

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ
СУЧАСНОЇ ОСВІТИ: ПРОБЛЕМИ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ

Матеріали

Міжнародної електронної науково-методичної
конференції, присвяченої 115-й річниці Національного університету
біоресурсів і природокористування України та 75-й річниці кафедри
фізичного виховання (24-25 квітня 2014 р. м. Київ)

Київ
Видавничий центр НУБіП України
2014

УДК 796.338.481 (082)

ББК 75я.43.75.81я

Ф 50

Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи вирішення. Матеріали міжнародної електронної науково-практичної конференції /за ред. доктора педагогічних наук, доцента С.І. Присяжнюка. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2014. – 260 с.

В матеріалах конференції представлені організаційні, дидактичні, інноваційні технології та кращий досвід науково-педагогічних працівників і тренерів вищих навчальних закладів, а також різні аспекти підготовки спортсменів, а також професійної підготовки в галузі фізичної культури, спорту і туризму. Значне місце приділяється питанням рекреації і реабілітації, профілактиці асоціальної поведінки серед студентської молоді.

Видання може бути використане науковими працівникам, аспірантами, магістрантами, а також викладачами і студентами, організаторами фізичної культури, спорту, оздоровчої роботи серед населення, тренерами.

Рекомендовано науково-методичною комісією науково-педагогічних працівників аграрних вищих закладів освіти з напрямку „Фізичне виховання і спорт” (протокол № 3 від 24 травня 2013 року).

Укладачі:

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

Краснов Валерій Павлович – кандидат педагогічних наук, професор;

Бринзак Сава Савович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ЗМІСТ

№ п/п	Назва публікації	Сторінки
І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ЗГІДНО ТРАДИЦІЙ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ		
1.2.	Баженков Є.В. Фізична підготовленість та здоров'я населення – пріоритетне завдання державного будівництва	31
1.3.	Лукач В.С. Дослідження питання відношення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом	39
1.4.	Приймаков О.О., Присяжнюк С.І. Стан здоров'я студентської молоді України у віковому аспекті та чинники, що зумовлюють його погіршення	43
ІІ. СТРАТЕГІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЙОГО СОЦІАЛЬНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ		
2.1.	Бринзак С.С., Краснов В.П. Підвищення організації самостійної роботи в аграрних вищих навчальних закладах на основі використання психолого-педагогічних умов індивідуальних завдань з фізичного виховання	50
2.2.	Булавенко Ю.К. Вплив додаткових занять фізичними вправами на підвищення розумової працездатності студентів спеціальної медичної групи	54
2.3.	Мещеряков С.П. Рейтинг физической подготовленности студентов	61
2.4.	Семерунь В.З. Педагогічні проблеми фізичного виховання у формуванні особистості	67
2.5.	Сиротін О.С. Особливості формування мотивації у студентів вищих навчальних закладів до занять фізичними вправами	72
2.6.	Ямалетдинова Г.А., Макеєва В.С. Система контролю как механизм самоуправления образовательным процессом студентов нефизкультурных вузов	77
ІІІ. ОРГАНІЗАЦІЙНО–ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ БАЗОВОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ		

ЖИТТЯ СТУДЕНТСТВА		
3.1.	Бурко С.В., Крупко Н.В. Спонування студентів аграрних вищих навчальних закладів до занять фізичного виховання на основі їхніх потреб у руховій активності	86
3.2.	Дехтяр В.Д. Баскетбол як засіб фізичного виховання студентів непрофільних вищих навчальних закладів	90
3.3.	Литвин М.П. Воспитание здорового образа жизни студентов на традициях народной физической культуры	96
3.4.	Сахно В.К. Здоровий спосіб життя – основа фізичного і психічного здоров'я студентства	99
IV. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ		
4.1.	Владімірова І.В., Федоріна Н.Б. Вплив фізичного виховання на формування професійних якостей студентів агробіологічних спеціальностей	107
4.2.	Краснов В.П., Панченко В.Ф. Аналіз існуючої системи фізичного виховання студентів, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу у вищих навчальних закладах	111
4.3.	Осипенко Т.В., Россипчук І.О. Використання засобів та методів професійно-прикладної фізичної підготовки для програмування, розвитку та вдосконалення фізичних якостей студентської молоді	120
4.4.	Присяжнюк С.І. Методичні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарних спеціальностей	125
4.5.	Прохніч В.М., Гордєєва С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх технологів м'ясомолочної промисловості	132
4.6.	Фурманов А.Г., Романова О.В. Структура и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших учебных заведений и факультетов туристского профиля	136
V. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ, ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ		

5.1.	Канішевський С.М., Присяжнюк С.І. Особливості адаптації молоді до умов навчання у вищих навчальних закладах	144
5.2	Лисенко С.Г. Самооцінка стану здоров'я дівчат вищого навчального закладу	150
5.3.	Мыхалюк Е.Л., Малахова С.Н. Изменение интегральных показателей сердечно-сосудистой, вегетативной нервной систем и физической работоспособности под воздействием велотренировки у студентов с первичной артериальной гипертензией	162
5.4.	Нарскин Г.И., Тозик О.В., Нарскин А.Г. Влияние занятий оздоровительной физической культурой на динамику адаптационных процессов учащихся старших классов	170
5.5.	Хренкова В.В., Бондин В.И., Абакумова Л.В., Соколова Е.Е. Лобанова И.Ю. Комплексная оценка адаптационных возможностей организма подростков с разным уровнем учебной нагрузки	176
VI. ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ		
6.1.	Бринзак С.С., Воробйов М.І. Аналіз психічної надійності студентів, які займаються баскетболом в аграрних вищих навчальних закладах	183
6.2.	Бринзак С.С., Краснов В.П. Аналіз змагальної діяльності баскетбольних команд вищих навчальних закладів Всеукраїнської студентської баскетбольної ліги	188
6.3.	Дехтяр В.Д. Проблема виховання молодого покоління в процесі туристично-краєзнавчої діяльності	194
6.4.	Тупіца Ю.І. Підготовка майбутніх фахівців до педагогічної діяльності вчителя фізичної культури	199
6.5.	Присяжнюк С.І. Формування мотивації майбутніх учителів фізичної культури щодо реалізації здоров'язбережувальних технологій	204
VII. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ СТУДЕНТСТВА		
7.1.	Берега Г.Ю. Особливості фізичної підготовки жінок-важкоатлеток	217
7.2.	Бурко С.В., Гордєєва С.В. Диференційований підхід у	221

	тренувальному процесі студентів, які займаються рукопашним боєм	
7.3.	Евтушенко И.М. Особенности физической подготовки баскетболистов студенческой команды	227
7.4	Егорычев А.О. Теоретические основы педагогической технологии управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности	234
7.5.	Золотніковський Ю.В., Андріянова В.А. Використання комплексу тестів для відбору у збірну команду вищого навчального закладу з баскетболу згідно із ігровим амплуа гравців	240
7.6.	Костенко М.П., Прохнич В.М. Отбор футболистов-первокурсников в команду ВУЗа на основе оценки их функциональной подготовки	248
7.7.	Прохнич В.М., Костенко М.П. Особливості структури і змісту підготовчого періоду у річному тренувальному процесі футболістів команди вищого навчального закладу	254
7.8.	Сиротін О.С. Зв'язок системи спортивного відбору і прогнозування у волейболі	260
Інформація про провідних фахівців в галузі фізичної культури, спорту і туризму, авторів матеріалів збірника		265

**I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДИ ЗГІДНО
ТРАДИЦІЙ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ – ПРІОРИТЕТНЕ ЗАВДАННЯ ДЕРЖАВНОГО БУДІВНИЦТВА

Баженков Є.В.

*Комітет із фізичного виховання та спорту
Міністерство освіти і науки України*

Проблеми фізичної підготовленості і здоров'я населення – одна із самих актуальних проблем державного будівництва, зміцнення держави, становлення її політичної, економічної і соціальної незалежності. Недоречно сьогодні говорити, що здоров'я нації – це запорука її процвітання, це той вирішальний чинник, потенціал, який у кінцевому підсумку визначає долю будь-яких реформ, вирішення будь-яких локальних і глобальних завдань збереження України. Усе це очевидне і не потребує ні в яких доказах. Інша справа, яка нині ситуація із цією проблемою у тій чи іншій країні і в якій мірі вона потребує уваги з боку усіх гілок влади, науки, суспільства, усього населення. Тут є потреба не тільки поміркувати. Вочевидь необхідно розглянути конкретні аналітичні дані, визначити основні цільові напрямки діяльності, в тому числі і систему невідкладних заходів і результуючих її показників.

Якщо в цілому охарактеризувати ту ситуацію, яка склалася за останній час в Україні із фізичною підготовленістю і станом здоров'я населення, то, перш за все, необхідно відзначити той факт, що протягом двадцяти одного року незалежності кількість населення скоротилось на 6 млн. чоловік.

За рахунок чого здебільшого відбувається процес депопуляції? На наш погляд, тут діє, переважно, три чинники.

По-перше, різке зростання захворюваності населення, зокрема, гіпертонією у 3 рази, стенокардією – у 2,4 рази, інфарктом міокарду – на 30 %.

По-друге, самими несприятливими екологічними, зовнішніми умовами, що багато у чому визначило збільшення дітей з відхиленнями генетичного характеру (кожен сорокове немовля в Україні народжується із вродженими пороками розвитку або спадковою патологією) [2].

По-третє, висока активність життєдіяльності початку ХХІ століття, систематичні інформаційні перевантаження та дефіцит часу все більше впливають на психіку людини, і особливо студентства. Вони, здебільшого, є наслідком різних відхилень у нормальній діяльності окремих чи багатьох функціональних систем організму студентів.

Всебічна і тривала дія несприятливих соціальних, психологічних та економічних чинників зумовлює велике нервово-психічне напруження, яке призводить до виникнення різноманітних негативних проявів у поведінці студентів, а також різних нервово-психічних розладів [1, 2, 17, 11, 12, 13, 14 та ін.].

Реформування вищої освіти згідно вимог Болонської декларації висуває підвищені вимоги до розумової діяльності студентської молоді. Від студентів вимагається уміння самостійного опрацювання великого обсягу наукового та науково-методичного матеріалу. Щоденна напружена розумова праця студентів, а також виникнення різних стресових ситуацій, негативно впливають на погіршення їхнього фізичного та психічного здоров'я. Одними з найбільш ефективних чинників, що сприяють зменшенню впливу процесів втоми та підвищення розумової працездатності студентів є використання малих форм активного відпочинку протягом навчального дня, а також під час самопідготовки з теоретичних дисциплін [18, 19, 20, 21 та ін.].

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, надання переваги багатогодинним комп'ютерним іграм замість занять фізичними вправами та шкідливим звичкам на противагу здоровому способу життя, проблеми з екологією навколишнього середовища, – це ще далеко не усі чинники, що негативно впливають на організм студентської молоді [15].

Пластичність функціональних систем здорової молоді людини сприяє швидкій її адаптації до різноманітних впливів зовнішнього середовища. У той же час незначні відхилення у стані здоров'я підлітків у період статевого дозрівання й гормональної перебудови призводять до того, що їхній організм не завжди адекватно реагує на навчальні навантаження [6, 9, 15]. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які в подальшому переходять у хронічні захворювання [3, 4, 2 та ін.].

Вітчизняні науковці свідчать, що 94 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я (Р. Сафіуллін, 2013), а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість [5, 8, 21 та ін.].

Згідно статистичних даних близько 70 % дорослого населення характеризується низьким та нижчим від середнього рівнем фізичного здоров'я: у віці 16–19 років – 61 %, 20–30 років – 67,2 %, 30–39 років – 66,0 %, 40–49 років – 81,5 %, 50–59 років – 80 %, 60 років і старші – 98,1 % [4, 10, 12 та ін.].

З 1993 року в Україні спостерігається стійка тенденція демографічної кризи, що свідчить про зменшення населення. За даними ООН, до 2050 року населення України зменшиться на 18 мільйонів осіб. Наразі наша країна є одним із лідерів серед держав, де стрімко скорочується чисельність населення. Гірше лише в Росії – там прогнозується зменшення

громадян на 44 мільйони. Представники ж Всесвітнього банку (ВБ) стверджують, що в Україні найгірші демографічні показники серед країн бывшего Радянського Союзу і Східної Європи. Очікується, за їхніми даними, що уже у 2025 році українців буде на 12 млн. менше відносно початку XXI століття [12, 18, 20].

За статистичними даними у 2009 році в Україні налічувалося 24,3 % громадян умовно здоровими, тоді як у 1990 році нація була значно здоровішою - 62,6 % (М.Я. Азаров, 2013).

Програма розвитку ООН провела аналіз рівня життя і соціального захисту населення різних країн. Індекс розвитку людського потенціалу (ІРЛП) включає такі показники, як ВВП на душу населення, рівень освіти, медицини, очікувана тривалість життя, права людини, соціальна нерівність і положення жінок в країні.

Раніше вважалося, що багатство – це просто здобуток країни, і все, – відзначав постійний представник програми розвитку ООН в Україні Олів'є Адам. Однак з часом виявилось, що саме люди – є найбільшим багатством нації. Серед 42 країн з високим рівнем ІРЛП Україна знаходиться наприкінці поряд із Казахстаном і Росією. Нині тривалість життя населення України становить 68,6 років, тоді як в Росії – 67,2 і Казахстані – 65,4 років. За цими показниками Україну обійшли такі країни, як Білорусія – 69,6 років і Тринідад і Тобаго – 69,9 років. В інших регіонах світу люди живуть понад 70 років, а лідерство у цій сфері і надалі належить Японії – понад 83 роки [4, 14, 17 та ін.].

Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп набуває все більшого державного, наукового та практичного значення.

Дослідженнями багатьох науковців доведено, що із загальної кількості життєвих пріоритетів серед студентства переважна більшість із них на перше місце ставить здоров'я [1, 2, 16, 23 та ін.]. На науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів покладається велике і відповідальне завдання – допомогти студентській молоді за період навчання у навчальному закладі сформувати, зберегти і зміцнити здоров'я кожного студента, на який приходить „пік” функціонального дозрівання організму, стабілізації усіх його систем. У цьому полягає найважливіше завдання вищих закладів освіти. І саме це завдання визначене у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту в Україні [22].

Вищий навчальний заклад являє собою систему, в якій відбуваються не тільки процеси формування майбутнього фахівця, але й процеси реалізації здоров'язбережувальних технологій в межах навчального процесу з урахуванням адаптації студентів до умов та змісту навчання, які з кожним курсом ускладнюються.

Як свідчать дані медичних обстежень та спеціальних соціологічних опитувань, на 100 студентів припадає понад 95 захворювань різної

нозології; до 50 % студентів перебуває на диспансерному обліку; кожний п'ятий студент (на гуманітарних факультетах кожний – третій, а іноді навіть другий) віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров'я від практичних занять із фізичного виховання; рівень здоров'я 50 % молодих людей, які навчаються у вищих навчальних закладах України, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості [21, 22 та ін.].

Така ситуація зі станом здоров'я і фізичною підготовленістю як молодого, так і дорослого, в тому числі літнього населення України, у випадку неприйняття самих радикальних заходів може ще більше інтенсифікувати процес депопуляції, різко загострити погіршення здоров'я, сприяти ще більшому скороченню тривалості життя, самому неблагополучному співвідношенню смертності і репродукуванню населення, не кажучи уже про скороченню трудових ресурсів, особливо за рахунок самої висококваліфікованої їх частини. Може трапитися, що через 40-50 років, а саме протягом двох поколінь, основна частина населення молодшого віку буде складатися із фізично і психічно неповноцінних людей.

Висновок може бути тільки один – проблема здоров'я, фізичної підготовленості населення України не просто впливає на національні інтереси держави. Від того, як вона буде вирішуватися, прямо залежить її національна безпека. Такий стан речей чим далі, тим більше стає пріоритетним, діє традиційний підхід до питань здоров'я та фізичної підготовленості населення на основі залишкового принципу, який найбільше характерним для усього попереднього радянського періоду розвитку країни.

Ось чому органи державної влади незалежної України до 2009 року надавали програмне значення питанням фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядали їх як найбільш економічно вигідний і ефективний шлях профілактики захворювань, зміцнення генофонду, підвищення потенціалів трудових ресурсів, психофізичного здоров'я, зростання добробуту населення і вирішення інших соціальних проблем.

В Україні після проголошення її незалежності докладені значні зусилля щодо державної підтримки фізичного виховання населення. Прийнятий Закон України „Про розвиток фізичної культури і спорту” (1993). Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на період із 1994 до 1997 роки, затверджені Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1996), Концепція фізичного виховання в системі освіти (1997), Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, шкільної і студентської молоді, Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти (1998), Цільова комплексна програма „Фізичне виховання - здоров'я нації” (1998), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004),

Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, Закон України „Про фізичну культуру і спорт” (1993, 2009), Указ Президента України „Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні” (2009), Розпорядження Президента України „Про робочу групу з питань розроблення концепції державної підтримки та розвитку фізичної культури і масового спорту в Україні”, національні програми розвитку деяких найбільш масових і всенароднолюбимих видів спорту, розроблені і діяли інші документи.

Усі ці державні акти заклали нормативно-правові, нормативно-методичні і організаційні основи нашої національної системи фізичного виховання, дозволили призупинити кризу фізкультурно-спортивного руху, що був пов’язаний із складними соціально-економічними і культурними перетвореннями в Україні, зберегти від розрухи наше національне багатство – спортивну, матеріально-технічну базу і фізкультурні кадри, усе те краще, що було накопичено і створено за минулі роки. І що важливо – ці акти дали новий імпульс до реформування і розвитку фізкультурно-спортивного руху в країні на засадах гуманістичних олімпійських принципів.

Разом з тим, соціально-економічна і демографічна ситуація, що складається, вимагає більшого.

На шляху реалізації державної політики в галузі фізичного виховання населення стоять чималі перепони, виникають нові проблеми, які обумовлені як об’єктивними, так і суб’єктивними умовами і чинниками розвитку нашого суспільства.

Отже, не дивлячись на важкий економічний стан країни, щоб запобігти ще більших економічних і соціальних втрат через зниження якості трудового потенціалу, зростання захворюваності, збільшення смертності, погіршення криміногенної ситуації, поглиблення негативних явищ серед молоді, необхідно терміново і радикально змінити цю ситуацію за рахунок остаточної відмови від залишкового принципу фінансування галузі фізичної культури і спорту, надати їй пріоритетності в усіх галузях соціально-економічної політики держави.

Особлива роль повинна бути відведена науці, яка активно допомагала і допомагає нам в роботі. Вченими України, які займаються проблемами фізичного виховання, фізичної культури і спорту, зроблено чимало. Вони сприяли і сприяють розробці ідеологічних і програмно-нормативних засад фізичного виховання основних груп населення, виконали і реалізували десятки інноваційних технологічних проектів з оптимізації цього процесу і наповненню його сучасним ефективним дидактичним змістом.

Однак, сьогодні цього уже недостатньо. Із досвіду розвинутих країн випливає, що самих серйозних і суттєвих дій в галузі інтеграції як наукової, так і практичної діяльності із світовим досвідом боротьби за здоров'я і фізичну підготовленість людей проблему депопуляції, яка в Україні чим далі, тим все більше набуває риси геноциду, не вирішити. Важко переоцінити в цьому відношенні ту роботу, яка проводиться як державними, так і громадськими організаціями нашої країни щодо налагодження, розвитку спільної діяльності із закордонними організаціями і установами в галузі фізичного виховання, фізичної культури і спорту.

Разом з тим, зробити в цьому плані треба ще дуже багато. Вкрай актуально сьогодні вирішити спільними зусиллями проблему надійності людини у взаємодії із сучасною технікою фізичної підготовки до життєдіяльності в умовах екологічного неблагополуччя і, зокрема, радіо забруднення, внаслідок Чорнобильської катастрофи, створити міжнародний моніторинг фізичної дієздатності населення, віднайти практичне вирішення інших питань, які мають загальнолюдську значимість і можуть впливати на судьбу нашої цивілізації.

У зв'язку з цим надзвичайно важливо ініціювати проведення Міжнародних конгресів, конференцій, симпозіумів, семінарів, створення об'єднаних творчих колективів вчених і практиків різних країн, особливо сусідніх, які мають спільні турботи.

Література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: „Издательство АСТ”; Донецк: „Сталкер”, 2002. – 590 с.
2. Апанасенко Г. Л. Соматическое здоровье и максимальная аеробная способность индивида // Теория и практика физической культуры / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко. – 1986. – № 4. – С. 29–31.
3. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье как предмет исследования / Г. Л. Апанасенко // Валеология, 1997. – № 4. – С. 44–46.
4. Бубка С.Н. Развитие двигательных способностей человека / С. Бубка. – Донецк: Апекс, 2002. – 302 с.
5. Булич Э. Г. Влияние занятий спортом на здоровье и адаптацию организма студентов к физическим нагрузкам / Е. Г. Булич, М. Б. Кобза // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: тези доп. ІV міжнар. наук. конгресу (16–19 травня 2000 р., Київ, Україна). – К.: 2000. – С. 344.
6. Валецька Р. О. Основи валеології : Підручник Р. О. Валецька. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.

7. Войтенко В. П. Здоровье здоровых: Введение в санологию / В. П. Войтенко. – К.: Здоровья, 1991. – 248 с.
8. Гребняк М. П. Медико–фізіологічні та педагогічні основи фізичного виховання студентів: Навч. посібник / М. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рыбковский. – Донецьк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.
9. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища / Г. П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – № 2. – С. 145–149.
10. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді :Наказ Міністра освіти України №188 від 25. 05. 98 р. – К.: Мін. осв. України, 1998.
11. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1988. – 80 с.
12. Канішевський С. М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
13. Клименко Г. В. Удосконалення вузівського фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах / Г. В. Клименко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – №2. – С. 86–92.
14. Кобза М. Фізична активність та адаптація і стан здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / М. Кобза // Молода спортивна наука України. Збірник наук. праць. – Львів: ЛДІФК, 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 29–34.
15. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки / Розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828–р.
16. Макаров Р. Н. Профессионально–психологический отбор средствами физической подготовки / Р. Н. Макаров, А. Ц. Деминский // Человек в измерениях XX века. – Т.6. – раздел 3. – М.: МНАПЧАК, 2003. – С. 273–394.
17. Мудрік І. В. Дослідження головних компонентів фізичної вихованості у студентів / І. В. Мудрік // Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 „Наукво-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)”. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. № 7.– С. 195–199.
18. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: Держкомспорт України, 2004. – 16 с.
19. Приймаков А. А. Проблемы вузовского физического воспитания как фактора укрепления здоров'я и повышения двигательных возможностей студентов / А. А. Приймаков, Е. Н. Доценко // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Наукова

монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків. – 2006. – № 5. – С. 83–88.

20. Присяжнюк С. І. Вплив мотиваційних пріоритетів на ефективність занять фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп аграрних вищих навчальних закладів [Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Кійко В. Й., Козубей П. С.] // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – № 3. – С. 188–191.

21. Раевский Р. Т. Социальный заказ на физическое воспитание и дееспособность студенческой молодежи в XXI веке и пути их реализации (на примере Украины) / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский // Сучасна стратегія та інноваційні технології фізичного вдосконалення студентської молоді (в традиціях науково–педагогічної школи ОНПУ): наук. моногр. за матеріалами Міжнар. симп., Одеса, 16–17 вересня 2010 р. /За ред. Р. Т. Раевського. – Одеса: Наука і техніка, 2010. – С. 29–36.

22. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 2003. – 436 с.

23. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828–р Київ „Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки”.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПИТАННЯ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Лукач В. С.

ВСП НУБіП України „Ніжинський агротехнічний інститут”

Фізична культура і спорт у сучасних умовах розвитку суспільства мають вельми велике соціально-економічне значення для країни в цілому і для кожного студента зокрема, оскільки заняття фізичними вправами сприяють розвитку, удосконалення багатьох важливих соціальних і біологічних якостей людини, здійснюють прогресивний вплив на гармонійний розвиток і виховання студентської молоді. Діюча нині навчальна програма із дисципліни „Фізичне виховання” передбачає, що результатом навчання повинно бути створення стійкої мотивації і потреби до здорового способу життя та досягнення необхідного рівня психофізичної підготовленості. Це передбачає моніторинг системи цінностей студентів, вивчення потреб і мотивів при визначенні різних форм і засобів фізичної культури.

Мета дослідження – визначити відношення студентів до занять фізичною культурою і спортом та цінностям здоров'я для формування оптимальної програми занять з фізичного виховання.

В роботі використовувались наступні **методи дослідження**: анкетування, педагогічне спостереження, моделювання майбутньої професійної діяльності.

Вивчення системи цінностей студентів проводилось за допомогою анкетування [1, 5]. Анкета являє собою 60 відповідей по 3 пункти на кожному ціннісному орієнтацію, оцінка виконувалась за 5-ти бальною шкалою. Респондентами виступали студенти 1-2 курсів окремих факультетів Національного університету біоресурсів і природокористування України у кількості 160 юнаків і дівчат.

Виявлено, що цінність здоров'я визначається студентами як дуже висока, 1-2-е місця у загальному рейтингу серед загальнолюдських. Юнаки поставили цю на 1-е місце, а дівчата на 1-2-е поряд із такою ціннісною орієнтацією, як прив'язаність та кохання, яка у юнаків посідає 4-е місце.

Сучасні студенти надто високо оцінюють систему освіти в університеті. Тому, професійні якості і особистий ріст посідають у юнаків – 2-е і 3-є місце, у дівчат 3-4-е. Далі, у порядку зменшення значимості, посідають наступні цінності: автономність – 5-е місце; яскраві враження від життя – 6-е місце у дівчат і 7-е у юнаків; матеріальний успіх – 6-е місце у юнаків і 8-е у дівчат; свобода, відкритість, демократія у суспільстві – 8-е місце у юнаків і 9-10-е місце у дівчат; моральні якості – 7-е місце у дівчат і 9-е місце у юнаків; міжособистісні контакти і спілкування – 9-10-е місце у дівчат і 10-е місце у юнаків; цікава праця – 11-е місце; влада і вплив – 12-е місце у юнаків і 14-15-е місце у дівчат; служіння людям – 13-е місце; безпека і захищеність – 11-12-е місце у дівчат і 14-е місце у юнаків; чутливі задоволення і насолодження – 15-е місце у юнаків і 18-е місце у дівчат; загальна визначність – 16-е місце у юнаків і 17-е місце у дівчат; привабливість – 14-15-е місце у дівчат і 18-е місце у юнаків; багатство духовної культури – 16-е місце у дівчат і 17-е місце у юнаків; багате духовно-релігійне життя – 19-е місце у юнаків і 20-е місце у дівчат; суспільно-політична діяльність – 19-е місце у дівчат і 20-е місце у юнаків.

Результати проведеного дослідження дозволяє відносно оцінити рівень фізичної культури особистості опитаних як невисокий. Студенти, на жаль, не пов'язують дотримання високого стану здоров'я і фізичної підготовленості з успішністю в реалізації реальних для них цінностей, таких як підготовка до майбутньої професійної діяльності, професійні якості, особистий професійний ріст.

Дослідження також проводилось за допомогою анкетного опитування про відношення студентів до занять фізичною культурою і спортом. Анкета складалася із 4-х блоків запитань: потреба в галузі фізичної культури, реальна активність, мотиви до занять і основні

перешкоди. Респондентами виступали студенти 1-2-х курсів, які займалися за програмою основного медичного відділення і груп початкової спортивної підготовки (усього 245 чоловік).

Отримані дані свідчать про те, що основним позитивним мотивом для більшості студентів-юнаків є покращення здоров'я, для дівчат – мати гарну поставу. Потім йдуть: мотиви – покращення самопочуття, активності, настрою; бажання мати гарну поставу; бажання удосконалити фізичні якості; бажання виховувати волю, характер та інші якості. Менше цінними мотивами до занять фізичною культурою і спортом для студентів були у досягненні високих спортивних результатів, спілкування, залучення до занять членів своїх сімей. Таке розміщення мотивів говорить про більш високу привабливість для студентів тренувань оздоровчої спрямованості, діючим переконанням про несумісність досягнення спортивних результатів із навчанням у вищому навчальному закладі, про бажання самоудосконалитися, про важливість емоційного фону на заняттях. При цьому практичне виключення цінностей у вигляді спілкування, закритість, сконцентрованні сучасної молоді на собі виключає спрямованість занять фізичною культурою в групі. Це можна відзначити і у небажанні залучати до занять спортом членів сімей, що також говорить про низький рівень фізичної культури і відсутності належного прикладу у сім'ях. Разом з тим тільки усвідомлення значення фізкультурної діяльності у збереженні і зміцненні здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості не забезпечує належного залучення в дані процеси.

Аналіз потреби студентів у засобах фізичної культури і спорту дозволив виявити, що найбільш популярними видами спорту є спортивні ігри, фітнесом (для дівчат) і плавання.

Для юнаків рейтинг наступний: спортивні ігри, плавання, легка атлетика, туризм і альпінізм, єдиноборства, гирьовим спортом, лижний спорт, аеробіка. Для дівчат: фітнес, плавання, спортивні ігри, туризм і альпінізм, легка атлетика, єдиноборства, важка атлетика, лижний спорт. Біля 30,0 % студентів виявили не бажання займатися фізичною культурою. Реальна активність студентів відрізняється від їх потреб меншими значеннями.

Кількість юнаків, які виявляють бажання займатися спортивними іграми не менше двох разів на тиждень – 37,0 %, а в реальності займається 26,5 %. Серед дівчат також є така потреба (21,5 %), але в реальності з їхньої кількості не займається ніхто. Можливо, це пов'язано з організацією занять і університеті. Зато в легкій атлетиці мають можливість реалізувати свої потреби 72,0 % бажаючий займатися юнаків і 46,0 % - дівчат. Найбільш реалізована потреба в заняттях фітнесом у дівчат – бажаючих займатися не менше двох разів на тиждень 77,2 % усіх опитаних, при цьому реально займаються 49,7 %. Рейтинг реальної

активності по мірі зменшення серед юнаків: спортивні ігри, легка атлетика, плавання, лижний спорт, єдиноборства, гирьовий спорт, туризм і альпінізм, аеробіка. Для дівчат рейтинг реальної активності має такий вигляд: фітнес, плавання, легка атлетика, спортивні ігри, лижний спорт, туризм і альпінізм, єдиноборства, важка атлетика.

Чинники, що сприяють фізкультурній пасивності студенти називають: відсутність часу, стомленість після теоретичних занять і домашні справи. Далі у порядку зменшення значимості йдуть: відсутність бажання займатися і лень; відсутність такої звички; віддаленість місця занять від місця проживання; матеріальні труднощі; відсутність мети занять; психологічний дискомфорт через свою недостатню координацію рухів; своєї фігури; бажання запобігти уваги оточуючих; проблеми із здоров'ям; заборона батьків. У той же час більшість соціологів, які досліджували бюджет вільно часу студентів, свідчать про його достатню кількість, але і про невміння раціонально ним розпорядитися [2, 3]. При цьому відмічається невисока цінність фізкультурно-спортивної діяльності у структурі дозвілля молоді.

Чинником низької фізкультурної активності студентів, враховуючи визнаннями ними здоров'я як найвищої цінності, велике значення засобів фізичної культури і спорту для покращення здоров'я і наявності потреби у заняттях спортом, є також переоцінка особистого стану здоров'я. Тобто суб'єктивна оцінка здоров'я здебільшого не відповідає об'єктивним показникам. За суб'єктивними оцінками добрим вважає своє здоров'я 65 % студентів, задовільним – 30 %, 5 % студентів відзначають незадовільний стан свого здоров'я. Об'єктивні ж дослідження показали, що 68,8 % юнаків мають низький рівень здоров'я, нижче середнього – 24,7 %, середній – 6,5 %. У дівчат відповідно – 83,7 %, 12,7 % і 3,6 % [3]. При цьому, коли особисте здоров'я оцінюється досить високо, головний мотив занять фізичною культурою і спортом – покращення здоров'я – втрачає своє значення.

