігри давнини, про різні види фізичної культури давнього та середньовічного світу. Олімпійські ігри згадуються у праці про Олександра Македонського (XII ст.): „Пилипу сущю на позорищи Олимпиеве, вниде Паусания с оружием в позорище и с иними мужи храбрыми...” [53]. У літописі Руському від 1254 р. читач знайомився з літочисленням за Олімпіадами (чотириріччя між Олімпійськими іграми): „Хронікареві треба писати чисто все, що відбулося, іноді ж писати про попереднє, а іноді вступати в пізніше: мудрий читаючи зрозуміє; число ж роками ми тут не писали, ми пізніше впишемо за антїохійським вселенським правилом, за олімпіадами, грецьким–таки численням, і за римськими високосами, так, як Євсевій Памфіл та інші хронікарі написали од Адама до Христа” [8].

В одній із праць давньогрецького філософа Діонісія Ареопагіта, вміщеній у Великих Мінеях–Четіях митрополита Макарія, досить докладно описані Олімпійські ігри: „Олимпиада нариються п'ять удаления на горбе бываема, 1 – мустнями битися, 2 – боритися, 3–е теши и пеши и на колесницах, 4–е скакати, 5–е камык метаху, и сия яко праздник имущее. На 5–е лето собирашася от всех стран множество и творяху сия игры, и еже побеждааше, венец победы приимаше, ов масличен, он же инак, он еже ино, что прямо победе” [2].

Традиція давніх Олімпійських ігор не оминула й Київську державу. Київська Русь теж прислужилась збереженню Олімпійської традиції, але у світовій історіографії це не відображено. По–перше, на Русі були відомі свідчення про античну фізичну культуру, в тому числі й про Олімпійські ігри. По–друге, основні давньоруські види фізичної культури були аналогами основних давньогрецьких видів спорту (біг, стрибки, боротьба, кулачний бій, кінні змагання).

Якщо ж порівняти програму сучасних Олімпійських ігор з видами фізичної культури, популярними в Київській Русі, то можна переконатись, що більшість сучасних олімпійських видів спорту мали у Київській Русі свої прототипи. Це легка атлетика, бокс, боротьба, кінний спорт, важка атлетика, плавання та стрибки у воду, фехтування, стрільба з лука, веслування, змагання на вітрильниках, зимові види (лижи, сани, ковзани).

Про олімпіади зустрінемо згадку і в більш пізньому „Алфавіті”: „Алимпиада – в еллинех нарицашеся иже на четыре лета совершаемых поприщ, четверолетнаго ради солнечнаго течения” [3]. Йдеться там і про інші регіональні ігри в Давній Греції: „Ймяху еллины тризница именованых: олимбия, пифия, истмия, немея” [3], а також про ігри в Давньому Римі: „Римляне исходяще вне града творяху глумления, игры и борбы и конские уристания” [3]. У хроніці антиохійського клірика V–VI ст. Іоанна Малали називаються Антиохійські ігри, які були аналогом олімпійським: „При сем в Антиохии начяша игры творити, ови борихуся, ови уристаахуся, ови ж препеваахуся козлогласием” [54]. Окрім цього там змагалися „...на столпе лажением, бранцем, утеканием конским” [55].

Найвідомішими на Русі змаганнями, поширеними за часів пізнього Риму та Візантії, були кінні змагання. Хроніка Георгія Амартола повідомляє про побудови іподрому: „И яко по убийстве Римове съеда коньщину Ром, в ней бых трус великий” [55]. Кінні змагання були поширені і в Антиохії („Вельможам же антиозииским прилежно ся ему внидет в град и в конеристании, иде–же вси народи совокупльше ся ждуть” [14]), і в Іудеї („Сам же възврати ся в Иерихон... И събрав нарочиты от всея Иудея, и затвори я в конеристании” [14]).

Воскресенський літопис повідомляє про заснування іподрому: „Създа же царь и полату великую, ипподрому предивную и две поле устрой” [17], а Великі Мінеї–Четії – про пам'ятники, що стояли там: „На позорищи на іподроми... стояша тамо болваны” [2].

Кінні змагання на іподромі у присутності візантійського імператора Костянтина VII та великої княгині Київської Ольги, яка гостювала у нього 957 р., є одним із центральних зображень світського фрескового живопису у київському Софіївському соборі. Унікальний для середньовічного світу ансамбль фресок розповідає про візантійські і давньоруські фізичні вправи, ігри та розваги. Крім зображення кінних перегонів на колісницях, про візантійську фізичну культуру у Софіївському соборі свідчать фрески про полювання, озброєне двоборство ряджених, бій гладіаторів, силових акробатів з жердиною.

Окрім кінних перегонів у Київській Русі були відомі й інші види візантійських змагань і розваг. Серед візантійської знаті насамперед цінувались фізична сила, витривалість, відмінне володіння мечем, списом, луком, палицею, вмінням верхової їзди.

Таким чином, у Давній Русі знали про фізичну культуру античного та середньовічного світу. Знали і про найбільш відомі Олімпійські, і про менш відомі – Німейські, Піфійські, Істмійські, Антіохійські ігри. У світовому Олімпійському процесі Київська Русь була однією із проміжних ланок, яка зберігала позитивні традиції давнини. Давньоруська олімпійська традиція полягала як у знанні фізичної культури античного світу, так і в культивуванні основних давніх видів фізичної культури: єдиноборств, стрибків, бігу, кінних перегонів тощо.

Література

1. Арциховский А.В. Новгородские грамоты на бересте (из раскопок 1952 года). – М.: 1954. – С. 72.
2. Великие Минеи – Чети, собранные всероссийским митрополитом Макарием. – М.–СПб.: 1868–1917. – Дек. 24. – С. 1877.
3. Словарь русского языка XI–XVII вв. – М.: 1979. – Вып. 6. – С. 312.
4. Володимир Мономах. Поучення //Літопис руський за Іпатським списком. – К.: 1989. – С. 457.
5. Там же.
6. Гражданство обычаев детских //Буш В.В. Памятники старинного русского воспитания. – Пг.: 1918. – С. 47.
7. Літопис руський за Іпатським списком. – С. 178.
8. Новгородская летопись по Синодальному харатейному списку. – СПб.: 1988. – С. 149.
9. Там же. – С. 201.
10. Акты социально–экономической истории северо–восточной Руси конца XIV–начала XVI в. – М.: 1964. – Т. 3. – С. 152.
11. Московский летописный свод конца XV в. //Полное собрание русских летописей (ПСРЛ). – М.–Л. – Т. 25, 1949. – С. 78.
12. Псковские летописи. – М.: Вып. 2, 1955. – С. 78.
13. Там же. – С. 156.
14. Словарь русского языка XI–XVII вв. – М.: Вып. 5, 1978. – С. 366.

15. Срезневский И.И. Словарь древнерусского языка. – М.: 1989. – Т.1. – С. 138.
16. Моление Даниила Заточника //Памятники литературы Древней Руси (ПЛДР). – М.: Вып. 2. XII век, 1980. – С. 398.
17. Срезневский И.И. Сказания о святых Борисе и Глебе. Сильвестровский список XIV в. – СПб.: 1860. – С. 30.
18. Изборник 1076 г. – М.: 1965. – С. 629.
19. Слово Даниила Заточника по редакциям XII и XIII вв. и их перелелками. – Л.: 1932. – С. 66.
20. Калайдович К. Иоанн ексарх Болгарский. – М.: 1824. – С. 196.
21. Летописный сборник, именуемый Патриаршею или Никоновскою летописью //ПСРЛ. – М.: 1965. – Т. 9. – С. 239.
22. Новгородская четвертая летопись //ПСРЛ. – Пг., 1915. – Т.4. – С. 219.
23. Літопис руський за Іпатським списком. – С. 451.
24. Похвальное слово Владимиру //Чтения в Историческом обществе Нестора летописца. – К.: 1888. – Кн. 2. – Отд. 2. – С.59.
25. Словарь русского языка XI–XVII вв. – М.: 1975. – Вып. 1. – С. 205.
26. Ипатьевская летопись //ПСРЛ. – Т. 2. – М.: 1962. – С. 744.
27. Слово о законе и благодати митрополита Иллариона по нескольким спискам //Срезневский И.И. Мусин–Пушкинский сборник 1414 г. – СПб.: 1893. – С. 64.
28. Русский хронограф. Хронограф редакции 1512 г. //ПСРЛ. – СПб.: 1911. – Т. 22. – Ч. 1. – С. 367.
29. Истрин В.М. Хроника Иоанна Малалы в славянском переводе. – Кн. 5 //Летописи Историко–филологического общества при Новороссийском университете. – Одесса, 1910. – Т. 16. – Ч. 2. – С. 11.
30. Русская Правда //Русское законодательство X–XX веков. Законодательство Древней Руси. – М.: 1984. – Т. 1. – С. 71.
31. Успенский сборник XII–XIII вв. – С. 58.
32. Летописный сборник, именуемый Патриаршею или Никоновскою летописью //ПСРЛ. – М.: 1965. – Т. 9. – С. 32.
33. Срезневский И.И. Словарь древнерусского языка. – М.: 1989. – Т.1. – С. 352.
34. Срезневский И.И. Сведения и заметки о малоизвестных и неизвестных памятниках. – СПб.: 1879. – Т. 3. – С. 240.
35. Палея Толковая по списку, сделанному в г. Коломне в 1406 г. – М.: 1892. – Вып. 1–2. – С. 387.
36. Словарь русского языка XI–XVII вв. – М.: 1975. – Вып. 1. – С. 366.
37. Срезневский И.И. Словарь древнерусского языка. – М.: 1989. – Т.1. – С. 384.

38. Похвала к Богу о сотворении всей твари Георгия Писиды...
//Буслаев Ф. Историческая хрестоматия церковнославянского и древнерусского языков. – М.: 1861. – С. 921.
39. Словарь русского языка XI–XVII вв. – М.: 1980. – Вып. 7. – С. 212.
40. Бычков В.В. Эстетика поздней античности (II–III вв.) – М.: 1981. – С. 243.
41. Изборник великого князя Святослава Ярославича 1073 г. – СПб.: 1880. – С. 61.
42. Изборник 1076 г. – С.220.
43. Никифора митрополита послание Владимиру Мономаху
//Русские достопамятности. – М.: 1815. – Ч. 1. – С. 62.
44. Жития преподобного Авраамия Смоленского и службы ему. – СПб.: 1912. – С. 106.
45. Житие и жизнь преподобных отец наших Варлаама пустынника и Иосифа царевича индийского. Творение преподобного отца нашего Иоанна Дамаскина. – СПб.: 1887. – С. 178.
46. Летописный сборник, именуемый Патриаршею или Никоновскою летописью. – М.: 1965. – Т. 11. – С. 199.
47. Житие преподобного и богоносного отца нашего игумена Сергия чудотворца и похвальное ему слово, написанное учеником его Епифанием Премудрым в XV в. – СПб.: 1885. С. 65.
48. Просветитель, или обличение ереси жидовствующих. Творение преп. отца нашего Иосифа Волоцкого. – Казань: 1896. – С. 167.
49. Житие преподобной Ефросинии Суздальской по списку XVII в. Писано иноком Григорием //Труды Владимирской ученой архивной комиссии. – Кн. 1. – 1899. – С. 100.
50. Просветитель. – С. 272.
51. Творения святого отца нашего Кирилла, епископа Туровского. – К.: 1880. – С. 81.
52. Рыбаков Б.А. Язычество Древней Руси. – М.: 1988. – С. 4.
53. Истрин В.М. Александрия русских хронографов. Исследование и текст. – М.: 1893. – С. 26.
54. Истрин В.М. Хроника Иоанна Малалы в славянском переводе. Кн. 12 //Сборник отделения русского языка и словесности Академии наук. – СПб.: 1913. – Т. 90. - № 2. – С. 4.
55. Истрин В.М. Хроника Георгия Амартола в древнем славянорусском переводе. – Пг., 1920. – Т. 1. – С. 4.

СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАПОРІЗЬКИХ КОЗАКІВ

Кійко В.Й.

Національний аграрний університет

Козацький рух посідає цільне місце у боротьбі українського народу за свою незалежність. Козаки були тією силою, яка впродовж століть гідно захищала свободу, незалежність та суверенність України. За висновками багатьох істориків період існування Запорозької Січі є найбільш яскравий та визначний період українського народу.

Запорізька Січ майже безперервно вела важку збройну боротьбу за віру та незалежність свого народу. Сучасник того періоду української історії Г.Боплан писав, що, відстоюючи політичну свободу, православну віру, славні українські козаки кожний клаптик своєї землі поливали кров'ю й щедро засівали своїми кістками, водночас створюючи таких богатирів-героїв, які викликали у сучасників великий подив.

Запорізький козак і воїн, запорізький козак і лицар – це такі поняття, які склали одне ціле; якщо говорили про козака, то розуміли, що він безперечно воїн; якщо мали на увазі січовика, то розуміли, що він безперечно „лицар”. „У нас над усе честь і слава, військова справа, щоб і себе на сміх не дати, і ворогів під ноги топтати”, - говорили козаки.

Козаки були середнього зросту, плечисті, міцні та сильні. За словами Г.Боплана, запорожці у своїй більшості були міцної статури, легко переносили голод, холод, спрагу й спеку; у війні невтомні, відважні, хоробрі, або, точніше, дерзновенні і мало дорожать своїм життям. Французький посол в Константинополі барон де Сезі із захопленням писав: „Ці люди впевнено почувають себе на суші, у воді і в повітрі, скрізь вміють дати собі раду і взяти гору в усіх стихіях” [1].

Англійський дослідник Сімур у книзі „Росія на чорному та Азовському морях” (1885), характеризуючи запорозьких козаків, зауважує: „Власне кажучи, це були пірати, що володіли мистецтвом бою такою самою мірою, що й наші давні пращури англійці, секси, юти і дани” [2].

Француз Н. де Бартеон дає таку характеристику запорозьких козаків: „Ці люди виростили в праці, як скіфи, загартовані всілякими злигоднями, як гуни, здатні до війни, як готи, засмагли на сонці, як індійці, і жорстокі, як сармати. Леви в переслідуванні ворога, схожі на турків у підступності, подібні до скіфів у люті, вони християни за своєю вірою” [1].

Запорожці створили досить ефективні спеціальні фізичні і психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне удосконалення воїна. Ця система, за твердженням сучасників, була однією з найкращих у світі. С.Старовольський зауважує, що якби до неї залучити найкращу молодь з цілого королівства та дати їм воєнну науку під керівництвом комендантів і

шляхетських тисяцьких, то жодний християнський монарх в цілому світі не мав би в своєму королівстві сили, рівної польському королеві.

На велику популярність козацької науки вказує і такий іспит: майбутній козак повинен був пропливти певну відстань супроти течії в смузї Дніпровських порогів.

Але й то не все. Запорожці приймали на Січ, як запевняє А.Сокур, лише того, хто, осідлавши дикого лошака – чолом до хвоста! – без сідла й вуздечки, міг проскакати полем і повернутися неушкодженим.

У кожного статечного запорожця був джура. Судячи з етимологічного значення, слово „джура” або „чура” означає полонений; із таким значенням воно вживалося в арабів; у середньоазіатських сарматів „джура” означає невільник, раб. Але це були не просто слуги при кошовому чи інших старшинах. Вони чистили старшині зброю, їздили разом з ними в походи, вчилися у них військовій майстерності. Хто до військової справи не підходив, того відсилали з Січі. Арабський мандрівник Павло Халебський, що побував в Україні 1654 р., писав: „Ці юнаки з дитинства вчать верхової їзди, стрільби з рушниць і луків та хоробрості” [3]. Вивчившись у досвідчених вояків військової справи, джури, діждавшись парубочих літ, ставали найзавзятішими запорозькими козаками.

Джури поряд з іншими обов’язково вчилися в січових школах. В школі, що існувала при церкві Святої Покрови, навчались хлопчики. Тут було два відділи: в одному вчилися ті юнаки, що готувались на паламарів та дияконів, їх було завжди 30. У відділі молодиків вчилися сироти, хрещеники козацького старшини та інші діти [4]. У школі вихованці оволодівали читанням, письмом, хоровим співом і музикою. Їх привчали до національного способу життя та поведінки, оборонно–військовій справи.

У школах здійснювався суворий курс фізичного та військового виховання. С.Сірополко, що досліджував систему виховання в Січовій школі, писав: „...Молодиків у школі і поза школою вчили Богу добре молитися, на коні реп’яхом сидіти, шаблею рубати і відбиватися, з рушниць гострозоро стріляти та списом колоти” [5]. Важливе місце відводилося також формуванню в учнів умінь плавати, веслувати, керувати човном. Вихованців вчили добре маскуватися в різних умовах, від чого часто залежало їх життя. Сюди належало перебування під водою за допомогою очеретини: „...Виріже собі очеретину, простромить у колінці її дірочку і, взявши до рота, поринає в воду з головою. Краєчок очеретини, встромлений з води поміж очеретом та осокою зовсім був непомітний, а проте козак через нього дихав і міг досить довго сидіти під водою, поки татари відходили далі” [6].

Козацька молодь постійно розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, танцях, хоровах, різних видах змагань і боротьби.

Найвідповідальнішим випробуванням для молоді було подолання Дніпровських порогів, і тільки тоді вони отримували звання „істинного” запорозького козака [7].

Подолати пороги було справою вельми важкою і небезпечною. Ось як описує перехід через пороги Е.Лясота: „Пороги – це підводні кмені або скелясті місця, де Дніпро тече через суцільне каміння й скелі, частина з яких під водою, частина на рівні з нею, а деякі виступають високо над водою, тому пливти дуже небезпечно, особливо коли вода низька. В небезпечних місцях люди виходять, й частина їх притримує човни на довгих мотузках чи линвах, а частина заходить у воду, підіймає човни над гострим камінням і переносить. При цьому ті, хто притримує човни линвами, повинні уважно стежити за тими, хто у воді, й натягати чи попускати линви за їх команду, або човен не вдарився, бо його легко пошкодити” [8].

Серед запорозьких козаків значного поширення набули різноманітні системи єдиноборств. Найвідоміша лягла в основу козацького танцю *гопак*. У запальному й пристрасному, завихреному і відчайдушному, із складними фізичними, навіть карколомними прийомами в гопаку і сьогодні помітна його першооснова – бойовитість духу, віра у власні сили, порив до життя, напруження своїх духовних і фізичних сил, наступальність і оборонний характер дій, торжество перемоги. Психофізичний та історико–етнографічний „розріз гопака переконує в тому, що всі збережені на сьогодні елементи – складні акробатичні вправи, багато ударів ногами і руками – були складовими самозахисту наших предків у боротьбі з ворогами” [9].

На думку В.А.Артикула, бойовий гопак являє собою стрибкову систему віддаленого бою, що не поступається світовим стилям східної боротьби.