В якості висновків необхідно відмітити декларативність розуміння здоров'я як вищої цінності більшістю студентів і позитивно-пасивне відношення до занять фізичною культурою і спортом. Змінити це відношення можливо через створення умов для самостійних занять студентів з опорою на найбільш популярні види спорту, підвищення рівня здоров'я через оптимізацію рівня рухової активності і формування переконань у їх дійсно необхідності у майбутній професійній діяльності.

Інтереси окремого студента, окремої особистості не відповідають і не можуть відповідати інтересам суспільства в цілому. Але з іншого боку, діяльність суспільства об'єктивно спрямована на задоволення інтересів і потреб кожної особистості. Суспільство допомагає сформувати і розвивати у кожного студента активний інтерес і стійку потребу до фізичної культури і спорту, до занять фізичними вправами.

Згідно проведених досліджень можна зробити наступні висновки:

1. Доцільно включити у зміст навчальних і оздоровчих занять ті фізичні вправи, які б крім вирішення сугубо тренувальних завдань, цілеспрямовано впливали на формування зовнішнього вигляду, гармонійний розвиток особистості студента. Гарна постава і фізична підготовленість надають студентам впевненості у своїх силах і забезпечують стійку мотивацію до занять з фізичного виховання.

2. Розширити сферу наданих на спортивній базі університету послуг з веденням персонального тренінгу, необхідного для формування у студентів активності та інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

3. Частіше залучати до самостійних занять фізичними вправами студентів, віднесених за станом здоров'я до підготовчої і спеціальної медичних груп, які не мають можливості у повному обсязі займатися фізичною культурою згідно державної навчальної програми.

Література

1. Куликов Л.М. Культура, образование, развитие индивида /Л.М. Куликов. – М.: ФОН, 1990. – 188 с.

2. Лубышева Л.И. Ценности личной и общественной физической культуры в индивидуальном стиле и здоровом образе жизни //Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование /Л.И. Лубышева. – Томск, 1996.

3. Присяжнюк С.І Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика: [монографія] /С.І. Присяжнюк. – К.: ЦП „КОМПРИНТ”, 2012. – 464 с.

4. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: Навч. посіб. /В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський / Заг. ред. і передм. А.Г. Чічкова. – Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2004. – 230 с.

5. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: Навч. посіб. /М.М. Філіппов. – К.: МАУП, 2003. – 136 с.

СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ У ВІКОВОМУ АСПЕКТІ ТА ЧИННИКИ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ ЙОГО ПОГІРШЕННЯ

Приймаков О.О.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Присяжнюк С.І.

*Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

Стаття присвячена руховій активності людини в період її росту і розвитку і розглядається, як невід'ємна природна біологічна потреба підростаючого організму в рухах, недостатня реалізація якої є реальною загрозою здоров'ю і нормальному фізичному розвитку дітей і молоді. Наведена характеристика сучасного стану рухової активності та соматичного здоров'я молоді на Україні. Виявлені чинники, сприяють зниженню рівня здоров'я студентів в період навчання у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: рухова активність, соматичне здоров'є, фізичне виховання, студенти, молодь, гіпокінезія.

Здоров'я населення є одним із найважливіших показників умов життя, праці, побуту, якості харчування, фізичної активності, показником рівня національного добробуту, економічного і культурного потенціалу суспільства. Це процес збереження і розвитку фізіологічної, біологічної і психічної функції, оптимальної працездатності, соціальної активності, спроможності організму адекватно змінювати свої функціональні параметри в залежності від навколишнього середовища.

Негативний вплив навколишнього 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. Однак, 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 масового спорту займається лише біля 10 % населення України при тому, що місце останніх у збереженні та зміцненні здоров'я, підвищенні працездатності, продовженні активного довголіття загальновідоме.

Сьогодні не може не турбувати стан здоров'я дітей. Дослідження проведені в лабораторії проблем остеохондрозу Національного медичного університету імені О.О. Богомольця (І.М. Волкова, В.В. Гонгальський, В.П. Мурза, О.В. Фадєєв, 1993), свідчить про те, що з початкової школи 2/3 дітей виходять із порушенням постави, до закінчення середньої школи – половина дітей близькозора, 30-40 % мають відхилення в серцево-судинній системі, 20-30 % - нервово-психічні розлади. Початок ХХІ тисячоліття характеризується значним погіршенням здоров'я шкільної та студентської молоді. Використання біомеханічних методів діагностики у студентів 17-

23 років дозволило виявити патологію хребта у 93 % випадків, з проявами перших ознак захворювання за даними анамнезу – у 13-15 років.

За даними студентської поліклініки на початку 2010-2011 навчального року серед студентів першого курсу НУБіП України не було виявлено жодного практично здорового студента. Порівняльні дані результатів студентської поліклініки початку 2010-2011 та 2012-2013 навчального року свідчать про тривожну ситуацію зі здоров'ям студентської молоді. Найбільш вражаючі дані серед студентів ярду факультетів НУБіП України наведені у таблиці 1.

Слід звернути увагу на порушення постави у шкільної та студентської молоді – відхилення, що здебільшого зустрічається у стані їхнього здоров'я має місце від 11 до 82 % випадків, а за останні роки спостерігається стійка тенденція щодо збільшення кількості порушень постави у дітей як на Україні, так і в інших країнах. На Україні з 1980 року кількість школярів з порушеннями постави збільшилась у півтора рази. Тому дослідження, які присвячені вивченню причин виникнення та ефективності лікувально-профілактичних заходів при порушеннях постави у дітей і студентів, залишаються надзвичайно актуальними. Слід додати, що з кожним роком збільшується кількість молоді з патологією грудного та шийного відділів хребта, що можна класифікувати як наслідок неадекватних статико-динамічних навантажень, пов'язаних переважно з тривалим перебуванням у сидячому положенні в процесі навчання, недосконалими навчальними програмами із фізичного виховання, надзвичайно обмеженою руховою активністю студентської молоді.

Таблиця 1

Динаміка кількості студентів I курсу, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи НУБіП України,
(% до загальної кількості студентів факультету)

Факультети	Навчальний рік		
	2010-2011	2012-2013	Динаміка
Агробіологічний	16,4	23,2	6,8
Аграрного менеджменту	7,5	16,9	9,4
Ветеринарної медицини	12,5	19,3	6,8
Економічний	6,2	15,3	9,1

Захист рослин	14,0	20,6	6,6
Біотехнології	13,7	23,5	9,8
Екології і сталого розвитку	10,8	21,9	11,1
Комп'ютерних наук і економічної кібернетики	7,3	23,6	16,3
Соціальної педагогіки	12,9	33,3	20,4

Продовження таблиці 1

Факультети	Навчальний рік		
	2010-2011	2012-2013	Динаміка
Водних біоресурсів та аквакультури	8,6	20,4	11,8
Всього серед студентів 1 курсу НУБіП України	9,9 (183)	14,4 (271)	4,5 (88)

Згідно аналізу літературних джерел (С. Канішевський, І. Келишев, А. Рибковський, Р. Раєвський та ін.) і проведених нами пошукових досліджень виявлено, що фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи має певні організаційно-методичні особливості, які необхідно враховувати при плануванні навчального процесу. Вони включають: стан здоров'я, нозологію захворювання, статеві ознаки, рівень фізичної підготовленості студентів, надмірну наповнюваність навчальних груп тощо. При проведенні практичних занять не враховуються: час їх проведення, кліматичні умови тощо, а самі заняття повинні проводитися на фоні позитивних емоцій. Тому одним із основних завдань викладачів, які працюють із студентами спеціальних медичних груп, є залучення їх до активних форм занять фізичними вправами, веденні постійної роботи щодо формування потреби у фізичних навантаженнях. Активність завжди пов'язана із проявами тих чи інших мотивів діяльності, які виникають і формуються згідно потреб, однак лише при вищому рівні відображення людиною – відбувається їх усвідомлення. Мотиви завжди є суб'єктивним фактором, який є індивідуальним і специфічним, він формується під впливом оточуючого середовища і в процесі виховання та навчання.

Згідно з І. Келишевим, виділяють за змістом шість основних типів мотивів: фізичне самовдосконалення, дружня солідарність, зобов'язання, суперництво, наслідування, спортивні досягнення. В процесі фізичного виховання із студентами спеціальних медичних груп здебільшого викладачі використовують перші п'ять.

В розробленій нами експериментальній програмі студентам передаються теоретичні знання, формується мотивація до зміцнення здоров'я. Це вимагає підвищення рівня фізичної підготовленості, збільшення тижневого рухового режиму, виконання різних форм активного відпочинку впродовж навчального дня, що в цілому і є основою здоров'язбережувальних технологій (рис.1).

Численні спостереження свідчать, що до цих пір фізкультурно-спортивна діяльність не є проблемою, вона не увійшла у сферу їх інтересів (Е. Глебова, О. Гринь, О. Дрозд, Р. Карпюк та ін.).

Результати спостережень наукових досліджень (С.І. Присяжнюк) свідчать, що студентам, залученим до систематичних занять фізичними вправами, притаманні упевненість у поведінці, у них формується стереотип розпорядку дня, як наслідок розвиваються престижні установки, високий життєвий тонус. Як правило, у таких студентів більш висока емоційна стійкість, витримка, вони більш енергійні, оптимістичні, з високим рівнем наполегливості і рішучості. Доведено (М. Матвієнко, І. Мудрік, В. Наскальна, В. Самбур, В. Середовська та ін.), що студенти, які регулярно відвідують додаткові заняття з фізичного вдосконалення, більш зібрані, старанні, легше контактують з однокурсниками, краще опановують програмний матеріал навчальних дисциплін тощо.

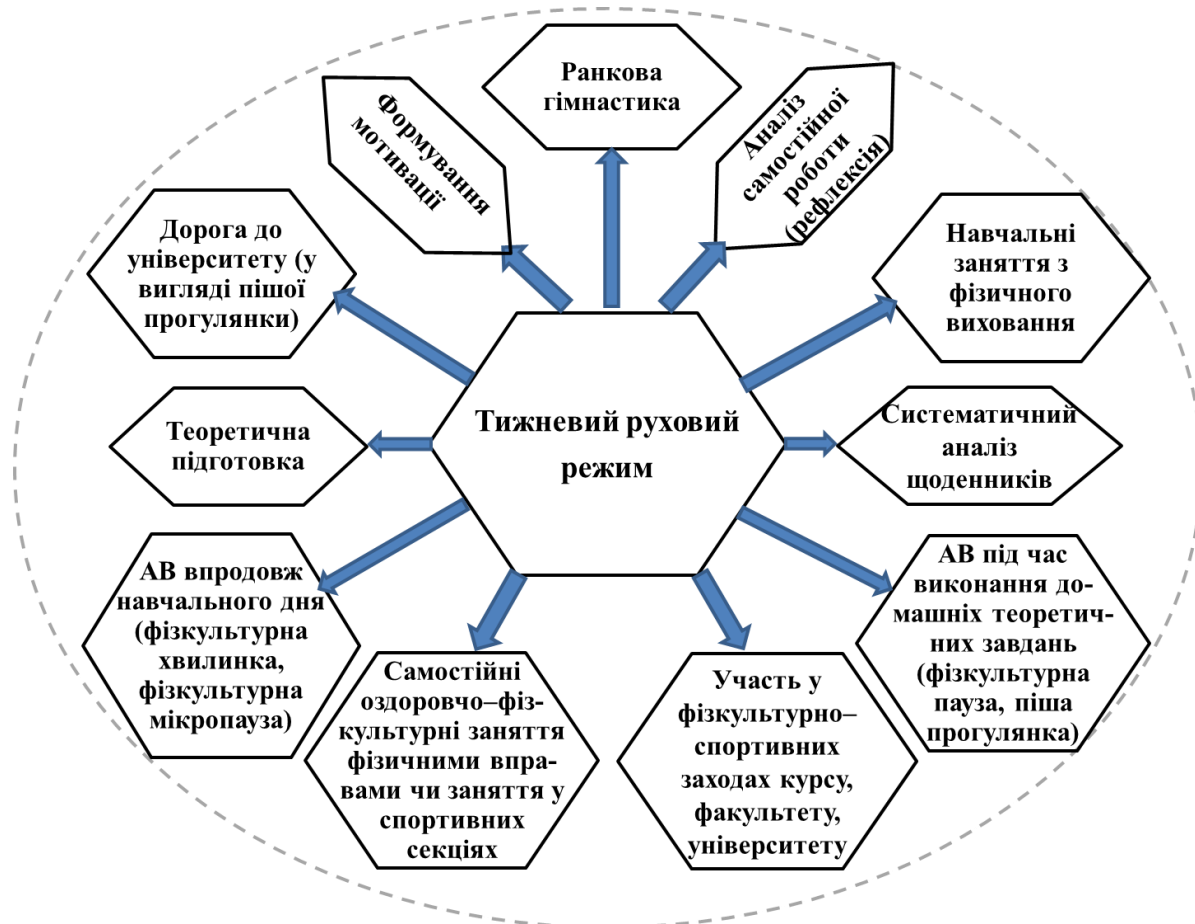


Рис. 1. Схематичне уявлення про зміст здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп

З'ясовано, що студентське життя молоді протікає в умовах постійно підвищеної нервової напруги. Серед причин її виникнення є наслідки навчання (відмінні від шкільних методів і організації навчання, які потребують значно вищої самостійності при опануванні навчального матеріалу; ламання старого стереотипу, який склався під час навчання у школі і формування нового, адекватного розпорядку навчального закладу; особиста відповідальність за отримання майбутнього фаху; інша методика оцінювання знань та умінь), невдоволеність життям, (інколи виникають конфлікти між студентом та викладачем); страх перед екзаменаційною сесією; поява нових турбот і клопоту, пов'язаних з проживанням у гуртожитку; необхідність самообслуговування; самостійне ведення свого бюджету; планування часу тощо. Науковці і педагоги відзначають постійне збільшення кількості шкільної та студентської молоді, для якої характерна підвищена стурбованість, невпевненість у своїх силах і можливостях та емоційна нестійкість. При цьому розвивається особиста тривожність яка негативно впливає на поведінку, відношення у суспільстві, успішність у навчанні, а також на обмеження адаптаційних можливостей студентів в

умовах вищої школи (С. Канішевський, Г. Клименко, Т. Коваленко, В.П. Краснов, Т. Краснобаєва, А. Рибковський та ін.).

Розширення процесів адаптації слід розглядати як активне творче пристосування до умов ВНЗ, за яких відбувається формування колективу, умінь та навичок організації розумової діяльності, раціонального режиму навчання, побуту, дозвілля (Г. Апанасенко, Е. Буліч, І. Муравов, В. Приходько, Ю. Родін, А. Рибковський, В. Романенко, А. Романчук, С. Романченко, В. Філінков та ін.).

Аннотация. Приймаков А.А., Присяжнюк С.І. Состояние здоровья студенческой молодежи Украины в возрастном аспекте и факторы, которые способствуют его ухудшению.

Статья посвящена двигательной активности человека в период его роста и развития и рассматривается, как неотъемлемая естественная биологическая потребность подрастающего организма в движениях, недостаточная реализация которой стает реальной угрозой здоровью и нормальному физическому развитию детей и молодежи. Приведена характеристика современного состояния двигательной активности и соматического здоровья молодежи на Украине. Установлено причины снижения уровня здоровья студентов в период обучения в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: двигательная активность, соматическое здоровье, физическое воспитание, студенты, молодежь, гипокинезия.

**II. СТРАТЕГІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА
ЙОГО СОЦІАЛЬНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ
ПЕРЕДУМОВИ**

**ПІДВИЩЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ В
АГРАРНИХ ВНЗ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ З
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Бринзак С.С., Краснов В.П.
Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

Обґрунтовано можливість підвищення організації самостійної роботи студентів аграрних вузів на основі використання психолого-

педагогічних умов індивідуальних завдань з дисципліни фізичне виховання, яка мала професійно-прикладну спрямованість.

Ключові слова: фізичне виховання, професійно-прикладна підготовка, психолого-педагогічні умови, студенти.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, вимагають нового підходу в модернізації парадигми професійної підготовки спеціалістів агропромислового комплексу у вузах. У матеріалах з модернізації освіти наголошується на необхідності формування у студентів вузів навичок самостійно здобувати нові знання. У зв'язку з мінливою парадигмою професійної освіти і посиленням акценту на самоосвітню діяльність, невід'ємною складовою професіоналізму майбутніх аграріїв України стає вміння самостійно здобувати нові знання. Формування самоосвітньої компетентності у студентів, які навчаються в аграрних вузах України – завдання, яке має свою актуальність у сучасних умовах, незважаючи на те, що самій проблемі самоосвіти у всі часи приділялася достатня увага. Багатовіковий практичний досвід професійної підготовки фахівців сільського господарства показує, що знання, здобуті в процесі самостійної творчої діяльності, є найбільш глибокими, міцними і більш переконливими. Таким чином, організація самостійної роботи на сучасному етапі розвитку вищої школи набуває особливого значення. Метою самостійної роботи є надання допомоги студентам у придбанні глибоких і міцних знань. Крім того, добре організована самостійна робота дозволяє формувати у них вміння самостійно здобувати, розширювати і поглиблювати знання, а також вміло застосовувати їх на практиці.

Велика увага приділяється підвищенню ефективності самостійної роботи і у аграрних вузах України. Багато вчених відзначають, що добре організована самостійна робота сприяє підготовці висококваліфікованих компетентних, здатних до професійного росту співробітників агропромислового комплексу [1-3].

Методика організації самостійної роботи студентів в аграрних вузах України залежить від структури, характеру і особливостей досліджуваної дисципліни, її обсягу, виду завдань для самостійної роботи, індивідуальних якостей студентів [2, 3]. Значне місце в професійній підготовці студентів аграрних вузів України займає дисципліна фізичне виховання, з її професійно-прикладним напрямом. Тверді знання, вміння і навички з цієї дисципліни дозволяють випускникам ефективно вирішувати професійні завдання безпосередньо у сфері промислового виробництва та сільського господарства. Самостійна робота з дисципліни фізичне виховання з професійно-прикладним напрямом має свою специфіку. Практика показує, що найбільш доцільною формою організації самостійної роботи з цієї дисципліни є застосування індивідуальних завдань.

Виконання індивідуальних завдань спрямоване на розвиток у студентів самостійності і ініціативи. Індивідуальні завдання викликають особистісне ставлення до досліджуваного матеріалу, стимулюють активність студентів. В ході виконання індивідуальних завдань у них формуються вміння застосовувати знання, уміння і навички для вирішення професійних завдань.

У керівних документах Міністерства агропромислового комплексу України відзначається необхідність пошуку нових технологій, спрямованих на вдосконалення організації самостійної роботи в аграрних вузах України. Це дозволить підвищити рівень професійної підготовленості випускників вузів і, як наслідок, позитивно позначиться на підвищенні ефективності діяльності фахівців сільського господарства країни в цілому.

Проведений аналіз літературних джерел [1, 2, 3] з даної проблематики свідчить про недостатню наукову розробку питань, присвячених організації самостійної роботи в аграрних вузах України, з використанням індивідуальних завдань. Досі залишаються невирішеними питання, які пов'язані з обґрунтуванням психолого-педагогічних умов, необхідних для підвищення ефективності самостійної роботи в аграрних вузах України, з використанням індивідуальних завдань з дисципліни фізичне виховання.

Мета дослідження. Визначення психолого-педагогічних умов індивідуальних завдань з дисципліни фізичне виховання, необхідних для підвищення ефективності самостійної роботи в аграрних вузах України.

Методи й організація дослідження. Для досягнення поставленої мети дослідження було проведено опитування досвідчених викладачів вузів, які мають стаж педагогічної діяльності 10 і більше років. Всього в опитуванні взяло участь 68 респондентів. Отримана інформація була використана в педагогічному експерименті зі 247 студентами 12 навчально-наукових інститутів Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті проведеного опитування викладачів було отримано інформацію, аналіз якої дозволив визначити ранг психолого-педагогічних умов, необхідних для покращення самостійної роботи студентів аграрних вузів. Результати цього дослідження представлені в таблиці 1.

В свою чергу, особистісно-орієнтована освіта в галузі сільського господарства створює стійку мотивацію до самовдосконалення, самовизначення особистості в здоровому способі життя, озброює засобами й методами, що забезпечують фізичне й психічне благополуччя фахівця агропромислового комплексу.

Таблиця 1

Ранг психолого-педагогічних умов, необхідних для підвищення ефективності самостійної роботи в аграрних вузах України, з використанням індивідуальних завдань з дисципліни фізичне виховання

Рангове місце	Психолого-педагогічні умови	Ранговий показник (%)
1	Виховання та підтримання внутрішньої мотивації у студентів аграрних вузів до самоосвіти	25,3
2	Відповідність змісту самостійної роботи вимогам навчальних програм з дисципліни фізичне виховання і індивідуальним можливостям студентів	19,1
3	Розробка індивідуальних завдань за принципом поступовості навантаження	18,3
4	Готовність викладачів вузів до взаємодії зі студентами та допомоги їм при виконанні індивідуальних завдань	15,2
5	Розробка різноманітних індивідуальних завдань, які розкривають зміст майбутньої професійної діяльності і мають елемент новизни	9,9
6	Реалізація і врахування індивідуальних можливостей студентів під час виконання індивідуальних завдань	6,2
7	Спрямованість індивідуальних завдань на розвиток професійно значущих якостей, що необхідні фахівцю сільського господарства	6,7
8	Використання засобів стимулу діяльності студентів для отримання нових знань, умінь та навиків з дисципліни фізичне виховання	5,6

Можна також відзначити, що серед причин безвідповідального ставлення студентів до самовдосконалення можна виділити такі:

- незнання особливостей свого розвитку;
- відсутність систематичної, цілеспрямованої просвітницької роботи в цьому напрямі.
- несформованість стійкої внутрішньої мотивації до самоосвіти та на тривале, здорове життя;
- відсутність спеціальних знань, переконань у необхідності самовдосконалюватися;
- нездатність обмежити вплив руйнівних факторів, що призводять до втрати здоров'я та бажання розвиватися самостійно.

Аграрний навчальний заклад – це особливий соціальний інститут, що має потенційні можливості за незначної інтенсифікації навчального процесу впроваджувати технології самоосвіти, використовувати психолого-педагогічні умови в роботі з формування компетентності студентів у можливостях самовдосконалюватися.

З метою перевірки ефективності встановлених психолого-педагогічних умов проводився педагогічний експеримент. Результати педагогічного експерименту свідчать про високу ефективність розробленої педагогічної технології організації самостійної роботи в аграрних вузах України з використанням індивідуальних завдань з фізичного виховання з професійно-прикладною спрямованістю.

Динаміка зміни рівня саморозвитку студентів у сфері професійної діяльності експериментальної групи була достовірно вище, ніж у контрольній групі. Так в кінці педагогічного експерименту рівень саморозвитку за 100-бальною шкалою в експериментальній групі склав 96,03 бала, а в контрольній групі – 83,7 бала, при $p < 0,05$.

Висновок. Результати проведеного дослідження свідчать про необхідність реалізації встановлених психолого-педагогічних умов в практиці формування навичок самостійного пошуку та отримання нових знань у студентів аграрних вузів України.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть полягати у формуванні професійної готовності студентів аграрних вузів до їхніх майбутніх професій на основі підвищення мотивації до самовдосконалення засобами фізкультурно-спортивної діяльності.

Література

1. Викладач і студент: умови особистісного і професійного зростання [Текст]: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., 29-30 жовтня 2009 р., [м. Черкаси] / М-во освіти і науки України, Ін-т пед. освіти та освіти дорослих АПН України.- Черкаси: Видавництво ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2009. – 188 с.
2. Кузнецова, И.М. Технология педагогического руководства самообразованием студентов технического вуза / И.М. Кузнецова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 1 (47). – С. 64-68.
3. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов. – К. : Центр навчальної літератури, 2007. – 83 с.

Аннотация. *Бринзак С.С., Краснов В.П. Повышение организации самостоятельной работы в аграрных вузах с использованием психолого-педагогических условий индивидуальных заданий по физическому воспитанию.*

Обосновано возможность повышения организации самостоятельной работы студентов аграрных вузов с использованием психолого-педагогических условий индивидуальных заданий по дисциплине

физическое воспитание, что имела профессионально-прикладную направленность.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессионально-прикладная подготовка, психолого-педагогические условия, студенты.

Annotation. *Brynzak S.S., Krasnov V.P. Improving organization of independent work in the agricultural universities with psychological and pedagogical conditions of individual tasks for physical education.*

Justified by the possibility of increasing the organization of independent work of students of agricultural schools with psychological and pedagogical conditions of individual tasks for physical education discipline that was professional and applied focus.

Key words: physical education, vocational and applied training, psychopedagogical conditions, students.

ВПЛИВ ДОДАТКОВИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Булавенко Ю.К.

ВСП НУБіП України „Ніжинський агротехнічний інститут”

Актуальність. Високі постійно зростаючі психофізичні вимоги до фахівців агропромислового комплексу обумовлюють: інтелектуалізація, інтенсифікація, автоматизація, інформація та комп'ютеризація виробничих процесів, значне збільшення у життєдіяльності і професійній праці фізіологічних та психологічних стресорів, об'єктивна необхідність продовження професійної дієздатності, значне збільшення у професійній діяльності екстремальних компонентів.

Доведено, що у зв'язку з цими процесами в Україні протягом 10 років формується досить чітке соціальне замовлення на реалізацію психофізичної готовності до життєдіяльності та професійної праці випускників вищої школи. Воно знайшло відображення у багатьох державних та відомчих документах, професійному відборі, інтенсивному розвитку індустрії здоров'я, відношенні студентства і фахівців різних галузей народного господарства до свого здоров'я та фізичної підготовленості [1].

На цьому загальному фоні суспільного життя здоров'я студентської молоді – найважливіша безальтернативна передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та сімейного щастя. І, що дуже суттєво, надійна гарантія інтелектуального майбутнього України у галузі агропромислового виробництва [2].

Разом з тим, соціальне замовлення не реалізується повністю в сучасних умовах. Більшість фахівців вважають, що дійсний рівень психофізичної підготовленості випускників аграрних ВНЗ України не відповідає сучасним вимогам життєдіяльності та виробництва АПК.

Ця тенденція була підтверджена і під час морфологічного аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів аграрних ВНЗ України, професійно обумовлених захворювань, травматизму у представників екстремальних, масових і творчих професій, порушень у виробничих технологічних процесах, пов'язаних з недостатнім рівнем прояву фізичних та психічних якостей випускників аграрних ВНЗ [3].

Сучасна молодь вирішує багато проблем сьогодення. Тому вона повинна бути здоровою та фізично загартованою. Науковцями передбачалось, що здоров'я кожного наступного покоління поліпшується відносно постійно зростаючого рівня умов праці та життя. Але тут проявляється багато таких чинників, про наявність яких науковці ХХ століття і не підозрювали. Насамперед викликає занепокоєння, що деякі з них, провокуючи виникнення, розвиток та негативну течію різних хвороб, починають інтенсивно діяти уже у молодому віці (так звані фактори ризику). Серед них прискорення виробничих процесів і життя, швидка зміна екологічної ситуації, гіподинамія та зростання нервово-психічних напружень; комп'ютеризація не тільки виробничих процесів, але й широке використання комп'ютерних технологій у повсякденному житті населення, збільшення інформаційного потоку і навіть природні катаклізми та регіональні конфлікти. Все це сприяє омолодженню багатьох хвороб, які раніше були притаманні лише людям старших вікових категорій. У першу чергу це серцево-судинні, легеневі та виразкові захворювання [4]. Все більше трапляється смертельних випадків підлітків від надмірного захоплення комп'ютерними іграми. Поступово комп'ютер стає чумою ХХІ століття для дітей і підлітків. Шкільна і студентська молодь все більше надає перевазі комп'ютеру, а не рухливим і спортивним іграм. Подібна тенденція не може негативно не відбитися на фізичне і психічне здоров'я молоді. І немає нічого дивного в тому, що науковці-медики розробили програму щодо підвищення стану психічного здоров'я населення України.

Необхідно пам'ятати, що значну роль у стриманні клінічних проявів більшості хвороб відіграють могутні компенсаторні і адаптивні механізми організму. Вони не дають перейти межу „здоров'я-хвороба” постійно атакуючим організм факторами ризику. Але ж, якщо ці атаки перевищують порогову межу, виникають ознаки хвороби. До того ж, сучасні вимоги життєдіяльності, постійна мінливість умов виробництва свідчать, що мало володіти високим рівнем освіти і культури, глибокими професійними знаннями та навичками, необхідно мати й добре здоров'я. Без нього неможливо досягти всього у повній мірі [5].

На сучасному етапі здійснення структурної політики, забезпечення переходу на інноваційний шлях розвитку та створення ефективної системи державного управління освітою, що відповідає стандартам демократичної, правової держави із соціально орієнтованою економікою в Україні прийнято низку конструктивних заходів щодо організації фізичного виховання, фізкультурно–оздоровчої та спортивної роботи в навчальних закладах усіх типів та рівнів акредитації [6].

Показники функціональних можливостей організму, працездатності, фізичних якостей та рухових здібностей молоді в Україні у порівнянні з розвинутими країнами знаходяться на низькому рівні, який характеризується тенденцією до прискорення темпів старіння їх організму [7], збільшення різного роду відхилень у їхньому стані здоров'я, незадовільною фізичною підготовленістю, зростанням кількості пропущених навчальних занять за хворобою, зменшенням кількості юнаків, які за станом здоров'я не можуть бути призвані до лав Збройних Сил України тощо.

Отже здоров'я повинно стати одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної молоді.

Будь–яка робота, що виконується без перерви на відпочинок, сприяє розвитку стомлюваності, зниженню функціональних можливостей організму. Якщо, не дивлячись на втому, людина продовжує працювати, то може розвинути перенапруження організму, яке не завжди безпечно для здоров'я людини. Розумова праця до того ж пов'язана із значними навантаженнями на вищі відділи центральної нервової системи і психічні функції організму людини.

Вимушене обмеження рухової активності під час розумової діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів, як наслідок і розумову працездатність.

Відсутність м'язових напружень і механічне стиснення кровоносних судин задньої поверхні стегна у положенні сидячи знижує інтенсивність кровообігу, погіршується кровопостачання головного мозку, ускладнюючи тим самим його функціональну діяльність. З'являється відчуття втоми, яке викликане напруженою розумовою працею і тривалим перебуванням в одноманітній робочій позі, ніби попереджує про проблеми, які виникають в організмі [8].

Для їх усунення потрібен відпочинок. Тому чергування періодів роботи та відпочинку – необхідна умова підвищення продуктивності праці. Відомо, що найбільш ефективне відновлення працездатності відбувається під час активного відпочинку. Активізувати його можна за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ [9].

Активний відпочинок набуває важливого значення для підвищення розумової працездатності, підвищення нервово–психічної стійкості до

емоційних стресів протягом усього навчального року, і зокрема, у період екзаменаційної сесії. Аналіз літературних джерел показав, що висвітлення питань використання дозованих фізичних навантажень під час навчального дня та у позанавчальний час студентів і їх вплив на фізичну та розумову працездатність недостатнє і вимагає проведення додаткових науково–педагогічних досліджень.

Метою наших досліджень було виявити вплив засобів активного відпочинку на підвищення розумової працездатності студентів спеціальної медичної групи Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідження проводилися протягом 2007–2008 навчального року. У дослідженнях приймало участь 85 студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості (45 студ. – експериментальної та 40 контрольної груп). У контрольній групі навчальні заняття проводилися за традиційною методикою, в експериментальній – організація навчальних занять та підготовка до них передбачала виконання у певні періоди фізичних вправ активного відпочинку з переважною спрямованістю на оздоровлення та підвищення розумової і фізичної працездатності протягом навчального року. Ми спостерігали характер змін розумової працездатності студентів факультетів ветеринарної медицини, економіки, аграрного менеджменту та агрономічного. До початку експериментальних досліджень студенти контрольної і експериментальної груп статистично вірогідно ($p > 0,5$) не відрізнялися один від одного за усіма досліджуваними показниками.

Показники розумової працездатності, що відображені у табл. 1, у значній мірі є показниками етапного контролю. Тут розглядається успішність студентів, як інтегральний показник розумової працездатності, у якому інтегрально відображається концентрація і стійкість уваги, продуктивність операцій мислення тощо. Успішність контролювалася на початку педагогічного експерименту (оцінки зимової екзаменаційної сесії) і по закінченні навчального року (оцінки літньої екзаменаційної сесії). У всіх студентів аналізувалися оцінки, отримані ними на екзаменах з теоретичних дисциплін.

У таблиці 2 наводяться результати експериментальних груп за підсумками зимової та літньої сесії.

Результати проведених досліджень свідчать, що студенти експериментальної групи, у порівнянні до студентів контрольної, значно краще здали літню сесію, ніж зимову. На наш погляд, цьому сприяло підвищення збудливості та функціональної рухливості центральної нервової системи в наслідок використання ними спеціально підібраних фізичних вправ активного відпочинку.

Отримані результати дозволяють припустити, що цьому сприяло використання експериментальної методики із застосуванням малих форм

активного відпочинку з метою підвищення розумової та фізичної працездатності студентів. Наші результати погоджуються з результатами інших досліджувачів про позитивний вплив занять фізичними вправами на показники розумової працездатності [10,11,12].

Таблиця 1

1. Динаміка показників розумової працездатності студентів, що приймали участь у дослідженні (n=85)

Показники розумової працездатності	Групи	Етапи дослідження	M ±m	P
Швидкість обробки зорової інформації, біт/с	ЕГ	ВП КП	3,51 0,02 10,73 0,45	< 0,001
	КГ	ВП КП	3,47 0,03 4,62 0,51	< 0,01
Коефіцієнт ефективності, ум. од.	ЕГ	ВП КП	0,53 0,04 0,87 0,07	< 0,001
	КГ	ВП КП	0,52 0,03 0,54 0,05	> 0,5
Коефіцієнт продуктивності, ум. од.	ЕГ	ВП КП	0,31 0,05 0,82 0,07	< 0,001
	КГ	ВП КП	0,24 0,04 0,29 0,13	> 0,5

Примітка: ВП – вихідні показники; КП – кінцеві показники.

Експериментально обґрунтовано використання малих форм активного відпочинку (фізкультурної паузи, фізкультурної хвилини та фізкультурної мікропаузи) під час проведення теоретичних та лабораторних навчальних занять із студентами експериментальної групи, в основу яких було покладено:

- використання фізкультурної хвилини та фізкультурної мікропаузи між півпарами та парами теоретичних дисциплін і лабораторних занять;
- використання фізкультурної паузи та фізкультурної хвилини під час самостійної роботи з підготовки до навчальних занять наступного дня (сесії) у гуртожитку та умовах своєї квартири;
- організація самостійних оздоровчо–тренувальних занять з фізичного самовдосконалення у вільні від навчання години;
- участь у фізкультурно–оздоровчих та спортивно–масових заходах факультету, навчально–наукового інституту та університету.

Таблиця 2

2. Динаміка зміни показників успішності студентів
за період проведення експерименту (n=85)

Групи дослідження	1 семестр (зимова сесія)			2 семестр (літня сесія)			P
	Відмін.	Добре	Задов.	Відмін.	Добре	Задов.	
Контрольна група	4,41	35,49	60,1	6,24	30,56	63,2	< 0,05
Експериментальна група	4,87	31,57	63,56	7,31	50,4	42,29	

Висновки. Впровадження у навчальний процес з теоретичних дисциплін малих форм активного відпочинку суттєво сприяло покращенню фізичної та розумової працездатності студентів Національного аграрного університету, про що свідчать підсумки зимової та літньої екзаменаційної сесії.

Результати наукових досліджень були обговорені на засіданні науково–практичної конференції кафедри фізичного виховання Національного аграрного університету та засідання навчально–методичної комісії науково–педагогічних працівників аграрних вищих навчальних закладів України з напрямку „Фізичне виховання і спорт” (протокол № 4 від 24. 06. 2008 р.).

Перспективи досліджень. Широке використання малих форм активного відпочинку (фізкультурних пауз, фізкультурних хвилин та фізкультурних мікропауз) під час проведення занять теоретичних дисциплін у поєднанні з проведенням самостійних оздоровчо–тренувальних занять з фізичного самовдосконалення сприятиме суттєвому покращенню стану фізичної та розумової працездатності студентської молоді.

Література

1. 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.”
2. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
3. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому /Навч. пос. Для вищ. Навч. аграр. зал. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.

4. Канишевський С.М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
5. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоров'я /Н.М.Амосов. – М.: „Издательство АСТ”; Донецк: „Сталкер”, 2002. – 590 с.
6. Присяжнюк С.І., Шапошнік В.М. Проблеми фізичного виховання студентської молоді України. Журнал „Основи здоров'я і фізична культура”. – К.: №11, 2006. – С. 5–7.
7. Присяжнюк С.І. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів НАУ //Теорія і Практика фізичного виховання. – Донецьк: № 1, 2004. – С. 21–25.
8. Розенблат В.В. Проблема утомления. – М.: Медицина, 1975. – 240 с.
9. 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.
10. Муравов И.В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура. – К.: Знание УССР, 1985. – 48 с.
11. Мурза В.П. Психолого–фізична реабілітація. – К.: „Олан”, 2005. – 608 с.
12. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

Annotation. *Bulavenko U.K.* The daily tense mental work of a student influences on worsening of their physical and psychical health. The most effective factors that promote the decreasing of processes action of fatigue and increasing of mental students capacity are the use of a small forms of an active rest during an educational day, and also during the scéf–preparation from theoretical disciplines.

Keywords: health, active rest, intellection, students, physical exercises.

РЕЙТИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Мещеряков С.П.

*Российский государственный университет нефти и
газа имени И.М. Губкина*

В статье изложена концепция комплексной оценки уровня физической подготовленности студентов на основе применения перцентильной шкалы, предложен вариант компьютерной оценки

физических качеств и использования рейтинговой системы для совершенствования учебного процесса.

Ключевые слова: рейтинг, тестирование, физическая подготовленность.

Актуальность. Результаты работы студентов в течение учебного года (семестра) оцениваются по посещаемости занятий и по успеваемости (результатам выполнения контрольных нормативов – тестированием). Если с посещаемостью все ясно, то с результатами тестирования возникают самые большие проблемы [1, 2, 3]. Те нормативы, которые прописаны в учебной программе, оцениваются по пятибальной шкале, которая уже давно не является стимулирующей для студентов. Если рационально мыслящий студент знает, что оценка „хорошо” в подтягивании на перекладине – 12 раз, а он может подтянуться 13, то в подавляющем большинстве случаев он даже не будет пытаться подтянуться 15 раз на „отлично”. И тем более подтянувшийся 15 раз не будет пытаться улучшить свой результат. По нашим наблюдениям число студентов, стремящихся к максимально возможному результату не более 9-10 %. Уже давно в школах учителя используют эмоциональные оценки „пять с плюсом”, „четыре с минусом” и т.д [4, 5, 6, 7]. В последние годы все чаще раздаются голоса о введении шкалы в десять или в сто баллов для оценки успеваемости. На наш взгляд это действительно шаг вперед. Но за ним последуют другие шаги только в том случае, если отдельные виды тестирования будут сведены в комплексы и полученные результаты будут связаны с посещаемостью [3, 9].

Цель исследования. Необходимость разработки комплексной оценки тестирования продиктована тем, что при оценке результатов по отдельным видам тестирования нельзя объективно судить о физической подготовленности студента. Приведем такой пример. В мае 2010 г. в университете было проведено итоговое тестирование на быстроту, силу и выносливость студентов трех курсов (793 чел.). Были получены следующие результаты:

- в беге на 100 м 54,5 % показали результаты на „отлично” и „хорошо”. Успеваемость составила 74,8 %,
- в подтягивании на перекладине – соответственно 43,3 % и 66,5 %,
- в беге на 3000 м – 31,5 % и 55,4 %.

В тоже время лишь 25,2 % студентов выполнили на „отлично” и „хорошо” два норматива, а все три – 11,7 %. Общая успеваемость в итоге составила соответственно 54,2 % и 36,6 %. Возникает естественный вопрос – какому уровню физической подготовленности соответствует студент показавший в беге на 100 м результат 12,1 с, в беге на 3000 м – 13 мин 10 с и подтянувшийся 3 раза? Как он определит, прогрессирует ли он, если в

следующий раз покажет результаты соответственно – 12,6 с, 12 мин 58 с и 5 раз?

В 90-е годы в университете на базе основного учебного отделения (общей физической подготовки) в течение 8 лет проводился эксперимент. Студенты должны были выполнить пять нормативов, которые оценивались по 60-бальной шкале (5 баллов + 1 и каждый балл оценивался в 10 очков). Полученная сумма сопоставлялась с посещаемостью и, по таблицам определялось обязательное количество занятий для каждого студента. Эта система была положительно воспринята студентами и дала положительные результаты. В 1995 году было издано методическое пособие, описывающее эту систему и получен гриф УМО.

Обсуждение результатов исследования. С введением в университете рейтинговой системы кафедра обратилась к опыту 90-х годов. В 2008/2009 учебном году было принято решение о введении комплексной оценки физической подготовленности студентов. Для этого студенты всех без исключения учебных отделений должны были сдавать в каждом семестре три обязательных норматива. Учитывая то, что тестирование в осеннем семестре проводится в спортивных залах, в комплекс были включены:

- тест на быстроту и ловкость – „челночный бег” 4 x 10 м (мужчины и женщины),
- тест на силу ног – прыжки в длину с места (мужчины и женщины),
- тест на силу – подтягивание на перекладине (мужчины) и поднимание туловища в положение сидя, руки за голову, за 1 мин (женщины).

В весеннем семестре итоговое тестирование проводилось на стадионе, и комплекс нормативов выглядел традиционно:

- тест на быстроту – бег на 100 м (мужчины и женщины),
- тест на силу – подтягивание на перекладине (мужчины) и поднимание туловища в положение сидя, руки за голову, за 1 мин (женщины).
- тест на выносливость – бег на 2000 м (женщины) и на 3000 м (мужчины).

Итоговое тестирование проводилось централизованно с формированием судейских бригад. Полученные результаты были занесены в компьютерную базу кафедры. Для каждого учебного отделения в базу заносились фамилия и имя, учебная группа, результаты каждого тестирования по видам и по семестрам. Учитывая то, что в университете обучаются студенты со всех регионов России, был рассчитан стандарт для каждого вида тестирования и 100-балльная оценочная шкала. Определены средние величины и стандартные отклонения, максимальные и минимальные значения оценочной шкалы ($\pm 3\sigma$). При расчетах применялось правило, в соответствии с которым все значения,

отличающиеся от среднего более чем на 3δ (все равно, в большую или меньшую сторону), рассматриваются как очень маловероятные, скорее всего ошибочные. Их отбрасывали, после чего вновь вычисляли X и δ , вновь проводили проверку по правилу 3δ – и так до тех пор, пока все варианты не окажутся в интервале $I = X \pm 3\delta$. Для оценки результатов тестирования студентов нами была использована шкала ГЦОЛИФКа. Смысл такого подхода заключался в том, что результат теста рассматривается не как отвлеченная величина, а во взаимосвязи с лучшими и худшими результатами, показанными студентом в этом тесте. Лучший результат всегда оценивался в 100 очков, худший – в 0 очков по стандартной шкале. Стандартная шкала лучше всего подходила для компьютерной обработки полученных результатов. Если при пополнении базы данных менялись граничные значения оценочной шкалы, то легко проводился перерасчет полученных ранее результатов. Полученные результаты представлены в табл. № 1.

Таблица 1

Вид тестирования	Женщины		Мужчины	
	$M \pm m$	n	$M \pm m$	n
Бег 100 м	$17,2 \pm 0,87$	999	$13,6 \pm 0,37$	2130
Бег 2000, 3000 м	$11.32,0 \pm 50,7$	966	$13.41,1 \pm 53,6$	2078
Сила	$41,6 \pm 5,7$	1572	$9,7 \pm 3,7$	2601
Челночный бег 4x10 м	$11,4 \pm 0,56$	1521	$9,6 \pm 0,32$	1994
Прыжок в длину с/м	$166,9 \pm 14,7$	1404	$234,9 \pm 14,2$	2002

Для оценки уомплекса тестов выведена обобщенная оценка по принципу перцентильной шкалы, которая информативно характеризует гармоничности физической подготовленности студентов и может использоваться для анализа общего уровня и его динамики.

Так как коэффициенты корреляции между результатами отдельных тестов в осеннем и весеннем тестировании имели малые значения, то мы сочли возможным использовать обычное сложение полученных очков, не вводя коэффициенты.

На основании полученных результатов тестирования были определены оценки по 5-балльной и 100-балльной перцентильной шкалам для текущей аттестации студентов по семестрам представленные в табл. № 2.

Таблица 2

Уровень	Оценка	Перцен- тильная шкала	Женщины		Мужчины		Баллы
			баллы	%	баллы	%	
Высокий	5	16,0 %	190	16,2	192	17,8	190

Выше среднего	4	31,0 %	169	30,4	171	32,8	170
Средний	3	69,0 %	123	70,7	122	70,3	120
Ниже среднего	2	84,0 %	93	86,3	91	84,5	90
Низкий	1	100,0 %	> 93	100,0	> 91	100,0	> 90

Полученные суммарные показатели осеннего и весеннего тестирования практически не отличались:

- в осеннем тестировании – у женщин $X = 149,9 \pm 42,4$ ($n = 1403$) и у мужчин $X = 150,6 \pm 41,8$ ($n = 1951$);
- в весеннем тестировании – у женщин $X = 145,8 \pm 43,7$ ($n = 946$) и у мужчин $X = 146,8 \pm 42,5$ ($n = 2029$).

Коэффициенты корреляции между суммарными показателями одних и тех же студентов в осеннем и весеннем семестрах у женщин – $r = 0,78$ ($n = 653$), у мужчин – $r = 0,85$ ($n = 1264$), что позволило нам считать достаточно корректным сравнение полученных суммарных результатов, несмотря на различную компоновку батареи тестов.

При анализе суммарных показателей стандарта весеннего тестирования за два года нами были получены следующие результаты:

- высокий уровень (190 баллов) – высокий уровень во всех видах тестирования показали 46,2 % у женщин и 53,9 % у мужчин; высокий и выше среднего соответственно – 82,4 % и 83,1 %; высокий, выше среднего и средний, далее успевающие – 97,6 % и 97,2 %;
- уровень выше среднего (170 баллов) – высокий 17,5 % и 25,5 %, высокий и выше среднего – 54,1 % и 61,6 %, успевающие – 87,7 % и 91,1 %;
- уровень средний (120 баллов) – высокий 4,9 % и 9,7 %, высокий и выше среднего – 25,2 % и 33,3 %, успевающие – 63,0 % и 70,6 %;
- уровень ниже среднего (90 баллов) – высокий 1,1 % и 3,1 %, высокий и выше среднего – 8,8 % и 12,2 %, успевающие – 33,3 % и 52,9 %;
- уровень низкий (менее 90 баллов) – высокий 0,0 % и 0,4 %, высокий и выше среднего – 1,3 % и 2,5 %, успевающие – 9,2 % и 12,1 %.

Оценки „ниже среднего” появляются в отдельных видах тестирования у студентов, набирающих сумму 120-150 баллов и в первую очередь в тестировании выносливости. Особенно сильно это заметно у женщин. На наш взгляд это проявляется только не столько от недостаточной подготовленности, сколько от недостаточной мотивации к достижению максимально возможного результата.

Выводы

Для повышения мотивации у студентов к достижению высоких результатов кафедрой физического воспитания и спорта предложен ряд мер:

1. Итогам весеннего тестирования 2009/2010 учебного года посвящена статья в газете „Поиск”.
2. На сайт кафедры вынесен рейтинг всех студентов прошедших тестирование. Предполагается делать это после каждого тестирования.
3. После каждого тестирования вывешивать в университете плакат с десятью лучшими у мужчин и женщин.
4. Включить весеннее тестирование как массовый тур по физической подготовке в Спартакиаду университета.
5. Проводить конкурс на лучшую учебную группу по результатам тестирования.
6. Объявить конкурс на звание и эскиз знака для студентов достигших уровня подготовленности „очень высокий” – 250 баллов и вручать вначале следующего семестра.
7. В общий рейтинг успеваемости добавлять поощрительные баллы (по 2 балла за каждые следующие 10 начиная со 190 баллов).
8. Студентам, набирающим менее 190 баллов начислять в общий рейтинг по 1 баллу за каждые 10 баллов превышения суммы прошлого учебного года в соответствующем тестировании (осеннем и весенним).

Мы считаем, что предлагаемый вариант оценки уровня физической подготовленности поможет повысить мотивацию студентов к учебному процессу и к конечному результату. Это получалось в несколько измененной форме при проведении эксперимента в 90-е годы, должно получиться и сейчас.

При наличии компьютерной базы и последующем ее пополнении можно проводить мониторинг физической подготовленности студентов индивидуально, по учебным группам, по факультетам, по учебным отделениям, как в целом, так и отслеживая за счет каких групп студентов происходят изменения. Как на это влияют различные средства и методы физического воспитания, применяемые в учебных отделениях и, наконец, совершенствовать методику преподавания дисциплины „Физическое воспитание”.

Литература

1. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике / В.П. Губа, М.П. Шестаков, Н.Б. Бубнов, М.П. Борисенков. – М., 2006.
2. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М., 1979.
3. Иванов В.С. Основы математической статистики /В.С. Иванов. – М., 1990.

4. Коренберг В.Б. Спортивная метрология /В.Б. Коренберг. – М., 2004.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности /Б.Х. Ланда. – М., 2008.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников /В.И. Лях. – М., 1998.
7. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте /Н.А. Масальгин. – М., 1974.
8. Начинская С.В. Спортивная метрология /С.В. Начинская. – М., 2005.
9. Семенов Л.А. Мониторинг физической подготовленности в образовательных учреждениях /Л.А. Семенов. – М., 2007.

Анотація. Мещеряков С.П. Рейтинг фізичної підготовленості студентів.

У статті викладена концепція комплексної оцінки рівня фізичної підготовленості студентів на основі застосування перцентильної шкали, запропонований варіант комп'ютерної оцінки фізичних якостей і використання рейтингової системи для вдосконалення навчального процесу.

Ключові слова: рейтинг, тестування, фізична підготовленість.

Summary. In article the concept of a complex estimation of level of physical readiness of students on the basis of application percentage scales is stated. The variant of a computer estimation of physical qualities and use of rating system for perfection of educational process is offered.

Key words: rating, testing, physical fitness.

ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Семерунь В.З.

*Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

У статті розглядається проблема виховання у дітей та молоді потреби щодо здорового способу життя і формування особистості в системі безперервного фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, формування, особистість.

Постановка проблеми. Дитячий садок, середній загальноосвітній заклад, вищий навчальний заклад – ланка безперервного фізичного виховання. Кожна із цих ланок є соціальним інститутом, суспільно-

державною системою, призначеною задовольняти освітні потреби особистості, ініціативної, самостійної особистості, яка активно приймає участь в усіх суспільних і державних справах, а це можливо за реалізації програми гармонійного розвитку людини.

Практика показує, що сучасні діти і молодь здебільшого мають недостатньо рухову активність, внаслідок чого знижується функціональна діяльність організму в цілому. Як результат знижується фізична і розумова працездатність, виникають порушення опорно-рухового апарату, відбуваються затримки вікового розвитку. Все вище наведене визначає актуальність проблеми виховання у дітей і молоді потреби у здоровому способі життя та формування особистості в системі безперервного фізичного виховання. Разом з тим численні дослідження свідчать про те, що багато дошкільників, школярів і студентів вищих навчальних закладів мають фізкультурну безграмотність, у них не сформована потреба у засвоєнні цінностей фізичної культури [1, 4, 5, 7].

У той же час необхідно зазначити, що у зв'язку з переходом України на нові соціально-економічні відносини в умовах ринкової економіки та різким розшаруванням населення за рівнем прибутку, багато практичних аспектів функціонування фізичної культури і спорту зазнають у системі освітньої галузі значних змін. Освіта піддається значним змінам під впливом численних факторів. Реформування освітньої галузі, призвело до перегляду значення фізичного виховання, як одного із розділів педагогіки. Фізичне виховання, на думку багатьох науковців і фахівців повинно будуватися на принципах демократизації та гуманізації суспільства, тому виникає необхідність загального визначення фізичної культури в соціокультурологічному аспекті [2, 3, 6].

Мета дослідження полягає у розгляді проблеми актуальності формування у шкільної та студентської молоді потреби у веденні здорового способу життя і формування особистості в системі безперервного фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури.

Обговорення результатів дослідження. В системі освітньої галузі фізична культура має важливе значення, тому необхідно окремо розглянути тенденції, що сприяють її розвитку. Теоретико-практичний аналіз функціонування фізичної культури в сучасній освітній галузі дав можливість виявити наступні протиріччя між:

1. Виконанням соціального замовлення суспільства та залишковим принципом фінансування.

2. Головною метою освітніх установ і навчальних закладів з одного боку – вихованням гармонійно розвинутої особистості і неможливістю використання засобів фізичної культури у необхідному і достатньому

обсязі на обов'язкових заняттях фізичного виховання в системі безперервної освіти, на яку відведений незначний обсяг навчального часу.

3. Потребою суспільства у здоровому поколінні та недооцінкою фізичного виховання педагогічними колективами навчально-виховних установ, навчальних закладі та державних органів освіти.

4. Створенням оптимальних умов для гармонійного розвитку дітей під час класно-урочної форми організації навчального процесу і відсутності у педагогів, науково-педагогічних працівників необхідної професійної компетентності в галузі фізичної культури [11].

5. Розвитком фізичної культури особистості та недостатньою увагою фахівців щодо освіти учнів і студентів у сфері фізичної культури, до формування стійких інтересів, мотивації, установок на самостійні заняття фізичними вправами.

6. Вирішенням окремих завдань фізичної культури і невідповідністю їх загальній меті, що веде до втрат у розвитку особистості.

7. Розбіжностями та неузгодженими діями органів освіти, охорони здоров'я, фізичної культури і спорту під час фізичного виховання шкільної та студентської молоді.

Отже проблемі моніторингу фізичної культури присвячена значна кількість дослідження в галузі освіти: дошкільної [2], шкільної [3, 10], вищих навчальних закладів [4, 5, 7, 8, 9] та ін. Особлива увага надається проблемі безперервної фізкультурної освіти. Це зумовлено тим, що в усіх категоріях молоді, які займаються фізичною культурою і фізичним вихованням, є серйозні протиріччя між рівнем здоров'я, фізичним розвитком і фізичною підготовленістю та низьким рівнем ефективності навчального процесу з фізичного виховання.

З метою підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання визнанні фахівці в галузі фізичного виховання України [4, 5, 7, 10] виділяють низку найважливіших принципів, що виокремлюють напрям сучасних тенденцій, які знаходять, у більшій чи меншій мірі, своє втілення у фізкультурній освітній галузі такі принципи:

– гуманізації, що припускає пріоритет особистості в основі як вищої суспільної цінності;

– індивідуалізації, що враховує інтереси, потреби, особливості кожного окремого індивідууму, який навчається;

– диференціації, що створює необхідні умови для прояву здібностей молоді, яка навчається;

– гуманітаризації, який акцентує освіту на користь дисциплін гуманітарної галузі;

– демократизації, що створює більш сприятливі умови для учасників освітнього процесу під час навчання, а також для способу управління системою освіти;

– інтеграції, що ґрунтується на об'єднанні сил суспільства, що регулюють і направляють зміст освіти.

Поряд із загальними тенденціями освіти у фізичній культурі розвиваються специфічні напрями. Найважливіші з них пов'язані з необхідністю використання державного освітнього стандарту, покликаного забезпечити єдиний освітній простір, надаючи обов'язковий освітній мінімум кожному учневі чи студенту.

Однією із основних умов реалізації безперервної фізкультурної освіти шкільної і студентської молоді виступає єдність форм і функцій фізичної культури. Ця проблема повною мірою проаналізована у дослідженнях І.В. Мудріка [7], С.І. Присяжнюка, Р.Т. Раєвського [9, 10], Б.М. Шияна [11]. Основними положеннями їх є:

– форми і функції не існують одна без одної, а постійно певним чином взаємозумовлюють одна одну;

– формування, функціонування і розвиток функцій і форм фізичної культури залежать від загальної системи соціальних відносин, структури, способу життя й особливостей сфер життєдіяльності, тобто зумовлені певним чином специфічними вимогами різних сфер життєдіяльності.

Залишається ще чимало питань, щодо проблеми актуальності формування у шкільної і студентської молоді потреби у здоровому способі життя та формуванні особистості в системі безперервного фізичного виховання.

Ґрунтуючись на цих положеннях, що є важливою умовою реалізації безперервної фізкультурної освіти, спробуємо уточнити функції фізичної культури в освіті. Пропонуємо розглядати загальні функції (розвиваючі, навчальні, оздоровчі, виховні) і специфічні (інформаційні, загальнокультурні, загальні виховні та інші соціальні функції).

Враховуємо, що: цінності, які продукуються у сфері фізичної культури, для багатьох наук є джерелом нових фактів і закономірностей, у тому числі і для педагогіки. У цьому полягає інформаційно-трансляційна функція фізичної культури, що пов'язана з її ціннісним змістом; загальнокультурна функція фізичної культури – нормативна сутність якої полягає в тому, що в процесі фізкультурної практики виробляються, конкретизуються та закріплюються певні норми, які мають оцінююче та регулююче значення, тобто що єталоном для оцінки досягнутого рівня фізичної культури особистості. Вони впливають на ставлення студентів до фізичної культури; естетичні функції фізичної культури пов'язані з її специфічними властивостями задовольняти потреби молоді у фізичному вдосконаленні та її загальнокультурному значенні, як одного з діючих засобів всебічного гармонійного розвитку особистості й визначаються вирішальною мірою ідейними, виховними, загально соціальними основами її організації.

У системі безперервної освіти фізична культура може бути використана, як засіб досягнення багатьох соціально значущих цілей. Серед них головною є проблема виховання у молоді потреби у веденні здорового способу життя та формування особистості в системі безперервного фізичного виховання. Значна кількість фахівців [2, 4, 9, 10 та ін.], наголошує на необхідності надання можливості індивідуального вибору учнями чи студентами виду спорту під час навчальних занять. Як свідчить багаторічний досвід [4, 5, 11] під час вибору у більшій частині молоді не спостерігається чіткої, усвідомленої і обґрунтованої мотивації. Здебільшого вибір визначається випадковістю. За результатами дослідження О.С. Куца [5], учні віддають перевагу таким видам фізичної активності, у яких проявляються і формуються гнучкість, сила, координація, краса і граційність рухів. Вони краще переносять фізичне навантаження, що характеризується ритмічним і досить частим чергуванням напруження та розслаблення м'язів, частою зміною положення тіла.

Отже, застосування під час занять фізичного виховання відповідних педагогічних і психологічних прийомів сприяють удосконалення. Навчального процесу. Врахування мотивацій, потреб, цілей дає можливість саморозкриття, самореалізації і самоутвердження, досягнення гармонії руху тіла і розуміння цієї необхідності.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження значення фізичної культури в умовах реалізації безперервної фізкультурної освіти шкільної і студентської молоді є пошуком шляхів її подальшого розвитку і вдосконалення. Разом з цим, фізичне виховання спрямоване на формування потреби здорового способу життя, також дає молоді розуміння сучасної соціокультурної ситуації, формуючи спроможність адекватно орієнтуватись в ній, гідно діяти, здійснюючи свідомий, вільний та відповідальний вибір своєї життєвої позиції та способів самореалізації.

Література

1. Агеев В.У. Методологические и организационно-педагогические факторы совершенствования управления физической культурой в обществе /В.У. Агеев. Дис. д-ра пед. Наук. – М., 1986. – С. 355.
2. Бальсевич В.К. Концепция физического воспитания детей и молодежи /В.К. Бальсевич //Физическая культура, спорт, здоровье нации: Материалы конгресса 12-15 июня 1996 г. – Россия, 1996. – С. 7.

3. Васьків Ю.В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі /Ю.В. Васьків, І.М. Пашків. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 192 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
5. Куц О.С. Вплив різних режимів рухової активності на стан здоров'я студентів ВНЗ гуманітарного профілю /О.С. Куц, В.В. Романенко //Спортивний вісник Придністров'я. – 2003. – № 3-4. – С. 27.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания /Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1990. – С. 13-21.
7. Мудрік І. В. Дослідження головних компонентів фізичної вихованості у студентів / І. В. Мудрік // Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 „Наукво-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)”. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. № 7.– С. 195–199.
8. Присяжнюк С. І. Вплив мотиваційних пріоритетів на ефективність занять фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп аграрних вищих навчальних закладів [Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Кійко В. Й., Козубей П. С.] // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – № 3. – С. 188–191.
9. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посіб. / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
10. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. – 272 с.

Аннотация. Семерунь В.З. Педагогические проблемы физического воспитания в формировании личности.

В этой статье рассматривается проблема воспитания у молодежи потребности в здоровом способе жизни и формирования личности в системе непрерывного физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, формирование, личность.

Annotation. Semerun V.S. Pedagogical problems of physical education are in forming of personality.

Physical training of student's personality as the pedagogical problem. The article deals with the problem of needs of education's topicality for children and youth for the healthy way of life and formation of physical training of personality in the system of continuous education.

Key words: training, student's, pedagogical problem, formation, physical training, system.

ОСОБЛИОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Сиротін О.С.

*Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

У статті проаналізовані мотиви відвідування занять із фізичного виховання у студентів першого-другого курсів.

Ключові слова: фізична культура, спорт, фізичний стан, фізична підготовленість, фізичне виховання, мотиви.

Постановка проблеми. Кінець ХХ та початок ХХІ століття характеризується зниженням стану здоров'я та фізичної підготовленості молоді. Впродовж останніх десятиліть у студентів вищих навчальних закладів спостерігається різке зниження мотивації до занять фізичною культурою і спортом, і ця тенденція з кожним роком все більше погіршується. Як зазначає І.Д. Бех [1], застосування на заняттях фізичної культури підходів щодо формування у студентів морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя, зміцнення здоров'я дозволяють визначити найкращі шляхи впливу на мотиваційну сферу студентів з метою активного впровадження здорового способу життя як важливої соціальної умови організації життєдіяльності. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом, здоровий спосіб життя, правильне і раціональне харчування збільшують тривалість життя, а також сприяють запобіганню багатьом захворюванням. Отже, щоб у студентів вищих навчальних закладів формувався інтерес щодо занять фізичною культурою і масовим спортом повинен бути необхідний інтерес, з'явитися певні мотиви. Мотив – це внутрішня сила, що спонукає людину до тієї чи іншої діяльності. Розрізняють мотиви також за рівнем усвідомлення. Інколи виникають яскраві і чітко усвідомлені мотиви, але в багатьох випадках діють неусвідомлені спонуки. Про те незалежно від міри усвідомлення мотив є вирішальним фактором щодо досягнення певної мети [3, 4, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці в галузу педагогіки та фізичного виховання впродовж багатьох років здійснюють активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які б сприяли більш якійсь підготовці майбутніх фахівців для навчальних закладів. Однак, аналіз спеціальної літератури [2, 3, 7, 8] свідчить, що методи, які використовують в організації і проведенні фізичного виховання у вищих

навчальних закладах, недостатньо ефективні для забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Рівень фізичного виховання у закладах освіти не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності шкільної і студентської молоді, що є наслідком різного роду відхилень у стану їхнього здоров'я [3, 4, 7]. Доведено, що на кінець періоду навчання у середній загальноосвітній школі лише 6,0 % підлітків закінчують школу абсолютно здоровими (Р. Сафіуллін, 2013). Міністр молоді і спорту України Равіль Сафіуллін відзначає, що у країні Західної Європи 86,0-88,0 % молоді займаються фізичною культурою і спортом, тоді як в Україні лише 10,0-11,0 %. Кількість студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, щороку збільшується, а їх кількість, які відвідують заняття із фізичного виховання катастрофічно зменшується (С.І. Присяжнюк, 2013). „Якщо говорити про фізичну культуру у повному змісті цього слова, то можна сказати, що її у нас практично немає”, – підвів підсумок свого інтерв'ю міністр.