Бойове мистецтво запорозьких козаків у гопаку мало досить розвинену систему дій, основу яких становила відмінна фізична, технічна та психічна підготовка. Важливими критеріями ефективності цих прийомів вважалися швидкісно–силові якості їх виконання та їхня біомеханічна раціональність. Це тією чи іншою мірою запозичено з живої природи, життя та діяльність людей.

На Запоріжжі існували й інші види козацької боротьби. Серед них – гойдок, спас, на ременях, навхрест, на палицях тощо [9, 10].

У Запорізькій Січі виховання юнаків було підпорядковане фізичному розвитку та загартуванню. Як відомо, козаки жили серед квітучої природи з чистим і свіжим повітрям. За давнім звичаєм, більшу частину року вони ходили в легкій одежі, без головних уборів, часто босими і з оголеним торсом, що давало добрий ефект від повітряних ванн.

Завдяки постійному перебуванню на повітрі організм козаків поступово пристосовувався до температури навколишнього середовища, нижчої від температури тіла. Завдяки дії повітря непомітно зникало збудження, поліпшувався сон, з’являвся бадьорий настрій; позитивно

впливали повітряні ванни і на серцево–судинну систему, сприяючи нормалізації артеріального тиску та кращій роботі серця.

Великого поширення серед запорожців набуло загартування водою. За словами Д.І.Яворницького: „Козаки вставали на ноги із сходом сонця, зразу ж умивалися холодною, джерельною або річковою водою” [11].

Отже, систематичне виконання фізичних вправ і ефективна система загартування виховали той тип козаків, які легко переносили спрагу, голод, спеку й холод та були надійними захисниками всього українського народу.

Література

1. Наливайко Д.С. Козацька християнська республіка. – К.: Дніпро, 1992. – 495 с.
2. Мірошніченко В. „Флібустьєри”, „мінітмени”, „лицарі”... //Наука і суспільство. – 1993. – № 1. – С. 24–25.
3. Мисик Ю.А., Плохій С.М., Стороженко І.С. Як козаки воювали. – Дніпропетровськ: 1991. – 302 с.
4. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
5. Сірополко С. Історія освіти на Україні. – Львів, 1937.
6. Кащенко А.Ф. Оповідання про славне Військо Запорозьке низове. – К.: Веселка, 1992. – 271 с.
7. Бабишин С.Д. Школи Запорізької Січі //Рідна школа. – 1991. – С. 83–85.
8. Лясота Е. Щоденник //Жовтень. – 1984. - № 10. – С. 97–110.
9. Українська козацька педагогіка //Народознавство: в газеті „Освіта”, випуск № 9. – 1 вересня 1992 р.
10. Пристула О. Спас – бойове мистецтво запорозьких козаків //Шлях перемоги. – 1993. – 12 червня. – С. 8.
11. Яворницький Д.І. Історія запорізьких козаків: У 3 т. – Т. 1. – К.: Наукова думка, 1990. – 580 с.

4. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСТВА

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Лукач В.С., Лакіза О.М.

ВСП НАУ „Ніжинський агротехнічний інститут”

Мироненко О.І.

Науково–методичний центр аграрної освіти

Мінагрополітики країни

Виховання здорового підростаючого покоління на початку ХХІ століття належить до категорії складних у сучасній педагогічній науці. За останніми даними статистичного аналізу в Україні захоплюється фізичною культурою 6–8 % молоді та дорослих людей, у США 60 %, у Японії 80 %. Аналізуючи становище занять фізичною культурою, сучасні науковці висловлюють думку про необхідність зміни форм і методик роботи у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах. Дослідники пропонують доповнення стандартних форм у навчанні нетрадиційними з метою покращення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді.

Здоров'я визначається як здоровий стан організму, або фізичний стан людини без хвороб. М.М.Амосов, видатний науковець другої половини ХХ століття, визначав здоров'я як „кількісний показник”. Кількість здоров'я вчений трактував як систему „резервних потужностей” головних функціональних систем організму. Амосов М.М. зазначав, що здоров'я необхідно „...здобувати самому собі тренуванням” [1].

Тому сучасні науковці вважають, що для поліпшення здоров'я сучасній молоді необхідні фізичні навантаження, які забезпечують необхідний рівень фізичних якостей.

Досліджуючи проблему підвищення стану здоров'я студентської молоді, ми звернулися до досвіду зарубіжних колег США. Аналізуючи літературні джерела, необхідно відзначити, що однією із особливостей виховання в США є відсутність єдиної системи освіти. Кожен штат визначає її зміст та структуру самостійно, і як наслідок існує велика кількість програм з фізичної культури та оздоровчо–пізнавальних програм з цієї галузі.

Chen Jr. Moon S. у своїх роботах пропонує викладачам риси та якості, якими повинен володіти компетентний фахівець, працюючи у сучасних школах та вищих освітніх закладах. Автори визначають компоненти, які є головними на їхній погляд, при формуванні у молоді поглядів на здоровий спосіб життя:

- харчування в освітньому закладі;
- психологічне, соціальне та консультативне обслуговування у навчальному закладі;

- середовище навчального закладу;
- організація та проведення дієвої пропаганди здоров'я серед студентів та науково–педагогічних працівників навчального закладу;
- вплив родини на формування здорового способу життя;
- програми оздоровчої спрямованості, зміст яких переважно наповнений традиційними формами фізичної культури [4].

На наш погляд, кваліфікованому викладачеві вищого закладу освіти мають бути притаманні почуття взаєморозуміння, вміння використовувати неформальні і нетрадиційні методи та форми фізичної культури. Необхідне вміння переконувати студентів у творчому підході до рухової активності.

Досліджуючи новітні форми активного відпочинку молоді, О.В.Іваницький, О.А.Іванова, В.В.Матов, Р.Т.Раєвський, І.Н.Шаробарова та ін. підкреслюють, що для самостійних занять фізичною культурою молоді краще використовувати нетрадиційні форми фізичної культури. Фахівці Національного аграрного університету пропонують будувати комплекси вправ ритмічної гімнастики з урахуванням індивідуальних потреб студентів [5].

І.В.Петрова вважає, що організація дозвілля у країнах Західної Європи та США містить різновиди нетрадиційних методик та форм фізичної культури, які сприяють професійному, інтелектуальному та оздоровчому розвитку студентської молоді. Однією із головних форм організації студентів, підкреслює автор, можуть бути соціально–оздоровчі клуби, кількість яких на сьогодні (на прикладі клубів „Інтеракт”) нараховується близько 7 тисяч клубів у 100 країнах світу. І.В.Петрова зауважує, що поряд з традиційними формами фізичної культури молодь залюбки займається і нетрадиційними. Автор стверджує, що робота, яку проводять спортивні і соціальні клуби, необхідна для того, щоб виховати молоде покоління, здатне дотримуватися здорового способу життя [4].

Отже, система соціального та фізичного виховання країн Західної Європи та США передбачає обов'язкове виховання у молоді активної позиції щодо збереження та покращення свого здоров'я.

Проблему нетрадиційних форм фізичної культури та інтегративного підходу до спортивно–гуманістичного виховання студентської молоді досліджувала Т.Г.Ольхова. Вона зазначає, що погляди студентів на фізкультурно–оздоровчу діяльність необхідно змінити за допомогою нових нетрадиційних заходів. Автор пропонує самостійні поза аудиторні програми, ігри, спортивні заходи на засадах певних сюжетів, які повинні розвивати творчі здібності молоді. Т.Г.Ольхова зауважує, що нетрадиційні форми фізичної культури, мають особливий вплив на особистість студента, розвиваючи його духовно та фізично [3].

Все це підтверджує необхідність введення нетрадиційних форм фізичної культури у побут сучасної студентської молоді, які сприятимуть підвищенню фізичних якостей студентської молоді і позитивно впливатимуть на стан їхнього здоров'я.

На наш погляд, кваліфікованому викладачу повинні бути притаманні почуття взаємо порозуміння, вміння використовувати неформальні, нетрадиційні методи та форми фізичної культури. Прищеплювати студентам потребу до рухової активності.

Займаючись проблемою підвищення стану здоров'я студентів засобами нетрадиційних форм фізичної культури, ми вважали за необхідне вивчити стан цієї проблеми у Національному аграрному університеті. Результати анкетування студентів I та II курсів було встановлено, що 40,1 % студентів не бажають у поза навчальні години займатися фізичними вправами тим самим доповнюючи свій тижневий руховий режим. Необхідно відзначити, що негативну відповідь дали переважно жінки (23,5 %) першокурсниць. Переважна більшість студентів 47,4 % студентів обох статей виявили бажання займатися фізичною культурою і спортом, але на основній спортивній базі Національного аграрного університету. На жаль наявна спортивна база НАУ не дає змоги задовольнити усіх бажаючих. Разом з тим, частково це питання вирішується завдяки використанню спортивної бази студентських гуртожитків.

Термін „нетрадиційні форми” студенти не можуть пояснити. В процесі експерименту були запропоновані лекції, бесіди, індивідуальні заняття з метою підвищення рівня спеціальних знань у галузі фізичної культури. Під час проведення заходів з масової фізичної культури та спорту значно покращилися взаємовідносини між викладачами та студентами, при проведенні тестування вправ змістовних модулів було виявлено покращення результатів з фізичної підготовленості, а також збільшення кількості студентів, які займаються самовдосконаленням фізичної підготовки використовуючи для цього як традиційні, так і нетрадиційні форми фізичної культури.

Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – М.: ООО АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Иваницкий А.А., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М.: Советский спорт, 1989. – 79 с.
3. Ольхова Т.Г. Опыт интегративного подхода к спортивно–гуманистическому воспитанию студентов //Теория и практика физической культуры. № 1, 2002. – С. 53–55.
4. Петрова І. Культурно–дозвіл леві центри виникнення та розвиток //Рідна школа. № 7, 2000. – С. 13–16.
5. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
6. Chen Jr. Moon S. Worksite Health Strategies for the Year 2000: An Invitation to Health Educators //Health Education. Vol. 21, No. 1 – Janvar / Febrvary. – 1990. p. – 43–44.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОЙ РАДИАЦИИ

Раевский Р.Т.

Одесский национальный политехнический университет

Краснов В.П., Присяжнюк

Национальный аграрный университет

В настоящее время значительная часть населения Украины, Белоруссии, России и некоторых других стран проживает на радиозагрязненных территориях и подвергается вредным воздействиям радиационного фактора. Причем зона загрязнения все время расширяется.

В связи с этим, наряду с физической, химической, санитарно-гигиенической важное значение приобретает биологическая защита за счет внутренних приспособительно-защитных сил организма. К числу эффективных мер, обеспечивающих реализацию такой защиты и восстановления после радиационных воздействий относят использование элементов здорового образа жизни, физическую подготовку определенного содержания, рациональное и радиозащитное питание (Н.В.Зимкин, А.В.Коробков, Л.А.Ильин, Б.Б.Болотов, В.И.Смоляр и др.).

Об огромных резервах биологической защиты говорит и такой факт. Известно, например, что японцы, практиковавшие оздоровительную систему К.Ниши, основным действенным компонентом которой является физическая тренировка и рациональное питание, перенесли облучение, вызванное атомной бомбардировкой Хиросими и Нагасаки, гораздо легче других. Более того, получив особенно хороший уход, как и все «хиросимцы», они «дали» среднюю продолжительность жизни более высокую, чем другие японцы. Это доказывает, что организм, четко работающий благодаря здоровому образу жизни, включающему рациональную физическую подготовку, обладает повышенной сопротивляемостью различным вредным факторам, в том числе и радиации.

Несмотря на признание важной роли биологической защиты в условиях повышенной радиации, ее структура, концептуальные и методические положения обоснованы пока явно недостаточно и не нашли широкого применения в практике.

В проведенных исследованиях ставилась цель: восполнить этот пробел. Для чего путем личного и анкетного опросов и специального обследования были выявлены состояние здоровья, заболеваемость, работоспособность и физическая подготовленность у большой репрезентативной группы (более 1000 чел.) работников АЭС, студентов Одесского национального политехнического и Национального аграрного университетов, поступивших на учебу из радиозагрязненных районов.

Определялись также использование элементов здорового образа жизни, объем, направленность и интенсивность физической подготовки.

Все данные были сопоставлены между собой и проанализированы методами вариационной статистики, включая корреляционный анализ.

В результате были определены факторы, концептуальные и методические положения, реализация которых обеспечивает эффективную жизнедеятельность в условиях повышенной радиации. К ним отнесены: соблюдение здорового образа жизни; полноценное и радиозащитное питание; физическая тренировка в объеме 6–8 часов в неделю с преимущественным использованием аэробных упражнений; умеренные, адекватные возможностям организма физические нагрузки; закаливание организма; регулярное пребывание на открытом воздухе с целью закаливания и насыщения организма кислородом (для повышения резистентности и обеспечения восстанавливаемости организма) – 1,5–2 часа в день, устойчивость к радиофобии. Важным фактором является также высокий уровень физической подготовленности и развитие общей выносливости.

Реализация всех этих факторов, методических положений и приемов в значительной степени гарантирует хорошее состояние здоровья, устойчивость к заболеваниям, высокую работоспособность в условиях повышенной радиации.

Среди студентов, активно использовавших факторы биологической защиты, отличающихся высоким уровнем выносливости и физической подготовленности в целом, до 70 % лиц имеют хорошее состояние здоровья, редко болеют, обладают высокой работоспособностью.

И, наоборот, из числа студентов, не использовавших факторы и методологические приемы биологической защиты от радиации, до 80 % имеют плохое состояние здоровья, часто болеют (3–4 и более раз в году), отличаются пониженной и низкой работоспособностью.

Вместе с тем, было установлено, что в среднем только каждый четвертый–пятый студент из радиозагрязненных районов в полной мере использовал факторы и меры биологической защиты.

Защитились от радиофобии 26,79 %. Не ограничивали себя в компонентах ЗОЖ из-за боязни радиации 45,24 %. Соблюдали здоровый образ жизни 19,37 %. Полноценно питались 33,33 %, в том числе с учетом радиационного фактора – 11,98 % опрошенных. Занимались физической культурой и спортом 2–4 часа в неделю 27,98 %, 4–6 часов – 13,1 %, испытывали оптимальные (средние) физические нагрузки 45,51 %. Находились на открытом воздухе 8–16 часов в неделю (1,1–2,3 часа в день) в теплое время года – 30,25 %, в холодное – 21,69 %. Имеют высокий уровень физической подготовленности всего 10,12 %, выносливости – 18,01 %.

Этим, очевидно, объясняется, что 19,93 % студентов из радиозагрязненных районов имеют плохое и очень плохое состояние здоровья, 81,07 % болеют в течение года, в том числе, 23,08 % – более 3–х раз, 23,9 % обладают пониженной и низкой работоспособностью.

Аналогичные данные получены при обследовании работников ряда предприятий атомной энергетики и АЭС, подвергающихся риску радиационного поражения.

Результаты исследований позволяют сделать вывод о необходимости коррекции образа жизни и физической подготовки проживающих и готовящихся проживать и работать на радиозагрязненных территориях. Делать это нужно, прежде всего, в процессе базового физического воспитания, осуществляемого в общеобразовательной и профессиональной училище или вузе, путем формирования навыков использования элементов ЗОЖ и физической подготовки, обеспечивающих эффективную защиту от радиации.

ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВИХ ДІЙ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДОВГОСТРОКОВОЇ ДІЇ МАЛИХ ДОЗ РАДІАЦІЇ

Данчук П.С.

Вінницький державний педагогічний університет

Внаслідок Чорнобильської трагедії значна кількість людей на Україні та в сусідніх державах проживають на територіях забруднених радіоактивними елементами. Факт негативного впливу підвищених доз радіації на організм людини вважається доведеним [1,2,3].

Метою нашої роботи було виявлення найбільш ефективних видів рухових дій, які використовуються у компонентах рухового режиму впродовж навчального року і сприяють підвищенню фізичної працездатності і збереженню здоров'я школярів.

До проведення експерименту були залучені 200 школярів загальноосвітніх шкіл м. Коростеня житомирської області № 1 та 5 (100 чол. із молодших та 100 із середніх класів), які проживають в умовах довгострокового впливу невеликих доз іонізуючого випромінювання.

Фізичну працездатність школярів вивчали за показниками абсолютного (МСК) і відносного (МСК/кг) максимального споживання кисню з використанням розрахункового методу МСК за загальновідомою методикою Гарвардського степ-тесту. Для вивчення стану здоров'я школярів використовувався показник „тимчасової непрацездатності” за методикою В.М.Антропової із співавторами [5].

Кожній із груп була запропонована окрема програма, що виконувалась у різних формах занять: гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки, на уроках фізичної культури та у спортивні години.

Перша програма (П₁) включала загальнорозвивальні та дихальні вправи за методикою К.Ніши [4], а також точковий масаж; друга програма (П₂) – загальнорозвивальні та дихальні вправи за методикою Б.С.Толкачова [6] і точковий масаж; третя програма (П₃) –

загальнорозвивальні та дихальні вправи за методикою Р.Хілтмана [7] і точковий масаж; четверта програма (П4) – тільки загальнорозвивальні вправи.

Аналіз розбіжностей між показниками фізичної працездатності різних програм проводився методом латинського квадрату в такому порядку:

П₁ – П₂ – П₃ – П₄

П₂ – П₃ – П₄ – П₁

П₃ – П₄ – П₁ – П₂

П₄ – П₃ – П₂ – П₁

В результаті проведеного експерименту найбільше підвищення відносної та абсолютної величини МСК були відмічені у групи школярів, які займалися за програмою П₃. Так, дівчатка, які займалися згідно даної програми, показники МСК підвищилися на 0,4 л/хв ($P < 0,05$), величина МСК/кг – 6,6 мл/хв/кг ($P < 0,01$). У хлопчиків величина МСК збільшилась на 0,5 л/хв ($P < 0,01$), а показники МСК/кг – на 8,2 мл/хв/кг ($P < 0,01$).

У групі школярів, які займалися за П₁ – П₂, величина змін показників фізичної працездатності була меншою, ніж у тих хто займався за програмою П₃ і складала: у дівчат 0,30 і 0,32 л/хв, у хлопців – 0,44 і 0,45 л/хв ($P < 0,01$), а у відносному показнику МСК – у дівчат, що займалися відповідно за програмами П₁ і П₂, – 4,20 і 4,42 мл/хв/кг хв ($P < 0,01$), у хлопців – 3,26 і 4,20 мл/хв/кг хв ($P < 0,05$). Найменшими показниками були зареєстровані результати у школярів, які займалися за четвертою програмою.

Також у ході експерименту було виявлено, що найменшу кількість днів по хворобі пропустили учні, які займалися за третьою програмою. Їхні показники були на 32,6 % та 30,4 % меншими, ніж у школярів, які займалися за першою та другою програмами. Найбільшу кількість школярів, що хворіли протягом року, виявлено серед школярів, які займалися за четвертою програмою (66,8 %).