Згідно статистичних даних по НУБіП України на початок 2012-2013 навчального року кількість студентів першого курсу, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, порівняно до 2010-2011 навчального року збільшилось на 4,5 %, на таких факультетах як: ветеринарної медицини студентів цієї категорії збільшилось на 6,8 %, захисту рослин – 6,6 %, економічного – 7,1 %, водних біоресурсів та аквакультури – 11,8 %, комп'ютерних наук і економічної кібернетики – 16,3 %, соціальної педагогіки – 20,4 %.

Завдання дослідження. Виконати аналіз мотивів, що спонукають студентів вищих навчальних закладів до занять фізичною культурою і спортом.

Результати дослідження. У проведеному дослідженні брали участь 539 студентів першого та другого курсів Національного університету біоресурсів і природокористування України. Метою дослідження було визначити мотиви занять фізичними вправами студентів віком від 16 до 19 років. Перед початком анонімного анкетного опитування із студентами була проведена ознайомча бесіда, в ході якої було роз'яснено мету дослідження і роздано анкету із запитаннями. Згідно отриманих даних анкетування (табл.1) бажання підвищити свою фізичну підготовленість серед студентів першого курсу виявилось 56 % дівчат і 61 % юнаків, другого курсу – 53 % дівчат і 67 % юнаків. Одним із мотивів відвідування занять із фізичного виховання було поліпшити своє здоров'я. Серед дівчат це прагнення відмітили дівчата 57,4 % першого курсу і 58,1 % другого. Серед юнаків цей відсоток відповідно дорівнював 55 і 53 %. Інтерес до особи викладача виявили серед дівчат 5,5 і 12,7 %, юнаків відповідно – 11,3 та 19,5 %. На наш погляд, це важливо, адже викладач, який є авторитетом для студентів, завжди зуміє більше навчити і передати свій

досвід студентам. Отже, викладач повинен докладати максимум зусиль для того, щоб студенти були зацікавлені його особистістю. Необхідно відмітити, що ці цифри є усередненими. Діапазон відповідей у дівчат коливається від 2 до 14 %, тоді як у юнаків – від 10 до 25 %. Відповіді залежали від факультетів з якими працювали викладачі кафедри фізичного виховання. Отже, отримані результати вимагають задуматися деяких викладачів щодо відносин із студентами під час проведення занять із фізичного виховання.

Частина студентів прагнула покращити техніку виконання улюблених вправ чи вибраного виду спорту. Так, таке бажання виявило із числа першокурсників 7,9 % дівчат і 15,3 юнаків; другокурсників 11,7 % і 20,1 %.

Одним із питань анкети передбачалось виявити відношення студентів до оцінки в процесі занять із фізичного виховання. Результати дослідження виявили, що даний мотив є одним із головних. Так, 47,7 % дівчат і 52,9 % юнаків першого курсу прагнули отримати оцінки „С” та „В”; 49,5 % дівчат і 55,6 % юнаків другого курсу прагнули отримати оцінки „С” та „В”.

Таблиця 1

Мотиви відвідування занять із фізичного виховання
(%)

Мотиви	Курс, стать			
	1 курс		2 курс	
	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки
Підвищити свою фізичну підготовленість	56,0	61,0	53,0	67,0
Підвищити свою фізичну підготовленість	57,4	55,0	58,1	53,0
Інтерес до особи викладача	5,5	11,3	12,7	19,5
Поліпшити техніку виконання вправ, вибраного виду спорту	7,9	15,3	11,7	20,1
Прагнення отримання добрі оцінки	47,7	52,9	49,5	55,6

Однією із важливих відповідей була на запитання: „Які показники фізичної підготовленості Ви бажали б покращити?” На що ми отримали наступні відповіді (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості, що турбують студентів
(%)

Мотиви	Курс			
	1 курс		2 курс	
	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки
Маса тіла	59,9	53,7	67,5	61,4
Покращення м'язової системи	7,5	17,9	10,7	25,9
Розвиток сили	15,9	23,7	20,1	37,8
Розвиток витривалості	32,5	41,4	30,1	45,9
Розвиток швидкості	14,6	27,3	12,3	25,9
Розвиток гнучкості	37,8	19,9	41,5	47,5

Отже, дані таблиці 2 свідчать, що в цілому у другокурсників вища мотивація щодо покращення своїх фізичних якостей по відношенню до першокурсників. Необхідно відмітити, що вияв мотивації до тих чи інших фізичних якостей залежить від викладача, який звертає більше чи менше уваги на розвиток фізичних якостей виходячи із своєї спортивної спеціалізації. Адже у кожному виді спорту не усі фізичні якості повинні бути однаково розвинуті. Так, якщо в атлетичній гімнастиці чи важкій атлетиці більше уваги приділяється розвитку сили і силової витривалості, то у спортивних іграх – загальній витривалості, спритності, стрибучості, гнучкості і, в певній мірі, швидко-силовим якостям.

Одним із важливих мотивів під час анкетування, було питання: „Яким би Ви хотіли займатися видом спорту?” Із 36 запропонованих видів спорту, найбільшою популярністю виявилось 12:

- волейбол – 30,2 %,
- більярд і плавання – по 28,8 %,
- кінний спорт – 27, %,
- спортивні танці і настільний теніс – по 26, %,
- туризм і футбол – по 25,1 %,
- баскетбол – 22,5 %,
- кульова стрільба – 18,6 %,
- рукопашний бій – 14,4 %,
- фітнесом 11,6 %.

ВИСНОВОК

Під час проведення практичних і теоретичних занять із фізичного виховання викладачі кафедри фізичного виховання повинні більш активно займатися формуванням у студентів мотивації щодо занять фізичними вправами, у більшій мірі використовувати усі форми

здоров'язбережувальних технологій з метою оволодіння студентами необхідними знаннями, вміннями і навичками з урахуванням майбутнього фаху. Підвищувати інтерес у студентів до занять фізичною культурою і масовим спортом. Необхідно враховувати і той чинник, що правильно організована діяльність викладача підвищує інтерес до занять фізичного виховання у студентів.

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості /І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Т. 2. – С. 215-225.
2. Бойчук Ю. Формування еколого-валеологічних ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання майбутнього вчителя /Ю. Бойчук, С. Зіюменко // Педагогічка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред.. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2004. – № 19. – С. 7-11.
3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания /Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1990. – С. 13-21.
5. Мудрік І. В. Дослідження головних компонентів фізичної вихованості у студентів / І. В. Мудрік // Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 „Наукво-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)”. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. № 7.– С. 195–199.
6. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. /І.М. Онищенко. – К.: Вища школа, 1975. – 192 с.
7. Присяжнюк С. І. Вплив мотиваційних пріоритетів на ефективність занять фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп аграрних вищих навчальних закладів [Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Кійко В. Й., Козубей П. С.] // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – № 3. – С. 188–191.
8. Присяжнюк С. І. Основи розвитку мотивації щодо фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи / С.І. Присяжнюк, О.С. Сиротін /матеріали II Міжнародної наук.-прак. конф. „Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи”, 17-18 листопада 2010 р. – Донецьк: ДонНУ, 2010. – С. 45-49.

Аннотація. Серотин О.С. Особенности мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физическими упражнениями.

В статье проанализированные мотивы посещения занятий физического воспитания студентами первого-второго курсов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое состояние, физическая подготовленность, физическое воспитание, МОТИВЫ.

Annotation. *Syrotin O.S. Features of motivation in university students to physical exercises.*

The article presents the results of a questionnaire survey on motivation in students of NULES of Ukraine of 1-2 courses in physical education.

Key words: article, results, questionnaire, questionnaire, students, physical education.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ КАК МЕХАНИЗМ САМОУПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Ямалетдинова Г.А.

Гуманитарный университет, г. Екатеринбург (Россия)

Макеева В.С.

Политехнический университет, г. Орел (Россия)

В статье представлена разработанная система контроля уровня теоретико-методической подготовленности студентов нефизкультурных вузов и показана ее эффективность.

Ключевые слова: самооценка знаний и учений, физическая культура.

Актуальность. Исследования образовательного процесса по физической культуре показывает прямую зависимость приобретенных знаний и учений от эффективности планирования, реализации, контроля и коррекции состояний студентов. Однако реализация поэтапного перехода информации в знания, знаний в методические умения и управления ими будет эффективна при соблюдении определенных организационно-педагогических условий.

В связи с этим целью проведенного нами исследования стало разработка системы контроля уровня теоретико-методической подготовленности студентов нефизкультурных вузов и проверка ее эффективности.

Организация и методы исследования. В опытно-экспериментальном исследовании принимали участие более 3000 студентов очного обучения различных факультетов трех курсов. Из них были выделены 223 студентки для создания опытных (А, Б, В) групп в рамках занятий физкультурно-оздоровительной, профессиональной, физкультурно-спортивной направленности и контрольной группы. Далее по тексту – „студенты”.

В исследовании мы использовали весьма широкую систему контроля динамики показателей теоретического (бланковый дидактический тест по методике В.С. Аванесова [1], участие в организационно-познавательных играх) и методического (опрос, компьютерное тестирование, участие в мини-конференциях с презентацией личностного проекта) блоков.

Для оценки уровня теоретической подготовленности использовался бланковый тест, который включал 40 вопросов закрытого и открытого типа. Для положительной оценки результатов тостового контроля не обходимо дать правильный ответ на 70 % и болем заданий, включенных в тест (70 % правильных ответов оценивается на удовлетворительно, 80 % – хорошо, 90 % – отлично). Кроме того, для студентов опытной группы А контроль за усвоением теоретического материала осуществлялся по накопительной системе оценок за ответы на вопросы дидактического бланкового теста и участие в организационно-познавательных играх.

Оценка уровня познавательно-проектировачных знаний и учений (2 курс) компонентов физической загрузки, проектирования личностной программы здорового образа жизни с учетом индивидуальных особенностей осуществлялась с помощью компьютерного теста.

Технология компьютерного тестирования применялась с целью иетенсификации и мониторинга процесса обучения, оперативного контроля знаний и объективной оценки степени подготовленности студентов. Тестирующий модуль содержит широкий набор различных по форме тестових элементов „вопрос-ответ” и открыт для внесения изменений автором. С другой стороны, внутренняя структура теста, в частности варианты правильных ответов, защищена от доступа студентов. Результаты тестирования сообщаются студенту по завершении ответов на все вопросы. Они выводятся на экран монитора в виде информационного окна, которое содержит: общее количество вопросов в тесте; количество правильных ответов студента; процент правильных ответов; номера ошибочных ответов; общую оценку за тест. Использовались следующие типы программ: автоматизированные диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие комплексы состояния здоров'я, компьютерные программы прогнозирования, автоматизированные системы контроля и управления оздоровительной тренировкой и другие. Студенты имели право еще раз ответить на вопросы, в ответах на которые они совершили ошибки.

Результаты исследования и их обсуждения. В процессе занятий на 1 курсе обучения наибольшее внимание уделялось решению задач теоретического блока. Форма контроля, применяемые для определения исходного уровня теоретической подготовленности, использовались в виде бланкового теста во всех группах и участия в организационно-познавательных играх только в опытной группе А.

Анализ оценок, характеризующих теоретические знания студентов опытных и контрольных групп показал, что студенты имели практически одинаковый исходный уровень знаний (табл.1). Необходимо отметить их очень низкий уровень. Студенты затруднялись в воспроизведении простейших понятий и определений, скептически относились к применению информационных технологий в сфере физической культуры, не желали получать сведения о себе, не пытались познать себя, управлять собой и своей деятельностью.

Целенаправленное воздействие на мотивационную сферу студентов позволило к концу 1 курса получить качественный скачок в результатах характеризующих знания в области физической культуры и ее оздоровительной направленности. Качество усвоения знаний оценивалось согласно разработанных нами критериям [2, 3]. Выявлена существенная положительная динамика показателей во всех группах ($p < 0,001$). Однако в течение первого года обучения прирост результатов и их уровень проявления (табл. 1) в опытных группах А, Б, В выше, соответственно 4,22, 3,87 и 3,62 баллов, чем в контрольной – 2,38 балла.

Слабое основание студентами контрольной группы теоретического материала свидетельствует о том, что при традиционной организации учебного процесса в нем отсутствуют в достаточном объеме средства, методы и формы получения новых знаний, которые побуждали бы к анализу, сравнению и активизации учебно-познавательной деятельности студента.

Явная положительная динамика уровня теоретической подготовленности в опытных группах А, Б, В к концу 1 курса подтверждается не только максимальным приростом результатов, но и увеличением количества правильных ответов по отношению к исходным показателям. При этом более высокие показатели уровня теоретической подготовленности отмечены в опытной группе А, что подтверждает положительное воздействие содержания и организации лекционного курса физкультурно-оздоровительной направленности, проведения контроля по накопительной системе оценок на сформированность мотивации к здоровому образу жизни, умений самостоятельно осуществлять постановку реальной личной цели и задач, убежденности в необходимости субъективного опыта и потребности в учебно-познавательной деятельности.

Таблица 1

Динамика уровня теоретико-методической подготовленности студентов опытных (А,Б,В) и контрольной групп, количество баллов

Группы	Годы обучения (t)	Статистические параметры						
		M t	mt	V, %	M1-M M2-M1 M3-M2 M3-M	ΔM,%	P по группе	P между группами до, после
А	t=0	1,67	0,07	55,98				> 0,05
	t=1	4,22	0,09	10,25	2,55	152,69	< 0,001	
	t=2	4,85	0,04	7,40	0,63	14,93	< 0,001	
	t=3	4,94	0,03	4,83	0,09	1,86	< 0,05	
					3,27	195,81	< 0,001	< 0,001
Б	t=0	1,67	0,08	56,43				> 0,05
	t=1	3,87	0,11	11,94	2,2	131,74	< 0,001	
	t=2	4,59	0,07	11,60	0,72	18,6	< 0,001	
	t=3	4,74	0,06	9,33	0,15	3,27	< 0,05	
					3,07	183,83	< 0,001	< 0,001
В	t=0	1,68	0,08	56,88				> 0,05
	t=1	3,62	0,11	12,33	1,94	115,48	< 0,001	
	t=2	4,14	0,11	18,27	0,52	14,36	< 0,001	
	t=3	4,16	0,07	11,24	0,02	0,48	> 0,05	
					2,48	147,62	< 0,001	< 0,001
К	t=0	1,69	0,08	55,34				
	t=1	2,38	0,09	35,54	0,69	40,83	< 0,001	
	t=2	3,00	0,08	19,80	0,62	26,05	< 0,001	
	t=3	3,10	0,07	17,23	0,10	3,33	> 0,05	
					1,41	83,43	< 0,001	

Абсолютно лучшие изменения к продуктивному урону выявлены в группе А (30 чел.), от низкого к репродуктивному – в группе Б, В и в контрольной, соответственно 20 и 27 чел., и менее значительно – в контрольной группе (13 чел.). Студенты опытной группы А в основном обладают активностью в самопознании, сформированным интересом, а студенты групп Б и В обладают знаниями, но недостаточно активны в приобретении новых знаний в связи с тем, что их учебно-познавательная деятельность носит преимущественно исполнительный характер.

Для перехода знаний в умения на 2 и 3 курсах обучения направленность педагогического процесса осуществлялась в плане углубления и расширения теоретических знаний, освоения методики их применения на практике. Контроль освоения методических знаний осуществлялся в форме опроса, компьютерного тестирования, участия в мини-конференциях с презентацией личностного проекта.

Анализ показателей компьютерного теста на 2 курсе выявил положительную динамику по отношению к результатам 1 курса ($p < 0,01$) во всех опытных и даже в контрольной группах (табл. 1), что характеризует качественный уровень освоения методических знаний. Высокие показатели уровня отмечены в опытных группах А, Б, В (соответственно 4,85, 4,59 и 4,11 балла), причем наибольшие в группе А.

Такие показатели доказывают, что одним из перспективных направлений активизации познавательной деятельности студентов в сфере физической культуры является использование в процессе обучения активных методов обучения.

Сравнительный анализ уровня методических знаний выявил наибольший прирост показателей в контрольной группе (26,05 %) при их достаточно низком уровне усвоения методических знаний (3 балла). Полагаем, что технология компьютерного тестирования способствует активизации учебно-познавательной деятельности студентов. Разработанная технология выполняет функцию обратной связи, что предполагает возможность студентов узнать свои ошибочные ответы на вопросы и произвести их коррекцию.

Анализируя средние показатели уровня методических знаний, мы выявили наибольшее количество правильных ответов из 56 в опытных А, Б, В группах (соответственно составило 54,19, 50,11 и 47,86) и значительно меньше – в контрольной (39,62). Заметим, что наибольший объем методических знаний накоплен в опытных группах и незначительный – в контрольной (табл. 2). Однородность высоких показателей в опытных группах А, Б, В подтверждает коэффициент вариации (5,92 %, 6,47 %, 9,44 % соответственно).

В целом для студентов характерно рациональное познание (его формы: понятие. Суждение и умозаключение), что подтверждает объективность индивидуальных знаний, их обобщение, трансляцию. Студенты опытных групп А, Б, В умеют четко планировать свою жизнь, распределять свои дела как на день, неделю, месяц, так и на наиболее длительную перспективу, способны рационально использовать свои силы и время, организовывали свою деятельность так, что она давала не только конкретные результаты, но и сам процесс деятельности давал удовлетворение, умели мобилизовать себя на достижение цели.

Уровень освоения методических умений определялся на 3 курсе по результатам участия студентов в мини-конференциях с презентацией личностного проекта здорового образа жизни (табл. 1).

Анализируя полученные показатели, мы выявили положительную динамику рассматриваемого уровня по отношению к результатам 2 курса во всех опытных и контрольной группах. Наиболее существенный уровень проявления ($p < 0,05$) методических умений замечен в опытных группах А и Б (4,83 и 4,74 балла). В опытной В и контрольной группах эти изменения улучшились, но они недостоверны ($p > 0,05$). Незначительная динамика результатов в опытной группе В объясняется тем, что студенты, занимающиеся в рамках физкультурно-спортивной направленности, больше всего заинтересованы в игровой и спортивной деятельности, чем в получении умений.

Таблица 2

Сравнительный анализ проявления методических знаний студентов опытных (А, Б, В) и контрольной групп на 2 курсе обучения (количество правильных ответов)

Группы	Статистические параметры				
	M t	mt	V, %	Разность средних и ее достоверность (p) между группами	
А	54,19	0,39	5,92	14,57	< 0,001
Б	50,11	0,44	6,47	10,49	< 0,001
В	47,86	0,64	9,44	8,24	< 0,001
К	39,62	0,64	14,04		

Однако в конце эксперимента наблюдается максимальный прирост результатов теоретико-методического уровня в опытных группах А, Б, В и значительно меньше в контрольной. Это, на наш взгляд, вызвано осознанием ценности физической культуры в жизни каждого студента, желанием полученные знания реализовать на практике. На основе разносторонних педагогических воздействий и самовоздействий произошли такие существенные сдвиги в формировании метапознавательных умний, как предвидение последствий того или иного действия, контроль над текущей деятельностью, проверка результатов собственных действий. Эти умения считаются важными для любой учебно-познавательной ситуации.

По увеличению количества студентов опытных групп, у которых показатели уровня теоретико-методические выявлены на высоком уровне, и с снижением их в контрольной группе можно судить об обученности по уровню овладения проектировочными умениями. Так, наилучшие изменения от низкого к креативному мы наблюдаем в группах А и Б (63 и 40 чел. соответственно), от низкого к продуктивному – в группе В (38 чел.) и от низкого к репродуктивному (37 чел.) – в контрольной.

У студентов в опытных А, Б, В группах лучше сформированы проектировочные умения – самостоятельно находить, осваивать и создавать новые знания (проекты здорового образа жизни), умения ориентироваться в информационном пространстве и особенно в группах А и Б. Это свидетельствует о том, что в разработанных моделях А, Б, В использовались: средства физкультурно-оздоровительной, профессиональной и физкультурно-спортивной направленности; активные методы обучения (для теоретического блока – объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изучения; методического блока 2 курса – анализ конкретных ситуаций, метод проектов, эвристические и в том числе компьютерные программы; методического блока 3 курса –

компьютерные программы сложного класса, мини-конференции с презентацией личностных проектов); формы организации для теоретического блока базового и элективного уровней (лекции, методико-практические занятия); для методического блока (методические занятия с использованием компьютерных программ).

Выводы и перспективы

1. Таким образом, разработанная система контроля позволяет оценивать уровень теоретико-методической подготовленности студентов по дисциплине „Физическая культура”, управлять поэтапным переходом информации в знания, знаний в методические умения при соблюдении определенных организационно-педагогических условий.

2. На наш взгляд, комплекс оценки различных сторон познавательной деятельности в процес се занятий имеет преимущество перед традиционной системой, построенной на оценке изменений физической подготовленности. Это способствует приобщению студентов к самостоятельным занятиям двигательной активностью, что вызвано осознанием ценности физической культуры в жизни каждого студента, желанием полученные теоретические знания, методические знания и умения реализовать на практике.

Литература

1. Аванесов В.С. Теоретические основы разработки заданий в тестовой форме: пособие для профессорско-преподавательского состава высшей школы / В.С. Аванесов. – М.: Изд-во МГТА, 1995. – 95 с.

2. Макеева В.С. Развитие личности в образовательном пространстве физической культуры /В.С. Макеева // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 2 (8). – С. 58-62 // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3 (9). – С. 63-68.

3. Ямалетдинова Г.А. Оценка самоуправления учебно-познавательной деятельностью студентов в сфере физической культуры /Г.А. Ямалетдинова //Иновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: науч. труды XIII междунар. науч.-практ. конф. /под ред. Евсеева Ю.И. и др. – Ростов-на-Дону, 2010. – Т. 1. – С. 227-232.

Анотація. *Ямалетдинова Г.А., Макеева В.С.* У статті представлена розроблена система контролю рівня теоретико-методичної підготовленості студентів нефізкультурних вузів і показана її ефективність.

Ключові слова: самооцінка знань і вмінь, фізична культура.

Summary. *Jmaletdinova H.A., Makeeva V.S.* The paper presents the developed control system-level theoretical and methodological preparedness nefizkulturnyh students, and its efficiency.

Key words: self-knowledge and skills, physical culture.

**III. ОРГАНІЗАЦІЙНО–ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ
БАЗОВОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСТВА**

**СПОНУКАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА ОСНОВІ
ЇХНІХ ПОТРЕБ У РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ**

*Бурко С.В., Крупко Н.В.
Національний університет біоресурсів і*

природокористування України

У статті розглянуто питання формування мотивації студентів до занять фізичним вихованням на основі врахування їхніх потреб у руховій активності. Установлено, що проведення занять з урахуванням потреб студентів у руховій активності, позитивно змінило їхнє ставлення до фізичного виховання та спорту, покращилося відвідування занять.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, мотивація.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні десятиліття проблема здорового способу життя та фізичної активності відноситься світовою спільнотою до кола глобальних. Серед причин такого стану речей є соціально-економічна та екологічна криза, неефективна стратегія охорони здоров'я й недоліки в системі освіти, що зумовлюють значне психоемоційне перевантаження й недостатню рухову активність молоді. Незаперечним є той факт, що майбутнє кожної країни, її політичний, аграрний, економічний та культурний рівні залежать від того, наскільки вона піклується про здоров'я та рухову активність підрастаючого покоління, створює сприятливі умови для його повноцінного розвитку, щасливого життя. Існування й діяльність людини в гармонії з навколишнім світом можливе лише за умови забезпечення неперервності освітньо-виховного впливу на особистість. Від того, наскільки успішно вдасться сформувати і закріпити у свідомості навички здорового способу життя в молодому віці, залежить в подальшому реальний спосіб життя, що перешкоджає або сприяє розкриттю потенціалу особистості [5].

Заняття студентів фізичним вихованням у вузі можуть стати провідним засобом формування здорового способу життя молоді людини. На думку вітчизняних вчених [1, 2], на сьогоднішній день, в освітньому процесі вузу, якість системи педагогічного впливу на психологію студентів в прищепленні потреби в заняттях фізичними вправами не достатньо.

Як відзначають деякі вчені [3], однією з причин відсутності цілеспрямованості особистості студента на заняття фізичним вихованням є те, що немає чіткого управління викладачами цим процесом та не враховуються потреби молодих людей у руховій активності. Успіх у вирішенні цього питання може бути отриманий лише при відповідній організації занять фізичним вихованням та посиленні внутрішньої мотивації студентів до рухової активності.

Одним з можливих рішень проблеми підвищення інтересу студентів до занять фізичним вихованням може бути врахування їхніх потреб.

Мета дослідження. Вивчення у студентів формування мотивації до занять фізичним вихованням на основі врахування їхніх потреб у руховій активності.

Методи та організація дослідження. У дослідженні було використано аналіз та узагальнення літературних даних, методи педагогічного спостереження, опитування та проведено педагогічний експеримент. В експерименті взяли участь 180 студентів 1-го та 2-го курсів Національного університету біоресурсів і природокористування України. Студенти були поділені на контрольну групу, де займалися фізичним вихованням за системою загальної програми та експериментальну групу, в якій зі студентами проводилися заняття фізичним вихованням на основі врахування їхніх потреб у руховій активності.

Результати дослідження та їх обговорення. За допомогою анкетування було визначено мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до занять фізичним вихованням та виділено такі компоненти: руховий, емоційно-вольовий та когнітивний. Критеріями оцінки сформованості рухового компоненту був рівень розвитку фізичних якостей; емоційно-вольового – задоволеність студентів заняттями фізичним вихованням; когнітивного – прояв активності та інтересу до регулярних занять фізичним вихованням.

Разом із мотиваційно-ціннісними компонентами ставлення визначалися й рівні потреб студентів у руховій активності: пасивно-негативний; індиферентно-нестійкий; позитивно-стійкий.

За результатами проведених досліджень не було виявлено достовірних відмінностей між студентами експериментальної і контрольної груп за встановленими рівнями потреб та мотиваційних компонентів. Це дозволило розпочати експеримент з однакових позицій.

Далі, на підставі отриманих результатів анкетування за допомогою ієрархічного аналізу студенти експериментальної групи були розділені на 4 підгрупи, в залежності від пріоритетності їх потреб, а контрольної залишились націлені на виконання загальної програми. Розподілені підгрупи були умовно названі наступним чином:

1) «здоров'язбереження» (підтримувати гарне здоров'я, справлятися з щоденними навантаженнями, вміти боротися зі стресом і т. п.);

2) «колективна робота» (отримати задоволення від колективної діяльності, продемонструвати іншим свої здібності, перебувати в центрі подій і т. п.);

3) «спортивне вдосконалення» (брати участь у спортивних змаганнях, освоїти вміння в організації занять фізичними вправами, отримати спортивний розряд, визначити напрямок свого рухового вдосконалення і т.п.);

4) «естетичний вигляд» (виглядати привабливіше, вміти контролювати свою вагу, поліпшити свою фігуру і т. п.).

У кожній групі методика занять передбачала організацію занять, максимально націлену на потреби студентів, які вони хотіли задовольнити в процесі фізкультурно-спортивної діяльності.

У групі «здоров'язбереження» велика увага приділялася інформації про оздоровчий ефект різних вправ та вирішувалися завдання підвищення функціональних можливостей організму.

У групі «колективна робота» студенти часто залучалися до різних фізкультурно-масових заходів, показових виступів та суддівства.

У групі «спортивне вдосконалення» зміст занять базувався, здебільшого, на матеріалах видів спорту, які культивуються в університеті. Студенти цієї групи часто брали участь у змаганнях різного рівня.

У групі «самовдосконалення» підготовка студентів носила різнобічний характер. Багато уваги приділялося знанням в області теорії і методики фізичного виховання і спорту, вивченню різних методик тренування, дослідження та тестування фізичних якостей.

У групі «естетичний вигляд» заняття будувалися на основі різних фітнес-технологій (аеробіка, шейпінг, ритмічна гімнастика, силовий фітнес).

Проведена, таким чином, робота зі студентами у експериментальній групі змінила їхнє ставлення до занять фізичним вихованням (табл. 1).

Таблиця 1

Зміна потреб студентів аграрного ВНЗ у руховій активності на заняттях фізичним вихованням (%)

Групи		Рівні потреб у руховій активності		
		Пасивно-негативний	Індеферентно-нестійкий	Позитивно-стійкий
Контрольна	До експерименту	31,1	36,3	32,6
Експериментальна		29,8	37,1	33,1
Контрольна	Після експерименту	29,2	35,4	35,4
Експериментальна		17,9	31,1	51,0

Кількість студентів в експериментальній групі з пасивно-негативним рівнем знизилася (на 11,9 %). Зменшилося, хоч і незначно, кількість студентів з індеферентно-нестійким рівнем (на 6 %). У той же час, збільшилася кількість студентів з позитивно-стійким рівнем (на 17,9 %).

У студентів контрольної групи зміни були незначні. Дещо підвищилися показники позитивно-стійкого рівня (на 2,8 %), знизилася показники індеферентно-нестійкого рівня (на 0,9 %). Число студентів з пасивно-негативним рівнем зменшилося незначно (на 1,9 %).

Висновок. Аналіз отриманих результатів дозволяє установити, що проведення занять з урахуванням потреб студентів у руховій активності, позитивно змінило їхнє ставлення до фізичного виховання та спорту, покращилося відвідування занять.

Література

1. Гринь Л.В. Некоторые аспекты педагогического мастерства тренера-преподавателя / Л.В. Гринь // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). Харьков, 2002. - N 7. - С. 58-63.
2. Гуменный В.С. К проблеме оптимизации физического воспитания студентов политехнических вузов / В.С. Гуменный // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - N 7. - С. 63-72.
3. Гуцуляк А.А. Формирование мотивационно-ценностного отношения курсантов вуза силового ведомства к физическому самосовершенствованию / А.А. Гуцуляк // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 8 (54). - С. 35-39.
4. Ермаков С.С. Педагогические условия обеспечения занятий со студентами с ослабленным здоровьем / С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - N 1. - С. 66-71.
5. Коршунов А.А. Пути оптимизации физической подготовки учащейся молодежи / А.А. Коршунов, В.П. Шевченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - N 5. - С. 65-70.

Аннотация. *Бурко С.В., Крупко Н.В. Формирование интереса у студентов аграрных вузов к занятиям физическим воспитанием на основе их потребностей в двигательной активности.*

В статье рассмотрены вопросы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе учета их потребностей в двигательной активности. Установлено, что проведение занятий с учетом потребностей студентов в двигательной активности, положительно изменило их отношение к физическому воспитанию и спорту, улучшилось посещение занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, мотивация.

Annotation. *Burko SV, Krupko NV, Formation of interest among students of agricultural universities to physical education classes based on their needs for physical activity.*

The paper deals with the formation of students' motivation in physical training based on their needs in physical activity. It is established that the conduct of activities to meet the needs of students in physical activity positively changed their attitude to physical education and sport, improved attendance.