Таким чином, аналізуючи зміни показників фізичної працездатності і стану здоров'я, нами було встановлено, що фізіологічні можливості організму школярів, які проживають в умовах довгострокової дії малих доз радіації, значно підвищуються під дією комплексних заходів, що виконувалися у компонентах рухового режиму.

Література

1. Галайдюк М.А. Підвищення фізичної підготовленості школярів 12– 14 років, у позакласних формах занять в умовах радіоекологічного контролю. Автореф. дис. ...канд. наук з фізик. вих. та спорту (24.00.04). – Луцьк, 2000. – 23 с.

2. Дуб І.М. Розвиток швидкісно–силових якостей у школярів 12–14 років на уроках фізичної культури в умовах підвищеної радіації. Автореф. дис. ...канд. наук з фізик. вих. та спорту (24.00.04). – Луцьк, 1999. – 23 с
3. Куц О.С. Организационно–методические основы физкультурно–оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности. Автореф. дис. ... докт. Пед наук (24.00.04). Украинский государст. університет физ. вос. и спорта. – К.: 1997. – 43 с.
4. Ниши К. Золотыи правила здоров'я. – СПб, 2001. – 121 с.
5. Примерная программа и методики изучения режима дня, работоспособности и состояния здоров'я школьников /Под ред. Антроповой М.В. – М.: 1984. – 45 с.
6. Толкачов Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ. – М.: Фізкультура и спорт, 1992. – С. 74–80.
7. Хилтман Р. Йога для здоров'я. – М.: 1991. – С. 5–103.

ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУПЕНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

Федорина Н.Б.

Національний аграрний університет

Наукові дані свідчать, що у вихованні гармонійної та всебічно розвиненої людини значну роль відіграє удосконалення фізичної підготовленості, а саме таких якостей як сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація рухів, стало динамічна стійкість тіла тощо. Саме у комбінації вправ, що сприяють розвитку цих якостей людини, міститься найбільш оздоровчий ефект. Щоб забезпечити його під час виконання різних фізичних вправ, необхідне дозоване навантаження, яке викликає позитивні фізіологічні зрушення в організмі людини. Але переважна частина студентської молоді веде малорухливий спосіб життя, лише небагато з них активно займається фізичною культурою, крім занять з фізичного виховання, передбачених програмою вищих навчальних закладів. У викладачів з фізичного виховання постійно виникає питання, чому одні студенти характеризуються високим рівнем мотивації і постійного прагнення до успіху, а інші мають низький рівень бажань. Осць з цього приводу хотілося б розглянути заняття аеробікою. Термін „аеробіка” був започаткований Кентом Купером, відомим американським фахівцем у галузі оздоровчої фізичної культури. Свою оздоровчу систему фізичних вправ для всіх верств населення він назвав „аеробікою” від слова „аеробний” – „кисневий”. Її популярність у світі та в Україні величезна, а рівень розвитку дозволяє говорити про універсальність. Нині існує декілька видів аеробіки: спортивна, оздоровча та прикладна. Усі вони спрямовані на вдосконалення функціонального стану людини, підвищення працездатності та витривалості, підсилення психологічної стійкості, знаття

розумової втоми і стресу, покращення самопочуття. Враховуючи стан фізичного виховання в аграрних вищих закладах освіти, їх матеріально-технічну базу і досвід (викладачі повинні пройти підготовку як інструктори з аеробіки), можна сказати, що аеробіка є ефективним засобом фізичної культури для занять у цих освітніх закладах.

Аналізуючи ефективність форм і методів, спрямованих на підвищення ступеня доцільності, на прикладі нашого досвіду та досвіду провідних фахівців з проведення занять аеробікою можна зробити деякі рекомендації.

1. Використання різних видів аеробіки (Basic, Ster, Latina, Funk) не тільки дає можливість студентам отримати задоволення від занять, але й забезпечує всебічне тренування, а також зниження ймовірності отримання травм.

2. Формування різних за ступенем підготовленості груп дає можливість підбирати адекватну інтенсивність, тривалість та обсяг фізичних навантажень. У багатьох випадках збільшення навантаження обмежується з огляду безпеки для кістково-м'язової системи. Тобто, з підвищення інтенсивності, тривалості або кількості тренувань серцево-судинна система адаптується, а кістково-м'язова – ні, що призводить до сухожильно-суглобних та м'язових ушкоджень. Тому надзвичайно важливим є підбір фізичних вправ за принципом збалансованого навантаження на всі групи м'язів з урахуванням створених зусиль, його обсягу і повторюваності. Для цього необхідно виконати такі умови:

– хореографія комплексу вправ має передбачати чергування потенційно травмонебезпечних елементів з відносно безпечними, для зниження ризику виникнення травм шляхом обмеження кількості повторень або зниження максимальних навантажень;

– підвищити рівень силових здібностей студентів для запобігання травмам, які можуть отримувати внаслідок недостатнього фізичного розвитку та фізичної підготовленості;

– у випадку прояву болю у суглобах під час виконання рухів або неможливості збереження раціональної техніки необхідно замінити дану вправу на більш просту.

3. Формування навчально-тренувальних груп та груп спортивного удосконалення дає можливість студентам, які вирішили брати участь у змаганнях, професійно займатися аеробікою, виконувати спортивні розряди та нормативи КМС і МС. Визнання спортивної аеробіки як „студентського” виду спорту стало проведення чемпіонатів України із спортивної та фітнес-аеробіки у м. Харкові у 2000 р. та в м. Луганську у 2001 р.

4. Багато хто із студентів приходять у групи аеробіки, щоб покращити своє самопочуття, отримати задоволення, але з оволодінням новими уміннями і навичками, підвищення рівня фізичної підготовленості на перший план виходить необхідність ефективно тренуватися і досягати успіху. Коли студенти беруть участь у змаганнях з аеробіки, в основі яких

– базові елементи класу, їм надається можливість реалізовувати свої потреби. Різновиди програм фітнес–аеробних змагань з новітніми напрямками і технологіями аеробіки, ще більше підвищує інтерес до змагань. На відміну від спортивної, відсутність у фітнес–аеробіці обов’язкових і необхідних елементів робить участь у змаганнях можливою для кожного, і обмежується рівнем функціональної і координаційної підготовленості. Ранг змагань (від університетських до міжнародних) дозволяє кожному реалізувати особистий потенціал і досягти визначеної мети.

5. Попередні заняття будь–яким видом спорту – надійний показник того, що у подальшому студенти будуть продовжувати займатися аеробікою. Основна частина студентів, які виступають на чемпіонатах і кубках України, у минулому займалися спортивною та художньою гімнастикою, акробатикою і виконували І–й розряд, КМС і МС України у своїх видах.

6. Формування невеликих груп однодумців, персональний зворотний зв’язок між викладачем та студентом, утворення системи соціальної підтримки з боку сім’ї та друзів дає можливість для досягнення особистої мети шляхом підвищення фізичних навантажень, сприяє утворенню дружніх відносин між студентами різних груп, факультетів, курсів, підвищує мотивацію до занять фізичною культурою.

Однак, масовому залученню студентської молоді Національного аграрного університету до занять аеробікою перешкоджають об’єктивні та суб’єктивні проблеми:

1. Відсутня ефективна агітаційно–пропагандистська робота щодо занять аеробікою.

2. Відсутня необхідна матеріально–спортивна база та технічне забезпечення.

3. З метою популяризації аеробіки, підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання студентської молоді НАУ необхідно більш ефективно впроваджувати у навчальний процес з фізичного виховання змістовний модуль „Ритмічна гімнастика”, включати елементи аеробіки у підготовчу частину навчальних занять з фізичного виховання, що сприятиме підвищенню мотивації студентів до оздоровчо–тренувальних занять з аеробіки.

4. Необхідно розробити програми, розраховані на студентів з різним рівнем фізичної та функціональної підготовленості: ввідну програму для непідготовлених; початкову для початківців; базову для підготовлених та програму удосконалення для досвідчених.

Література

1. Барабаш Н.А., Шапошникова В.И. Оцените свое здоровье сами. – СПб, 2003. – 256 с.

2. Гупта М.К. 69 уникальных лечебных поз и упражнений от болей в позвоночнике, спине и шее: Естественный путь к здоровью. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 127 с.
3. Купер Кеннет. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. Сокр. пер. с англ. С.Шенкмана. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 125 с.
4. Михайлова Э.И., Иванов Ю.И. Ритмическая гимнастика. Справочник. – М.: Московская правда, 1987. – 78 с.
5. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. – К.: Здоровье, 1986. – 62 с.
6. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. – М.: Знание. – 64 с.
7. Яружинский Н. Ритмическая гимнастика для всех. – Рига, ИПЦ «Панорама», 1991. – 83 с.

ДО ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Кійко В.Й.

Національний аграрний університет

Актуальність. Здоров'я населення є одним із найважливіших показників умов праці, життя, побуту, якості харчування та фізичної активності людей, показником рівня національного добробуту, економічного і культурного потенціалу суспільства. Це процес збереження і розвитку фізіологічної, біологічної та психічної функції, оптимальної працездатності, соціальної активності, спроможності організму адекватно змінювати свої функціональні параметри в залежності від навколишнього середовища.

Негативний вплив середовища на людину в сучасних умовах постійно посилюється. Одним із чинників, за допомогою якого йому можна протистояти, є необхідність постійно підвищувати адаптаційні можливості людини, що забезпечить стан здоров'я на відповідному рівні, зменшить зростання захворюваності, збільшить середню тривалість життя. Але, на жаль, за останні роки ці компоненти характеризуються як вкрай негативні. Має місце широке розповсюдження шкідливих звичок та надзвичайно недостатній рівень фізичної активності людей. З метою профілактики захворювань та підвищення адаптаційних можливостей засобами фізичної культури та спорту займається всього біля 10,0 % населення при тому, що місце останніх у збереженні та зміцненні здоров'я, підвищенні працездатності, продовженні активного довголіття загальновідоме [1].

Сьогодні не може не турбувати стан здоров'я шкільної та студентської молоді. Щорічні медичні огляди свідчать, що з кожним наступним роком збільшується кількість студентів – першокурсників, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Так, за станом на 1 грудня 2004 року студентської поліклініки із загальної кількості до спеціальної медичної групи віднесено 49,8 % студентів – першокурсників Національного аграрного університету. Статистика медичного огляду свідчить, що 90,0 % студентів мають порушення постави, 15,9% – гінекологічні захворювання, 27,0% – захворювання ендокринологічної системи, печінки та шлунково – кишкового тракту, 14,7 % – захворювання серцево – судинної та дихальної систем, 119,5 % – хірургічні втручання тощо.

Разом з тим, проведене опитування та анкетування студентів показали, що 30,4 % студентів I – II курсів Національного аграрного університету оцінюють своє здоров'я добрим, 58,6 % – задовільним, 10,6 % – поганим і лише 0,4 % загальної кількості опитаних вважають своє здоров'я дуже поганим [2].

Особливості пізнання людиною навколишнього середовища безпосередньо пов'язані з мотивацією та емоціями, тому що усвідомлене сприйняття не буває емоційно нейтральним. Як мотивація, так і емоції в більшій чи меншій мірі впливають на поведінку та діяльність людини, визначаючи її вчинки. Безумовно і те, що мотивація як система факторів, детермінуючи поведінку та емоції, які переживаються людиною, значною мірою характеризують особистість. На наш погляд, найбільш суттєвими з огляду на це є мотивація професійної діяльності, яку обирає молода людина відповідно до своїх здібностей, поради батьків та друзів, значимості даної професії у суспільстві, а також своїх індивідуальних особливостей та емоцій, які супроводжують переживання екстремальних ситуацій, оскільки саме в них виявляються навіть приховані риси характеру майбутнього студента, а у подальшому фахівця. Найбільш специфічним, на наш погляд, є стресовий стан, який переживається як реакція на дію стресора окремою особистістю типово, і саме тому є визначальним.

На думку професора О. Чабана (2004) психологічними причинами обумовлене виникнення 80,0 – 85,0 %, а за деякими даними і 90,0 %, усіх хвороб. Твердження він пояснює тим, що у наші часи все частіше проявляється „маскована депресія”, яку ще називають депресією, що посміхається. Назвали її так тому, що хворий з такою депресією візуально сприймається як людина, що постійно посміхається, але підсвідомо пред'являє масу якихось скарг сама до себе та до свого оточення і ці скарги проявляються на тілесному рівні. Коли психіка не може говорити, говорить тіло людини. Це проявляється перш за все у перманентній втомі. Якщо людина весь час втомлюється, то що вона буде говорити?

Для прикладу можна навести студентів факультету ветеринарної медицини Національного аграрного університету. На другому курсі, у

порівнянні з першим та третім, у студентів більше розумове навантаження внаслідок вивчення складних дисциплін, а якщо цей студент щодня їздить до університету із Київської області електричкою, то все стане зрозумілим. Часу на відпочинок у студента майже немає – дорога – навчальні заняття – дорога – самостійна робота дома. На сон припадає чотири – п'ять годин, що звичайно мало. Студент протягом року знаходиться у постійному напруженні внаслідок чого розвивається стан втоми та перевтомлення. Що цей студент буде говорити? Що потрібно багато вивчати програмного матеріалу, що він втомився і фізично і морально. А чого варта латина, скільки необхідно вивчити назв кісточок різних тварин та птахів. Але ж спеціальність вибирав сам, тому і біжи з дому о шостій і повертайся о 21 – 22 годині. І так день за днем.

Крім цього, необхідно враховувати ще один чинник. Це особистісні стосунки між студентами в процесі навчання, а також серед студентів, які проживають в студентських гуртожитках. В силу тих чи інших причин між студентами виникають напружені і складні взаємовідношення, які надзвичайно важко вирішуються. Інколи для вирішення цих взаємовідносин між студентами виникає необхідність втручання керівництва факультету або й університету. І це не може не відобразитися на стан психічного та соматичного здоров'я.

В результаті з'являються хвороби, яким нібито і взятися нізвідки. Коли вони виникають, тоді мабуть потрібно звертатися, перш за все до психотерапевта, а не до лікаря іншої спеціальності, і тоді виявляються ті психологічні травми, які призвели до виникнення тієї чи іншої хвороби. Неусвідомлена психотравма часто буває причиною захворювання. Травма, яка є настільки значущою, настільки входить у конфлікт з мораллю студента, що дуже швидко витискується у підсвідоме або, можна сказати, забувається.

Із психології ми знаємо, що у структурі людської свідомості є три рівні.

Перший – свідомий: я знаю, хто я, що я навчаюся, яка моя сім'я, які мої викладачі, де я живу, рівень „я хочу – „я не хочу”.

Другий – поняття під – або поза свідомості. Це інстинктивні наші бажання. Саме сюди і витискається все, що виходить за межі свідомості, і, як правило, те, що є емоційно неприйнятним для особистості.

Третій рівень – супер – его або моралізація. Надбудова, функцію якої є ніби говорити людині: не можна, забороняю! Всі три рівні постійно між собою взаємодіють.

Так виходить, що людина проходить протягом життя через якісь психологічно складні речі, низку стресових ситуацій. Стан організму, в якому виник загальний адаптаційний синдром, Г. Сельє (1936) назвав стресом.

Стрес є природним наслідком і супутником життя людини. За своїм характером і змістом психічний стрес – складне явище, що виникає в

ділянці емоційної сфери людини. У його перебігу Г. Сельє виділяє як найсуттєвіші три етапи:

1. Реакцію тривоги, що спричинюється недостатньою пристосованістю організму до наступної боротьби з труднощами і проблемами, що виникають у життєвій ситуації (навчанні, побуті або професійній діяльності).

2. Стадію резистентності, під час якої створюються оптимальні умови для успішного подолання труднощів.

3. Стадію виснаження, коли гранично ослабляються захисні механізми.

Спільною для всіх стресів є активація фізіологічного апарату, що відповідає за емоційне збудження, яке виникає при появі загрозливих чи неприємних факторів в життєвій ситуації [3].

Отже, **стрес** – це функціональний стан організму, зумовлений дією значних за силою чи тривалістю несприятливих впливів (стресорів), фізіологічна реакція, що є сукупністю адаптаційних реакцій організму, які мають захисний характер і спрямовані на відновлення гомеостатичної норми організму.

Професор Грибан В.Г. (2005) пропонує таке визначення стресу. **Стрес** (напруга) – стан напруги у системі, на яку діють подразники, сила яких перевищує адаптаційні можливості.

Мета дослідження: виявити ступінь стресостійкості та схильності до стресів студентів I – II курсів Національного аграрного університету, а також, чи впливають показники стресостійкості та схильності до стресів на їх хронотип.

Методи та організація дослідження. Проведено експериментальне дослідження студентів I – II курсів (n - 363) протягом 2004 – 2005 навчального року.

Необхідно відмітити дію стресів на студентів, що виникають під час навчальних занять та в процесі екзаменаційної сесії: прихований конфлікт між досить високою самооцінкою та реальним оцінюванням їх знань та умінь викладачами. Саме тому дехто з досліджуваних відчуває внутрішній конфлікт між бажанням та неможливістю цього досягти без значних наполегливих розумових і фізичних зусиль з їхнього боку.

Для вирішення мети досліджень нами були використані тести оцінки рівня стресостійкості та схильності до стресів Ч. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна [4].

Отримані результати свідчать, що 85,2 % юнаків – першокурсників в силу зміни звичного для них способу життя та умов навчання надто схильні до стресових ситуацій і подальше підвищення стресового напруження може призвести до розвитку коронарної хвороби серця, виразки шлунку та розладів психіки.

У дівчат – першокурсниць даний показник становить 70,6 %, що на 14,6 % менше, ніж у юнаків.

Подібна тенденція спостерігається і при визначенні схильності досліджуваних до стресів. Отримані результати мають деяку відмінність. Так, якщо під постійною загрозою стресу знаходиться 55,8 % дівчат – першокурсниць, то юнаків - першокурсників тільки 41,0 %. Разом з тим здоров'я 47,5 % юнаків – першокурсників знаходиться під загрозою стресу проти 42,3 % дівчат.

Діаметрально протилежна ситуація спостерігається ситуація серед студентів – другокурсників.

Так, 82,3 % дівчат проти 77,8 % юнаків схильні до стресових ситуацій і 78,4 % дівчат проти 59,3 % юнаків схильні до стресів.

При визначенні хронотипу (для визначення хронотипу студентів була використана міжнародна анкета Остберга. **Хронотип** – це специфічна організація роботи усього організму людини протягом доби) виявилось:

1. Переважна більшість студентів (70,5 % хлопців та 66,7 % дівчат першого курсу та 66,7 % хлопців та 58,8 % дівчат другого курсу були віднесені до „голубів”, які характеризуються ранковому підйому о 7 – 8 годині ранку, а лягають спати приблизно о 22 – 23 годині. Їх активність відзначається із 10 до 12 та з 15 до 18 години. Це представники денного хронотипу).