Keywords: physical education, students, motivation.

БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НЕПРОФІЛЬНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Дехтяр В.Д.

Київський університет туризму, економіки і права

Піднята проблема раціональності використання баскетболу як засобу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Був проведений теоретичний аналіз даного виду спорту. Вивчено особливості програмно-методичного забезпечення навчально-виховного процесу студентів непрофільних ВНЗ, а також запропонована схема напрямків даного забезпечення. Сформульовані та обгрунтовані шляхи підвищення ефективності використання баскетболу в системі фізичного виховання вищих закладів освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, баскетбол, студент, засіб, здоров'я, організм.

Постановка проблеми. Серйозні зміни у житті нашого суспільства визначили суттєві зміни також у його культурі та освіті. В умовах сучасного повсюдного реформування особливе значення набувають питання зміцнення соматичного і духовного здоров'я людини, формування її здорового способу життя, реалізації людської індивідуальності, які розглядаються як критерії соціального прогресу [2, 5].

Зміни в сучасному суспільстві відображаються в усіх його структурах визначаючи гнучкість і мобільність у виконанні соціальних запитів держави. Вдосконалення системи освіти є загальнонаціональним завданням, що вимагає підвищення якості навчання, створення нових педагогічних технологій, які б забезпечили індивідуалізацію освіти, особистісне орієнтування студентів на самоосвіту, всебічне виховання, основою якого є його фізична складова [6, 8, 13].

У сучасному житті використання фізичних вправ як засобу фізичного виховання студентів здебільшого спрямовано на підвищення їх оздоровчого впливу. З метою популяризації занять з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю необхідно впроваджувати нові форми, які б враховували інтереси, фізичний стан, соматичне здоров'я, стать і вік студентської молоді.

Тому необхідно відмітити, що для вирішення окреслених проблем найбільш ефективним засобом є, перш за все, спортивні ігри, і зокрема, баскетбол [1, 3, 4, 7].

Дослідження проводились на спортивній базі Київського університету туризму, економіки і права та Київського технікуму готельного господарства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Баскетбол як спортивна гра, у першу чергу захоплює своєю видовищністю, наявністю великої кількості техніко-тактичних прийомів. Наявність високої динамічності, емоційності і у той же час прояв індивідуалізму і колективізму гравців, баскетбол, на думку багатьох фахівців в галузі фізичної культури і спорту, є одним із самих ефективних чинників всебічного фізичного розвитку [4, 5, 9, 11].

Як засіб фізичного виховання баскетбол широко використовується у різних ланцюгах фізкультурного руху [10, 13].

В системі освіти баскетбол включений до програми фізичного виховання дошкільних, середніх загальноосвітніх, професійно-технічних навчальних закладів. Широко використовується баскетбол та елементи техніки гри у баскетбол у вищих навчальних закладах I-IV рівнів акредитації. Баскетбол, як вид спорту включається до програми масових фізкультурно-спортивних заходів навчальних закладів.

Визначена проблема останніх досліджень в галузі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів спрямована на підвищення уваги до тих юнаків і дівчат, які не мали до вступу до вищого навчального закладу достатньо практики занять спортом [9].

Доцільність занять із спортивною спрямованістю підтверджується багатьма науковими дослідженнями [2, 11]. Разом з тим у практиці поки що відсутні науково обґрунтовані форми організації і планування навчального процесу в групах, що спеціалізуються з баскетболу на увесь період навчання студентів у вищому навчальному закладі.

Мета і методи дослідження. Виходячи із вище наведеного, метою нашої роботи є всебічне вивчення баскетболу як засобу фізичного виховання студентів непрофільних вищих навчальних закладів. В ході виконання роботи були сформовані такі завдання дослідження:

1. Провести аналіз баскетболу як виду спорту.
2. Виявити складові для характеристики баскетболу як засобу фізичного виховання студентської молоді.
3. Вивчити програмно-методичне забезпечення навчально-виховного процесу студентів, які займаються баскетболом.
4. Підвищити ефективності використання баскетболу як засобу фізичного виховання шляхом розробки практичних рекомендацій і систематизації програмно-методичного забезпечення навчального процесу студентів непрофільних вищих навчальних закладів.

Для розв'язання визначених завдань були використані такі методи дослідження:

- аналіз науково-методичної і спеціальної літератури,
- теоретичний аналіз,
- моніторинг інформаційних даних сітки Інтернетпростору.

Результати дослідження та їх обговорення. Виконавши аналіз баскетболу як виду спорту, ми дійшли до таких висновків: баскетбол є одним із самих популярних видів спорту, дата і місце виникнення якого точно відомі, він пройшов за досить короткий проміжок часу стадію становлення і подальшого інтенсивного розвитку.

Суть гри: гравці двох команд пересуваються по майданчику з м'ячем або без нього і, долаючи опір суперників, намагаються закинути м'яч у кошик суперника, одночасно не даючи можливості заволодіти супернику м'ячем і закинути його у свою корзину. Переможцем визнається та команда, яка після закінчення основного ігрового часу закинула найбільшу кількість м'ячів у кошик суперника.

В системі фізичного виховання баскетбол набув такої популярності завдяки економічній доступності гри, високій емоційності, великого видовищного ефекту і головне, позитивного впливу на організм людини.

Оснoву баскетболу складають прості природні рухи – біг, стрибки, передачі і кидки. Такі рухові вміння і навички легко засвоюються як дорослими, так і дітьми. Тому баскетбол включений до програми системи навчання і фізичного виховання дітей, починаючи із молодших дошкільних закладів. Гра у баскетбол сприяє максимальній мобілізації сил і можливостей студентів і школярів, подоланню складних ситуацій, що виникають під час гри, дії з максимальним напруженням фізичних і морально-вольових зусиль. Усі ці чинники сприяють вихованню у молоді рішучості, наполегливості та цілеспрямованості.

Проведений аналіз баскетболу допоміг виділити його теоретичну, фізіологічну, біомеханічну, психологічну і методологічну складові. Взаємозв'язок останніх дозволив визначити особливості, що характеризують баскетбол як засіб фізичного виховання:

- природність рухів – в основі баскетболу лежать природні рухи: біг, стрибки і метання (кидки і передачі);

- колективність дій – має значення для виховання дружби і товариствськості, навички підкоряти свої дії інтересам колективу;

- змагальний характер – намагання бути кращим суперника у швидкості дій, спрямованих на досягнення перемоги під час спортивної боротьби;

- комплексний і всебічний характер впливу гри на функції організму і виявлення фізичних якостей – різні чергування рухів і дій, які змінюються за інтенсивністю і тривалістю, здійснюють комплексний вплив на організм, сприяють розвитку основних фізичних якостей і формуванню різних рухових навичок;

- безперервність і раптовість змін умов гри – швидка зміна ігрових ситуацій підвищує увагу, миттєву оцінку і ефективність ініціативних дій у відповідь;

– висока емоційність – високий емоційний рівень сприяє підтримання постійної активності та інтересу до гри, створює сприятливі умови для виховання вміння володіти емоціями, не втрачати контроль за своїми діями;

– самостійність дій – самостійне визначення гравцем дій, необхідних йому для виконання визначених завдань, що сприяє розвитку самоорганізації і творчої ініціативи;

– етичність гри – правила гри, передбачають етичність поведінки спортсменів по відношенню до суперників і суддів.

Таким чином, баскетбол має не лише оздоровчо-гігієнічне значення, але й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму, а різнобічні рухи сприяють покращенню обміну речовин, функціональної діяльності усіх систем організму, розвивають координацію.

Було вивчено програмно-методичне забезпечення навчально-виховного процесу студентів не профільованих вищих навчальних закладів. Згідно отриманих результатів можна зробити висновок, що відсутність систематизованих теоретичних і практичних знань у студентів про вид спорту, а головне чітко розробленого стандарту робочих матеріалів не дає можливості раціонально будувати навчально-тренувальний процес. Це у свою чергу не дає змоги отримувати достатній приріст показників фізичного розвитку студентів, а також правильно формувати у них рухових вмінь і навичок.

З метою підвищення ефективності використання баскетболу як засобу фізичного виховання студентської молоді непрофільних вищих навчальних закладів ми пропонуємо використовувати стандартний підхід до розробки і систематизації програмного забезпечення навчального процесу студентів. Це, у свою чергу, призведе до включення в програму наступних розділів:

- теоретичні аспекти виду спорту,
- вивчення технічних прийомів ведення гри у нападі і захисті;
- основи тактики гри баскетбол,
- основи фізичної підготовки у баскетболі,
- основи організації проведення змагань із баскетболу,
- правила гри і основи суддівства.

Використання стандартів під час розробки робочих навчально-методичних матеріалів дозволить, на наш погляд, не тільки підвищити інтерес серед студентської молоді до занять баскетболом, але й значно розширити уявлення молоді про вид спорту, надасть можливості збільшити арсенал технічних прийомів.

Заняття із баскетболу слід проводити в наступних формах:

- навчальні заняття за розкладом,

- самостійні заняття під керівництвом викладача (тренера),
- оздоровчі і фізкультурно-спортивні заходи – майстер-класи із баскетболу,
- змагання з міні-баскетболу, спартакиади із баскетболу, конкурси кидків м'яча з різних точок і відстаней.

Рекомендовані форми занять будуть сприяти популяризації баскетболу, а також формуванню мотивації до занять у студентів.

Нині є декілька підходів до побудови занять із баскетболу. Для досягнення найкращого ефекту під час занять слід використовувати змішані програми (постановка кількох завдань на одному занятті: розвиток чи вдосконалення координації, спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей, стрибучості тощо). Використання таких програм сприятиме досягненню високої щільності заняття, необхідного для зміцнення серцево-судинної системи студентів. Такі програми будуть сприяти навчання студентів реалізувати свої фізичні здібності під час виконання технічних прийомів, використовувати свій технічний арсенал згідно ситуацій що змінюються під час гри, адекватно виконувати технічні дії.

Висновок

1. В результаті проведеного аналізу гри у баскетбол виокремлені складові (теоретична, фізіологічна, біомеханічна, психологічна, методологічна).
2. Визначені особливості даного виду спорту, що характеризують його як засіб фізичного виховання.
3. З метою підвищення ефективності використання баскетболу як засобу фізичного виховання студентів непрофільних вищих навчальних закладів слід використовувати стандартний підхід під час розробки і систематизації програмного забезпечення навчального процесу студентів. У той же час, при побудові навчально-виховного процесу необхідно враховувати особливості і інтереси студентів, а також професійні можливості науково-педагогічних працівників.

Література

1. Баскетбол для молодых игроков /под. ред. Хосе Мариа Бусета. – Николаев: ФИБА, 2000. – 360 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям /М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 280 с.
3. Буйлин Ю.Ф. Мини-баскетбол в школе: пособ. для учителей /Ю.Ф. Буйлин, Ю.И. Портных. – М.: Просвещение, 1976. – 111 с.
4. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол: пер. с француз. /П. Вари /общ. ред. Л.Ю. Поплавского. – К.: БК „Денди-Баскет”, 1997. – 210 с.

5. Дехтяр В.Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. /В.Д. Дехтяр, Л.П. Сущенко. – К.: Екмо, 2005. – 214 с.
6. Козина Ж.Л. Командная и индивидуальная структура подготовленности баскетболисток студенческих команд /Ж.Л. Козина, С.Г. Защук, В.Ф. Слюсарев // Физическое воспитание студентов. – Харьков: ХООЕОКУ-ХГАДИ, 2009. – № 3. – С. 60-66.
7. Леонов А.Д. Баскетбол /А.Д. Леонов, А.А. Малый. – К.: Рад. шк. 1989. – 104 с.
8. Нагаєв В.М. Методика викладання у вищій школі: навч. посіб. /В.М. Нагаєв. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 232 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
10. Теория и методика физического воспитания /под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1978. – С. 30-42.
11. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардаки, 2005. – 268 с.
12. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособ. – М.: Сов. спорт, 2003. – 200 с.
13. Ямалетдинова Г.А. Самоуправление учебно-познавательной деятельностью студентов в сфере физической культуры: монография /Г.А. Ямалетдинова. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2008. – 136 с.

Аннотація. Поднятая проблема рациональности использования баскетбола как средства физического воспитания студентов непрофильных высших учебных заведений. Был проведен теоретический анализ данного вида спорта. Изучены особенности программно-методического обеспечения учебно-воспитательного процесса студентов непрофильных вузов, а также предложена схема направлений данного обеспечения. Сформулированы и обоснованы пути повышения эффективности использования баскетбола в системе физического воспитания высшей школы.

Ключевые слова: физическое воспитание, баскетбол, студент, средство, здоровье, организм.

Annotation. Dekhtjr V.D. Basketball as a means of physical education students higher schools.

The issues of rational use basketball as a means of physical education of university students in conducting a theoretical analysis of this kind of sport. The features of program-methodical support of the educational process of students nonsports universities. Formulated and proved ways to improve the efficiency of basketball in the physical education of high school.

Key words: rational, basketball, physical education, students, analysis, program-methodical support, physical.

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА ТРАДИЦИЯХ НАРОДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Литвин М.П.

*Национальный университет биоресурсов и
природопользования Украины*

В статье рассматриваются средства народной физической культуры, как действенного фактора в воспитании у студентов здорового образа жизни. Доказано, что систематические занятия нетрадиционными средствами физической культуры способствуют воспитанию здорового образа жизни у студентов, потребности мотивов и интересу к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: народная физическая культура, средства, мотивация, физическое совершенство, физическая культура, физическое воспитание, здоровый образ жизни, студенты.

Актуальность. Физическое воспитание является полноценным, когда оно основано на традициях народной физической культуры. Это утверждает ряд ученых [1, 2, 3, 4], которые исследовали исторические особенности народной физической культуры азербайджанцев, грузин, россиян, украинцев и других народов.

Народная физическая культура характеризуется своим влиянием на умственное, духовное развитие человека, на воспитание у него потребности в здоровом образе жизни.

Цель исследования. Определение эффективности применения средств народной физической культуры в воспитании здорового образа жизни студентов, в повышении их физической подготовленности, определение отношения к здоровому образу жизни и пути его реализации, а также усовершенствовании физического воспитания студентов путем внедрения в учебно-воспитательный процесс методических рекомендаций по применению средств украинской физической культуры.

Методы исследования. Тестирование уровня физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах, в которых принимали участие 336 студентов НУБиП Украины. Тестирование проводилось по государственным нормативам, утвержденным Кабинетом Министров Украины 15.01. 1996 года, на протяжении 2009-2011 годов.

В работе изучались исследования в которых ученые раскрыли содержание и особенности использования средств народной физической культуры среди народов Восточной Европы и Средней Азии, а также

отметили положительное влияние средств народной физической культуры на физическое и психическое развитие подрастающего поколения. Проанализированы подходы к оптимизации физического воспитания студентов.

Обсуждение результатов исследования. Статистическая обработка результатов выполнялась методом математической статистики. Как показали результаты исследований у студентов экспериментальной группы в сравнении со студентами контрольной группы, рост результатов в беге на 100 м улучшились на 1,6 раза, в беге на 3000 м на 1,7 раза, в челночном беге 4 x 9 м на 1,3 раза. Особенно большая разница увеличения результатов наблюдалось в нормативах с помощью которых оценивается уровень развития скорости, ловкости и выносливости. В развитии двигательных качеств силы и гибкости результаты равны.

Таким образом, результаты тестирования показали достоверную вероятность ($p < 0,05$) улучшения уровня физической подготовленности студентов экспериментальной группы. Рост показателей физических качеств в этой группе связан с применением игр и по основным видам спорта на учебно-тренировочных занятиях. Это также подтверждается результатами исследований других авторов [3, 4, 5, 6], которые свидетельствуют о том, что проведение народных игр повышает интерес не только к самой игре, но и в целом к занятиям физического воспитания, положительно отражается на воспитании здорового способу жизни студентов.

Обобщены сведения о традициях использования студентами физических упражнений во время досуга, праздников и семейных обычаев. Определены организационные формы, специфические средства и методы физического воспитания юношей и девушек. Раскрыто влияние средств украинской народной физической культуры проводимых во время праздников, на всестороннее развитие студентов.

Определено, что у студентов поверхностное знания о средствах украинской народной физической культуры, которые традиционно проводились во время праздников. В то же время, студенты изъявили желание выполнять подвижные игры, состязания, танцевальные упражнения.

Проведен анализ содержания народных физических упражнений украинцев и, учитывая возрастные особенности развития организма студентов, разработаны комплексы подвижных игр, развлечений и разновидностей борьбы.

Разработаны методические рекомендации использования физических упражнений в процессе культурно-религиозных празднований, внедрение которых обогатило студентов знаниями о традициях украинской народной физической культуры и повысило их интерес к занятиям физического воспитания.

Выводы

1. Результаты проведенного исследования дают основания утверждать, что широкое применение средств народной физической культуры в процессе физического воспитания студентов положительно влияет на улучшение их физической подготовленности, создают представление о применении народной физической культуры в воспитании здорового образа жизни студентов.

2. Для улучшения отношения студентов к укреплению своего здоровья, ведению здорового способа жизни необходимо:

- повысить уровень знаний о здоровом образе жизни,
- повысить уровень знаний о народной физической культуре,
- использовать занятия по интересам,
- воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями,
- использовать средства и методы народной физической культуры на занятиях физического воспитания.

Литература

1. Агаев Г.Г. Исследование опыта применения азербайджанских народных подвижных игр в школах Азейбаржана: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – Л., 1969. – 17 с.

2. Элашвили В.И. Традиции грузинской народной физической культуры и современность /В.И. Элашвили. – Тбилиси: Мецниерба, 1973. – 307 с.

3. Кахидзе Воспитательное значение пути использования народных национальных подвижных игр и физических упражнений школьников: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – К., 1986. – 23 с.

4. Куприна Н.К. Применение адыгейских национальных игр в системе физического воспитания школьников среднего возраста: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1993. – 23 с.

5. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, забави та розваги. Методологія, теорія і практика /Є. Приступа. О. Слімаковський, М. Лукянченко. – Дрогобич: Видання ТзОВ „Вимір”, 1999. – 449 с.

6. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый образ жизни / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

7. Ягодин В.В. Народная физическая культура. Духовное производство и народная культура /В.В. Ягодин. – Свердловск, 1998. – С. 123-141.

Summary. LITVIN N.P. PUBLIK PHYSICAL CULTURE IN STUDENTS HEALTH-LIFE STYLE EDUCATION.

Article is devoted to public physical culture as an important factor in motivation sphere formation of students and their role in higher agricultural educational establishments are observed. It's approved that regular non-traditional physical trainings contribute to arise the needs, motives and interest to physical self-improvement of students.

Key words: national physical cultural, motivations, physical self, physical culture, improvement, physical education, a healthy life style, the students.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ОСНОВА ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСТВА

Сахно В.К.

ВСП НУБіП України „Ніжинський агротехнічний інститут”

У статті розглядаються заняття з фізичного виховання у навчальних закладах не тільки як форма розвитку чи вдосконалення фізичних якостей, але й як відновлення організму після напруженої розумової діяльності шкільної та студентської молоді. 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.

Ключові слова: навчальні заклади, фізичне виховання, фізичні якості, фізична підготовленість, школярі, студенти, розумова діяльність.

Актуальність. Фізичне виховання є одна з найдавніших форм цілеспрямованого виховного впливу на підростаюче покоління. Особливого значення масова фізична культура і спорт набувають саме сьогодні, коли виникнення різноманітних засобів масової інформації, потужний наступ технічних технологій на природу, зміни, що впроваджуються науково-технічним прогресом в життя людей, характер їхньої праці справляють чималий вплив на фізичну працездатність. Насамперед, це виявляється у збільшенні навантаження на мозок та інтелектуальні сили людини, якій потрібно засвоювати швидко зростаючий обсяг інформації що, врешті-решт, сприяє скороченню рухової активності [6].

Людям будь-якого віку – від новонародженого до літніх – фізична активність і рух, так само важливі, як і повноцінне харчування. Дитина отримує у „спадковість” від батьків неповторний набір генів, який у певній мірі визначає і рівень здоров'я. Але, незалежно від запрограмованої у хромосомах інформації, яка забезпечує „плановий” розвиток організму,

потрібно спрямовано стимулювати інтенсивність енергообмінних процесів у клітинах [5].

У будь-якому організмі, тим більше у дитячому, всі системи тонко взаємопов'язані. Це обумовлено безперервним розвитком структурних сіток нервової системи, яка контролює і запам'ятовує всі зміни, що відбуваються у внутрішньому та зовнішньому середовищах. Напруження однієї із фізіологічних систем одразу ж викликає у відповідь збільшення активності всього організму, включаючи гормональну систему [1]. Отже, можна сказати, що організм функціонує за принципом самозважувальної системи (ми не говоримо про різні патології – порушення рівноваги в організмі, що належать до лікувальної медицини).

Побудова системи фізичного виховання має стати однією із ланок у ланцюга соціально-економічних реформ в Україні. Потреба суспільства у психічно та фізично здорових громадянах зростатиме з кожним роком. Нині здоров'я людини визнано одним із найважливіших соціальних чинників (мова йде про загальне здоров'я суспільства, сприятливі екологічні умови, ефективність системи виховання, освіти й організації виробництва). Добре здоров'я сприяє успішності занять будь-яким видом діяльності, зокрема розумовим. Дослідження психологів довели, що основною причиною неуспішності у 85 % учнів є нездоров'я або фізичні вади. Від загального стану здоров'я і фізичних сил значною мірою залежить пам'ять, уважність, посидючість [2].

Ось чому залучення до занять фізичною культурою та спортом населення України є найважливішим засобом зміцнення фізичного і психічного здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості нації.

Необхідно відзначити, що завдання власне фізичного виховання і зміцнення здоров'я вирішується не тільки в процесі занять і позааудиторної роботи з фізичної культури та спорту, а й під час навчання і виховання в цілому [3,4]. І тому ці завдання мають здійснюватись не тільки зусиллями одних викладачів фізичної культури, а й працею всього викладацького колективу навчального закладу, його громадських організацій та органів студентського самоврядування.

Актуальність термінового вдосконалення змісту системи фізичного виховання зумовлена станом здоров'я і рухової активності учнів та студентів. За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 27 % дошкільнят часто нездужає, а в початковій школі рухова активність дітей порівняно з дошкільнятами скорочується на 49,7 %; 60–65 % учнів страждає на респіраторні захворювання [4], у 45 % випускників шкіл погіршується зір. До групи ризику належить 33 % учнів, і тільки близько 10 % закінчують навчання в школі без чітко виражених відхилень у стані здоров'я. Внаслідок наведених причин кожен третій юнак за станом здоров'я не може бути призваний на військову службу [1].

Стан здоров'я та фізичної підготовленості учнів чималою мірою залежить від способу життя, головними компонентами якого є раціональне харчування, навчально-виховна діяльність, заняття фізичними вправами, повноцінний активно-пасивний відпочинок, загартування організму тощо. З-поміж зазначених компонентів здоров'я, що відіграють найважливішу роль, слід відзначити фізичне виховання у шкільному та вищому навчальному закладах [6].

Перед навчальними закладами сучасності стоїть завдання значно підвищити ефективність фізичного виховання школярів і студентів, повніше задовольнити їхні потреби у самопізнанні, сформувавши мотивацію до здорового способу життя, використовувати нагромаджені знання, уміння та навички в подальшому фізичному самовдосконаленні [1,6].

Як важлива складова загальної системи виховання фізичне виховання забезпечує нормальне зростання та всебічний розвиток найважливіших систем і функцій організму, формування здорового способу життя, розширення меж творчого довголіття, підготовку до праці та захисту Батьківщини.

Життєдіяльність людини, якою б формою це не відбувалось: розумова чи фізична робота, заняття фізичною культурою і спортом чи стан спокою, здійснюється за рахунок процесів обміну речовин, що відбуваються в організмі. Внаслідок цих процесів виробляється енергія, необхідна для нормальної роботи всіх систем організму людини.

Сучасній молодій людині необхідно володіти високою точністю і координацією рухів, швидкою реакцією на покази різноманітних приладів і рухомі об'єкти, витривалістю під час виконання нелегкої або монотонної праці, спроможністю тривалий час підтримувати на належному рівні розумову діяльність тощо. Усі ці найважливіші фізичні та морально-вольові якості виховуються внаслідок систематичних занять фізичними вправами.

Мета дослідження. Виявити динаміку показників біологічного віку школярів і студентів вищих навчальних закладів та шляхи формування мотивації учнівської та студентської молоді до здорового способу життя, а також шляхи формування психологічного імунітету на вживання студентами шкідливих речовин.

Методи дослідження. В роботі були використані такі методи досліджень: анкетування, антропометрія, спірометрія, динамометрія, визначення рівня індивідуального здоров'я за Г.Л.Апанасенко, функціональні проби основних життєзабезпечуючих систем, визначення біологічного віку за В.П.Войтенко, адаптаційного потенціалу системи кровообігу.

Результати досліджень. Дослідження проводились протягом 2007/2008 навчального року. В експерименті були задіяні учні 11-х класів загальноосвітньої школи № 303, студенти 1-3-го курсів Київського

педагогічного коледжу імені К.Д.Ушинського та студенти 1–2–го курсів Національного аграрного університету. Всього було охоплено понад 400 чоловік учнівської та студентської молоді (дівчат). Вік досліджуваних – від 14 до 20 років.

Із загальної кількості обстежених студентів Національного аграрного університету мали високий рівень здоров'я лише 0,3 %, вище середнього – 1,9, середній – 19,7, нижче середнього – 31,5, низький – 46,6 %, серед педагогічного відповідно %: 1,0, 5,7, 19,3, 29,1 і 44,9. У дівчат загальноосвітньої школи: 1,3, 11,7, 21,7, 30,1 і 35,2.

Біологічний вік студентів Національного аграрного університету знаходився в середньому від 40,2 до 40,5 років. За темпами старіння 75 % загрозливий стан здоров'я (різко прискорені темпи старіння). Лише 0,15 % за цим показником визначався уповільнений темп старіння, а у 0,01 біологічний та календарний вік приблизно зберігалися.

У студентів педагогічного коледжу (15–18 років) біологічний вік був у межах 42,7–43 роки, дівчат загальноосвітньої школи № 303 (15,9 років) – 34,1 років.

Особливу увагу ми приділяли виявленню шкідливих звичок у студентів. Із загальної кількості досліджуваних стверджували, що важливим чинником здоров'я є відсутність шкідливих звичок: у Національному аграрному університеті – 12,5 %, педагогічному коледжі – 29,7, загальноосвітній школі – 35,3 %. Решта мали шкідливі звички. Вперше починали палити і вживати алкоголь з 9–10 років. Більшість залучалися до вживання алкоголю та куріння в 12–13 років. Першу цигарку, здебільшого, давали друзі, а першу чарку – батьки.

З позицій цілісного (системного) підходу до людини як багатомірної біоенергоінформаційної системи, як свідомості, як частини Всесвіту, Людина створена за принципом голографічності, вона одержала від Природи всі знання, що є управляючою інформаційною структурою, механізмами самоорганізації, самоуправління, самокорекції. Людина, як і Всесвіт, створена на основі математичної формули ритму і гармонії. Саме **гармонія, порядок в мені і є здоров'я**.

Відомо, що визначну роль у підтриманні і відновленні надійного індивідуального здоров'я відіграє уміння людини управляти самостійно своїм психологічним і психофізичним станом.

Відомо, що слово, як канонічна акустична голографічна матриця, виявляє інтегративну гармонізуючу дію на всі механізми психофізичної діяльності людини [7]. В основі вербального ауто впливу знаходиться само переконання, що є вищою формою свідомості особистості. Само переконання забезпечує інтегративну діяльність мозку, зумовлюючи цілісність поведінки. За допомогою слова можна активно залучати до формування само переконання активну підсвідому діяльність, за допомогою мотивації включати ресурси надсвідомості, що утворює

оптимум взаємодії між першою і другою сигнальними системами, правою і лівою півкулями кори головного мозку, свідомістю і підсвідомістю, тобто цілісне функціонування мозку. Самопереконавання вмикає думку, спосіб, почуття, волю, що забезпечує потужний імпульс з головного мозку у внутрішнє середовище організму.

Мозок сприймає, аналізує, переробляє інформацію з урахуванням вже сформованих настанов, які є своєрідними програмами оцінки інформації, що сприймається, і формує нові програми. Психологічна програма в мозку є динамічною моделлю взаємодії людини у зовнішньому середовищі. Її розглядають як основну одиницю психічної діяльності людини [1].

Створені і закріплені програми поведінки накопичуються і зберігаються в ретикулярній формації. Вона зберігає знання, навички, уміння, програми, стереотипи поведінки. Завдяки цьому людина може формувати нормальну (адекватну) адаптивну поведінку. У той же час поведінка може бути неадекватною, не адаптивною (дезадаптація). Ось тут для забезпечення і відновлення здоров'я (зокрема психічного) визначальну роль відіграють взаємозв'язки між поведінкою, станом психіки і свідомістю.

Викривлення свідомості, тим більше її руйнування, може призводити до психологічної інвалідності, різних розладів психічного здоров'я. Проведений нами аналіз психосоматичного стану студентської молоді свідчить про те, що в обстежених у дитинстві не було сформовано психологічного імунітету, 85,3 % ведуть нездоровий спосіб життя. Нами це розглядається як наслідок психологічної запрограмованості з дитинства.

Доведено, що дія наркотичних речовин (алкоголю, нікотину), акустичного наркотику (диско-, рок- і поп-музики) на тлі інформаційно-психологічного викривлення свідомості призводять до органічних уражень кори головного мозку, вищих регуляторних центрів (від мікро некрозів до інсульту). Спотворюються процеси психічної діяльності: сприйняття, уявлення, запам'ятовування, умовисновки і як наслідок – порушення прийняття правильного рішення.

Висновки

1. У навчальних закладах відбувається подальше погіршення стану здоров'я шкільної та студентської молоді, тому що навчальні дисципліни, розумове навантаження розраховані на здоровий контингент молоді.

2. Не ефективно у навчальних закладах використовується фізична культура і спорт, як рекреативно-відновлювальний засіб. В умовах вищого навчального закладу тільки за допомогою двох годин фізичного виховання на тиждень, кардинальних зрушень у стані здоров'я досягти неможливо.

3. З метою психологічного перепрограмування на здоровий спосіб життя, формування мотивації у студентів до зміцнення свого здоров'я,

формування психоімунітету доцільно створювати при вищих навчальних закладах центри психосоматичної гармонізації.

Література

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 64 с.
2. Бабенко Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: Метод. пособие. – М.: ООО „Издательство Астрель”, ООО „Издательство АСТ”, 2003. – 2006 с.
3. Васильев В.Н., Чугунов В.С. Ваш физкультурный режим. – М.: Знание, 1985. – 176 с.
4. Присяжнюк С.І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості): Дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів: ЛДУФВС, 2001. – 201 с.
5. Тихомиров А.И. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: Учеб. пособие. – Уфа: РИО БашГУ, 2005. – 122 с.
6. Фізичне виховання: Навч. посібник /С.І.Присяжнюк, В.П.Краснов, М.О.Третьяков та ін. – К.: Центр навч. літератури, 2007. – 192 с.
7. Фурдуй Р.С., Швайдак Ю.М. Прелесть тайны. – К.: Лыбидь, 1992. – 200 с.

Аннотация. Сахно В.К. Здоровий спосіб життя – основа фізического и психического здоровья студентства.

В статье рассматриваются занятия с физического воспитания в учебных заведениях не только как форма развития или совершенствования физических качеств, но и восстановления организма после напряженной умственной деятельности школьной и студенческой молодежи. Степень снижения умственной трудоспособности и ее продолжительность зависит как от характера занятий физического воспитания, их содержания и объема нагрузки на организм, так и от уровня физической подготовленности школьников и студентов.