2. Якщо тільки 3,3 % юнаків та 1,9 % дівчат першого курсу були віднесені до „сов”, то на другому курсі ці показники суттєво збільшились – у юнаків до 11,1 % і 7,9 % серед дівчат. Хронотип „сов” характеризується тим, представники цього хронотипу люблять довго спати, а у ранкові години прокидаються з великим небажанням. Зато у вечірні години їх активність підвищується, вони можуть не лягати спати до 2 – 3 години ранку. У ранкові години вони менше уважні і роблять у 1,5 рази більше помилок, ніж „жайворонки”, які у свою чергу, у вечірні години роблять помилок значно більше, ніж „сови”.

Висновок

1. Внаслідок зміни виду навчальної діяльності („учень” – „студент”) та збільшення розумового навантаження у студентів першого курсу організм зазнає значних стресових ситуацій.

2. Реакція організму юнаків – першокурсників погіршення стресостійкості та схильності до стресів більша, ніж у дівчат (85,2 % проти 70,6 % та 47,5 % проти 42,3 %).

3. У зв'язку із значним збільшенням розумового напруження на другому курсі відбувається підвищення реакцій організму студентів на погіршення стресостійкості та підвищення схильності до стресів, де показники у дівчат становлять 82,3 %, що на 11,7 % більше у порівнянні з першокурсницями.

Організм юнаків другого курсу навпаки швидше адаптувався до підвищення розумового навантаження, про що свідчить підвищення

стресостійкості на 7,4 % та схильності до стресів на 11,8 %, проти відповідно 11,7 % та 36,1 % дівчат.

4. Одним із чинників, що виконує „амортизаційну” дію на зменшення впливу напруженої розумової діяльності на організм юнаків, це систематичні спеціально організовані і самостійні заняття фізичною культурою і спортом. Серед юнаків 77,5 % проти 49,7 % дівчат, які систематично займаються різними формами фізичної культури та спорту.

5. Виходячи із отриманих результатів дослідження необхідно більш ефективно і ширше пропагувати самостійні заняття фізичною культурою та спортом; ширше використовувати засоби масової інформації, лекційної та наглядної пропаганди для створення у студентської молоді установки на те, що здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичною культурою та спортом для них є однією із найпріоритетніших цінностей.

6. Необхідно розробити комплексні цільові програми, які спрямовані на оптимізацію соціально – психологічного клімату, створення відповідних умов для регулярних занять фізичною культурою та спортом, в тому числі і формування бюджетних та позабюджетних фондів матеріального заохочення студентів.

7. З метою вивчення громадської думки у студентському середовищі щодо їх ставлення до фізкультурно – спортивної діяльності та здорового способу життя бажано проводити соціологічні дослідження з метою використання отриманих результатів для вдосконалення програм з фізичного виховання та виявлення динаміки процесу формування ціннісних орієнтацій та соціальної адаптації в молодіжних студентських колективах.

Література

1. Мурза В.П. Стан здоров'я населення у вікових аспектах та причини, що зумовлюють його погіршення /Збірник наукових матеріалів Міжнародного симпозіума „Фізична підготовленість та здоров'я ” (9 – 11 липня 1998 р.). – Одеса, 1998. – С. 27 – 28.

2. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Гордєєва С.В., Павлів З.М. Експериментальне дослідження біологічного віку студентів I курсу Національного аграрного університету //Фізичне виховання в школі. – К.: 2004, № 1. – С. 50 – 53.

3. Сельє Ганс. Стресс жизни //Психология экстремальных ситуаций: Христоматия. – Минск: Харвест, 2000. – С. 6 – 38.

4. Шапошникова В.И., Барбараш Н.А. Оцените свое здоровье сами. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ, ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Семерунь В.З.

Національний аграрний університет

В умовах національно–культурного відродження України все більше зростає роль туризму, особливо молодіжного.

Про постійне піклування держави, спрямоване на створення необхідних умов щодо розвитку туризму свідчить низка законодавчих та нормативно–правових актів, прийнятих в останні роки.

Це й Закон України “Про туризм”, відповідні укази Президента України, Урядові програми розвитку туризму в Україні до 2005 та 2010 р.р., Закон України “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні”, в якому чітко визначено, що держава сприяє розвитку молодіжного туризму.

Туризм – це не тільки форма відпочинку, а й одна із форм удосконалення фізичних кондицій людини. Він виконує пізнавальну, виховну, оздоровчу та спортивну функцію.

Особливе місце туризм відіграє в удосконаленні організації відпочинку студентів. Всім знайоме задоволення від туристичного походу, під час якого студенти облаштовують місце для відпочинку, встановлюють палатки, розводять багаття, беруть участь у змаганнях з туризму, спілкуються, просто відпочивають, грають у спортивні ігри тощо.

Такий вид відпочинку поєднує в собі фізичні вправи, пізнавально–освітні елементи, має певне емоційне забарвлення та є одним з основних видів активного відпочинку.

Важко переоцінити значення туризму для здоров'я людини. У цьому плані туризм – є унікальним засобом зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку.

Все більш очевиднішою стає залежність рівня здоров'я не тільки від організації охорони здоров'я, але перш за все, від самої людини, від її розуміння необхідності збереження свого здоров'я.

Як стверджують спеціалісти, здоров'я на 50 % зумовлено способом життя, на 20 % воно залежить від спадковості, 20 % від умов навколишнього середовища і тільки на 10 % від рівня розвитку галузі охорони здоров'я.

З цього випливає, що на долю охорони здоров'я з боку медицини залишається мінімум. Хоча багато хто ще переконаний, що турбота про здоров'я входить тільки в обов'язки лікаря. Але це зовсім не так. Здоров'я – не пігулка, яку можна проковтнути, щоб потім уже ні про що не хвилюватися. Здоров'я – це вершина, яку кожен повинен здолати сам.

Медицина – не всемогутній засіб, не чародійство, не чудо, вона “непогано лікує багато захворювань, але не може зробити людину здоровою”. Тільки прагнення самої людини бути здоровою створює передумови для збереження здоров’я на довгі роки [1].

Саме тому на перше місце в останні роки виходить профілактика захворювань, оздоровлення і зміцнення особистого організму у повсякденному житті.

Особливості повсякденного життя людей характеризує таке поняття як “спосіб життя”. Воно охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у соціальному і політичному житті, норми і правила поведінки людей.

З фізіологічної точки зору, здоров’я – це злагоджена діяльність усіх функціональних систем і їх стійкість до впливу зовнішніх факторів.

Якщо врахувати, що спадковість у кінцевому результаті формується зовнішнім середовищем, яке діє через ланцюжок поколінь, то вагома роль способу життя людини стає очевидною.

Технічний прогрес зменшив понад 99,5% фізичні навантаження під час виконання виробничих процесів, але збільшив розумове навантаження. На нашого сучасника звалилися раніше невідомі хвороби – гіпертонія, інсульт, інфаркт, СНІД та інші. І все це через те, що новий спосіб життя довів його до конфлікту з особистою біологічною природою [2].

Головними проблемами сучасної людини, на думку вчених, є:

1. Розлад з природними біоритмами, пов’язаний з характером праці, або з неправильним способом життя, з дефіцитом рухів чи шкідливими звичками (алкоголь, куріння тощо).

2. Надмірна кількість стресових ситуацій у повсякденному житті (нервова перенапруга).

3. Нераціональне харчування.

4. Несприятливі екологічні умови.

З огляду на причини, що обумовлюють наявність проблем у стані здоров’я людини, основними шляхами їх вирішення можна визначити такі:

1. Оптимізація режиму праці і відпочинку, нормалізація сну у відповідності з добовими ритмами.

2. Підвищення рухової активності, яка включає заняття доступними видами фізичних вправ.

3. Виховання навичок вміння запобігати стресовим ситуаціям, а також зняття нервової напруги за допомогою фізичних вправ і аутогенного тренування.

4. Розумне використання методів загартування.

5. Раціональне харчування (у відповідності з необхідністю росту, компенсації енергетичних витрат у процесі життя, праці, занять спортом тощо).

Суттєвим моментом здорового способу життя є комплексне використання цих методів.

Саме цьому сприяє туризм. Він є одним із ефективних чинників зміцнення здоров'я студентської молоді.

Оздоровчий аспект туризму полягає і у позитивному впливі на організм молодої людини факторів природи у сполученні із загально-зміцнюючою м'язовою діяльністю. Це сприяє повноцінному відпочинку, зміцненню здоров'я та загартуванню молодого організму.

Туристські подорожі доступні для всіх верств населення і є складовою частиною системи фізичного виховання. Під час подорожей студентська молодь загартовує свій організм, розвиває силу, спритність, витривалість, набуває навички похідного життя, необхідні у подальшій практичній діяльності та побуті.

Регулярні заняття різними видами фізичної культури, спорту, туризму позитивно впливають на основні фізіологічні показники та на стан здоров'я людини в цілому. Про це свідчать такі показники [3].

Групи	Фізіологічні показники				
	Максим. ЧСС (уд/хв)	Систолічний об'єм крові (мл)	Хвилинний об'єм крові	Об'єм легеневої вентиляції	Максимального споживання кисню, (л/хв)
Нетреновані туристи	160-180	110-130	20	50-70	2,5-3,0
Треновані туристи	200	150-200	35-40	100-150	5-6

Показники цієї таблиці переконливо свідчать, що зниження фізичних навантажень, фізична інертність, малорухомий спосіб життя, створюють умови для порушення обміну речовин, розвитку ожиріння, атеросклерозу та інших хвороб. Це, в свою чергу, прискорює природний процес виснаження організму, призводить до передчасного старіння і розвитку незворотніх процесів.

Кровоживлення серця під впливом тренування поліпшується за рахунок за діяння усієї системи кровоносних судин. Частота пульсу є важливим показником реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. У тренованих туристів ЧСС у спокої становить 50–60 поштовхів на хв замість 70–80.

Важливим показником функції дихальної системи є легенева вентиляція. У нетренованих дорослих вона значно нижча ніж у тренованих туристів.

Регулярні заняття різними видами туризму значно підвищують психофізичну та психофізіологічну діяльність організму молоді.

Проблема підвищення рівня рухової активності та резервів здоров'я на сьогодні є актуальною і для студентської молоді. Адже студентство

належить до групи людей молодого віку (18–29 років). У цьому періоді завершується морфо-функціональне дозрівання людини, зберігається високий рівень тренуваності рухових функцій, особливо силових можливостей та фізичної працездатності. Рухова активність людей молодого віку є головним немедикаментозним засобом збереження здоров'я, забезпечення високої якості життя, соціальної адаптації та професійної спроможності майбутніх спеціалістів.

Вивчення досвіду туристської роботи зі студентською молоддю свідчить, що при малорухомому способу життя та фізичного навантаження, самодіяльного оздоровчого туризму належить визначне місце в організації активного дозвілля студентів та зміцненні їх здоров'я.

Даний розділ масової фізкультурно-оздоровчої роботи знайшов відображення у роботах науковців України [3, 4, 5 та ін.].

Разом з тим, у науковій літературі нині немає єдиного визначення туризму. Його різнохарактерність пояснюється тим, що даний термін відображує багато функцій подорожування. Це визначає туризм не лише як можливість проведення вільного часу, а й як засіб виховного впливу на студентську молодь.

В походах і поїздках, крім відпочинку, зміцнення здоров'я, підвищується загальний культурний рівень студентів, вони дізнаються про нове та цікаве тієї території, по якій подорожують.

Тому актуальність розвитку самодіяльного туризму серед студентів аграрних вищих навчальних закладів з кожним роком набуває все більшого значення і вимагає подальших науково-педагогічних досліджень.

Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья – М.: «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2002.-590 с.
2. Муравов И.В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура. – К.: Знание УССР, 1985. – 48 с.
3. Дегтяр В.Д. Основи оздоровчо–спортивного туризму. Навчальний посібник. – К.: Видавництво “Науковий світ”, 2003. – 203 с.
4. Краснов В.П. Фізичне виховання: психологічні вимоги до фахівців агропрому. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
5. Пангелов Б.П., Пангелова Н.Є., Дегтяр В.Д. Методично–організаційні основи формування здорового способу життя засобами фізичної культури. Методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України. - К.: Видавництво “КІТЕП”, 2002. – 72 с.

ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Бурко С.В.

Національний аграрний університет

Структура опорно–рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, здебільшого через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій [1,2].

Рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість.

Гнучкість, як рухова якість людини — це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою [3,4].

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під активною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить не лише від ступеня рухомості в суглобах, але і від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла.

Під пасивною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів (партнер, прилад, обтяження тощо).

Амплітуда пасивних переміщень майже завжди значно більша за амплітуду активних рухів. Різницю між ними називають **резервом гнучкості**. Чим більший резерв, тим легше піддається розвитку активна гнучкість.

За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтися результатів у розвитку гнучкості. За даними наукових досліджень за 3–4 місяці щоденних занять можна досягти 80–95 % рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу [5,6,7].

Розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби, бо надмірна розтягнутість м'язів, зв'язок та сухожиль може призвести навіть до пошкоджень суглобів, тому гнучкість слід розвивати лише до такого рівня, який забезпечує виконання необхідних рухових дій без особливих на це зусиль. Для цього величина гнучкості повинна бути лише дещо більшою за ту максимальну амплітуду, з якою економно виконують рухову дію [8–12].

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм.

Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми.

Між рівнем розвитку гнучкості у різних суглобах залежності не існує. Для життєдіяльності людини найнеобхідніша рухливість у суглобах хребта, плечових та кульшових суглобах [12–15].

Рухливість у суглобах залежить від низки чинників. Найголовнішими з яких є:

- **будова суглобів** – їх форма, довжина суглобових поверхонь, наявність кісткових виступів та їх розмірів. Найбільша анатомічна рухливість властива кулястим суглобам, як за амплітудою, так і за напрямками рухів.

На величині рухливості суглобів позначаються індивідуальні особливості будови суглобів, зокрема виступи на кістках та їх розміри.

Під впливом цілеспрямованих занять фізичними вправами не можна змінити форми суглобів, але можна досягнути позитивних морфологічних змін довжини суглобових поверхонь, що позначається на рухливості суглобів, особливо у дітей та підлітків;

- **сила м'язів**, що здійснюють рухи у конкретному суглобі, та їх еластичність, а також еластичність зв'язок і сухожиль під час розтягування. М'язи можуть збільшувати свою довжину на 30–40 і навіть 50 % відносно стану спокою;

- **міжм'язова координація** та здатність **розслабляти** м'язи. В учнів, студентів, які погано координують рухи і не уміють розслаблятися, гнучкість гірша та повільніше розвивається;

- **температура тіла та інтенсивність кровообігу**. Здатність м'язів, зв'язок і сухожиль до розтягування покращується за рахунок підвищення їх температури та збільшенням кровотоку;

- **стан психіки та емоцій**. Найсприятливішим є врівноважений стан. Надмірне збудження або пригніченість негативно позначаються на прояв гнучкості, а отже, і на її розвиток.

Основним засобом удосконалення гнучкості є фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності [16].

Грунтуючись на знаннях чинників, які зумовлюють гнучкість, наводимо класифікацію фізичних вправ на гнучкість.

Силові вправи позитивно впливають на розвиток активної гнучкості. При цьому найефективнішими в цьому є вправи, що сприяють удосконаленню внутрішньом'язової та міжм'язової координації. Силові вправи доцільно поєднувати з виконанням вправ на розслаблення та розтягування цих же м'язів.

Вправи на розслаблення. Дослідження свідчать, що свідоме розслаблення м'язів на 12–15 % покращує рухливість у суглобах.

Фізичні вправи, що сприяють розвиткові здатності розслабляти м'язи, можна поділити на такі групи:

- швидка зміна напруження і розслаблення;
- погойдування та потрушування різними частинами тіла;
- захльостуючі рухи руками за рахунок поворотів тулуба;

- розслабленні „падіння” частин тіла;
- комбінація перелічених груп вправ.

Вправи на розтягування поділяються на активні, пасивні та комбіновані.

Активні вправи можуть виконуватись повільно, пружно або махом, їх можна виконувати з обтяженнями та без обтяжень.

Повільні вправи виконуються плавно з намаганням досягти більшої амплітуди у кожному наступному підході.

Вони ефективні на початкових етапах занять, сприяють зміцненню суглобів та м'язів, зв'язок і сухожилів, що їх оточують.

Ефективність виконання вправ у повільному темпі зростає за їхнього виконання з обтяженнями, якщо навантаження не більше 50 % від максимальної сили м'язів, що розтягуються.

Пружні рухи не передбачають повернення ланок тіла у вихідне положення, а лише виконують незначний (від 3–5 до 20–25 см) зворотній рух, що дозволяє досягти більшої амплітуди. Так повторюють 3–6 разів і лише потім повертаються у вихідне положення.

Амплітуда пружних рухів більша, ніж повільних, і це сприяє ефективнішому розвитку активної гнучкості. При цьому економиться час і енергоресурси, а переважна більшість повторень виконується у найдієвішій фазі амплітуди рухів.

Ефективність пружних вправ підвищується при застосуванні додаткових обтяжень (до 50 %).

Махові рухи розпочинаються за рахунок напруження м'язів та продовжуються за інерцією і можуть виконуватись маятниковподібно або за типом колових рухів з поступово зростаючою амплітудою.

Найдоцільніше застосовувати махові вправи для збільшення амплітуди переміщень кінцівок саме у махових рухах (наприклад, стрибки у висоту). При цьому їх ефективність зростає при застосуванні додаткових обтяжень, які значно збільшують силу інерції руху кінцівок.

Пасивні вправи дають можливість значно швидше досягти більшої амплітуди в суглобах, ніж активні. Але після припинення їх виконання рухливість суглобів втрачається швидше, ніж та, що досягнута за допомогою активних вправ.

Комбіновані вправи застосовуються переважно на завершальному етапі розвитку гнучкості та на етапі її збереження і дозволяють розширити адаптаційні можливості організму, завдяки різноманітності тренувальних впливів та підвищенню емоційного тла занять.

На завершення слід зауважити, що найвищого ефекту в розвитку гнучкості можна досягнути при систематичному поєднанні вправ із різних груп.

У розвитку гнучкості розрізняють два етапи:

- етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини;
- етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Перед початком роботи з удосконалення гнучкості визначають рівень розвитку активної і пасивної рухливості у суглобах. Чим більша між ними різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від сили м'язів. І чим менша ця різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від розтягнутості м'язів, зв'язок, сухожилів та довільного розслаблення м'язів. Виходячи з цього, викладач обирає засоби.

Зрозуміло, що в руховій діяльності людина проявляє переважно активну гнучкість, але функціональною передумовою її розвитку є пасивна гнучкість, тому вдосконалення гнучкості завжди починають з пасивної, яка розвивається у 1,5–2 рази швидше, ніж активна.

На початку кожного заняття з розвитку гнучкості треба добре розім'яти як організм загалом, так і м'язи, які будуть піддаватись розтягуванню, і вжити заходів, щоб протягом усього заняття підтримувати організм у розігрітому стані.

Вправи на розтягування виконують **повторним або комбінованим методом.**

Тривалість вправи може коливатись від 15–20 с до кількох хвилин. При цьому слід пам'ятати, що досягти максимальної (для конкретного стану студента) амплітуди можна лише через 10–15 с після початку вправи. Протягом наступних 15–30 с вона зберігається, а потім, внаслідок втоми, зменшується.

Дослідження показали, що для розвитку гнучкості в різних суглобах треба затратити різну кількість повторень вправи в занятті (табл.1).

Щоб уникнути монотонності та небажаної втоми для студентів вправи виконують серіями (3–5 серій) з 10–20 повторень у кожній..

Для розвитку гнучкості дорослим людям треба давати у 1,5–2 рази більшу кількість повторень вправи, ніж дітям та підліткам. Жінкам можна давати на 10–15 % менше навантаження, ніж чоловікам, для досягнення того ж ефекту.

Індивідуальним **критерієм достатності вправ на гнучкість є зменшення амплітуди рухів.**

1. Дозування вправ з розвитку рухливості у різних суглобах в одному занятті (за Б.Ф. Сермеєвим)

Суглоби	Режими впливу	
	розвиваючий	Підтримуючий
хребта	90–100	40–50
кульшові	60–70	30–40
плечові	50–60	30–40
променево–зап'ястні	30–35	20–25
колінні	20–25	10–15
гомілково–стопеневі	20–25	10–15

Оптимальна тривалість **статичних** вправ — 6–12с.

Інтенсивність роботи визначається величиною амплітуди рухів, яка повинна поступово зростати при виконанні вправ у кожному наступному повторенні або принаймні зберігатись.

У пасивних вправах з обтяженням величина обтяження повинна складати у початківців 30 % від максимальної сили м'язів, що розтягуються.

Добрий ефект для удосконалення гнучкості дає **сходинкоподібна** інтенсивність, при якій після досягнення біля граничної амплітуди утримують це положення протягом 5–10 с, а потім збільшують амплітуду на 8–12 % і знову 5–10 с утримують це положення.

Темп виконання повторних рухів повинен бути повільним, особливо у першій серії.

Відпочинок між вправами та їх серіями може **тривати** від 10–20 с до кількох хвилин, і його тривалість можна визначити за суб'єктивним відчуттям готовності до наступної вправи.

За **характером** він може бути пасивним, якщо тривалість вправи 10–20 с або активним, якщо тривалість вправи більша.

Найбільшого тренувального ефекту можна досягти, якщо розвивати гнучкість щоденно або два рази на день. За такої умови за 3–4 місяці можна досягти 80–90 % анатомічної рухливості.

На етапі збереження рухливості в суглобах обсяг вправ можна зменшити на 50 %. Їх достатньо виконувати 3–4 рази на тиждень у поєднанні з силовими і швидкокісно–силовими вправами.

Гнучкість природно зростає до 14–15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. При цьому у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих. Амплітуда рухів у кульшових суглобах гетерохронно зростає до 13–ти років. Найвищий темп її проросту спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років.

Надалі вона стабілізується, а у 16–17-річному віці починає прогресивно погіршуватись.

Високі темпи її природного приросту у дівчат спостерігаються від 7 до 8, від 10 до 11 та з 12 до 14 років, а в хлопців від 7 до 11 та від 14 до 15 років. Якщо не застосовувати вправи з розвитку, то уже в юнацькому віці амплітуда рухів практично в усіх суглобах починає поступово зменшуватись.

Враховуючи сенситивні періоди розвитку рухових якостей, цілеспрямовано розвивати гнучкість доцільно від 7–8 до 14–15 років. Водночас застерігаємо, що форсований розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язів, зв'язок і сухожилів може викликати надмірну рухливість у суглобах і, зрештою призводить до порушення постави, яка зустрічається саме з цієї причини навіть у гімнасток, які займаються художньою гімнастикою. Тому необхідно поєднувати розвиток гнучкості та сили.

„Оперативний” стан гнучкості (тобто стан прояву гнучкості в той чи інший момент) залежить від багатьох факторів: зовнішньої температури

середовища (з підвищенням температури гнучкість збільшується); добової періодики (у ранкові години гнучкість значно нижча); втоми (показники активної гнучкості зменшується, а пасивної збільшується); емоційного стану.

Розвиток гнучкості тісно пов'язаний з розвитком сили. Захоплення силовими вправами може призвести до обмеження рухомості в суглобах, як і прискорений розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язово-зв'язкового апарату може призвести до розхитаності в суглобах. Звідси випливає необхідність оптимального поєднання в процесі фізичного виховання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, з силовими та іншими вправами, що сприятимуть гармонійному розвитку фізичних якостей.

Для виховання гнучкості застосовуються фізичні вправи, при виконанні яких амплітуда рухів доводиться до індивідуально граничної – такої, при якій м'язи і зв'язки розтягуються до можливого максимуму, не призводячи до пошкодження. Вправи такого типу отримали назву «вправи на розтягування». Переважна більшість – це гімнастичні вправи, добір яких дає можливість вибірково впливати на ланки тіла. В одних із них основними розтягувальними силами є напруження м'язів, у інших – зовнішні сили. Тому вправи на розтягування поділяються на активні і пасивні. Крім цього, є багато вправ на розтягування, ефект яких забезпечується як внутрішніми, так і зовнішніми силами без явної переваги тих або інших. Такі вправи отримали назву активно-пасивні (наприклад, пружні рухи в глибокому випаді або шпагаті).

У загальній сукупності вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, переважають активні вправи, оскільки в реальних умовах життєдіяльності гнучкість проявляється, головним чином, в активних її формах. Разом з тим, певну цінність мають і пасивні вправи на розтягування. Вони служать ефективним засобом збільшення і збереження запасу гнучкості, сприяють збільшенню амплітуди активних рухів.

Активні вправи розрізняють за характером виконання, а саме:

- однофазні (нахил вперед) і пружні (подвійні, потрійні нахили вперед);
- махові і фіксовані (стоячи біля гімнастичної стінки махи ногами вперед, назад, в боки з фіксацією в найвищій точці маху);
- з обтяженням і без обтяження (нахили вперед зі штангою на плечах на ін.);
- статичні вправи (утримання «шпагату» та інших вправ, де є прямих максимальної амплітуди, відчуття легкого болю).

До вправ, які сприяють розвитку пасивної гнучкості належать:

- вправи з допомогою партнера (сидячи нахил вперед з натисканням руками партнера на лопатки і ін.);
- вправи з обтяженням власного тіла (з вису ззаду на перекиданні – провисання).

– вправи з використанням власної сили (сидячи, нахил вперед з підтягування тулуба до ніг із захватом руками за стопи).

Для досягнення позитивного ефекту від вправ на розтягування в рамках кожного окремого заняття необхідно дотримуватись певних **методичних вимог**:

– використання факторів розминки і розігрівання. Перед виконанням вправ на розтягування слід добре «розігріти» організм, щоб уникнути травм. Упродовж усього заняття з розвитку гнучкості необхідно підтримувати організм у «розігрітому» стані. За температури навколишнього середовища нижче за 18-20 ;

– заняття необхідно проводити в теплому еластичному костюмі;

– серійність і поступове посилення розтягувальних імпульсів у процесі вправління. М'язи і зв'язки відносно мало і зі зростаючим опором піддаються розтягуванню понад визначені параметри. Для досягнення необхідної дієвості динамічних і комбінованих вправ у розтягуванні, їх виконують серійно, багаторазово, намагаючись довести амплітуду рухів у кожній серії до виправданого максимуму. Суб'єктивно при цьому орієнтуються на відчуття сильного натягування в місцях розтягування, яке не переходить у гострі больові відчуття;

– кількість повторень вправи в кожній серії залежить від величини тих ланок тіла, які переміщуються;

– у будь-якому випадку рухи на розтягування доцільно виконувати з максимальною кількістю повторень, але до того часу, поки не почнеться скорочення їх амплітуди під впливом наступаючої втоми;

– з метою посилення махових вправ на розтягування використовують прискорення заключної фази маху, але без збільшення темпу повторення вправи в цілому. Аналогічного ефекту можна досягти і при виконанні статичних вправ на розтягування. Коли окремі ланки тіла знаходяться в положенні найбільшого видовження розтягувальних м'язів, роблять додаткові пружні мікрорухи або використовують додаткові зовнішні сили: обтяження, зусилля партнера;

– раціональне розміщення і виконання комплексів вправ на розтягування в структурі заняття. Вправи на розтягування можна включити у будь-яку частину заняття, попередньо провівши відповідну розминку. Але ефективність їх залежить від того, яке місце їм відведено в його структурі.

Найбільшого ефекту стосовно збільшення амплітуди рухів активні вправи на розтягування дають, як правило, тоді, коли їх виконують у першій половині основної частини комплексного заняття концентровано, декількома серіями підряд (наприклад, 5–6 серій по 10–12 махових вправ у кожній з інтервалами активного відпочинку між серіями, достатніми для відновлення оперативної працездатності). В якості факторів активного відпочинку найкращими є вправи на розслаблення. Навпаки, пасивні вправи на розтягування, найкращий ефект дають тоді, коли їх виконують на фоні часткової втоми і в кінці заняття. Коли немає необхідності

стимулювати розвиток гнучкості і вправи на розтягування набувають підтримуючого характеру, доцільно в багатьох випадках розсіяти їх в структурі комплексного заняття, чергуючи з вправами іншого характеру переважно з силовими та швидко-силовими.

У процесі системно побудованого багаторічного фізичного виховання можна виділити **три періоди розвитку гнучкості**:

- а) період суглобної гімнастики;
- б) період спеціалізованого розвитку рухомості в суглобах;
- в) період дотримання рухомості в суглобах на досягнутому рівні.

Період «суглобної гімнастики» охоплює дитячий, підлітковий і завершується в основному в юнацькому віці. Головні завдання „гімнастики для суглобів” – підвищення загального рівня розвитку активної і пасивної рухомості в суглобах, зміцнення суглобів. Тренування м’язово-зв’язкового апарату з метою покращення еластичних властивостей і забезпечення міцності зв’язок та м’язів.

Період спеціалізованого розвитку рухомості в суглобах ставить своїм завданням розвиток максимальної амплітуди в тих рухах, які сприяють швидкому оволодінню спортивною технікою і на цій основі – покращення результатів (наприклад, бар’єрний біг вимагає граничної рухомості в кульових суглобах; з вису на кільцях – викрут силою вимагає великої рухомості в плечових суглобах та ін.).

Період підтримання рухомості в суглобах на досягнутому рівні охоплює все наступне життя людини. Головне завдання – запобігти, наскільки це можливо, втраті досягнутого оптимального стану гнучкості, звести до мінімуму її віковий регрес.

Особливо значні зворотні зміни гнучкості наступають у літньому і старшому віці (у зв’язку з інволюційними процесами). Але, незважаючи на це, можна протидіяти цим регресивним тенденціям шляхом виконання спеціальних вправ, що дозволяють на тривалий час зберегти гнучкість на досягнутому раніше рівні.

Для кожного періоду розвитку гнучкості параметри сумарних навантажень, пов’язаних з вправами на розтягування будуть різні і змінюються за закономірностями розвиваючого і підтримуючого режимів.

Розвиваючий режим впливу на гнучкість характеризується застосуванням великої кількості вправ на розтягування, концентрацією їх не тільки в рамках окремого заняття, але й протягом цілих мікро циклів, з поступовим зростанням навантаження до таких величин, які викликають прогресивні зрушення в стані гнучкості (приріст амплітуди рухів).

У рамках цього режиму найбільш ефективним є варіант при якому вправи на розтягування виконуються двічі щодня по декілька серій у кожному занятті. Як правило, достатньо 4–10 тижнів, щоб досягти амплітуди рухів до розмірів, близьких до граничних. Сумарний обсяг навантаження з виконання вправ на розтягування в одному занятті може наближатись до таких величин. Але така тривала і монотонна робота (по 50–100 одноманітних повторень) не цікава, особливо для дітей і підлітків,

що призводить до підвищення напруженості і зниження тренувального ефекту. До того ж внаслідок втоми буде погіршуватися еластичність м'язів, що також погіршує тренувальний ефект. Тому більш доцільно планувати виконання тренувальних завдань серіями з 10–20 повторень. В одному занятті виконують 3-5 таких серій вправ для конкретного суглоба, а потім переходять до розвитку рухливості в іншому суглобі.

Тривалість інтервалів відпочинку між серіями вправ може коливатися в широкому діапазоні – від 10–20 с до кількох хвилин. Вона залежить від характеру вправ, їх тривалості та рівня підготовленості людини.

Проте, тривалі інтервали пасивного відпочинку (понад 8–10 хв.) призводять до зменшення рухливості в суглобах і зниження ефективності тренування. З досвідом тривалість інтервалів відпочинку визначається за суб'єктивним відчуттям готовності до наступної вправи чи серії вправ.

Характер відпочинку залежить від тривалості інтервалів. Короточасні інтервали відпочинку (10–20 с.) доцільно проводити пасивно. Більш тривалі паузи слід заповнювати повільною ходьбою, вправами на розслаблення. Позитивно впливає на відновлення еластичності м'язів тепло, легкий масаж.

Важливе значення має також послідовність виконання вправ, що спрямовані на розвиток гнучкості у різних суглобах. Більш доцільно розпочинати заняття з розвитку рухливості у суглобах, що оточені масивними м'язами (суглоби хребта, кульові та плечові суглоби), а потім переходити до розвитку рухливості в інших суглобах. При цьому спочатку слід виконати всі вправи, що заплановані для розвитку рухливості в одних суглобах (наприклад, кульшових), і тільки потім переходити до інших (табл.1).

Підтримуючий режим впливу на гнучкість характеризується тим, що навантаження, які пов'язані з вправами на розтягування, включаються в систему занять в такому обсязі, щоб, по-перше, запобігти погіршенню гнучкості і, по-друге, протидіяти її віковій інволюції.

В дитячому, юнацькому й інколи в зрілому віці підтримуючий режим впливу на гнучкість відрізняється від розвиваючого режиму значно меншими величинами навантаження. Сумарний обсяг її часто виправдано скорочують при переході до підтримуючого режиму приблизно наполовину і більше.

З віком, коли збільшується несприятливий вплив на гнучкість інволюційних факторів, протидіяти цьому необхідно через значне збільшення обсягу і частоти застосування вправ на гнучкість. Таким чином, з часом підтримуючий режим впливу на гнучкість немов би знову наближується за своїми деякими зовнішніми ознаками до розвиваючого режиму.

Контроль за розвитком гнучкості здійснюється за допомогою контрольних вправ, що вимагають великої рухливості у найбільш масивних суглобах: хребта, кульові та плечові суглоби:

1. **Нахил вперед** із вихідного положення – стійка на підвищеній опорі, ноги разом, руки вниз. Підвищена опора (спеціальна тумбочка, гімнастична лава тощо) повинна бути обладнана вертикально закріпленою міліметровою лінійкою. Нульова відмітка на лінійці повинна співпадати з верхньою поверхнею опори. Поділki на лінійці, що знаходяться вище цієї поверхні умовно позначають знаком «-», а нижче – знаком «+». Нахил вперед виконується плавно з намаганням якомога нижче опустити прямі руки вздовж лінійки. Результат фіксується в міліметрах по поділці на лінійці, якої дістають кінчики пальців.

2. **«Викрут» з гімнастичною палицею** із вихідного положення; гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-вниз. Дугами вперед-вгору перевести палицю через голову назад-за спину-вниз. Руки в ліктьових суглобах не згинати. Вправа виконується спочатку з широким хватом рук, а потім поступово хват звужується до мінімально можливого. Рівень рухливості в плечових суглобах оцінюється за відстанню між великими пальцями лівої і правої рук у цьому хваті. Чим менша відстань між хватом рук при виконанні «викруту», тим вищий рівень гнучкості в плечових суглобах і навпаки.

3. **«Міст»** із вихідного положення – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки долонями на опорі на рівні плечей. Встати в положення «міст». Переступанням ніг досягти найменшої відстані між руками та ногами і якомога більше прогнутися. Оцінка рівня розвитку гнучкості в суглобах хребта, кульових та плечових суглобах здійснюється за відстанню між п'ятками та руками, а також між найвищою точкою хребта та опорою. Чим менша відстань між п'ятками та руками, і чим більша відстань між найвищою точкою хребта та опорою, тим вищий рівень гнучкості у вищеназваних суглобах. Для нівелювання впливу довжини тіла та кінцівок на результат тестування застосовують відносний показник, який отримують від ділення відстані між руками та п'ятками на відстань між найвищою точкою хребта та опорою. Чим менша величина від ділення цих показників, тим вищий рівень гнучкості у відповідних суглобах.

Державний тест на гнучкість (табл. 2).

Нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 0 до 50 см.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі колінами, долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається досягнути руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

В таблиці № 20 подані нормативи оцінки нахилу вперед з положення сидячи учнів 6-17 років.

Орієнтовні вправи для розвитку рухливості в різних суглобах

Вправи для пальців рук: масаж (розтирання, розминання) і розгинання пальців натисканням (пружним натисканням, статичним утриманням) долонею протилежної руки.

Для зап'ястя: масаж, згинання і розгинання, обертання.

Для ший: масаж, нахили вперед і назад, нахили в сторони, нахили вперед – в сторони і назад – в сторони.

Для плечових суглобів: з різних в. п. (руки вгору, вниз, в сторони, перед грудьми, за спину і ін.) відведення прямих рук назад пружними і ривковими рухами, махи прямими руками (в один бік, в різні боки, одночасні і почергові), колові рухи зігнутими і прямими руками в боковій і лицевій площинах. Ці вправи можна виконувати з гантелями в руках (вага гантель 0,5–1 кг).

Виси на приладах, присідання у висі стоячи позаду, вис позаду, розмахування у висі та у висі позаду; нахили вперед самостійно і з партнером, спираючись прямими руками на стіл або рейку гімнастичної стінки на рівні пояса.

В положенні «міст» покачування вперед і назад (за рахунок випрямлення і згинання ніг), переміщуючи плечі так, щоб вони виходили на одну вертикаль з кистями.

«Викрути» в плечових суглобах, тримаючи в руках гімнастичну палицю або скакалку (виконувати спочатку повільно, потім – махом).

Для тулуба: прогинання і нахили назад: стоячи на колінах; «міст», нахили вперед, прогнувшись; нахили в сторони, повороти і колові рухи тулубом.

Для кульшових суглобів: глибокі присідання на всій ступні в положенні «ноги нарізно»; глибокі присідання в положенні широкого випаду вперед і в сторони; в положенні присіду на одній, друга – в сторону на носок, не піднімаючи таз, переміщення на другу ногу.

Нахили вперед із положення сидячи – сід, ноги нарізно, одна нога відведена в сторону і зігнута в коліні, нахили вперед із захватом ніг.

Шпагати – поперечний, повздовжній.