Ключевые слова: учебные заведения, физическое воспитание, физические качества, физическая подготовленность, школьники, студенты, умственная деятельность.

Summary. Sachno V.K. In clause the kinds training at the educational establishments is not only the form of development oz improving physical conditions students but it assists to the processes of recovering of organism during heavy mental activity of pupils and students. The degree of reduction of mental able to work and its continuation depends on binds of physical training their maintence and valume of loading on organism, so and form level of physical preparation of pupils and students.

Key words: educational establishments, physical education, physical conditions, physical preparation, pupils, students, mental activity.

**IV. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

**ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ
ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ АГРОБІОЛОГІЧНИХ
СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

*Владімірова І.В., Федоріна Н.Б.
Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

Отримано результати, які можуть бути використані при вдосконаленні створених моделей підготовки фахівців агробіологічних спеціальностей, а раціональне формування змісту професійно-прикладної фізичної підготовки, що враховує встановлені психофізичні вимоги з подальшим впровадженням в навчально-виховний процес і самопідготовка дозволить більш ефективно готувати фахівців.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, студенти, фізичне виховання.

Актуальність. У сучасному суспільстві склався ринок праці, який вимагає від випускника вищого навчального закладу підвищені вимоги. Особливості професійної діяльності фахівців аграрного сектора народного господарства вимагають профілювання фізичного виховання студентів з урахуванням умов, характеру праці та інших факторів майбутньої професії випускників аграрних ВНЗ [1,2,4,5].

Професійно-прикладну фізичну підготовку (ППФП) необхідно розглядати як частину (підсистему) загальної системи формування фахівця у вищому навчальному закладі. Тому вона повинна тісно погоджуватися не тільки з фізичним вихованням, але й із загальним процесом навчання і виховання студентів. Досвід впровадження ППФП переконує, що такий підхід допомагає глибше вникнути у технологію цього складного педагогічного процесу та більш успішно реалізувати його на практиці [4,5].

ППФП студентів аграрних вищих навчальних закладів ґрунтується на різнобічній загально кондиційній фізичній їх підготовці, не змінюючи і не відмінюючи її. Важливість такого сполучення визначається рядом об'єктивних закономірностей формування фізичних і психічних здібностей людини. Наприклад, спеціальними дослідженнями встановлено, що вдосконалення професійно важливих функцій людського організму можливо лише на основі загального зміцнення здоров'я і поліпшення функціональної діяльності усіх внутрішніх органів і систем. Найбільший же розвиток будь-якої фізичної чи психічної якості відбувається за умови ефективного одночасного розвитку інших якостей. Не менш важливе значення має і швидке оволодіння новими руховими навичками, а успіх цього зазвичай залежить від того, чи є у студентів, досить широкий запас навичок, раніше розвинених за допомогою фізичних вправ [3, 4].

Мета дослідження – науково обґрунтувати зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів агробіологічних спеціальностей.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення матеріалів спеціальної літератури, особисті соціологічні дослідження (опитування, інтерв'ю, анкетування).

Результати дослідження. Праця агронома проходить на відкритому повітрі, пов'язана з ходьбою по пересіченій місцевості (бездоріжжю,

ріллі). Тривала їзда в різних видах автотранспорту по ґрунтових дорогах викликає вестибуловегетивні і соматичні реакції. У період посівних і збиральних робіт часто виникає необхідність не тільки подовження робочого дня, а й значного підвищення його інтенсивності, що викликає перенапруження організму [2].

Необхідно мати навички водіння автотранспорту, раціональної ходьби, пересування на лижах і їзди верхи на конях, вмiло застосовувати виробничу гімнастику (особливо в період посівний і збиральний), орієнтуватися на місцевості, організувати свій побут у полі. Потрібна загальна силова витривалість, стійкість до несприятливих метеофакторів [5].

Насамперед агроном повинен особисто володіти такими якостями, як: ініціативність, оперативність, творче ставлення до праці, відчуття відповідальності за прийняті рішення і емоційну стійкість. Агроному здебільшого доводиться на підставі спостереження і аналізу приймати термінові рішення. Тому він повинен добре володіти оперативним логічним мисленням, вмiти передбачати віддалені результати праці. Його діяльність пов'язана з нервовими та емоційними напруженнями. Отже, агроном повинен мати здорову нервову систему.

Агроному необхідні добре розвинені сенсорні аналізатори: зорові, слухові, нюхові. Йому доводиться розрізняти зміни вологості зерна, рослин, температурних і атмосферних коливань, позначати ступінь дозрівання сільськогосподарських культур за різноманітними зовнішніми ознаками. Особливо необхідне нормальне функціонування органів зору, зокрема, правильне сприйняття кольору. Оскільки агроном працює з хімічними отруйними речовинами, то він повинен бути акуратним в роботі, чітко дотримуватися правил техніки безпеки [1,5].

Агроном – це передусім організатор виробництва, а тому йому необхідні певні організаторські здібності. Робота агронома вимагає також певних педагогічних здібностей, диференційованого підходу до робітників, уміння проникати в психологію інших людей, з увагою ставиться до їхніх потреб, вмiти виховувати у підлеглих патріотизм, працьовитість, дисциплінованість, відповідальність за доручену справу [3].

Не рекомендується освоювати професію агронома юнакам і дівчатам, які страждають серцево-судинними захворюваннями, захворюваннями нервової системи, кісток, м'язів і суглобів, частими загостреними шлунковими захворюваннями і хронічними захворюваннями печінки і нирок, бронхіальною астмою, захворюваннями шкіри, а також пониженим сприйняттям кольорів.

Цікаві дані отримав А.А. Померанцев провівши анкетування агрономів. Аналіз результатів показав, що з 38,7 % вважають працю агронома розумовою, 48,4 % респондентів назвали його працею середньої тяжкості, а 9,6 % – легким. Праця агронома пов'язана із значними

психологічними навантаженнями: напруженою (40,6 %), середньої напруженості (56,2 %), а 3,1 % респондентів вказали на відсутність даного навантаження. Найбільша втома відзначається під час періодів посівів та збирання: 52,5 % опитаних однією з основних причин, що викликають втому, назвали більшу тривалість робочого дня (12–17 годин), 32,5 % великі нервово-емоційні навантаження.

Під час роботи 37,5 % відчували психологічну втому, 21,9 % – фізичну, 18,7 % – моральну, 12,5 % втомлюються фізично і психологічно, 9,4% не втомлюються. Зазвичай втома надходить в кінці робочого дня (78,1 %). Для зняття втоми протягом робочого дня 39,2 % використовують обливання чи умивання холодною водою, 15,2 % пасивний відпочинок, 13,1 % виконують найпростіші гімнастичні вправи, 15,2 % прогулянка на свіжому повітрі, а 10,8 % обстежених нічого не роблять. На транспорті у весняно-літній час доводилося проїжджати від 45 до 200 км, а долати пішки від 5 до 20 км в день. З фізичних якостей найбільш важливим вважають фізичну витривалість 32,9 %, координацію рухів – 26,3 %, потім силу і швидкість.

В залежності від прикладної значимості, респонденти пропонують розподілити види спорту в наступному порядку: легка атлетика, лижні гонки, спортивні ігри, туризм, плавання, автмотоспорт, велоспорт, важка атлетика, кінний спорт, веслування.

З метою визначення обсягу рухової активності фахівців-агрономів С.А.Молоковський, Н.Г. Демінцев (1986) провели соціологічні дослідження і виявили, що достатній руховий режим спостерігається в літній період у 72,7 %, а в зимовий у 63,6 % опитаних. Встановлено, що 63,6 % опитаних фахівців працюють з вантажами більше 30–40 кг, 36,9 % мають контакт з отрутохімікатами, а 18,2% працюють на пульті управління. Протягом робочого дня вони користуються здебільшого такими засобами пересування, як велосипед чи мотоцикл – 18,2 %; автомашина (як пасажир) – 81,8 %; піше пересування – 27,3 %. Тривалість робочого дня в літній період перевищує 10–12 годин.

У представників спеціальності «Захист рослин» спостерігаються дещо інші специфічні особливості. Так, в умовах закритих приміщень (лабораторій) робота пов'язана з напруженням зорового аналізатора (робота з мікроскопом), впливом на організм різних хімічних речовин. У полі доводиться багато ходити пішки, вивчати рослини і комах. Також необхідно здійснювати тривалі подорожі на різних видах автотранспорту.

Необхідні навички раціональної ходьби, пересування на лижах, орієнтування на місцевості, загартовування. Слід звернути увагу на розвиток загальної витривалості, стійкості: до гіпоксії, до закачування, до дії токсичних речовин [3, 5].

За спеціальністю «Агрохімія і ґрунтознавство» робота супроводжується швидкою зміною умов діяльності (в приміщенні і на

відкритому повітрі), впливу на організм різних метеоумов, шкідливих хімічних речовин.

Необхідно розвивати: стійкість до гіпоксії і до шкідливих хімічних речовин; тривалість до затримки дихання; стійкість до закачування при поїздках в транспорті; витривалість до несприятливих метеоумов (до різких коливань, протягам); швидку реакцію (для ліквідації можливих аварій через неправильне використання хімікатів); емоційну стійкість і сміливість, координацію руху рук і пальців [2].

Висновок. Отримані результати можуть бути використані при вдосконаленні створених моделей підготовки фахівців агробіологічних спеціальностей. Рациональне формування змісту професійно-прикладної фізичної підготовки, що враховує вищезгадані психофізичні вимоги з подальшому впровадженням в навчально-виховний процес і самопідготовка дозволить більш ефективно готувати фахівців.

Література

1. Грибан Г.П., Богданов С.Н., Чубаров М.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов. Учеб.пособие. – М.,1990. – 131с.
2. Гигиена труда в сельскохозяйственном производстве/ под.ред. Л.Н. Медведя, Ю.Н. Кукднева. – М.Медицина, 1981. – 460с.
3. Ильинич В.И., А.А. Костин Профессионально–прикладная физическая подготовка работников сельского хозяйства лесостепной зоны. – Саратов:1972 . – 125с
4. Ильинич В.И. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – 210 с.
5. Краснов В.П., Поляков Н.Д. Профессионально–прикладная физическая подготовка. – К.: ІСХА, 1981. – 49 с.

Аннотация. *Владимирова И.В., Федорина Н.Б. Влияние физического воспитания на формирование профессиональных качеств у студентов агробіологических специальностей.* Получены результаты, которые могут быть использованы при совершенствовании созданных моделей подготовки специалистов агробіологических специальностей. А рациональное формирование содержания профессионально-прикладной физической подготовки, учитывающей установленные психофизические требования с последующим внедрением в учебно-воспитательный процесс и самоподготовка, позволит более эффективно готовить специалистов.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, физическое воспитание.

Annotation. *Vladimirov, I.V., Fedorina N.B. Effect of physical training on the formation of professional skills in students agro-biological disciplines.* We obtain results that can be used to improve the created models of training agro-biological disciplines. A rational formation of the content of professionally-applied physical training, taking into account the psycho-physical requirements established with the subsequent introduction into the educational process, and self-study, will better prepare professionals.

Key words: professional-applied physical training, students, physical education.

АНАЛІЗ ІСНУЮЧОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ЗА ПРОГРАМОЮ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Краснов В.П.

*Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

Панченко В.Ф.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Проаналізовано систему загальновійськової підготовки офіцерів запасу та виявлено причини, які впливають на недостатній рівень загальновійськової підготовки офіцерів, які навчалися за програмою підготовки офіцерів запасу у вищих навчальних закладах. Визначено необхідність внесення змін до нормативно-правового комплексу з військової підготовки офіцерів запасу.

Ключові слова: офіцер запасу, студент, загальновійськова підготовка, фізична підготовленість, вищий навчальний заклад.

У спадок від колишнього СРСР наша держава отримала систему забезпечення збройних сил та інших військових формувань необхідною кількістю військовонавчених громадян для виконання військового обов'язку в запасі, проходження військової служби за контрактом або за призовом осіб офіцерського складу, проходження служби у військовому резерві, а також забезпечення реалізації права громадян на рівні можливості у виборі професії шляхом здобуття додаткових знань, умінь і навичок, що необхідні для належного виконання військового обов'язку в запасі у мирний час, обов'язків військової служби у воєнний час та для майбутньої професійної діяльності.

Протягом 2012/2013 року відбулись важливі зміни на рівні планування реформування Збройних Сил України (ЗСУ), які визначають необхідність уточнення напрямів і перспектив розвитку системи військової освіти. Суттєва зміна завдань і структури ЗСУ вимагає значних

перетворень у системі військової освіти та організації підготовки військових фахівців, зокрема вдосконалення системи підготовки студентів, які виявили бажання навчатись за програмою підготовки офіцерів запасу. Одночасно з запровадженням нової системи підготовки військ започатковано та проводиться експеримент із комплектування окремих офіцерських посад офіцерами запасу та резервістами [1, 2].

За результатами перевірок офіцерського складу з бойової підготовки з'ясовано, що офіцери, які отримали вищу освіту у вищих навчальних закладах (ВНЗ) та одночасно навчались за програмою підготовки офіцерів запасу, мають вкрай низькі результати з предметів загальновійськової підготовки, в тому числі з фізичної підготовки. Крім того, офіцери зазначеної категорії виявились не здатними організувати та проводити фізичну підготовку з підлеглим особовим складом. Військові фахівці пов'язували ці та інші недоліки з невирішеними раніше проблемами в системі військової освіти, яка є складовою загальнодержавної системи освіти. Проблемні питання низького рівня загальновійськової підготовки офіцерів запасу командири та начальники різних рівнів намагались вирішити за рахунок підвищення якості та об'єму командирської (професійної) підготовки [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З метою з'ясування недоліків у системі військової освіти та причин слабкого рівня загальновійськової підготовки офіцерів запасу нами проаналізовано останні дослідження та публікації та з'ясовано, що актуальні проблеми військової освіти та підготовки військових фахівців у контексті європейської інтеграції системи вищої освіти досліджували у своїх наукових працях учені сучасності Нещадим М.І., Поляков С.Ю., Моїсеєнко О.М., Гавриленко А.С.

Трансформації системи військової освіти, як підґрунтя підготовки нової генерації військових фахівців, були присвячені роботи Романюка В.А., Серветник Р.М., Радецького В.Г., Телелима В.М., Даника Ю.Г.

Функціонування системи військової освіти відображено у наукових працях М.І. Науменка, В.В. Ягупова, В.А. Кортенка, Ю.В. Стасева, О.С. Челпанова, А.І. Комишана, Ю.М. Супрунова, К.І. Хударковського, Ю.О. Черних та О.Б. Черних.

Окремі аспекти практичної підготовки офіцерів запасу у ВНЗ досліджували О.В. Никитюк, О.В. Кустинський, І.М. Скворок. Правове регулювання підготовки громадян до військової служби у своїх наукових працях висвітлював В.М. Александров.

Теоретико-методологічні основи фізичної підготовки офіцерів запасу у ВНЗ та проблеми підготовки резервістів у своїх роботах висвітлювали Ю.С. Фіногенов, А.Є. Бутенко. Однак аналіз та дослідження негативних явищ у військовій освіті з питань підготовки офіцерів запасу у

ВНЗ, зокрема з фізичної підготовки як основного предмету загальновійськової підготовки, до цього часу не проводилось.

Мета дослідження. Враховуючи актуальність зазначених проблем, метою дослідження є ретельний аналіз проблем недостатнього рівня загальновійськової підготовки офіцерів, які навчались за програмою підготовки офіцерів запасу у військових навчальних підрозділах (ВНП) ВНЗ та пошук дієвих механізмів, які б забезпечили провадження превентивних заходів із своєчасного внесення змін у нормативно-правовий комплекс із організації освітньої діяльності зі студентами, які виявили бажання навчатись за програмою підготовки офіцерів запасу у ВНП ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. Під час аналізу системи підготовки офіцерів запасу в Україні нами встановлено, що за останні два роки внесено суттєві зміни в правовий комплекс щодо її організації і проведення. Так на дійсний час організація підготовки офіцерів запасу базується на вимогах Закону України „Про військовий обов’язок і військову службу” від 25.03.1992 року за № 2232-ХІІ (зі змінами), постанови Кабінету Міністрів України від 01.02.2012 року № 48 „Про затвердження Порядку проведення військової підготовки студентів вищих навчальних закладів за програмою підготовки офіцерів запасу”, спільного наказу Міністерства оборони України (МОУ) та Міністерства освіти та науки України (МОНУ) від 11.11.2004 року № 531/857 „Про затвердження Інструкції про організацію підготовки офіцерів запасу з числа студентів вищих навчальних закладів”, зареєстрованого у Міністерстві юстиції України (МЮУ) 29.11.2004 року за № 1509/10108, спільного наказу МОНУ та МОУ від 15.08.2013 року № 1190/560 „Про затвердження Положення про військові навчальні підрозділи вищих навчальних закладів”, зареєстрованого в МЮУ 06.09.2013 року за № 1541/24073 та наказом МОУ від 07.06.2012 року № 382 (дск).

Порядок відбору для навчання за програмою підготовки офіцерів запасу з числа студентів ВНЗ України здійснюється на підставі наказу МОНУ від 05.11.2012 року № 1244 „Про затвердження Умов прийому до вищих навчальних закладів України у 2013 році”, зареєстрованого в МЮУ 13.11.2012 року за № 1902/22214 (щорічний наказ), наказу МОУ від 14.04.1998 року № 152 „Про затвердження Інструкції про проведення військово-професійної орієнтації молоді та вступних випробувань у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України”, зареєстрованого в МЮУ 25.06.1998 року за № 398/2838 (зі змінами), наказу МОУ від 09.07.2009 року № 355 „Про затвердження Інструкції з організації та проведення професійного психологічного відбору кандидатів на навчання у вищих військових навчальних закладах та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів”, зареєстрованого у МЮУ 22.09.2009 року за № 893/16909. Слід вказати, що перевірка фізичної

підготовленості кандидатів на навчання здійснюється на підставі Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України, затвердженої наказом МОУ від 30.12.2009 року № 685.

Крім того, стратегічні завдання реформування вищої школи України сьогодні вирішуються з урахуванням принципів Болонського процесу, під яким прийнято вважати процес створення країнами Європи єдиного освітньо-наукового простору. Болонський процес має безпосереднє відношення і до вищої військової школи України, оскільки підготовка військових фахівців інтегрована до державної системи вищої освіти України [4].

Таким чином нормативно-правовий комплекс із організації освітньої діяльності у ВНП ВНЗ повністю відповідає загальноприйнятим в Україні вимогам щодо організації навчально-виховного процесу у ВНЗ, є сучасним та передбачає відсутність суперечностей з іншими правовими нормами щодо проходження військової служби, можливості переходу з однієї сфери діяльності до іншої в рамках одержаної у ВНП ВНЗ спеціальності і спеціалізації, тощо.

Навчально-виховний процес здійснюється за навчальними предметами згідно визначених розділів. Планування навчальних предметів чітко регламентовано за об'ємом. Із метою з'ясування проблемних питань загальновійськової підготовки нами проведено ряд контрольних перевірок. До перевірки залучалось 1047 студентів, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу, з них перевірено 1014 студентів, із них 64 студентки. Решта студентів не брала участь через поважні причини (хвороби, зміни у розкладах занять базових ВНЗ, тощо). Слід вказати, що всі студенти під час вступних випробувань до ВНП ВНЗ показали позитивні результати з фізичної підготовки.

Вступні випробування з фізичної підготовки проводяться тільки після позитивного рішення військово-лікарської комісії про придатність кандидата до навчання за програмою офіцерів запасу. Кандидати на вступ перевіряються за трьома вправами. Особи чоловічої статі перевіряються у вправах з бігу на 100 м, підтягування на перекладині, з бігу на 3 км, де мінімальні результати складають 16,2 сек., 7 разів та 14 хв. 30 сек. відповідно. Особи жіночої статі перевіряються у вправах з бігу на 100 м, у виконанні комплексної силової вправи (КСВ) та з бігу на 1 км, де мінімальні результати складають 18,8 сек., 28 разів та 5 хв. 15 сек. відповідно. Такі нормативи практично відповідають шкільній програмі.

Слід вказати, що порівняти контрольні нормативи на даний час не має з чим, а саме: у січні 2012 року МОНУ вдвічі зменшило існуючі на той час нормативи для школярів загальноосвітніх закладів. Крім того, Постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 року № 992 скасовані державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості

населення України, як такі, що застарілі та не відповідають вимогам сьогодення.

Результати вступних випробувань з фізичної підготовки групи студентів чоловічої статі, яка підлягала контролю, наведені на рис. 1:

Кандидати до ВНЗ чоловічої статі

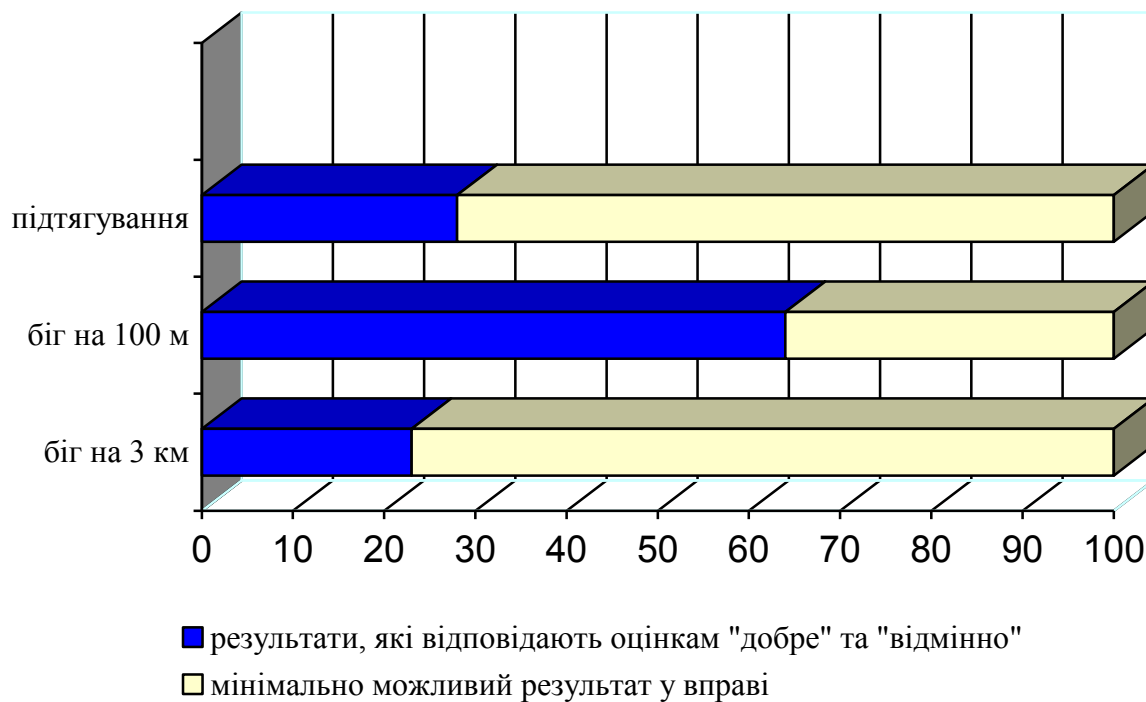


Рис. 1. Результати вступних випробувань з фізичної підготовки

Із діаграми видно, що переважна частина студентів показала у вправі на силу та на витривалість мінімально можливий результат. Варто звернути увагу на той факт, що студенти прагнули показати високі результати незважаючи на прохідний задовільний результат у кожній вправі. Контроль здійснювався протягом квітня і травня місяців із достатньо невисокою температурою повітря. Випробування проводились виключно після медичного огляду кандидатів для навчання у ВНП ВНЗ.

Результати вступних випробувань з фізичної підготовки групи студентів жіночої статі, яка підлягала контролю, наведені на рис. 2:

Кандидати до ВНЗ жіночої статі

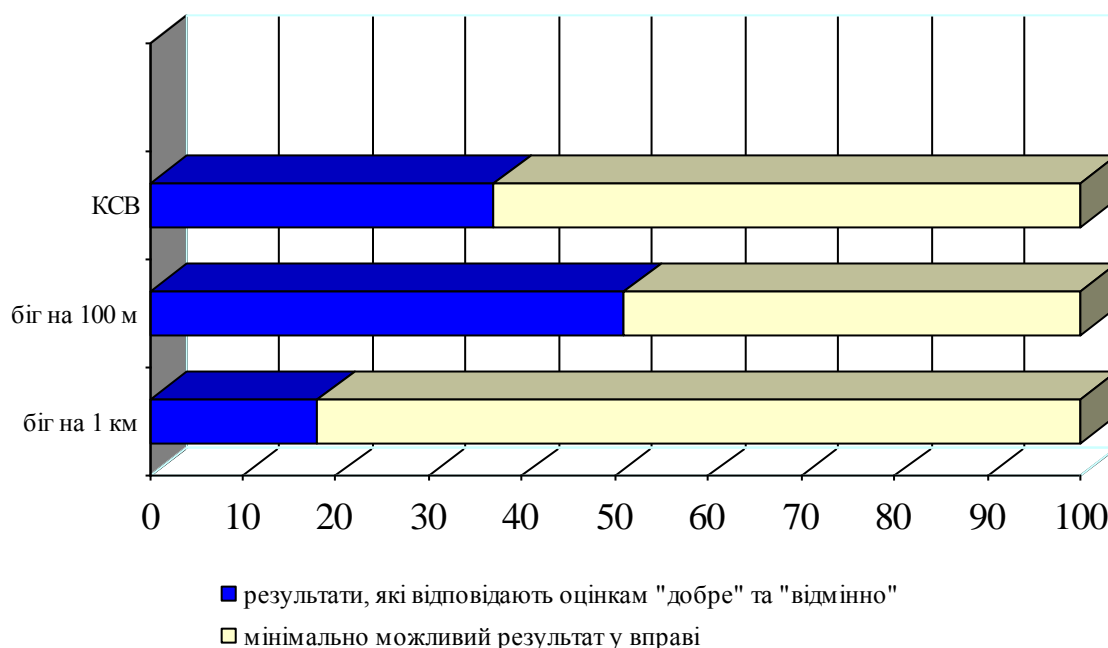


Рис. 2. Результати вступних випробувань з фізичної підготовки

Таким чином нами було проаналізовано попередній стан фізичної підготовленості тих, хто залучався до перевірки з рівня практичної підготовленості з предметів загальновійськової підготовки.

Під час проведення контролю рівня практичної підготовленості з предметів загальновійськової підготовки виявлено слабкий рівень підготовленості студентів із вогневої підготовки, слабкі навички зі стрійової підготовки, вкрай низький рівень такої фізичної якості, як витривалість. Навіть при проведенні планових практичних занять з предмету навчання „Стрійова підготовка” з високою моторною щільністю студенти відчували значну втому. В ході контрольних занять з предмету навчання „Вогнева підготовка” виявлено, що 8 % студентів та 12 % студенток були не здатні виконати нормативи бойової підготовки № 13 „Неповне розбирання зброї”, № 14 „Збирання зброї після неповного розбирання” (автомат АК-74, кулемети ПКТ та ПКМ) у мінімально визначений час через неможливість стиснути зворотню (зворотньо-бойову) пружину зброї. Понад 20 % студентів під час виконання нормативу бойової підготовки № 16 „Спорядження магазину (стрічки) патронами” вже після спорядження 4-6 магазинів до автомата АК-74 відчували значну втому та не здатні після цього виконати норматив навіть на оцінку „задовільно”. Під час тренування прийомів та способів стрільби з ручного протитанкового гранатомета РПГ-7В з коліна та стоячи після швидкісного пробігання відрізку довжиною 30 м студенти у кількості 32 % переважно жіночої статі

були нездатні утримати споряджений до стрільби РПГ - 7В на точці прицілювання нерухомо хоча б 8-12 сек. Після пішого маршу на відстань 12 км без додаткового спорядження у складі роти до місця проведення стрільб студенти показали слабкі результати під час виконання стрільби з місця по нерухомих цілях із завчасно пристріляних АК-74, які наведено на рис. 3:

Студенти чоловічої статі

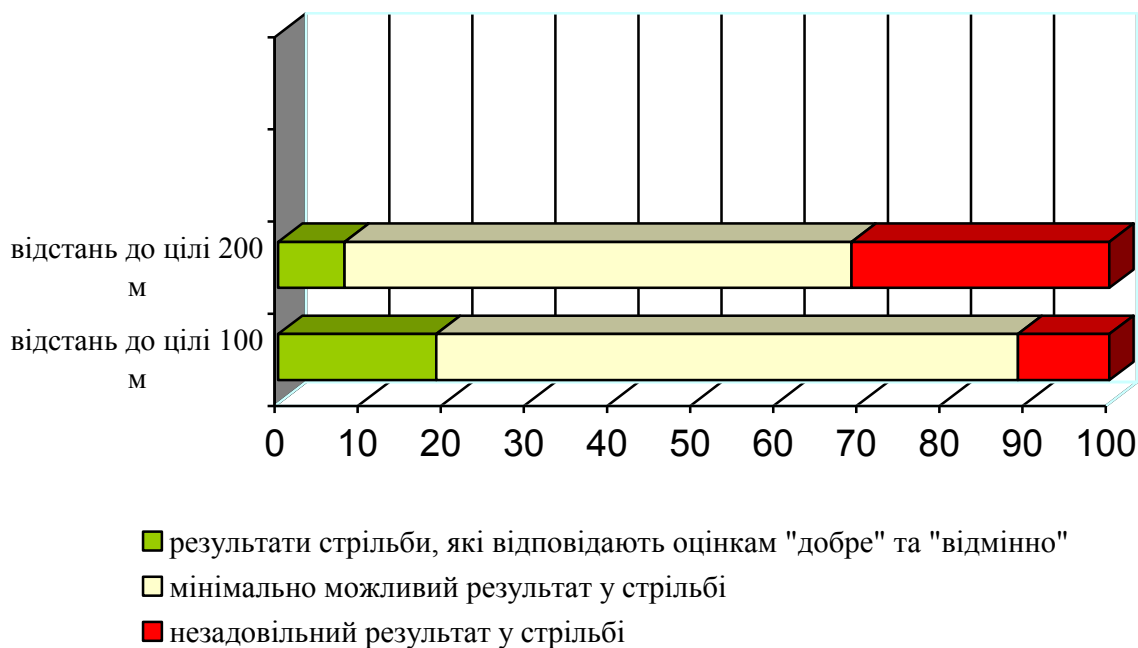


Рис. 3. Результати виконання стрільб із АК-74 з місця по нерухомих цілях після пішого маршу на відстань 12 км.

Із діаграми видно, що після подолання маршу без будь-якого штатного екіпірування результати стрільби в основному задовільні. Загалом результати перевірки загальновійськової підготовки свідчать про наявність проблем, але констатувати про їх катастрофічній вплив на якість мобілізаційного ресурсу ще рано. Для цього слід здійснити аналіз системи фізичного виховання у ВНЗ України. Нами було проаналізовано порядок організації фізичного виховання у базових ВНЗ, студенти яких перевірялись. В ході аналізу системи фізичного виховання у ВНЗ України було встановлено існування основних нормативних документів керівного напрямку, за якими здійснюються організація і проведення фізичного виховання та спортивної роботи зі студентами ВНЗ України: наказу Міністра освіти України від 25.05.1998 року № 188 „Про нормативні документи з фізичного виховання” (далі - наказ МОНУ № 188) та наказу

Міністра освіти і науки України від 11.01.2006 року № 4 „Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах” (далі - наказ МОНУ № 4), які у межах правового поля регламентують організацію фізичного виховання, масового спорту та спортивної підготовки у ВНЗ України.

Таким чином навчально-виховний процес повинен бути організований за двома різними формами: наказ МОНУ № 188 визначає основною формою для навчальної дисципліни „Фізичне виховання” навчальне заняття у складі, сформованої навчальним відділом ВНЗ навчальної групи під час вступу, наказ МОНУ № 4 дозволяє створювати навчальні секції з урахуванням спортивних інтересів студентів, їх стану здоров'я.