Махи ногами – вперед, назад, в сторони; те саме з обтяженням; те саме з фіксацією за допомогою партнера.

2. Державний тест на гнучкість (нормативи оцінки гнучкості учнів 6–17 років)

Вік (років)	Стать	Вид випробування				
		Нахил тулуба вперед з положенні сидячи, см				
		Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
6	хл.	8	5	3	1	0
	дів.	10	7	4	2	0
7	хл.	9	7	5	3	1
	дів.	12	9	5	3	1
8	хл.	10	8	6	3	1
	дів.	14	11	7	4	1
9	хл.	11	9	6	4	2
	дів.	16	13	9	5	2
10	хл.	12	10	7	5	2
	дів.	17	13	9	6	2
11	хл.	12	10	8	5	3
	дів.	17	14	10	6	3
12	хл.	13	11	8	6	3
	дів.	18	14	10	7	3
13	хл.	14	12	9	6	4
	дів.	18	15	11	7	4
14	хл.	15	13	10	7	4
	дів.	19	15	11	8	4
15	хл.	16	14	11	8	5
	дів.	19	16	12	8	5
16	хл.	17	14	11	8	5
	дів.	20	16	12	9	5
17	хл.	18	15	12	9	6
	дів.	20	17	13	9	6

Література

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.— М.: ФиС, 1988.— 331 с.
2. Голобородько В.А. Педагогический подход к оценке //Физическая культура в школе.— 1978.— № 12.— С. 21.
3. Иванов Н.Д. Обучение метанию малого мяча в VI классе //Физическая культура в школе.— 1985.— № 7.— С. 20–23.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей.— Львів: Штабар, 1997.— 207 с.

5. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність.— Львів, 1993.— 131 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для инст. физ. культуры — М.: ФиС, 1991.— 543 с.
7. Мейксон Г.Б., Шаулин Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре.— М., 1986.
8. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: Учебное пособие.— К.: Рад. школа, 1989.—128 с.
9. Определение физической подготовленности школьников /Под. ред. Б.В.Сермеева.— М.: Педагогика, 1973.— 104 с.
10. Петров В.А. Примерные обучающие программы // Физическая культура в школе.— 1983.— № 10.— С. 28–29.
11. Петров В.А. Примерные обучающие программы //Физическая культура в школе.— 1983.— № 10.— С. 28-29.
12. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте.— М.: ФиС, 1993.— С. 181.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.— М.: ФиС, 1974.— 232 с.
14. Шитикова Г.Ф. Оценка навыков и умений у младших школьников //Физическая культура в школе.— 1977.— № 3.— С. 14–18.
15. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів.— Львів: ЛОНМІО, 1996.— 232 с.
16. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання.— Тернопіль: Збруч, 2000.— 183 с.

СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ В АГРАРНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Мироненко О.І.

Науково-методичний центр аграрної освіти

З метою реалізації Закону України “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні“, Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації”, залучення студентів до регулярних секційних занять фізичною культурою і спортом, сприяння їх духовному та фізичному розвитку, виявлення кращих спортсменів і команд серед колективів аграрних вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації та відповідно до Положення про проведення Всеукраїнських спортивних ігор серед студентів аграрних вищих навчальних закладів у 2005-2008 роках, протягом 2006 року проводились змагання за програмою Всеукраїнських спортивних ігор серед студентів аграрних вищих навчальних закладів (змагання серед студентів аграрних ВНЗ III-IV рівнів акредитації проводяться через рік).

Підводячи підсумки проведення Всеукраїнських спортивних ігор серед студентів вищих навчальних закладів Міністерства аграрної політики України у 2006 році необхідно зазначити, що

серед аграрних вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації змагання проводились з 11 видів спорту, в яких брали участь 143 команди із 21 навчального закладу, загальна кількість учасників становить 1148 осіб.

У змаганнях з усіх одинадцяти видів спорту брали участь команди Національного аграрного університету; у десяти видах спорту – команди Державного агроекологічного університету; у дев'яти видах змагань брали участь команди Білоцерківського ДАУ, Луганського НАУ, Дніпропетровського ДАУ, Сумського НАУ. Цей факт свідчить про те, що у цих навчальних закладах на відповідному рівні проводиться спортивно-масова робота, готуються команди для участі у республіканських змаганнях. Найменшу кількість команд-учасників у вище зазначених змаганнях представили Харківський НТУСГ та Південний філіал НАУ “Кримський агротехнологічний університет” – по дві команди, що відповідно означає, що у цих навчальних закладах не приділяється серйозної уваги підготовці збірних команд для участі у студентських змаганнях на республіканському рівні. Вкотре поспіль останнє місце у Всеукраїнських спортивних іграх серед студентів аграрних вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації посідає Одеський ДАУ, який у 2006 році взагалі не брав участі у жодному з видів змагань. Спортивно-масова робота у даному навчальному закладі поставлена незадовільно, а керівництво навчального закладу взагалі не звертає уваги на підготовку збірних команд з видів спорту та не створює належних умов для участі їх у змаганнях.

Переможцями з окремих видів спорту стали:

Білоцерківський НАУ	– легка атлетика; волейбол (жінки); баскетбол (чоловіки); баскетбол (жінки); легкоатлетичний крос.
Полтавська ДАА	– волейбол (чоловіки); гирьовий спорт).
Львівський ДАУ	– настільний теніс.
Луганський НАУ	– важка атлетика.
Таврійський ДАТУ	– боротьба вільна.
Харківська ДЗВА	– футбол.

За підсумками змагань у 2006 році у загальнокомандному заліку серед аграрних вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації переможцем та призерами стали:

- 1 місце – Білоцерківський національний аграрний університет – 177 очок;
- 2 місце – Полтавська державна аграрна академія – 141 очко;

3 місце – Луганський національний аграрний
університет – 141 очко.

Усі змагання Всеукраїнських спортивних ігор у 2006 році пройшли на належному організаційному рівні.

Змагання розпочиналися із святкового відкриття, на яких були присутні керівники навчальних закладів (господарів змагань), представники органів місцевої влади та спортивних організацій. Крім цього, під час святкового відкриття продемонстрували свої виступи колективи художньої самодіяльності вищих навчальних закладів.

На високому рівні було проведено закриття Спартакіади, яке відбулося по завершенню останнього виду змагань у Дніпропетровському державному аграрному університеті за участю художніх колективів навчального закладу.

Господарі змагань намагались створити належні умови для учасників, представників команд та роботи суддівських колегій. Спортивні бази, на яких проводились змагання в цілому відповідали рівню сучасних вимог.

Однією з проблем під час проведення змагань була оплата за проживання учасників змагань, яка не завжди відповідала умовам проживання та перевищувала по сумі необхідні витрати, особливо коли це стосувалося проживання не на власній базі навчального закладу, а в міських готелях. Тому, на наш погляд, навчальним закладам, які погоджуються проводити змагання у подальші роки необхідно потурбуватися про зниження рівня платні за проживання учасників змагань.

Представники команд не завжди належним чином відносилися до оформлення заявок на участь та своєчасного підтвердження участі своїх команд у змаганнях. На деяких змаганнях представники команд замість необхідних документів, а саме пластикових студентських квитків на кожного з учасників змагань до мандатної комісії надавали лист від навчального закладу про те, що учасники змагань є студентами даного вищого навчального закладу, мотивуючи це тим, що вони не встигли отримати студентські квитки. Інколи такі листи, як і деякі заявки, були без підпису керівників навчальних закладів. Необхідно, посилити відповідальність представників команд за правильне оформлення документів необхідних для участі у змаганнях та за правильне формування команд.

За ініціативою навчально-методичної комісії науково-педагогічних працівників у вищих навчальних закладах освіти України з напрямку “Фізичне виховання і спорт”, Мінагрополітики України та Центральною радою ВФСТ “Колос” з 1993 року стали проводитись Всеукраїнські спортивні ігри серед студентів аграрних ВНЗ (додаток 1). На жаль з 2000

року ЦР ВФСТ “Колос” відсторонились від фінансування цих змагань (оплата суддівства, нагородження).

Підводячи підсумки участі вищих навчальних закладів у Всеукраїнських спортивних іграх серед студентів аграрних вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації з 2000 по 2006 роки (додаток 2), необхідно зазначити, що безперечним лідером є команда Національного аграрного університету, яка двічі ставала переможцем ігор, по одному разу другим та третім призером, хоч в 2006 році показники навчального закладу значно знизилися.

На друге місце вийшла команда Білоцерківського національного аграрного університету, яка поступово прогресуючи з сьомого місця у 2000 році дійшла до першого – у 2004 та 2006 роках.

Третє загальнокомандне місце посідає Дніпропетровський державний аграрний університет, який у 2000 році зайняв 10 місце, а впродовж трьох наступних років входив до трійки призерів і в цьому році тільки за додатковими показниками залишився на четвертому місці.

Не багато поступились призерам і команди Луганського національного аграрного університету та Сумського національного аграрного університету (4-е та 5-е місця), а також Львівського державного аграрного університету та Державного агроєкологічного університету, які зайняли відповідно 6-е та 7-е місця.

На передостанньому та останньому місцях у загальному підсумку знаходяться Південний філіал “Кримський агротехнологічний університет” Національного аграрного університету та Одеський державний аграрний університет. Такі ж місця ці навчальні заклади посідали у 2002, 2004 та 2006 роках. Тому можна говорити про те, що керівники цих навчальних закладів з року в рік не контролюють стан спортивно-масової роботи у своїх навчальних закладах, яка знаходиться на низькому рівні, не проводяться Спартакіади студентської молоді, незадовільно проводиться робота у секціях з видів спорту.

Необхідно відзначити команди Луганського національного аграрного університету з важкої атлетики та Білоцерківського національного аграрного університету з волейболу (жінки), які за останні роки жодного разу не поступились першим місцем у зазначених видах спорту.

Також слід відзначити команди з волейболу – чоловічу Полтавської ДАА та жіночу Білоцерківського НАУ, які є незмінними переможцями змагань на Кубок Міністерства аграрної політики України.

Участь у Всеукраїнських спортивних іграх серед студентів аграрних вищих навчальних закладів сприяє підвищенню уваги до підготовки у навчальних закладах спортсменів високих розрядів, створенню належних умов для проведення тренувальних зборів та підготовки команд до участі у

змаганнях різних рівнів. Серед студентів вищих навчальних закладів Міністерства аграрної політики є чемпіони України, Європи та світу. Найбільше таких студентів мають: Білоцерківський національний аграрний університет, Полтавська державна аграрна академія, Дніпропетровський державний аграрний університет, Херсонський державний аграрний університет. А троє студентів Білоцерківського національного аграрного університету входять до складу збірної команди України і були учасниками Олімпійських ігор в Афінах у 2004 році.

У 2007 році було проведено традиційну Спартакіаду “Здоров’я” серед науково–педагогічних працівників аграрних ВНЗ III–IV рівнів акредитації. У змаганнях брали участь команди 12 аграрних ВНЗ III–IV рівнів акредитації (на 2 ВНЗ менше, ніж у змаганнях 2005 року). У всіх п’яти видах змагань взяли участь тільки команди Національного аграрного університету (м. Київ) та Вінницького ДАУ, у чотирьох видах – команди Сумського НАУ, Львівського ДАУ, Таврійського ДАУ, Херсонського ДАУ.

Не брали участі у жодних змаганнях команди Луганського НАУ, Харківського НАУ, Харківської ДЗВА, Харківського НТУСГ, Уманського ДАУ, Одеського ДАУ (другий рік підряд), **Бережанського АТІ НАУ, Ніжинського АТІ НАУ.**

Переможцями змагань з вищезгаданих видів спорту стали:

- | | |
|--|--|
| <i>Бадмінтон</i> | – Національний аграрний університет; |
| <i>Настільний теніс та шахи</i> | – Сумський національний аграрний університет; |
| <i>Міні-футбол</i> | – Львівський державний аграрний університет; |
| <i>Волейбол</i> | – Подільський державний аграрно-технічний університет. |

Можна зазначити, що у 2007 році дещо знизилася зацікавленість навчальних закладів у тому, щоб виставляти команди на дані змагання.

Для підвищення масовості цих змагань та зацікавленості навчальних закладів до участі у них, на наш погляд, необхідно ввести загальнокомандний комплексний залік та проводити змагання в одному навчальному закладі з обов’язковим святковим відкриттям та закриттям змагань. При формуванні команд суворо дотримуватися положення про змагання, не допускати участі у змаганнях спортсменів, які не є науково-педагогічними працівниками цього ВНЗ, необхідно також підвищити персональну відповідальність осіб, які відповідають за комплектування команд.

ДОДАТОК 1

**Результати
участі аграрних ВНЗ III-IV р.а. у Всеукраїнських спортивних іграх
серед студентів аграрних ВНЗ у 1993-1999 роках**

№	Навчальний заклад	1993	1994	1996	1999
21.	<i>Національний аграрний університет України м. Київ</i>	1	1	1	1
22.	Подільська державна агротехнічна академія	3	2	5	3
23.	Вінницький державний аграрний університет	10	5	4	2
24.	Дніпропетровський державний аграрний університет	4	6	2	8
25.	Білоцерківський державний аграрний університет	2	10	6	7
26.	Сумський державний аграрний університет	-	-	-	9
27.	Харківський державний технічний університет сільського господарства	-	4	3	5
28.	Луганський державний аграрний університет	6	3	10	13
29.	Львівський державний аграрний університет	-	8	-	6
30.	Харківський державний аграрний університет	-	11	8	4
31.	Одеський державний сільськогосподарський інститут	5	-	15	17
32.	Таврійська державна агротехнічна академія	8	7	7	15
33.	Полтавська державна аграрна академія	7	11	12	20
34.	<i>Державний агроєкологічний університет м. Житомир</i>	9	-	14	10
35.	Львівська державна академія ветеринарної медицини	-	9	11	12
36.	Херсонський державний аграрний університет	-	13-14	9	18
37.	Харківська державна зооветеринарна академія	-	13-14	-	11
38.	Миколаївська державна аграрна академія	-	12	13	14
39.	Уманська державна аграрна академія	-	12	-	19
40.	Кримський державний аграрний університет	-	-	-	16

Результати
участі аграрних ВНЗ III–IV р.а. у Всеукраїнських спортивних іграх
серед студентів аграрних ВНЗ у 2000–2006 роках

№ п/п	Назва навчального закладу	2000	2001	2002	2004	2006	Сума міськ	Зайняте місце
1.	Національний аграрний університет	1	3	1	2	8	15	1
2.	Білоцерківський державний аграрний університет	7	5	5	1	1	19	2
3	Дніпропетровський державний аграрний університет	10	2	3-4	3	4	22,5	3
4.	Луганський національний аграрний університет	4	6	3-4	6-7	3	23	4
5.	Сумський національний аграрний університет	2	1	2	14	7	26	5
6.	Львівський державний аграрний університет	3	8	6	5	5	27	6
7.	Державний агроєкологічний університет	9	4	7	4	6	30	7
8.	Таврійська державна агротехнічна академія	17	11	8	6-7	10	42,5	8
9.	Полтавська державна аграрна академія	12	9	10	14	2	47	9
10.	Харківський національний аграрний університет	5	7	11	9	16	48	10
11.	Вінницький державний аграрний університет	8	18	12	11-12	9	58,5	11
12.	Харківський державний технічний університет сільського господарства	6	12	9	19	20	66	12
13.	Уманський державний аграрний університет	16	9	13	17	13	68	13
14.	Львівська національна академія ветеринарної медицини	15	10	14	16	17	72	14
15.	Херсонський державний аграрний університет	20	14	15	13	12	74	15
16.	Бережанський агротехнічний інституту НАУ	-15	15	17	10	18	75	16
17.	Миколаївський державний аграрний університет	18	13	18	18	11	78	17
18.	Харківська державна зооветеринарна академія	14	21	20	11-12	14	80,5	18
19.	Ніжинський агротехнічний інститут НАУ	-17	20	16	15	15	83	19
20.	Подільський державний аграрно-технічний університет	11	16-17	19	20	19	85,5	20
21.	ПФ НАУ “Кримський агротехнологічний університет”	13	16-17	21	21	21	92,5	21
22.	Одеський державний аграрний університет	19	22	22	22	22	107	22

Необхідно завідуючих кафедр фізичного виховання аграрних ВНЗ звернути увагу на таке питання, як дотримання правил техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання та спортивно-масових заходів. У минулому році під час самостійних занять фізичною культурою отримав смертельну травму голови і загинув студент другого курсу Компаніївського технікуму ветеринарної медицини Білоцерківського НАУ.

То ж у навчальних закладах необхідно переглянути і привести відповідно до вимог інструкції з техніки безпеки матеріально-спортивну базу та посилити заходи щодо попередження спортивного травматизму.

Наступне питання стосується оздоровлення студентів та викладачів аграрних ВНЗ. У системі аграрної освіти на 01.05.2007 р. є в наявності 14 спортивно-оздоровчих баз і хоч в порівнянні з 2006 роком збільшилася кількість осіб, які оздоровлювалися, все ж можливості даних баз для оздоровлення як науково–педагогічних працівників, так і студентів аграрних ВНЗ використовується ще не в повній мірі. Хотілося б бачити більш налагоджену роботу між навчальними закладами для проведення оздоровлення викладачів та студентів одного навчального закладу на базі іншого ВНЗ.

ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Пархоменко В.К.

Національний аграрний університет

Структура НАУ складається із 9 навчально-наукових інститутів (ННІ), до складу яких входять 19 факультетів. Фізкультурно–масова і спортивна робота в університеті регламентується “Положенням про фізкультурно–масову та спортивну роботу в Національному аграрному Університеті”. „Положення ...” розроблено у 2005 р., затверджене ректором і розміщено в Інтернеті на адміністративному порталі НАУ за адресою: <http://www.nauu.kiev.ua> в розділі “Спортивно-масова робота / Документи/”. На сайті також розміщено перелік фізкультурно–масових та спортивних заходів, протоколи змагань, перелік спортивних секцій, відомості про кафедру фізичного виховання.

Це Положення є основним документом, що регламентує фізкультурно–масову та спортивну діяльність університету і складається із 8 розділів.

**І розділ (1 – загальні положення (перелік нормативних документів, мета і завдання), 2 – керівництво,
3 – програма, учасники, 4 – підведення підсумків,
5 – нагородження, 6 – фінансування)**

Основні моменти. Фізкультурно–масова та спортивна робота в НАУ проводиться щорічно у три етапи:

Перший етап: масові змагання студентів в навчальних групах за програмою державних тестів; змагання в гуртожитках.

Другий етап: змагання серед студентів на першість курсу, факультету, ННІ, гуртожитку.