Між тим, обидва накази не пояснюють систему організації, обліку і контролю навчальних занять в медичних групах та організації, обліку і контролю навчально-тренувальних занять в секціях з боку навчальних відділів ВНЗ. Керівними документами не передбачено перелік хвороб, за якими студенти розподіляються на заняття у підготовчу або основну медичну групу.

Результати лише короткого аналізу показують, що у наказах не визначено засоби діагностики для студентів, яким передбачено проходити курс навчання в групах лікувальної фізичної культури, розділи наказів, в яких містяться вимоги до планування практичних занять із навчальної дисципліни „Фізичне виховання” мають розбіжність: наказ МОНУ № 188 покладається на Державний стандарт вищої освіти, де визначено конкретну кількість годин (216 годин (4 кредити) при 8-ми семестровому терміні навчання), у той же час наказ МОНУ № 4 вимагає включення в навчальні плани з усіх спеціальностей обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання протягом усього періоду навчання, за винятком останнього випускного семестру, в обсязі 4 годин на тиждень, що в свою чергу не виконується в більшості ВНЗ. Це дозволяє припустити, що більшість студентів ВНЗ займається фізичними вправами з високим фізичним навантаженням максимум один раз на тиждень.

Між тим, принципи Болонського процесу припускають проведення фізичного виховання факультативним методом або за власним бажанням. Крім того, наказом МОНУ від 09.07.2009 року № 642 „Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента” встановлено організовувати навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі чотирьох годин на тиждень як позакредитну дисципліну, до виконання якого охоче приступили всі ВНЗ із 2012 року. Нажаль студенти, які на сьогодні перевантажені об'ємом навчальних дисциплін та ще й проходять навчання за програмою підготовки офіцерів запасу, на нашу думку з малою вірогідністю будуть відвідувати позакредитну дисципліну та як наслідок забезпечать себе відсутністю рухового режиму.

Висновки. Отже, тепер можливо стверджувати, що однією з причин низьких результатів слабого рівня загальновійськової підготовки офіцерів запасу є відсутність системного підходу до організації фізичного виховання у ВНЗ та варто враховувати важкі наслідки відсутності традиційної системи фізичного виховання у ВНЗ на якість мобілізаційного ресурсу держави в найближчому майбутньому.

Перехід на контрактну основу військової служби, вимоги до підвищення рівня тактико-спеціальної виучки, морально-психологічної виучки, військово-професійної майстерності офіцерів запасу вимагають постійного вдосконалення системи військової освіти. Слід перебачити введення обов'язкових занять з фізичної підготовки для студентів, які виявили бажання навчатись за програмою підготовки офіцерів запасу у ВНП ВНЗ та стимулювати офіцерів, яких призвано на військову службу з запасу, займатись додатково фізичною підготовкою. Реалізація викладених шляхів сприятиме зростанню військово-професійного та духовно-морального потенціалу військових фахівців.

Список літератури

1. Нещадим М.І. Військова освіта України: історія, теорія, методологія, практика : монографія / М. І. Нещадим. – К. : Видавничо-поліграфічний центр "Київський університет", 2003. – 852 с.
2. Науменко М.І. Методологічні аспекти військової освіти / М. І. Науменко, Ю. І. Приходько // Вісник НАОУ. – 2008. – № 3 (7). – С. 45–51.
3. Радецький В.Г. Питання трансформації оборонних структур України та удосконалення системи військової освіти / В. Г. Радецький, В. М. Телелим, Ю. Г. Даник // Наука і оборона. – 2009. – № 1. – С. 15–19.
4. Журавський В.С., Згуровський М.З. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти. – К.: ІВЦ „Політехніка”, 2003. – 200 с.

Анотація. *Краснов В.П., Панченко В.Ф. Анализ существующей системы физической подготовки студентов, которые обучаются по программе подготовки офицеров запаса в высших учебных заведениях.*

Проанализировано систему общевоинской подготовки офицеров запаса, выявлено причины, которые влияют на недостаточный уровень общевоинской подготовки офицеров, которые обучались по программе подготовки офицеров запаса в высших учебных заведениях. Определена необходимость внесения изменений в нормативно-правовой комплекс по военной подготовке офицеров запаса.

Ключевые слова: офицер запаса, студент, общевоинская подготовка, физическая подготовленность, высшее учебное заведение.

Annotation. *Krasnov V.P. , Panchenko V.F. . Analysis of the existing system of physical training of students, who study the program for reserve officers in higher education institutions.*

The system of military education was analyzed and there was found a number reasons which cause low level of general military education of officers who study the program for reserve officers in higher education institutions. The necessity of changing the system of normative legal complex of military education for reserve officers was defined.

Key words: reserve officer, student, general military education, physical training, higher education institution.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОГРАМУВАННЯ, РОЗВИТКУ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Осипенко Т.В., Россипчук І.О.

Київський національний університет будівництва і архітектури

Наведені основні засоби та методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді, які дозволяють програмувати, розвивати та вдосконалювати її фізичні якості.

Ключові слова: засоби, методи, професійно-прикладна фізична підготовка, програмування, розвиток, фізичні якості, студенти.

Актуальність. Сучасний етап розвитку людського суспільства характеризується різкою інтенсифікацією всіх видів праці. Це у свою чергу призвело до значного підвищення вимог до дієздатності людини.

Разом з тим на практиці психофізіологічні можливості сучасної людини виявились суттєво нижчими цих вимог, що об'єктивно стримує науково-технічний прогрес і слугує однією з основних причин зростаючого числа техногенних катастроф.

Протиріччя між інтенсифікацією видів праці і можливостями людини почали проявлятися вже у минулому столітті, у початковий період світової технічної революції, і суттєво загострились у наш час із розвитком ринкових відносин.

Ще до недавнього часу їх прийнято було вирішувати у багатьох країнах з розвиненими економіками, які сповідують гуманістичні принципи, шляхом впровадження у виробництво передових методів організації праці у сполученні з можливостями особистості.

Для цього широко використовувались такі форми наукової організації праці, як:

- раціоналізація організації робочих місць;
- раціоналізація режиму праці і активного відпочинку;
- профілактика втоми;
- активізація відновлювальних процесів;
- створення знарядь праці й техніки із врахуванням антропометричних і психофізіологічних властивостей людини;
- впровадження наукової організації праці, ергономіки, технічної естетики, інженерної психології та інші.

Однак сьогодні, в умовах глобального впровадження в усіх сферах господарювання ринкових відносин, від цього підходу все частіше відмовляються.

Найбільшого значення і застосування на практиці набуває не прилаштування видів праці до психофізіологічних можливостей людини, а пристосування психофізіологічних можливостей людини до умов різних видів праці.

При цьому у якості основної форми такого прилаштування використовується професійний відбір, у тому числі у різноманітних його варіаціях (професійна орієнтація, професійна освіта, професійні консультації, які переслідують ту ж мету відбору). Однак і цей спосіб не дає належного ефекту, оскільки має обмежену сферу застосування.

Професійний відбір – це складна система виявлення осіб, котрі за своїми здібностями та індивідуальними психофізіологічними можливостями відповідають вимогам, які пред'являються специфікою навчання та діяльності щодо конкретної спеціальності.

Використання відбору дозволяє зменшити число професійних й професійно обумовлених захворювань на 17%, знизити відсів тих, хто навчається у ВНЗ у зв'язку з професійною нездатністю на 30-50%, збільшити надійність роботи систем управління на 10-15%, скоротити аварійність на 40-70%, зменшити вартість підготовки фахівців на 30-40%.

Разом з тим професійний відбір має обмежену сферу застосування. Він необхідний лише для найбільш складних, специфічних видів діяльності, котрі вимагають високого рівня розвитку психофізіологічних та психофізичних властивостей, і має, як правило, віковий ліміт (особи старше 40-45 років для роботодавців практично не представляють інтересу).

Крім того, професійний відбір не завжди ефективний. Він у певній степені гарантує очікуваний успіх тільки для природної деградації індивідуальних психофізіологічних можливостей організму.

Його дієвість знаходиться у прямій залежності від низки вимог: якісного проведення всіх етапів відбору, від взаємозв'язку з іншими формами забезпечення фізичної надійності та готовності й рівня

використання способів розвитку недостатньо досконалих здібностей та якостей, які виявляються при відборі.

Без дотримання цих умов його застосування є недоцільним.

У останні роки великого практичного застосування для розв'язку проблеми пристосування професіоналів до сучасних видів праці набувають різноманітні форми психофізіологічної підготовки, спрямовані на підвищення психофізіологічних можливостей особистості у відповідності до вимог виробництва.

Тому у багатьох країнах невідомо зростає інтерес до фізичного виховання та спорту і, зокрема, до екстремальних видів спорту.

Мета роботи полягає у обґрунтуванні суттєвої практичної користі для вирішення проблеми прилаштування можливостей людини до сучасних видів праці, що може принести цілеспрямована професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), яка здійснюється на всіх етапах формування професіоналів, і для котрої використовуються як спеціальні парадигми (педагогічні конструкції), так і професійно орієнтовані види спорту і системи фізичних вправ, спрямовані на розвиток, удосконалення та активізацію психофізіологічних можливостей людини із врахуванням вимог, які пред'являє до неї обраний нею вид професійної діяльності.

Завдання. Особливого практичного значення на сучасному етапі реалізації ППФП, на наш погляд, має наукове вирішення наступних питань:

- розробка сучасної дієвої методології та технології ППФП;
- обґрунтування ППФП представників найбільш потрібних масових та екстремальних професій;
- розробка професійно-прикладної фізичної та психологічної компетентності професіоналів задля включення їх у професійно-кваліфікаційні характеристики;
- відбір найбільш дієвих засобів ППФП;
- обґрунтування методики формування окремих професійно важливих якостей робітників та спеціалістів.

Дуже важливо у сучасних дослідженнях у повній мірі використати все те позитивне, що було напрацьовано за останні 40-50 років в Україні, Росії, Білорусії та інших країнах кількома поколіннями ентузіастів ППФП у цій царині.

Методика. Використаний метод контент-аналізу робіт вітчизняних та зарубіжних вчених, присвячених професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП).

Результати та їх обговорення. Нижче визначена сучасна концепція і функції ППФП (автори - професори Раєвський Р.Т. та Канішевський С.М.), виходячи з уявлень про ППФП та її роль у забезпеченні їх дієздатності. При цьому вирішуються наступні задачі: уточнюється зміст поняття про

професійну фізичну культуру, про всі її компоненти, виявляється її вплив на фізичну дієздатність і на цій основі визначається весь комплекс сучасних задач ППФП, загальні контури технології їх вирішення у різні періоди становлення професійної майстерності.

Аналіз та узагальнення літературних джерел [1-12] дозволили встановити, що особиста професійна фізична культура професіонала згідно сучасних уявлень є органічною частиною його загальної фізичної та професійної культури.

Дослідження фізичної культури представників різних галузей народного господарства (хіміків, металургів, машинобудівників, будівельників, моряків, працівників енергетичного комплексу, правоохоронних органів, музикантів та ін.) дозволяють стверджувати, що професійну фізичну культуру робітників та спеціалістів слід у загальному вигляді розуміти як соціально та виробничо обумовлені здібності виконувати свої виробничі зобов'язання і як активну діяльність щодо забезпечення цих здібностей засобами фізичної культури.

У практичному плані ППФП слід розглядати у контексті сукупності показників фізичної надійності та готовності особистості до продуктивної виробничої діяльності і системи наукових знань, вмінь, навичок, прикладних дій, умов, спрямованих на їх реалізацію.

Причому зміст всіх складових професійної фізичної культури робітників та спеціалістів обумовлюється у повній мірі особливостями виробничої діяльності та умовами праці, носить динамічний характер, багато у чому базується на фізичній культурі особистості і виробничій фізичній культурі, яка склалася у трудовому колективі.

При реалізації ППФП у ВНЗ, які готують спеціалістів, на початкових етапах підготовки (I-II курси) використовується авторитарний, технократичний педагогічний підхід. Це означає, що процес формування і виховання особистості та її загальної, професійної культури, у тому числі ПФКП, повинен бути суворо спрямованим і призводити до певних проєктованих результатів.

На більш пізніх етапах формування професіоналів у ВНЗ (на старших курсах) доцільно застосовувати так звану гуманістичну педагогіку, головними принципами котрої є «самоактуалізація особистості», «особистісне зростання», «розвиваюча допомога».

У якості основних методів ППФП використовуються імітаційно-тестовий метод і метод індивідуально-діяльнісного програмування.

Реальність і ефективність реалізації сформульованого комплексу задач ППФП, які передбачають формування особистої професійної культури професіоналів, вимагають постійної апробації у серіях педагогічних експериментів, котрі слід проводити в українських ВНЗ і на вітчизняних підприємствах на етапах вузівської та післявузівської підготовки працівників різних галузей народного господарства.

Висновки. Сучасна концепція ППФП вимагає подальшої доробки і конкретизації. Особливу актуальність, на наш погляд, мають теоретичні і прикладні розробки у наступних напрямках: а) сучасне уявлення, генезис, еволюція, соціальна значущість і ефективність професійної фізичної культури як об'єкта ППФП; б) генерація і селекція нових педагогічних ідей у царині ППФП; в) фактори, які обумовлюють формування ППФП у період професійного навчання і виробничої діяльності; г) моделювання ППФП у парадигмі (конструкції) професійної концепції представників різних спеціальностей; д) обґрунтування організаційно-педагогічних основ технології формування особистої ППФП представників різних актуальних екстремальних і масових професій; е) розробка парадигм технологій формування ППФП на різних етапах професійного навчання і професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128с.
2. Евстафьев Б.В. Физическая культура в мировой литературе /Б.В. Естафьев. – Л.: Военный ин-т физ. культ., 1980. – 133с.
3. Кабачков В.А.Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296с.
4. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов /Р.Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1985. – 136с.
5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений /Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2010. – 380с.
5. Кабачков В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. – М.: Высшая школа, 1982. – С. 6- 23.
6. Полиевский С.А. Роль спортивной подготовки в овладении профессией / С.А. Полиевский // Теория и практика физической культуры. – 1969. - №5.
7. Полиевский С.А. Физкультура и профессия /С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 188с.
8. Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. – М.: Высшая школа, 1991. – 222с.
9. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556с.

10. Раевский Р.Т. Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки и методология их решения / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки: Научно-метод. журнал. – О.: Наука и техника, 2010. - № 1(1). – С. 6-10.

11. Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка /В.Н. Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2005. – 276с.

12. Егорычев А.О. Психолого-педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов /А.О. Егорычев. – М.: ФГУП Изд-во «Нефть и газ» РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина, 2003. – 110 с.

Аннотация. *Осипенко Т.В., Россыпчук И.А. Использование средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки для программирования, развития и совершенствования физических качеств студенческой молодёжи.*

Приведены основные средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодёжи, позволяющие программировать, развивать и совершенствовать её физические качества.

Ключевые слова: средства, методы, профессионально-прикладная физическая подготовка, развитие, физические качества, студенты.

Abstract. *Osypenko T.V., Rossypchjuk I.A. The utilization of professional and applied physical preparation' means and methods for a programming, development and improvement of the physical qualities of students.*

The main means and methods of professional and applied physical preparation for a programming, development and improvement of student's physical qualities are discussed.

Key words: means, methods, professional and applied physical preparation, development, physical qualities, students.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Присяжнюк С.І.

Національний університет біоресурсів і природокористування України

В сучасному світі збільшуються вимоги до рівня професіоналізму працівника. Тому фізичні вправи прикладної спрямованості відіграють важливу роль у формуванні професійної майстерності спеціаліста.

Специфіка праці майбутнього фахівця-гуманітарія вимагає доброї як розумової, так і фізичної підготовки. Тому при підготовці майбутніх фахівців необхідно особливу увагу приділяти розвитку таких якостей як загальна і статична витривалість, сили м'язів спини та плечового поясу, координації рухів, швидкості реагування.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, фізична підготовленість, анкета, електрична активність м'язів.

Постановка проблеми. Сучасна державна політика України щодо вищої освіти визначає соціальний запит на майбутнього фахівця і рівень його фізичної готовності. Тому перед студентською молоддю нашого суспільства постає глобальне соціально-економічне завдання у зв'язку з інтеграцією вітчизняного культурного потенціалу у світове товариство [1, 2, 4 та ін.]. Крім ґрунтовних професійних знань з обраної спеціальності у молодого фахівця маж бути високий рівень фізичної кондиції, працездатності і фізичної культури [6, 11, 12, 13, 16 та ін.]. Розв'язанню цих проблем сприяє фізичне виховання прикладного характеру, метою якого є спрямований розвиток та підтримка на оптимальному рівні тих фізичних і психічних якостей людини, на яких опирається конкретна професійна діяльність, а також формування функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та розвиток прикладних рухових вмінь та навичок [3, 5, 14, 15 та ін.].

Фізична підготовка до праці отримала запит з тих пір, коли з'явилася людина і виникла необхідність обслуговування її потреб. На ранніх стадіях розвитку людства вона зводилась до формування навичок і якостей, необхідних давнім людям під час полювання, ловлі риби і при зіткненні з іншими племенами [2, 7, 8, 9].

Аналіз останніх досліджень. Необхідно зазначити, що нині накопичено великий обсяг матеріалу щодо впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) на виробництві (В.В. Єфімов, 1931; Л.О. Фінк, 1935; В.С. Раєвський, 1936; Л.С. Осіпов, 1937; Є.А. Бабаєва, М.А. Архангельський, 1940; В.В. Белінович, 1960, 1961; С.А. Косилов, Г.Г. Саноян, 1962; І.В. Мурахов, А.Д. Ситніков, 1962; Л.Н. Ніфонтова, 1962, 1982; Л.З. Глузман, 1971; В.М. Баранов, 1974; І.П. Ворона, 1978; Ш.А. Абдуллаєв, 1977, 1980; С.В. Войтенко, 1982; С.І. Присяжнюк, 1984; Г.Н. Голубєва, 1994; А.П. Дяченко, 1997 та ін.); достатньо цю проблему досліджували в системі вищої школи (В.И. Іллінич, 1978; В.І. Філінков, 2002; Г.О. Ямалетдінова, 2004; Р.Т. Раєвський, С.В. Халайджи, 2005 та ін.). Відносно проводилась невелика кількість подібних досліджень в системі навчальних закладів професійно-технічної освіти (Р.А. Гринь, 1979; С.О. Полієвський, 1988; В.А. Кабачков, 1996; Н.М. Мацкевич, 2001).

У зв'язку з цим **мета** даної статті – експериментально перевірити ефективність впливу комплексів фізичних вправ прикладної спрямованості на фізичний стан студенток Київського педагогічного коледжу імені К.Д. Ушинського. Дослідження проводились серед дівчат першого курсу впродовж 2004-2005 навчального року.

Методи та організація дослідження. Для вирішення завдань дослідження нами використовувались наступні методи: аналіз наукової і методичної літератури з даної проблеми, анкетування, визначення рівня фізичної підготовленості згідно Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України; окремих психофізичних якостей: зорово-моторної реакції вибору та диференціації м'язових зусиль; визначення біологічного віку; методи математичної статистики. В експерименті брали участь 76 дівчат першого курсу, які були поділені на експериментальну і контрольну групи.

Результати дослідження та їх обговорення. Раніше, ніж перейти до безпосереднього тестування ППФП дівчат-першокурсниць ми вирішили провести дослідження на предмет аналізу професійної діяльності викладача для подальшого усвідомлення особливостей його праці. Проведене анкетне опитування викладачів коледжу, показало, що із загальної кількості викладачів настання розумової і фізичної втоми відчують відповідно 55,1 % та 57,2 %, інші подібного не відчували. Разом з тим, ті викладачі, які начебто не відчують появи фізичної втоми, а їх 23,7 % на запитання „Які м'язи втомлюються найбільше?” дали відповідь – м'язи ніг і спини. Більшість тих, хто все таки стомлюється фізично, відчували важкість у м'язах ніг – 45,3 %; у м'язах спини – 33,7 %; інші – в м'язах плечового поясу. Фізична втома наставала у 50,0 % викладачів, у 40,2 % втома минає, а 9,8 % не змогли дати відповідь. На запитання щодо заповнення вільного від роботи часу більшість респондентів – 45,1 % віддають перевагу прогулянкам, 10,9 % – займаються ранковою гімнастикою, фізкультурною хвилиною та фізкультурною мікропаузою разом з дітьми займаються 5,7 %, віддають перевагу виконувати фізичні вправи разом з ведучими спортивних програм – 4,3 % викладачів. На запитання про те, чи достатньо викладачам тих теоретичної та практичної інформації із розділу ППФП, що вони отримали під час навчання у вищому навчальному закладі „так” відповіли 25,3 %, „ні” – 74,7 % респондентів. Крім цього результати анкетного опитування виявило велику кількість викладачів у яких є хвороби нервової системи, кардіо-респіраторної системи, органів зору, шлунково-травного шляху та опорно-рухового апарату. Отже, результати дослідження виявили характерні особливості розумового, нервово-емоційного та фізичного навантаження фахівців під час виконання ними професійних обов'язків.

Фізична підготовленість студенток визначалася за результатами виконання тестових вправ на витривалість – біг 2000 м, швидкість – біг 100

м, силу – вис на зігнутих руках та піднімання тулуба в сід впродовж 1 хв, спритність – човниковий біг 4 x 9 м, гнучкість – нахил тулуба вперед сидячи на підлозі. Попередні результати дослідження свідчать про низький рівень фізичної підготовленості дівчат. Зокрема, середні результати у стрибках у довжину з місця, бігу на 2000 м і 100 м, човникового бігу 4 x 9 м, піднімання тулуба в сід впродовж 1 хв, вису на зігнутих руках відповідають оцінці „нижче за середню”. Слід зазначити, що отримані результати фізичної підготовленості мають тенденцію до погіршення протягом усього періоду навчання. Стосовно середніх показників окремих психофізичних якостей ситуація склалася наступним чином. Так у дівчат, які навчалися на базі 9 класів (15-17 років) середні показники часу рухової реакції вибору на першому курсі склали $603,6 \pm 11,2$ мсек, на другому – $608,9 \pm 18,6$ мсек, на третьому – $608,7 \pm 18,3$ мсек. Показники гостроти м'язово-суглобового відчуття руки на першому курсі склали $55,8 \pm 1,45$, на другому – $53,9 \pm 1,25$, на третьому – $57,3 \pm 1,39$. У дівчат, які навчалися на базі 11 класів (17-19 років) показники часу рухової реакції на світловий подразник на першому курсі склали $607,5 \pm 18,9$ мсек, на другому – $587,6 \pm 15,3$ мсек, на третьому – $604,7 \pm 20,5$ мсек. Показники гостроти м'язово-суглобового відчуття руки на першому курсі склали $53,2 \pm 1,29$, на другому – $56,3 \pm 1,27$, на третьому – $56,2 \pm 1,43$.

У подальшому студентки експериментальної групи під час практичних занять комплексної спрямованості впродовж 15-20 хв виконували комплекс вправ із ППФП. При добору засобів ППФП враховувалися чинники, що супроводжують професійну діяльність викладача: робочі рухи, обсяг психоемоційного навантаження, вимоги до деяких психічних і психофізичних якостей, режим праці і відпочинку, професійні захворювання. Окрім цього їм було запропоновано у свій робочий день включити заняття ранковою гімнастикою, виконання фізкультурних хвилинок і мікропауз, а також займатися фізичними вправами прикладного характеру самостійно та під контролем. Наводимо деякі методичні рекомендації щодо організації вище наведених форм, якими ми керувалися під час проведення педагогічного експерименту. Фізкультурні хвилинки загальної дії склалися із динамічних вправ, що сприяють активізації м'язової, серцево-судинної та дихальної систем і таким чином запобігають виникненню застійних явищ крові у нижніх кінцівках, органах черевної порожнини та малого тазу. Фізкультурні хвилинки локальної дії, спрямовані на зняття втоми м'язів плечового поясу, зорового, мовного та сліхового апаратів підбиралися із вправ, спрямованих на розслаблення, розтягування, самомасаж.

Фізкультурні хвилинки проводилися після першої і третьої пар, перед початком четвертої. За необхідності, якщо друга і третя пари були лекційні, в середині третьої пари проводилася фізкультурна хвилинка змішаного характеру. Надавалася перевага фізкультурним хвилинкам

загальної дії у ті навчальні дні, коли за розкладом не було обов'язкових занять із фізичного виховання.

Під час теоретичних занять, по мірі настання втоми, студенти самостійно виконували комплекси вправ фізкультурної мікропаузи.

В комплекс вправ ранкової гімнастики включалися: оздоровчий біг чи ходьба до 2 км, вправи на розтягування, різноманітні рухи руками, вправи для колінних і гомілково-ступеневих суглобів, присідання, нахили тулуба, махові рухи ногами, ходьба. Також використовувалися вправи „вольової гімнастики”.

Під час занять професійно-прикладної фізичної підготовки самостійно чи під контролем пропонувалося дотримуватися такого співвідношення засобів різної спрямованості у тижневому циклі: понеділок – вправи на спритність, диференціацію м'язових зусиль, швидкість; вівторок та четвер – розвиток сили та швидкісно-силових якостей; середа – розвиток сили і гнучкості; п'ятниця – розвиток силової і загальної витривалості; субота – оздоровчий біг до 2 км.

Наприкінці формувального експерименту були отримані наступні результати. У дівчат, які навчалися на базі 9 класів, показники розвитку фізичних якостей змінилися наступним чином: результати із стрибків у довжину з місця на 1 курсі зросли на 6,5 %, на 2 курсі – 7,3 %, на третьому – 2,3 %; результати з бігу на 100 м і 2000 м зросли на 1 курсі на 2,3 % і 5,7 % відповідно; на 2 курсі – на 3,9 % і 10,0 % відповідно; на 3 курсі – 2,9 % і 7,5 % відповідно; результати із нахилу тулуба вперед сидячи на підлозі на 1 курсі – 4,9 %, 2 курсі – 7,5 %, 3 курсу – 15,7 %. Результати із човникового бігу 4 x 9 м зросли на 1 курсі на 3,5 %, на 2 і 3 курсах – на 2,5 %. Результати із вису на зігнутих руках зросли відповідно на 1, 2, 3 курсах на 50,1 %, 35,9 % і 58,5 %. Результати у підніманні тулуба в сід впродовж 1 хв зросли на 1 курсі на 21,5 %, 2 курсі – 19,7 %, 3 курсі – 23,7 %. Швидкість зорово-моторної реакції зменшились на 1 курсі на 14,1 %, на 2 курсі – 10,9 %, 3 курсі – 8,9 %. М'язова координація покращилась у дівчат 1 курсу на 4,8 %, 2 курсу – 10,7 %, 3 курсу – 8,9 %.

У дівчат, які навчалися на базі 11 класів, показники розвитку фізичних якостей змінилися наступним чином: результати із стрибків у довжину з місця на 1 курсі зросли на 5,1 %, на 2 курсі – 6,8 %, на третьому – 3,5 %; результати з бігу на 100 м і 2000 м зросли на 1 курсі на 3,9 % і 6,1 % відповідно; на 2 курсі – на 4,2 % і 6,3 % відповідно; на 3 курсі – 1,3 % і 1,5 % відповідно; результати із нахилу тулуба вперед сидячи на підлозі на 1 курсі – 6,7 %, 2 курсі – 6,3 %, 3 курсу – 8,9 %. Результати із човникового бігу 4 x 9 м зросли на 1 курсі на 4,8 %, на 2 і 3 курсах – на 3,1 % і 0,5 %. Результати із вису на зігнутих руках зросли відповідно на 1, 2, 3 курсах на 38,5 %, 34,4 % і 5,9 %. Результати у підніманні тулуба в сід впродовж 1 хв зросли на 1 курсі на 25,7 %, 2 курсі – 35,7 %, 3 курсі – 12,9 %. Швидкість зорово-моторної реакції зменшились на 1 курсі на 10,5 %, на 2 курсі – 19,7

%, 3 курсі – 0,5 %. М'язова координація покращилась у дівчат 1 курсу на 7,5 %, 2 курсу – 3,7 %, 3 курсу – 2,3 %.

Висновки

1. Виконання професійних обов'язків викладачами коледжу супроводжуються появою не тільки розумової, але й фізичної втоми, яка у більшості випадків погіршується під кінець робочого тижня. При цьому переважно страждають м'язи спини, плечового поясу і ніг. Разом з цим викладачі не володіють у достатній мірі знаннями та можливостями, щоб запобігти цьому.

2. Використання комплексів фізичних вправ ППФП у різних формах занять дало змогу покращити рівень фізичної підготовленості, а також показники зорово-моторної реакції та гостроти м'язово-суглобового відчуття руки студенток усіх кірсів.

Література

1. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 96 с.

2. Гриненко М.Ф. Труд, здоровье, физическая культура / М.Ф. Гриненко, Г.Г. Саноян. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 288 с.

3. Дяченко А.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-стоматологів : автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 20.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А.П. Дяченко. – К., 1997. – 20 с.

4. Кабачков В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования : автореф. дис. На соискание науч. степени докт. пед. наук / В.А. Кабачков. – М., 1996. – 36 с.

5. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: Научно-методические и организационные основы / В.И. Ильинич. – М.: Высш. школа, 1978. – 144 с.

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

7. Краснов В.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка: Метод. реком. / В.П. Краснов, Н.Д. Поляков. – К.: ППП УкрНИИНТИ, 1981. – 46 с.

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

9. Лозовой П.А. Физическая культура в режиме труда и отдыха работников умственного труда / П.А. Лозовой, Н.Б. Федорина, С.П. Трачев, В.П. Краснов. – Мелитополь, 1991. – 28 с.

10. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности: монография / С.А. Полиевский. – М.: Физическая культура, 2006. – 253 с.
11. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособ. / Р.Т. Раевский. – М.: Высш. школа, 1985. – 136 с.
12. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. Программа для вузов III-IV уровней аккредитации, готовящих специалистов для энергетического комплекса / Р.Т. Раевский, С.В. Халайджи. – Одесса: Наука и техника, 2005. – 56 с.
13. Раевський Р.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Р.Т. Раевский, С.М. Канішевський – Одеса: Наука і техніка, 2010. – 380 с.
14. Філіппов М.М. Фізіологія людини : навч.-метод. посіб. /М.М. Філіппов, В.А. Цирульников, Т.Р. Ворначева. – К.: ДП „Видавничий дім „Персонал”, 2013. – 362 с.
15. Филинков В.И. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка. Программа для машиностроительных академий, институтов и факультетов вузов III-IV уровней аккредитации / В.И. Филинков. – Краматорск: ДГМА, 2002. – 36 с.
16. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура : Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

Аннотация. Присяжнюк С.И., Тупица Ю.И. Методические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов гуманитарных специальностей.

В современном обществе повышаются требования к уровню профессионализма специалистов. Поэтому физические упражнения прикладного характера играют важную роль в формировании профессионального мастерства специалиста. Специфика работы будущего специалиста-гуманитария требует хорошей как умственной, так и физической подготовки. Поэтому при подготовке будущих специалистов необходимо особое внимание уделять развитию общей и статической выносливости, силы мышц спины и плечевого пояса, координации движений, быстроты реагирования.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая подготовленность, анкета, электрическая активность мышц.

Annotation. Prysiazhnyuk S.I., Tupitsa U.I. Methodical aspects is professional-applied physical preparation of the students of a humanitarian specialist.

In a modern society the requirements to a level of professionalism of the man raise. Therefore physical exercises of applied character play the important role in formation of professional skill of the expert. The specificity job of the teacher requires good both intellectual, and physical preparation. Therefore by preparation of the students – the future teachers are necessary the special attention are to given to development of general and static endurance, force of muscles of a back and shoulder of a zone, coordination of movements, by speed of reaction.