Третій етап: фінальні змагання:

- Спартакіада НАУ серед студентів ННІ;
- Спартакіада НАУ серед студентів факультетів;
- Спартакіада “Здоров’я” НАУ серед науково–педагогічних, наукових працівників і співробітників ННІ;
- визначення рейтингів НАУ зі спортивної майстерності серед спортсменів, спортивних секцій, тренерів–викладачів, факультетів, ННІ.
- Спартакіада НАУ серед студентів, що проживають у гуртожитках;

Усі змагання спартакіад проводяться у вільні від навчання години.

Види спорту за якими проводяться змагання визначені в окремих положеннях.

Загальнокомандна першість з фізкультурно–масової та спортивної роботи в НАУ визначається серед ННІ за найменшою сумою місць, зайнятих збірними командами ННІ у 3–х номінаціях: Спартакіаді НАУ серед студентів ННІ, Спартакіаді “Здоров’я” НАУ серед науково–педагогічних, наукових працівників і співробітників ННІ, рейтингу НАУ зі спортивної майстерності серед ННІ.

При однаковій сумі місць вище місце займає той ННІ, який має вище місце у Спартакіаді НАУ серед студентів ННІ.

Результати фізкультурно–масової та спортивної роботи в НАУ підводяться кафедрою фізичного виховання та щорічно затверджуються наказом ректора по НАУ. Нагородження директорів ННІ, деканів факультетів, які вибороли призові місця у командному заліку Спартакіад у кожній номінації, відзначання кращих викладачів (тренерів), команд, спортсменів здійснюється в грудні на „Вечорі спортивної слави НАУ”.

II розділ – Положення про змагання серед студентів на першість курсу, факультету, ННІ

Основні моменти. Змагання організують і проводять деканати факультетів, директорат ННІ із залучанням фізкультурного активу ННІ спільно з викладачами кафедри фізичного виховання. Види спорту та систему проведення змагань визначають деканати, ННІ самостійно.

III розділ. Положення про Спартакіаду НАУ серед студентів ННІ

Основні моменти. Змагання проводяться з 15 видів спорту: легкоатлетичний крос, шахи, шашки, футбол (чоловіки), волейбол (жінки), волейбол (чоловіки), баскетбол (жінки), баскетбол (чоловіки), боротьба вільна, гирьовий спорт, важка атлетика, теніс настільний, легка атлетика, спортивне орієнтування, спортивний туризм. Остаточні терміни проведення змагань і головних суддів з виду спорту призначає кафедра фізичного виховання. Змагання з окремих видів спорту відбуваються відповідно до діючих Правил змагань з виду спорту, регламентом змагань обумовлених цим положенням, під безпосереднім керівництвом головного судді з виду спорту.

Головний суддя з виду спорту може вносити доповнення, що не обумовлені у цьому положенні. Головний суддя перед початком змагань проводить нараду представників команд, надає необхідну інформацію у письмовій формі про проведення змагань. Протокол наради додається до звіту головного судді змагань.

IV розділ. Положення про Спартакіаду НАУ серед студентів факультетів

Основні моменти. Змагання проводяться з 15 видів спорту.

До участі у змаганнях допускаються збірні команди факультетів, що складаються зі студентів денної форми навчання, у тому числі підготовчих відділень, магістратури, а також випускників НАУ поточного н. р., які пройшли медогляд і до початку змагань подали головному судді з виду спорту заявку з печаткою факультету, допуском лікаря.

Як проводяться змагання Спартакіад серед збірних команд студентів ННІ і факультетів? Після кількох років проведення змагань у різних форматах (в одні терміни, або у різні терміни, або з паралельним заліком) ми зупинилися на наступному. Змагання з ігрових і командних видів спорту проводяться окремими турнірами: серед ННІ – футбол, волейбол, баскетбол тощо; серед факультетів – міні-футбол, туризм тощо. Змагання з особисто-командних видів спорту проводяться в одні терміни з визначенням паралельного заліку окремо серед ННІ і окремо серед факультетів (легка атлетика, легкоатлетичний крос, важка атлетика, гирьовий спорт, боротьба вільна, спортивне орієнтування, лижні перегони тощо). За бажанням і можливістю змагання проводяться двічі протягом начального року але у різні семестри: теніс настільний, шахи, шашки тощо.

V розділ. Регламент проведення змагань з окремих видів спорту

Основні моменти. У регламенті наводяться загальні положення з правил змагань з окремих видів спорту, особливо підведення підсумків з різних видів спорту. Деякі правила можуть бути спрощені. Наприклад:

футбол – час гри становить 2 тайми по 25 хв.; міні-футбол – час гри 2 тайми по 15 хв, перерва 5 хв. Ігрові види спорту – систему розиграння визначає головний суддя з виду спорту. Волейбол: ігри складаються з 3-х або з 5-ти партій, остання партія скорочена до 15 очок.

Особливістю даного Положення є те, що Положення визначає загальні правила, а головний суддя з виду спорту на зборах представників команд, перед початком змагань, оголошує зміни і доповнення не обумовлені в цьому положенні і обов'язково додає до звіту головного судді письмовий протокол зборів з представниками команд. Ці зміни і доповнення обговорюються і приймаються на засіданнях кафедри фізичного виховання виходячи із доцільності проведення змагань, безпеки студентів, погодних умов, наявності часу в ігрових залах, наявності обладнання (тенісних столів, туристичного спорядження) тощо.

VI розділ. Положення про Спартакіаду “Здоров’я” НАУ серед науково-педагогічних, наукових працівників і співробітників ННІ

Основні моменти. До участі у змаганнях допускаються збірні команди ННІ, до складу яких входять науково-педагогічні та наукові працівники, аспіранти, співробітники, які працюють у НАУ за основним місцем роботи (трудова книжка знаходиться у відділі кадрів НАУ). Кількість команд від ННІ не обмежена.

Загальне керівництво щодо підготовки та проведення Спартакіади “Здоров’я” здійснює профком співробітників і кафедра фізичного виховання НАУ. Безпосередньо відповідальність за проведення змагань покладається на головну суддівську колегію.

Змагання проводяться з 6 видів спорту: баскетбол, волейбол, бадмінтон, теніс настільний, шахи

VII розділ. Положення про рейтинг НАУ зі спортивної майстерності

Основні моменти. Дане положення розроблене на підставі “Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в вищих навчальних закладах” МОН України, “Положення про систему оцінки роботи фізкультурних організацій України зі спортивної майстерності”, “Положення про оцінку роботи фізкультурних організацій, тренерів, визначення рейтингу спортсменів м. Києва зі спортивної майстерності”, а також з врахуванням участі спортсменів НАУ у Всеукраїнських спортивних змаганнях Міністерства аграрної політики України та ФСТ “Колос”.

До заліку рейтингу входять бали, отримані спортсменами НАУ за зайняті місця на міських, всеукраїнських, міжнародних змаганнях,

перелічених у табл. 8-10 за навчальний рік (з 1 серпня до 31 липня наступного року). Рейтинг може підраховуватись і за календарний рік.

VIII розділ. Положення про Спартакіаду НАУ серед студентів, що проживають у гуртожитках

Основні моменти. Загальне керівництво з проведення змагань Спартакіади здійснює студентська рада гуртожитків студмістечка НАУ. Організаційно-методичну допомогу в проведенні змагань надає кафедра фізичного виховання.

Відповідальність за організацію та проведення змагань покладається на студентську раду гуртожитку. Склад головної суддівської колегії визначає первинна профспілкова організація студентів та аспірантів НАУ.

Змагання проводяться на спортивних базах гуртожитків впродовж навчального року в три етапи: 1 – змагання студентів в гуртожитках, 2 – змагання між збірними командами гуртожитків по групам, 3 - фінальні змагання між групами гуртожитків.

До участі в змаганнях допускаються студенти, що проживають у гуртожитку, а також за станом здоров'я відносяться до основної чи підготовчої медичних груп, мають необхідну фізичну та технічну підготовку, ознайомлені з правилами змагань з даного виду спорту. До участі у змаганнях з шахів і шашок допускаються усі бажаючі студенти без обмежень у стані здоров'я.

5. ПРОФЕСІЙНО–ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Леоненко Н.О., Полівода Л.О.

Національний аграрний університет

Кузьмін В.В.

ВСП НАУ „Ніжинський агротехнічний інститут

Аналіз статистичних даних за останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна перебуває у стані демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення та зменшенням середньої тривалості життя. Це негативно впливає на розвиток економічної ситуації, зокрема у аграрному секторі, рівень добробуту населення та зниження геополітичного значення України у міжнародному співробітництві [1].

Проблема професійної підготовки і завдання ефективної організації системи професійної освіти завжди посідали одне із найважливіших місць у забезпеченні нормального функціонування суспільства. Пріоритетними

напрямами реформування освіти є забезпечення у кожному навчальному закладі відповідних умов для розвитку фізично і психічно здорової молоді [2].

Підвищені вимоги до фахівця аграрного вищого закладу освіти зумовлюють спрямований розвиток його індивідуальних особистісних та рухових здібностей, що мають прикладне значення у професійній діяльності. Сучасне агропромислове виробництво змінює роль і функціональну роль людини, що вимагає його спрямованої психофізичної підготовленості, оскільки зменшення частки фізичної праці не знімає вимог до психологічної та рухової підготовленості працівників, хоча змінює її структуру [1].

Трудова діяльність людини все більше пов'язується з підвищенням інтенсивності інформаційних процесів, змінюються вимоги і до сенсомоторної сфери діяльності. Людина все більше наближається до функції оператора, як посередника між автоматизованими системами управління розумовою діяльністю. Разом з тим, психічні процеси визначаються особливостями навчальної діяльності, що повинна вирішувати завдання не тільки пристосування техніки й умов навчання до людини, але і людини до них. Тут виникає проблема психофізичної готовності людини до вирішення завдань більш високого рівня складності. Мова йде не тільки про розумову, але й фізичну працездатність людини, уміння накопичувати, зберігати та ефективно реалізувати свій руховий потенціал.

Фізичні вправи завжди були одним із основних засобів підготовки людини до виробничої діяльності і розширювали її можливості адаптації до суспільного середовища. Фізичне виховання в процесі професійного навчання, крім загально підготовчого, має і прикладне значення для професійної діяльності, що сприяє формуванню спеціальних знань, рухових умінь та навичок, які мають безпосереднє до неї відношення.

Розвиток теорії та методики фізичного виховання взаємно збагачуються і розширюють свої можливості завдяки вивченню різних видів професійної діяльності [3,4]. Вивчення змісту професій агропромислового виробництва допомагає розкрити всю складність професійної діяльності, виявити її функціональні та структурні особливості, визначити моделі різноманітності взаємовідносин особистості майбутнього спеціаліста з предметами, засобами і продуктами праці, з рядом специфічних і неспецифічних явищ, що супроводжують процес праці, розкрити напруження різних психічних функцій і на основі цього окреслити увесь спектор вимог до людини як до суб'єкту відповідної професійної діяльності.

У педагогічному процесі управління професійно спрямованою фізичною підготовкою полягає у пошуку та визначенні оптимального співвідношення між педагогічними впливами і руховими можливостями тих, хто займається. Зворотний зв'язок як провідна функція управління, що інформує про реакцію організму людини, дає можливість вносити

корективи у педагогічну діяльність системи навчання. Виникає нова композиційна форма дидактики, у якій гармонійно реалізуються основні функції навчання – оздоровчі, освітні та виховні. На цій основі створюються реальні моделі структури і змісту навчального процесу із завданнями виховання і навчання, що враховують як загальні, так і індивідуальні особливості на етапі підготовки і становлення майбутнього фахівця.

Література

1. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому. Навч. пос. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
2. Мельник Л.П. Психологія управління: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2002. – 176 с.
3. Раевский Р.Т. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. Учеб. пос. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.
4. Раевский Р.Т., Халайджи С.В. Профессионально–прикладная физическая подготовка. Учеб. программа для вузов III–IV уровней аккредитации, готовящих специалистов для энергетического комплекса. – Одесса: Наука и техника, 2005. – 56 с.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІЗ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Береза Г.Ю.

Національний аграрний університет

Кожна держава міцна настільки, наскільки міцне здоров'я її населення. Тут прямий взаємозв'язок, тому що кожна людина є цеглинкою того фундаменту, на якому стоїть будівля, що називається державою. Особливо це стосується нашої країни. Адже держава Україна перебуває у стані відбудови та розбудови, і її майбутнє залежить від здоров'я кожного її громадянина.

Разом з тим, забезпечення та збереження як здоров'я, так і високої працездатності можливе за певних умов. До них відносяться економічні, соціальні та екологічні, які в свою чергу сприяють появі багатьох інших причин, що так чи інакше впливають на стан здоров'я людей.

В ефективному державотворенні кожної країни, не виняток і Україна, велике значення приділяється молодому поколінню.

На превеликий жаль, статистика свідчить про те, що здоров'я нашої молоді викликає велике занепокоєння у нашого суспільства. 80 відсотків випускників середніх загальноосвітніх шкіл мають ті чи інші порушення у

стані здоров'я. За даними Р.Т.Раєвського (1999), в Україні лише 20 відсотків студентів регулярно займаються покращенням своїх фізичних кондицій. Кожного року збільшується кількість студентів-першокурсників, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи. Найбільший відсоток захворювань припадає на серцево-судинні, ендокринні та опірно-рухового апарату. Подібна тенденція спостерігається і в Національному аграрному університеті. За неповними даними, більше 250 студентів першого курсу за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи.

Заняття з фізичного виховання з даним контингентом студентів проводяться відповідно програми для спеціального медичного відділення один раз на тиждень по дві години. Звичайно, цього недостатньо, щоб отримати результати у зміцненні здоров'я студентської молоді. Однак, наш багаторічний практичний досвід роботи з молоддю, що за станом здоров'я віднесена до спеціальної медичної групи, свідчить, що і в цих умовах можна досягти певних успіхів. Для цього необхідно:

1. Відмовитися від авторитарних методів проведення занять з фізичного виховання. Формула „викладач – студент” повинна відійти у минуле. На даному етапі розвитку освіти під час проведення занять необхідно будувати навчальний процес на партнерських відносинах, з урахуванням особистості кожного студента, його стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Викладач і студент – партнери, які вирішують одне завдання, а саме, як досягти успіху у здійсненні чітко визначеної мети. Тільки співпраця та взаєморозуміння цієї мети викладачем та студентом, а також за допомогою яких засобів та методів її можна вирішити, сприятиме отриманню бажаного результату.

2. Заняття повинні обов'язково проходити на фоні позитивних емоцій. Якщо на обличчях студентів під час виконання фізичних вправ сяє усмішка, це означає, що заняття проходить у потрібному ключі, на 50 відсотків можна бути впевненим, що ми отримаємо бажаний результат.

3. Під час проведення занять широко використовувати метод колового тренування. Поступово збільшувати навантаження за рахунок складності вправ, тривалості часу на виконання вправ, кількості „станцій”, кількості проходження кругів.

4. Систематично здійснювати контроль за реакцією серцево-судинної системи на обсяг фізичного навантаження. Для цього необхідно періодично здійснювати контроль за допомогою пульсометрії. Графік пульсометрії робити на кожного студента.

5. Для підняття настрою у студентів та позитивного емоційного фону під час занять широко використовувати музику. Вона є досить ефективним та дієвим засобом для досягнення бажаної мети.

6. Широко застосовувати під час проведення занять елементів спортивних та рухливих ігор.

7. Повинно бути нормою обов'язкове виконання домашнього завдання з фізичної культури та малих форм активного відпочинку під час занять теоретичних та практичних дисциплін.

8. Обов'язкове ведення паспорта здоров'я, у якому фіксувати суб'єктивні та об'єктивні показники.

9. Мати у наявності необхідний спортивний інвентар та обладнання: гімнастичні обручі, скакалки, мати, стінки, медболи, волейбольні та баскетбольні м'ячі тощо.

Звичайно, однією з умов для досягнення позитивного результату необхідний творчий підхід викладача в організації та проведенні навчальних занять, його бажання для отримання цього результату.

Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоров'я /Н.М.Амосов. – М.: „Издательство АСТ”; Донецк: „Сталкер”, 2002. – 590 с.

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пос. – М.: Альфа–М, 2003. – 352 с.

3. Канішевський С.М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

4. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому /Навч. пос. Для вищ. Навч. аграр. зал. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.

5. Муравов И.В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура. – К.: Знание УССР, 1985. – 48 с.

6. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1998. – 256 с.

7. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. та ін. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

8. Присяжнюк С.І., Гордєєва С.В. Підвищення розумової діяльності та фізичної працездатності студентів аграрних вищих навчальних закладів засобами активного відпочинку. Метод. рекомендації. – К.: Видавничий центр НАУ, 2004. – 27 с.

9. Присяжнюк С.І. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів НАУ //Теорія і Практика фізичного виховання. – Донецьк: № 1, 2004. – С. 21–25.

10. Раєвський Р.Т., Канішевський С.М., Домашенко А.В. Фізичне виховання студентської молоді України у ХХІ столітті /Збір. наук. статей і матер. Всеукраїнська конференція „Молодь і суспільство, присвячена 10–річчю незалежності України. – Одеса, 2001. – С. 20–27.”

11. Розенблат В.В. Проблема утомления. – М.: Медицина, 1975. – 240 с.

ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ „ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”

Чирва П.О.

Національний аграрний університет

У фізичному вихованні, у порівнянні з іншими навчальними дисциплінами, оцінка складається із таких складових : відвідування занять, оцінка знань з питань фізичної культури та спортивного тренування, оцінка стану фізичної підготовленості, участь у спортивних змаганнях на першість факультету, університету. Якщо першу, другу, четверту складові може виконати практично кожен студент, то третю – виставляється за найбільш значні виявлення рухових якостей, які залежать, у першу чергу, від фізичних та морфологічних особливостей організму людини. Реальність такого положення дозволяє говорити про те, що оцінка з предмету “Фізичне виховання” генетично передбачена. У зв’язку з цим питання оцінки (цифрові позначення оцінки знань студента) та оцінки (визначення ступеня, рівня функціонального стану, фізичної підготовленості тощо) в діяльності об’єктивно є складними педагогічними проблемами.

У першу чергу оцінка повинна бути результатом об’єктивного урахування показників і виконувати функції :

- а) контролю педагога за результатами навчання;
- б) управління поведінкою та діяльністю студентів;
- в) отримання студентами інформації за правильністю їхніх дій та вчинків (зворотній зв’язок для студентів);
- г) об’єктивне оцінювання фізичних та морфофункціональних можливостей студентів.

В останні десятиліття Чернобильської трагедії, загальносвітова тенденція децелерації, що прийшла на зміну акселерації, виявили погіршення стану здоров’я, що проявилось у значному збільшенні кількості випускників загальноосвітніх шкіл, які мають відхилення у стані здоров’я. Так, одинадцятий клас закінчує 80 % хворих випускників. Із них 60% мають порушення статури, 40% - серцево-судинні захворювання, а 30% - неврози, що свідчить про те, що майже кожний третій випускник школи має психічні захворювання.

Значною різноманітністю ВНЗ України відрізняються умови, що забезпечують рівень функціонування фізичного виховання студентів: наявність кадрів, матеріально-технічної бази, медичного, наукового, методичного, інформаційного забезпечення (Р.Т.Раєвський, С.М.Канішевський, А.В.Домашенко, 2002).

Аналіз показує, реальна система фізичного виховання студентів, що склалася сьогодні в Україні малоефективна. Вона не забезпечує в повній

мірі психофізичної готовності випускників ВНЗ до життєдіяльності та професійної роботи і вимагає подальшого удосконалення.

60% молодих спеціалістів, що поступають на роботу у виробничу сферу фізично не готові працювати в тому ритмі і з тією інтенсивністю, яких вимагає сучасне ринкове господарство. Це часто призводить до порушень в роботі, порушення технологічного процесу, браку, виробничим травмам (Р.Т.Раєвський, 2002).

Таке положення справ призвело до такої крайності в роботі із студентською молоддю, коли не тільки у спеціальному навчальному відділенні, але й в основному став застосовуватись підхід оцінки успішності, що застосовується у групах ЛФК, коли за основний критерій підсумкового оцінювання успішності вибране відвідування занять.

Практично відкинуті оцінка і контроль за фізичними станом студентів, хоча загальновідомо, що за відсутності контролю процес фізичного виховання стає не керованим, тому що з позиції теорії управління навчальний процес включає, як мінімум, три компоненти – планування, реалізацію планування та контроль за реалізацією планування. Таким чином, за обов’язковістю оцінки з предмету “Фізичне виховання” необхідно дотримуватись диференціації.

У зв’язку з вищенаведеним була зроблена спроба розробки диференційованої оцінки фізичного стану студентської молоді, яка, як показали результати досліджень, включає декілька рівнів. При цьому кожен рівень повинен враховувати фізичну підготовленість, функціональні можливості та стан здоров’я (перш за все медичну групу).

Перший рівень – єдина оцінка підготовленість статевовікової групи за комплексом тестів, які є основою для розробки інших рівнів. З практичної точки зору для оцінки та розуміння студентами своїх результатів найбільш інформативна 5-бальна система.

В результаті проведення досліджень студентів різного віку та рівня фізичної підготовленості та з урахуванням рекомендацій інших авторів (С.М.Канішевський, 1998; Р.Т.Раєвський, 2000; В.І.Філінков, 2003 та інш.), що вивчали дану проблему, були розроблені критерії оцінювання.

Стосовно до оцінки результатів студентів 20% кращих результатів, отриманих за даними досліджень, було взято за відмінний рівень фізичної підготовленості в окремому тесті. Результати наступних 30% розглядались як задовільні. Наступні 10% відповідали незадовільному рівню підготовленості. Рівень фізичної підготовленості осіб, що попали у останні 10%, оцінювались як дуже погані.

Такий підхід дає можливість, по–перше, оцінити рівень фізичного стану студентської молоді для даного регіону; по–друге, показати їхній реальний стан фізичного здоров’я.

Другий рівень – оцінка фізичного стану студентів спеціального навчального відділення. Фізична підготовленість студентів оцінювалась за рівнем розвитку фізичних якостей з урахуванням протипоказань по самопочуттю (оцінка виставлялась за приростом результату відносно

попереднього). Для оцінки швидкості визначений біг на 60 м, а загальної витривалості застосовувався тест – чергування ходьби з бігом на 2000 м (жін.) та 3000 м (чол.).

Таким чином, диференційована оцінка з предмету “Фізичне виховання”, що враховує рівень здоров’я та стан фізичної підготовленості студентів, буде сприяти здійсненню контролю за реалізацією планування як одного з головних компонентів управління навчальним процесом вищих навчальних закладів.

Література

1. Агаджанян Е.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – 2–е изд., исп., доп. – М.: Знание, 1981. – 176 с.
2. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. – М.: Фізкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров’я до спеціальної медичної групи. Навч. пос. – Луцьк: Настир’я, 1995. – 220 с.
4. Душанін С.А., Пирогова О.Я., Іваненко Л.Я. Оздоровчий біг.– К.: Здоров’я, 1982. – 128 с.
5. Канішевський С.М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Вид. друге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
6. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Фізкультура и спорт, 1988. – 208 с.
7. Кеннет Купер. Аэробика для хорошего самочувствия: Сокр. пер. с англ. С.Шенкмана. – М.: Фізкультура и спорт, 1987. – 192 с.
8. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому. Навч. пос. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
9. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування. Метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 56 с.
10. Кузнецова Т.Д., Левитский П.М., Язловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоровье, 1989. – 136 с.
11. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров’я. Навч. пос. – К.: Здоров’я, 1991. – 256 с.
12. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища. Метод. реком. /Уклад. С.І.Присяжнюк, О.В.Довгич, А.В.Домашенко, Н.І.Міцкевич. – К.: НУХТ, 2005. – 49 с.
13. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. та ін. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с14 50.
Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Кійко В.Й. Самоконтроль у процесі

фізичного вдосконалення студентської молоді. Метод. реком. – К.: Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с.

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВЧИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ У ДІВЧАТ АГРАРНИХ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ДО ВІДВІДУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Владімірова І.В., Гордєєва С.В., Крупко Н.В.

Національний аграрний університет

З метою підвищення мотивації дівчат до занять з фізичного виховання та використання фізкультурно–оздоровчих засобів для зміцнення свого здоров'я серед дівчат було проведене анкетування. Анкетування проводилось серед 240 дівчат 2–4 курсів Національного аграрного університету. Опитування проводилось на початку 2006–2007 навчального року.

Більше половини опитаних дівчат (52,0 %) оцінювали стан свого здоров'я як задовільний, 38,7 % опитаних вважали його добрим, відмінним – 5,6 % і тільки 3,9 % дівчат вважали стан свого здоров'я незадовільним (табл. 1).

Отримані результати анкетного опитування свідчать, що від курсу до курсу зменшується кількість дівчат, які вважають стан свого здоров'я відмінним та добрим, і зростання тих дівчат, які оцінюють стан свого здоров'я як задовільний та незадовільний. Отже, упродовж навчання у вищому навчальному закладі, за самооцінкою студентів, стан здоров'я дівчат з кожним роком все більше погіршується. На наш погляд, це зумовлено несприятливими економічними та екологічними умовами, зниженням рухової активності, зниження мотивації до свого здоров'я та надання переваги шкідливим звичкам. Наші погляди до певної міри підтверджують відповіді дівчат на запитання щодо дотримання вимог здорового способу життя.

Під час анкетування було виявлено лише 8,7 % дівчат, котрі дотримуються вимог здорового способу життя, а кількість тих, які мають шкідливі для здоров'я звички – у тричі більша.

Результати анкетування свідчать, що найбільш суттєві чинники, що заважають дівчатам дотримуватися здорового способу життя є:

- паління цигарок – 49,0 %;
- незбалансоване харчування – 30,7 %;

1. Самооцінка стану здоров'я дівчатами різних курсів навчання, %

Оцінка стану здоров'я	Курс навчання			Загальна кількість відповідей
	2	3	4	
Відмінний	6,9	5,7	4,1	5,6
Добрий	41,3	39,5	35,0	38,5
Задовільний	47,5	52,1	56,3	52,0
Незадовільний	2,9	3,7	5,1	3,9

Під час анкетування було виявлено лише 8,7 % дівчат, котрі
 – відсутність повноцінного відпочинку – 28,2 %;
 – щоденне перевтомлювання – 27,3 %;
 – недостатня рухова активність – 18,0 %.

Протягом усього періоду навчання зростає кількість дівчат, у яких незбалансоване харчування, постійно перевтомлюються та не достатньо відпочивають. На третьому курсі навчання спостерігається збільшення на 9,8 % кількість студенток які палять, а на четвертому курсі кількість дівчат –курців зростає до 14,1 %. Таким чином, як свідчать результати анкетування, більшість дівчат не дотримується здорового способу життя і мають шкідливі звички.

На запитання „Назвіть приблизну кількість занять з фізичного виховання, що Ви пропустили через хворобу протягом навчального року?” – відповіді респондентів поділились так: до п'яти занять – 34,9 %, до десяти – 34,6 %, більше десяти – 15,6 %, не пропускають – 14,9 % відповідей.

На кожному наступному році навчання зростало кількість дівчат, які пропускали через хворобу за навчальний рік від шести до десяти і більше занять з фізичного виховання. На четвертому курсі кількість тих, які пропустили від шести до десяти занять з фізичного виховання на рік через хворобу становило 38,6 %, а тих, хто пропустив більше десяти занять – 18,8 %.

В ході опитування було з'ясовано обсяг тижневої рухової активності дівчат впродовж навчання в університеті. Виявлено, що 49,3 % дівчат займалися додатково фізичними вправами від 2 до 4 годин на тиждень, 25,3 % – від 5 до 7 годин, 9,1 % – від 8 до 10 годин і тільки 5,5 % дівчат займалися понад 10 годин на тиждень. Отже, тільки одна із десяти опитаних дівчат дотримується рекомендованого обсягу тижневого рухового режиму, що негативно впливає як на стан здоров'я опитаних дівчат, так і є передумовою для зниження розумової працездатності та зростання захворюваності у подальшому їхньому житті.

Відомо, що студентська молодь значну кількість часу надає навчанню. На запитання „Чи втомлюєтеся Ви під час навчання?” отримано було такі відповіді: 21,2 % респондентом відчують втому, 10,8 % – ні, відчують незначну втому – 47,3 % і майже не втомлювалися 20,7 %

дівчат. Таким чином, навчання призводить до того, що більшість студенток, що може свідчити як про низький рівень фізичної і функціональної підготовленості, так і про невіддалене поєднання розумової та фізичної праці.

В процесі анкетування встановлено види занять, яким дівчата надають перевагу у вільні від навчальних занять години. Результати відповідей нами були проранжировані та представлені у таблиці 2.

Серед основних форм занять, яким дівчата надають перевагу на дозвіллі є заняття за комп'ютером, перегляд телепередач, зустрічі з друзями, читання художньої літератури та азартні ігри – ці види посіли перші місця у ранговому переліку. Заняття у спортивних секціях та відвідування змагань не користуються серед дівчат популярністю. Лише 8,3 % опитаних дівчат займаються у секціях з видів спорту та 7,0 % відвідують спортивні змагання. Імовірно існуючі організаційні форми занять спортом не сприяють активному включенню дівчат до фізкультурно–спортивної діяльності.

Звертає увагу той факт, що значущість занять у спортивних секціях від курсу до курсу знижується і на четвертому курсі становить тільки 6,3 % опитаних продовжували займатися у спортивних секціях у вільні від навчання години. Це найнижчий рейтинг серед інших видів занять на дозвіллі.

Вивчення мотивації студенток до занять з фізичного виховання, дало можливість визначити чинники, що спонукають дівчат їх відвідувати (табл. 3).

Аналіз відповідей усіх опитаних дівчат свідчить, що головним мотивом відвідування занять з фізичного виховання є необхідність отримати залікову оцінку (62,4 %). Це означає, що майже дві третини студенток відвідувало заняття з фізичного виховання лише задля виконання навчальних нормативів, а не для гармонійного розвитку чи зміцнення свого здоров'я. Слід відзначити, що велика кількість студенток (42,7 %) відвідують заняття з фізичного виховання з надією покращення постави. Інші мотиви мають для дівчат значно меншу вагу: активізація розумової діяльності, покращення настрою, підвищення загальної працездатності, зміцнення та збереження здоров'я (від 25,3 % до 20,3 %).

Аналіз мотивації до відвідування навчальних занять з фізичного виховання залежно від курсу навчання свідчить, що на усіх курсах найважливішими потребами, що спонукають студенток відвідувати заняття з фізичного виховання є отримання залікової оцінки та формування гарної постави. При цьому спостерігалася цікава тенденція – потреба отримання залікової оцінки хоча і посідала на усіх курсах перше місце за рейтингом, але її вага від курсу до курсу суттєво знижувалася (2 курс – 74,6 %, 3 курс – 60,0 %, 4 курс – 52,5 % опитаних). Натомість незважаючи на постійну другу рангову позицію кількість бажаючих „сформуванню гарну поставу” з кожним наступним курсом суттєво зростає (2 курс – 34,4 %, 3 курс – 41,5 %, 4 курс – 51,2 %).

2. Види занять на дозвіллі, що зазначили в анкетах студентки різних курсів

Варіанти відповідей	Курс						Загальна кількість відповідей	
	2		3		4			
	%	ранг	%	ранг	%	ранг	%	ранг
Займаюся спортом	10,1	6	8,5	6	6,3	7	8,3	6
Читаю літературу	15,2	5	22,3	4	26,3	3	21,5	4
Дивлюся телепередачі	39,2	2	25,6	2	46,2	1	37,0	2
Граю в азартні ігри	26,6	4	20,7	5	15,0	5	20,8	5
Займаюся за комп'ютером	50,6	1	41,5	1	37,5	2	43,2	1
Ходжу в гості	27,8	3	21,9	3	26,2	4	25,3	3
Відвідную змагання	5,0	7	8,5	6	7,5	6	7,0	7
Інше	4,3	8	8,5	6	6,2	8	6,3	8

В ході дослідження ми намагалися виявити поза навчальний обсяг тижневої рухової активності дівчат. Аналіз анкетування виявив, що 34,4 % дівчат, які дуже рідко займаються фізичними вправами, не займаються додатково фізичними вправами 29,8 %, рідко – 17,4 % і тільки 13,7 % систематично займаються додатково фізичними вправами.

Разом з тим, на кожному курсі спостерігається збільшення кількості дівчат, які постійно самостійно займаються фізичними вправами. До четвертого курсу їх кількість зростає на 7,4 %.

Аналіз усіх анкет свідчить, що 51,6 % студенток ставляться до обов'язкових занять з фізичного виховання байдуже і лише 29,8 % – позитивно, а 18,6 % опитаних висловили негативне ставлення до навчальних занять.

В ході опитування студентки оцінювали традиційний зміст занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Найбільша кількість дівчат (35,7 %) назвали традиційний зміст занять незадовільним, 31,1 % – добрим, 23,7 % – задовільним. І тільки 9,5 % дівчат зміст занять за традиційною системою оцінили на відмінно.

Отже, результати проведеного опитування за участю студенток другого–четвертого курсів навчання Національного аграрного університету оцінили традиційну форму проведення навчальних занять з фізичного виховання незадовільно. Більшість респондентом пропонує замінити на заняття за вибором, звичайно для цього значно покращити матеріально–спортивну базу університету.

3. Мотиви відвідування студентками різних курсів занять з фізичного виховання

Варіанти відповідей	Курс						Загальна кількість відповідей	
	2		3		4			
	%	ранг	%	ранг	%	ранг	%	ранг
Зміцнення та збереження здоров'я	17,7	5	19,5	5	23,7	6	20,3	6
Зняття втоми	11,4	7	13,4	6	15,0	8	13,3	8
Активізація розумової діяльності	22,8	4	25,6	4	27,5	3	25,3	3
Підвищення загальної працездатності	15,2	6	25,6	4	25,0	4	21,9	5
Виховання вольових якостей	22,8	2	13,4	6	16,2	7	17,6	7
Формування гарної постави	35,4	2	41,5	2	51,2	2	42,7	2
Покращення настрою	29,1	3	20,7	3	23,8	5	24,5	4
Отримання залікової оцінки	74,6	1	60,0	1	52,5	1	62,4	1
Інше	7,6	8	4,8	7	6,2	9	6,2	9

Література

1. Канішевський С.М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
2. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому. Навч. пос. для вищ. навч. аграр. закл. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
3. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

ПРОФЕСІЙНО–ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ, СПРЯМОВАНИЙ НА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Семерунь В.З.

Національний аграрний університет

Фізична культура все більше стає невід'ємною частиною загальної культури людини. Вона збагачує її рухові здібності, зміцнює здоров'я, підвищує розумову та загальну фізичну працездатність, налаштовує на активну роботу та відпочинок [1,3].

Під впливом систематичних занять фізичними вправами з'являється можливість досягати високого рівня опору організму до несприятливих умов зовнішнього середовища і активно готувати студентів до майбутньої трудової діяльності. У зв'язку з цим основою змісту професійно–прикладної фізичної підготовки (ППФП) повинно стати виховання фізичних здібностей, що відповідають специфічним вимогам майбутнього фаху. ППФП повинно стати складовою частиною навчального процесу з фізичного виховання студентів аграрних вищих закладів освіти і здійснюватися у формі теоретичних та практичних занять в усіх навчальних відділеннях (основне, спеціальне, спортивного вдосконалення), а також у вигляді самостійних занять під час виробничої практики та на канікулах [2,4].

При організації роботи з професійно–прикладної фізичної підготовки, рекомендується на першому етапі вивчати які фізичні якості та рухові навички необхідно розвивати студентам під час навчальних занять і які засоби та методи краще використовувати для ефективної роботи у цьому напрямку. Найбільше значення для успішного навчально–тренувального процесу з професійно–прикладної фізичної підготовки має розвиток загальної витривалості, фізіологічною основою якої є аеробні можливості людини.

Розвитку витривалості сприяють циклічні види спорту – біг, плавання, гребля, лижні прогулянки та перегони, кросова підготовка, у певній мірі заняття спортивними іграми. Доведено, що заняття спортом краще, ніж професійна праця, вдосконалюють рухові аналізатори і сприяють у подальшому успішно опанувати ті чи інші професії. Головним чинником ефективності ППФП є цілеспрямований вплив різними видами спортивного тренування на центральну нервову систему, аналізатори, розвиток фізичних якостей у студентів. Особливо велика роль спортивних тренувань в опанування професій, що вимагають складних і точних рухів. При організації цілеспрямованих занять з програми професійно–прикладної фізичної підготовки потрібно враховувати ту обставину, що ППФП не будь–яка окрема спортивна дисципліна, вона повинна входити у загальний комплекс фізкультурно–спортивних та фізкультурно–оздоровчих заходів, що дають змогу вирішувати основне завдання – підготовку фахівців до майбутньої професійної діяльності.

До цього комплексу повинні входити навчальні і секційні заняття під керівництвом науково–педагогічних працівників кафедр фізичного виховання і самостійні заняття у після навчальні години.

Як свідчать педагогічні спостереження, рівень загальної професійно–прикладної фізичної підготовки можна значно підвищити за рахунок впровадження у навчальний процес тренажерів та іншого нестандартного обладнання. Це буде, одним із додаткових і мало використаних резервів для якісної організації навчального процесу з фізичного виховання.

Використання додаткового обладнання, тренажерів і спортивного інвентарю сприятиме можливості диференціювати навантаження з

урахуванням підготовленості студентів, регулювати обсяг роботи швидко–силового і силового спрямування, і дає можливість використовувати вправи, спрямовані на локальний вплив на різні групи м'язів.

Література

1. Канішевський С.М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
2. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому. Навч. пос. для вищ. навч. аграр. закл. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
3. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
4. Раевский Р.Т. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. Учеб. пос. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.