Key words: professional-applied physical preparation, physical preparation, questionnaire and electrical activity of a muscle.

ПРОФЕСІЙНО–ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ТЕХНОЛОГІВ М'ЯСОМОЛОЧНОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ

Прохніч В.М., Гордєєва С.В.

*Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

Актуальність. В даний час ППФП переростає у вузі в серйозне педагогічне спрямування навчальної роботи, покликане зайняти важливе місце в процесі формування особистості фахівця, збагачуючи тим самим предмет «Фізичне виховання» у цілому і посилюючи його значення. Застосування відповідних засобів і методів визначає ступінь особистої участі кафедри фізичного виховання у формуванні фахівців, випускників вузів.

Відомо, що об'єктивні чинники праці (характер рухових дій і особливі зовнішні умови діяльності) зумовлюють специфічні впливу на організм людини. Ці фактори в основному визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методи досліджень. При розробці програм по ППФП були використані консультації та рекомендації професорсько-викладацького складу профільюючих кафедр. Також були застосовані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення інструктивних документів, спеціальної літератури, опитування та анкетування фахівців, які мають певний стаж роботи на виробництві, спостереження. Нами вивчалася сфера діяльності, умови праці, психофізіологічні особливості та діяльності спеціаліста.

Результати досліджень. Вивчення літературних джерел свідчить про те, що низький рівень розвитку професійно важливих, провідних в даній професії фізіологічних функцій визначає недостатню ефективність або

абсолютну неможливість освоєння складної професії, а також тягне за собою підвищену трудову напругу, що приводить до швидкого стомлення.

При недостатній психічній та фізичній підготовці постійний вплив різких коливань температури, підвищеної вологості, ураження слизових оболонок хімічними речовинами, шумовий травматизм, фізичні та розумові навантаження зі стресовими ситуаціями можуть призвести до тимчасової часткової чи спільної непрацездатності фахівця.

Протягом усього дня умови трудової діяльності фахівців вимагають від них розвитку відповідних спеціальних фізичних і психічних якостей. Робота в умовах протягів, низьких і високих перепадів температур (в холодильних камерах і «лактозною» цеху) вимагають витривалості і стійкості організму до холоду, до тепла, різким коливанням температурних впливів, хорошого стану системи терморегуляції.

Тривала робота з фізичними навантаженнями з подолання великої протяжності робочої зони, змушені пози при статичному навантаженні на певну групу м'язів вимагають статичної витривалості м'язів, загальної витривалості, навичок в раціональній ходьбі, хорошого стану серцево-судинної та дихальної системи. Вплив запаху аміаку, шум рухомого конвеєра викликає порушення сну, підвищену дратівливість, зміна тиску, «шумову хворобу».

На підставі отриманих даних ми склали вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки інженерів-технологів м'ясо-молочної промисловості.

1. Загальна фізична підготовка.

2. Вдосконалення і розвиток наступних якостей:

а) загальної витривалості (здатності тривалий час виконувати різноманітну динамічну роботу середньої та помірної інтенсивності);

б) виховання навичок раціональної ходьби у приміщенні, на відкритих майданчиках, сходами, на вкритому жиром підлозі;

в) стійкості системи терморегуляції організму, адаптації до холоду, тепла, різким коливанням температурних впливів, протягам;

г) удосконалення рухової реакції (спостережливості, уваги, емоційної стійкості);

д) підвищення надійності серцево-судинної системи, опоно-рухового апарату в умовах забрудненого повітря слизького покриття підлоги;

е) підвищення надійності зорового, слухового і тактильного аналізаторів;

ж) виховання комунікативних здібностей та прищеплення організаторських навичок.

Оскільки повністю вирішити завдання ППФП тільки за рахунок обов'язкових занять з фізичного виховання та заходів в режимі дня практично не можливо, ми пропонуємо проведення занять з фізичного виховання в період продуктивної практики. Таким чином, будуть

враховані всі форми навчальної роботи зі студентами з фізичного виховання.

1. Академічні заняття, до яких включаються такі вправи:

а) розвиваючі професійно-прикладні навички та вміння;

б) є засобом підвищення працездатності та боротьби з виробничим стомленням;

в) сприяють загартовуванню з метою профілактики професійних захворювань.

2. Самостійне складання і виконання комплексу ранкової гімнастики.

3. Інсталяційні лекції з ППФП, туризму, легкої атлетики та інших видів спорту, виконання контрольних робіт і рефератів студентами спеціальних медичних груп.

4. Заняття у відділенні спортивного вдосконалення по прикладних видів спорту (мотоспорт, туризм, спортивне орієнтування).

5. Заняття у літніх спортивних таборах по ППФП.

Основний зміст програми з ППФП студентів розкриваються в наступних розділах: теоретичному, загальній фізичній підготовці, спеціальній ППФП, розділі контрольних і нормативних залікових вимогах. ППФП – це не тільки профілювання фізичного виховання з видів спорту, а й створення спеціальних комплексів фізичних вправ спрямованої дії.

Основною прикладною цінністю є спрямованість впливу професійного та спортивного впливу на організм, яка оцінюється за наступними напрямками: спільність формованих навичок, ідентичність необхідних фізичних якостей, однакова спрямованість впливу на психофізіологічні функції.

Вивчення спортивної спеціалізації має йти від професії, тобто після визначення професійно важливих функцій і якостей виявляються засоби спортивної підготовки, здатні розвивати в найбільшій мірою.

Класифікація, складена А. Б. Гандельсманом і К. М. Смирновим, професіограми і спортпрограми дозволяють використовувати з метою професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців м'ясо-молочної промисловості такі види спорту:

1. Види спорту, що удосконалюють координацію рухів (акробатика, гімнастика, стрибки у воду).

2. Види спорту, головна особливість яких – висока швидкість в циклічних рухах (біг на короткі дистанції, ковзанярський спорт, велоспорт).

3. Група видів спорту виховують силу, швидкість рухів. Вона розбита в свою чергу, на дві підгрупи: «переміщення максимальної маси» (важка атлетика) та «створення максимального прискорення при постійній масі» (легкоатлетичні метання).

4. Види спорту, що сприяють швидкому збору і засвоєнню інформації в умовах боротьби із суперником (всі види єдиноборств).

5. Види спорту, успішно тренують центральну і нервову систему у зв'язку з необхідністю забезпечити випереджаюче і запобіжна дія (мотоспорт, кінний, водно-моторний спорт).

6. Види спорту, які зміцнюють нервову систему при малих фізичних навантаженнях (шахи та російські шашки).

7. Види спорту, які тренує здатність швидкого перемикавання з одного виду діяльності на інший (сучасне п'ятиборство, біатлон).

Спортивні ігри – хороші помічники і «тренери» чуйних пальців, гострого зору, швидких реакцій. Можна сміливо порекомендувати займатися баскетболом майбутнім фахівцям м'ясо-молочної промисловості.

Висновок. При визначенні шляхів реалізації професійно-прикладних завдань у процесі фізичного виховання студентів особливої важливості набуває пошук засобів, які забезпечують найбільший позитивний перенос на професійно важливі якості та навички майбутнього фахівця. Недостатній рівень показників фізичної підготовленості вступника контингенту звужує можливості використання в навчальному процесі специфічних засобів ППФП. Тому найбільш перспективний шлях розв'язання професійно-прикладних завдань – це максимальне використання засобів ОФП, що забезпечують одночасно підготовку студентів до виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Література

1. Актуальные проблемы профессионально–прикладной физической подготовки: научно–метод. журнал. – Одесса: Наука и техника, 2011. – № 1 (2).

2. Егорычев А.О. Психолого–педагогические основы профессионально–прикладной физической подготовки студентов: Монография. – М.: ФГУП Изд–во „Нефть и газ” РГУ нефти и газа им. И.М.Губкина, 2003. – 110 с.

3. Татабулина Н.В. Твоя будущая профессия: сборник тестов по профессиональной ориентации /Н.В.Татубулина. – Изд. 2–е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 288 с.

4. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: Науч.–метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.

5. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому /Навч. пос. для вищ. навч. аграр. закл. / В.П. Краснов – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.

Анотація. *Прохніч В.М., Гордєєва С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх технологів м'ясо-молочної промисловості.* Установлено, що найбільш перспективний шлях розв'язання професійно-прикладних завдань у навчальному процесі фахівців м'ясо-молочної промисловості – це максимальне використання засобів ОФП, що забезпечують одночасно підготовку студентів до виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, підготовленість.

Аннотация. *Прохнич В.Н., Гордеева С.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих технологгов мясомолочной промышленности.* Установлено, что наиболее перспективный путь решения профессионально-прикладных задач в учебном процессе специалистов мясомолочной промышленности - это максимальное использование средств ОФП, обеспечивающих одновременно подготовку студентов к выполнению государственных тестов и нормативов оценки физической подготовленности населения Украины.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, подготовленность.

Annotation. *Prohnych V.N., Gordeeva S.V. Professionally applied physical training of future engineers dairy industry.* Found that the most promising way to solve the professional applications in the educational process meat and dairy industry professionals - is the maximum use of the PFD, providing at the same time preparing students for state tests and performance standards for evaluation of physical fitness of the population of Ukraine.

Key words: physical education, students, preparedness.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ И ФАКУЛЬТЕТОВ ТУРИСТСКОГО ПРОФИЛЯ

Фурманов А.Г., Романова О.В.

УО „Белорусский государственный университет
физической культуры” (г. Минск, Беларусь)

В статье раскрывается актуальность структуры и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов и факультетов туристского профиля.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, вузы, туристский профиль.

Актуальность проблемы. При организации учебного процесса перед высшим учебным заведением ставится задача – осуществлять физическую подготовку будущих специалистов на высоком научно-методическом уровне с применением необходимых средств и методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих повышение физической подготовленности студентов к предстоящей профессиональной деятельности.

При этом обращается внимание на то, что полноценное использование полученных профессиональных знаний, умений и навыков возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности будущих специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой, спортом и туризмом [1].

В связи с этим качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности будущего специалиста приобретает как личное, так и социальное значение.

Анализ последних исследований и публикаций. Исследования [1, 2, 3, 4, 5] показывают, что только общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить эту задачу, поскольку современный высококвалифицированный труд требует, кроме того, определенного профилирования занятий физической культурой в соответствии с особенностями будущей профессии выпускника вуза. Поэтому при организации занятий по физической культуре со студентами должны учитываться специфические особенности предстоящей профессиональной деятельности: конкретная направленность физической культуры как предмета учебного плана, определяющегося не только общими социальными задачами, но и требованиями, предъявляемыми будущей профессией.

Вследствие этого физическая культура студентов должна осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), т.е. использовать средства физической культуры, спорта и туризма для формирования у студентов профессионально необходимых знаний, умений и навыков, физических качеств, а также для повышения устойчивости организма к воздействию факторов внешней среды.

Известно, что каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психологическими характеристиками и предъявляющая различные требования к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций, психических свойств и качеств личности.

По данным Р.Т. Раевского [2], недостаточный уровень развития специальных физических качеств молодых инженеров промышленных предприятий является причиной 24 % всех задержек в работе, аварий, остановок оборудования, а недостаточный уровень психических качеств и того больше – 37 % ошибок в процессе труда.

Методы исследования. В целях научного обоснования отдельных сторон ППФП для многих профессий сложилась определенная методология различных исследовательских направлений. Разработаны методики ППФП студентов по ряду специальностей, где учитывается специфика будущих профессий [1, 2, 3, 4, 5].

Обсуждение результатов исследования. Анализируя существующую типовую учебную программу по дисциплине „Физическая культура” [6], следует отметить, что ППФП студентов вузов и факультетов туристского профиля в ней не раскрыта.

Одной из основных причин сложившегося положения является недостаточное научно-методическое обеспечение данного раздела физической культуры, низкий уровень научно-методической разработки ППФП студентов вузов и факультетов туристского профиля.

Имеет место противоречие, которое заключается с одной стороны, в потребности общества в высококвалифицированных специалистах туристского профиля, имеющих высокий уровень развития физических и психических качеств, а с другой – в отсутствии научно обоснованного соотношения средств, методов и форм ППФП студентов вузов и факультетов туристского профиля. Помимо того следует отметить, что до настоящего времени не выявлены профессионально важные физические и психические качества, которые необходимо развивать у студентов вузов и факультетов туристского профиля.

Устранив данные противоречия, можно будет повысить уровень физической подготовленности студентов вузов и факультетов туристского профиля к предстоящей профессиональной деятельности.

Для решения возникшей проблемы нами разработана типовая учебная программа по учебной дисциплине „Физическая культура”. Она предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла социально-гуманитарных дисциплин учебного плана для подготовки студентов по специальности 1-890101 „Туризм и гостеприимство”.

Отличительной ее особенностью является:

- компетентностный подход к подготовке будущих специалистов в области туризма и гостеприимства, работающих в качестве менеджеров по туризму, инструкторов-методистов по туризму, культурологов-аниматоров, экскурсоводов, руководителей туристской группы и других специалистов;

- целенаправленное развитие профессионально важных физические качества, умений и навыков, необходимых студентам в предстоящей профессиональной деятельности.

К профессионально важным физическим качествам специалистов сферы туризма и гостеприимства, как показал анализ профессиографической характеристики их деятельности, относятся:

- сила,
- выносливость,
- быстрота,
- ловкость.

Формирование профессионально значимых умений и навыков, а также психофизических качеств предложено осуществлять в период прохождения студентами учебных практик в рекреационно-оздоровительном, туристско-спортивном и водном походах.

Для специалистов сферы туризма и гостеприимства характерно также проявление психолого-личностных качеств – силы воли, решительности, целеустремленности, инициативности и др. Все это в большей степени, наряду с другими, достигается путем использования на занятиях по физической культуре форм, средств, методов ППФП, которая детально изложена в разработанной нами типовой учебной программе.

В ней прописано, что ППФП реализуется в процессе учебных занятий студентов, занятий спортивным туризмом в секциях, прохождения учебных практик по туризму, участия в туристических походах и туристских слетах, в соревнованиях по спортивному ориентированию и по туристско-прикладным многоборьям.

В табл. 1 показан объем часов, отведенных на профессионально-прикладную физическую подготовку.

Таблица 1

Профессионально-прикладная физическая подготовка
(% от общего объема часов на курсе)

№ п/п	Учебные отделения	Курсы		
		1	2	3
1.	Основное учебное отделение	18	22	25
2.	Подготовительное учебное отделение	18	22	25
3.	Специальное медицинское учебное отделение	18	22	25

ППФП студентов, специализирующихся в сфере туризма и гостеприимства, представляет собой один из видов специализированного процесса физической культуры, направленного на развитие физических и связанных с ними психологических качеств, а также на формирование двигательных умений и навыков применительно к конкретным особенностям предстоящей трудовой деятельности.

Содержание ППФП составляют главным образом физические упражнения, соответствующие особенностям трудовой деятельности специалистов сферы туризма и гостеприимства. Эти упражнения используются для решения следующих задач:

- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков,
- развитие профессионально важных физических качеств,
- повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям факторов внешней среды.

В разработанной нами программе ППФП представлена следующими формами занятий:

- комплексный урок,
- специализированное занятие в период прохождения студентами учебных практик („Рекреационно-оздоровительный поход”, „Туристско-спортивный поход”, „Водный поход”);
- спортивно-прикладные соревнования.

Комплексный урок – наиболее распространенная форма занятий. В основную часть комплексного урока, как правило. Включают общеразвивающие упражнения и упражнения из какого-либо раздела специальной подготовки. Время для них отводится примерно одинаковое.

Специализированные занятия в период прохождения студентами учебных практик („Рекреационно-оздоровительный поход”, „Туристско-спортивный поход”, „Водный поход”) – форма занятий, имеющая строгую направленность на развитие и совершенствование профессионально значимых физических качеств (силы, выносливости, быстроты и ловкости), обучение прикладным умениям и навыкам, необходимых в предстоящей профессиональной деятельности. Содержание занятий подбирается с таким расчетом, чтобы наиболее полно решить намеченную основную задачу. Занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной.

Спортивно-прикладные соревнования. К ним относятся:

- спортивное ориентирование,
- туристско-прикладные многоборья и др.

В их содержание входят физические упражнения в сочетании с элементами туристской техники.

Выводы

1. В разработанной типовой учебной программе по дисциплине „Физическая культура” для подготовки студентов по специальности 1-890101 „Туризм и гостеприимство” ППФП приобретает значение важного социального фактора, поскольку она обеспечивает активную адаптацию студентов к сложным видам трудовой деятельности, их специальную физическую готовность и содействует в целом становлению профессионального типа личности.

2. В результате внедрения новой типовой учебной программы по дисциплине „Физическая культура” в учебный процесс Института туризма УО „Белорусский государственный университет физической культуры”, уровень развития физических качеств, оцениваемых у студентов по 10-балльной шкале, возрос. В начале учебного года он был оценен как у юношей, так и у девушек в пределах 4-6 баллов, в конце учебного года у юношей он был оценен в пределах 5-6 баллов, а у девушек – 6-7 баллов. Это свидетельствует о правильном подборе форм, средств и методов ППФП.

Литература

1. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: науч.-метод. и организационные основы /В.И. Ильинич. – М.: Высш. Шк., 1978. – 144 с.
2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособ. / Р.Т. Раевский. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.
3. Жуков М.Н. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки учителей-предметников в педагогических вузах: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 /М.Н. Жуков; Рос. НИИФК. – М., 1993. – 20 с.
4. Сигов Н.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка горноспасателей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /Н.Д. Жуков; Санкт-Петербургский гос. Горный ин-т имени Г.В. Плеханова. – СПб., 1997. – 24 с.
5. Флерко А.Л. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих экономистов: учеб.-метод. пособие /А.Л. Флерко, Т.И. Малышко. – Грдно: ГрГУ, 2003. – 76 с.
6. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений /сост.: В.А. Коледа и др.; под ред. В.А. Коледы. – Мн.: РИВШ, 2008. – 60 с.

Анотація. Фурманов А.Г., Романова О.В. Структура и зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів і факультетів туристського профілю.

У статті розкривається актуальність структури і зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів і факультетів туристського профілю.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, студенти, ВНЗ, туристський профіль.

Abstract. Furmanov A.G., Romanova O.V. Structure and content of vocational applied physical preparation of tourism profile university and faculty students.

The article explains the relevance of the structure and content of professional-applied physical training of university students and faculties of tourism profile.

Key words: vocational and physical education, students, universities, tourist profile.

**V. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ
ОРГАНІЗАЦІЇ, ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗІ
СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ
ГРУПИ**

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Канішевський С.М.

*Київський національний університет будівництва
та архітектури*

Присяжнюк С.І.

*Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

У статті зроблена спроба розглянути проблему адаптації молоді до умов навчання у вищому навчальному закладі. Залежність від змоги якнайшвидше адаптуватися до нових, незвичних у порівнянні зі шкільними умовами навчання, значною мірою у подальшому впливає на успішне оволодіння юнаком та дівчиною знаннями, уміннями та навичками майбутньої професії. Оцінюється вплив систематичних занять різними формами рухової активності на успішність протікання процесів адаптації до нових умов способу життя молоді людини.

Ключові слова: адаптація, молодь, умови, навчання, вищий навчальний заклад, рухова активність.

Актуальність. Життєдіяльність молодих людей в сучасних умовах зазнає значних психічних стресів. Стресові стани можуть призводити до погіршення функцій центральної нервової системи, суттєво знижувати опірність організму, сприяти розвитку різних психосоматичних захворювань [11].

Попередження і зняття психічного стресу, ліквідація його наслідків є важливим компонентом оздоровчого способу життя студентів.

Студентське життя молоді протікає в умовах постійно підвищеної нервової напруги. Серед причин виникнення цих ситуацій є наслідку навчання (відмінні від шкільних методів і організація навчання, які потребують значно вищої самостійності при опануванні навчального матеріалу; ломка старого стереотипу, який склався під час навчання у школі і формуванні нового, адекватного розпорядку навчального закладу; особиста відповідальність за отримання майбутнього фаху; інша методика оцінювання знань та умінь), невдоволеність життям, (інколи виникають конфлікти між студентом та викладачем); страх перед екзаменаційною сесією; поява нових турбот і клопоту пов'язаних з проживанням у гуртожитку; необхідність самообслуговування; самостійне ведення бюджету; планування часу тощо. Науковці і педагоги відзначають постійне збільшення кількості шкільної та студентської молоді, для яких характерна підвищена стурбованість, невпевненість у своїх силах, можливості та емоційна нестійкість [5,7,8]. Особиста тривожність чинить

негативний вплив на поведінку, відношення у суспільстві, успішність у навчанні, а також на розвиток адаптаційних можливостей студентів в умовах вищої школи [6]. Усі ці чинники сприяють розвитку у студентської молоді неврозів, захворювань серцево–судинної, ендокринної систем та шлунково–кишкового тракту.

Особливо це стосується першокурсників, які опиняються в найбільш скрутному становищі.

З одного боку вони повинні включатися в напружену працю, що мобілізує і сили і здібності, з другого – долати перераховані вище обставини, що разом потребує значних витрат сил організму.

Все це може супроводжуватись нервовим напруженням, зайвою дратівливістю, зниженням вольової активності, млявістю, неспокоєм тощо.

Такі явища пов'язані з процесами пристосування до нових умов, тобто процесом адаптації. Це не критична ситуація. Її слід розглядати як активне творче пристосування до умов вищого навчального закладу, в процесі якого іде формування колективу, умінь та навичок організації розумової діяльності, раціонального режиму навчання, побуту, дозвілля [10].

Студентський вік – це період заключного етапу поступового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Фізичне виховання, фізична культура і спорт виступають в цей період найважливішим засобом зміцнення здоров'я, біологічною основою стимуляції розвитку і формування молодого людини як особистості, суттєво підвищують можливості для ефективного навчання і оволодіння професійними навичками. [7,10].

Разом з тим, „наявна в Україні система фізичної культури і спорту перебуває в кризовому стані і не може задовольнити потреб, що постають перед нею. Це зумовлено дією ряду об'єктивних факторів розвитку існуючої системи...”[4]. Суттєвим таким чинником є „соціально–економічні процеси, що відбуваються в нашій країні, і, в першу чергу, зниження рівня життя, економічні труднощі, порушення екологічної рівноваги, гіподинамія та гіпокінезія. Усі це призвело до значного погіршення здоров'я. Зменшення середньої тривалості життя...” [4].

Вище наведене відноситься не лише до процесів розвитку фізичної культури і спорту в Україні, але й до розвитку психічних процесів серед усіх груп та верств населення (особливо серед шкільної і студентської молоді).

Відомо, що систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на розвиток усіх психічних процесів. Це положення експериментально доведено багаторічними науковими дослідженнями. Так, рівень інтелекту може піднятися за п'ять років занять масовим спортом у розумово відсталих дітей на 15–20 одиниць за шкалою Дж. Векслера. У дітей без відхилень психічного розвитку при щоденних

заняттях ранковою гімнастикою, при виконанні по 1 годині дозованих фізичних вправ комплексної спрямованості поліпшується зір, слух, координація рухів, підвищення працездатності не тільки аеробна, але і розумова, знімається агресивність, формуються вольові процеси [2,3,8].

Отже, навчити студентів адекватно реагувати на різні психотравмуючі стресові ситуації є актуальним, необхідним і реально вирішуваним завданням. Дієвим засобом, що сприяє вирішенню цієї проблеми є практичні заняття з фізичного виховання, а також самостійні заняття фізичними вправами.

Мета дослідження. Вивчити і виявити особливості психічного стану студентів I– II курсів та сприяти формуванню у студентів знань, умінь та навичок спрямованих на покращення психофізіологічного стану організму.

Матеріал і методи дослідження. Експериментальні дослідження проводились протягом 2007–2008 навчального року. В експерименті брали участь понад 750 студентів 1 курсу Національного аграрного університету, Київського національного університету будівництва і архітектури та Херсонського державного аграрного університету; понад 600 студентів 2 курсу Національного аграрного університету, Київського національного університету будівництва і архітектури та Херсонського державного аграрного університету. Для вирішення завдань було використано комплекс методів дослідження: аналіз науково–методичної літератури; метод анкетування, тестів, педагогічного спостереження та педагогічний експеримент; математично–статистична обробка отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Під впливом умов придатності до життєдіяльності: факторів мешкання (технічних), гідрометеофакторів (природних), соціально–психологічних (особливостей і характеру навчального процесу) і медико–біологічних чинників у навчальній діяльності студентів відбуваються різноманітні зміни з боку функцій організму, що знижує ефективність і надійність виконання навчальних завдань внаслідок розвитку вираженого стомлення і перевтоми.

Психологічною ознакою стомлення є суб'єктивне відчуття втоми, яке супроводжується труднощами у виконанні навчальних завдань, зниженням темпу їх виконання, в'ялістю, „важкою” головою тощо. Знижуючи темп та обсяг виконання розумової роботи, студент підсвідомо насамперед запобігає „функціональному виснаженню” клітин ЦНС (центральної нервової системи) та забезпечує відновлення функцій організму, а долаючи його, досягає ефекту стійкості до нього.

На думку психолога Н.Д.Левитова (1984), **стомлення** – це особливий, своєрідний психічний стан, який переживає людина. Він складається з таких компонентів:

1. **Почуття слабосилля.** Стомлення виявляється в тому, що студент відчуває зниження працездатності навіть тоді, коли продуктивність праці не падає. Це зниження працездатності виражається як переживання особливої, обтяжливої напруги та невпевненості; студент відчуває, що не має можливості продовжувати роботу як це потрібно.

2. **Розлад уваги.** Увага – одна з найбільш вразливих до втоми психологічних функцій. В разі стомлення увага молодшої людини відвертається, стає малорухливою чи навпаки хаотично рухомою, нестійкою, метушливою.

3. **Порушення в моторній сфері.** Стомлення позначається сповільненням чи безладною квапливістю рухів, розладом їх ритму, в послабленні точності та координації рухів.

4. **Погіршення пам'яті та мислення.** Ці процеси якраз і найбільш порушуються при стомленні від розумової праці.

5. **Ослаблення волі.** При стомленні послаблюються рішучість, витримка, самоконтроль.

6. **Сонливість.** При сильному стомленні виникає сонливість як вираження охоронного гальмування.

Такі симптоми не завжди відповідають ступеню стомлення за об'єктивними прямими та відносними показниками працездатності. Відомо, що коли студент працює з бажанням і позитивним емоційним настроєм (вплив настанов; спрямування особистості), а також із усвідомлення важливості довіреної справи, стомленість може не проявлятися тривалий час. Бездіяльність, безцільна і нецікава робота, невміння викладача зацікавити студентів змістом лекції призводять до стану стомлення, яке не відповідає його об'єктивним критеріям.

Перелічені зміни функцій організму та працездатності студента потребують практичних заходів, спрямованих на забезпечення та підвищення ефективності розумової праці в специфічних умовах [9].

Велике значення у житті людини, і особливо у студентської молоді відіграє її хронотип. **Хронотип** – це специфічна організація роботи всього організму протягом доби. Вчені розрізняють три види хронотипу людини – „сова”, „жайворонок” та „голуб”.

Для визначення хронотипу студентів ми використали міжнародну анкету Остберга [1].

Результати досліджень також показали, що переважна більшість студентів, як I, так і II курсів відносяться до хронотипу „голуби” (70,5% хлопців та 64,4% дівчат I курсу та 66,7% і 58,8% відповідно II курсу). На другому місці знаходяться студенти, які відносяться до хронотипу „жайворонки” і лише незначна частина – до „сов”. Поряд з цим спостерігається деяка тенденція у зміні показників хронотипу між студентами I та II курсів. Так, відбувається суттєве зниження показників перших двох видів хронотипу і збільшення показників третього – „сов”. На

наш погляд, ця тенденція, перш за все, відбувається внаслідок збільшення обсягу розумового навантаження студентів. Для вивчення навчального матеріалу значно складнішого, ніж на першому курсі, студенти повинні витратити більше часу. Тому їхній робочий день подеколи триває далеко за північ.

Виходячи з того, що під час навчання студентська молодь постійно пов'язана з подоланням різних стресових ситуацій, ми вирішили провести дослідження з метою виявлення наскільки студенти I та II курсів схильні до виникнення стресів, а також стресостійкі у подоланні їх.

Отримані результати свідчать, що на I курсі хлопці більш схильні до виникнення стресових ситуацій, ніж дівчата (47,5% проти 42,3%). На II курсі ситуація різко змінюється на користь хлопців (59,3% проти 78,4%).

Аналогічна ситуація спостерігається і при визначенні стресостійкості. Так, кількість хлопців I курсу, які надто сильно реагують на виникнення стресових ситуацій становить 85,2% проти 70,6% дівчат. На II курсі більше піддаються сприйняттю стресових ситуацій дівчата (82,3%) по відношенню до хлопців (77,8%).

Необхідно відзначити, що ті студенти, які приймають активну участь під час навчальних занять з фізичного виховання, додатково відвідують оздоровчо–тренувальні заняття у секціях з того чи іншого виду спорту або самостійно займаються фізичними вправами у вільні від навчання години, значно легше переносять стресові ситуації і їхній організм більш стійкий до них.

Виявлено що під час проведення дослідження відносно у схильності до стресових ситуацій 37,6% хлопців та 33,5% дівчат I курсу і відповідно 44,3% та 54,9% студентів II курсу із загальної кількості досліджених студентів, які активно займаються фізичною культурою і спортом, їхній організм більш стійкий до стресових ситуацій та більш успішно складала екзамени зимової та літньої сесій.

Подібна картина спостерігається і при визначенні стресостійкості. Показники студентів, які надають перевагу активним заняттям фізичними вправами, менше реагують на виникнення стресових ситуацій, відповідно – 69,8% та 63,7% – першокурсників та 70,1% та 59,9% – другокурсників.

Висновки

Результати проведених досліджень свідчать:

1. Умови навчання у вищому навчальному закладі значно впливають на підвищення стресів у молоді, внаслідок чого знижується рівень психічного та фізичного здоров'я.

2. Активне використання засобів фізичної культури і спорту позитивно впливають на поліпшення стану психічного здоров'я студентської молоді:

– у *їхній поведінці* – відбувається більший прояв життєвої енергії, зібраності, підвищується увага, комунікабельність серед студентства, оптимістичний настрій у відношенні до тих чи інших стресових ситуацій, що виникають у студентському житті;

– у *психологічному відношенні* – покращується психічне здоров'я, поліпшується самопочуття, стресові ситуації сприймаються з гумором, більше впевненості у своїх силах, знаннях, уміннях, володінні собою, цілеспрямованості у досягненні визначеної мети;

– у *функціональному відношенні* – позитивний вплив на стан здоров'я, підвищення розумової працездатності та рівня фізичної підготовленості, більш швидке і повноцінне відновлення після фізичної та розумової напруженої діяльності.

3. Результати досліджень можуть бути використані у навчальній діяльності студентів з метою регулювання навчальних навантажень та підвищення їх розумової і фізичної працездатності в залежності від типу хронотипу.

Література

1. Барабаш Н.А., Шапошникова В.И. Оцените свое здоровье сами. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.

3. Вісковатова Т.П. Фізична культура і розвиток вищих психічних функцій // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7. – Т. 1. – Львів: 2003. – С. 15 – 17.

4. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в Олімпійському спорті, 1998, № 1. – С. 5 – 12.

5. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

6. Костина Л.М. Адаптация первоклассников к школе путем снижения уровня их тревожности // Вопросы психологии, 2004. – № 1. – С. 137 – 143.

7. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності / Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.

8. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 56 с.

9. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Кійко В.Й., Литвин М.П., Бурко С.В. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді. – К.: НАУ, 2006. – 43 с.

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

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

Аннотація. *Канишевский С.М., Присяжнюк С.И. Особенности адаптации молодежи к условиям обучения в высших учебных заведениях.*

В статье предпринята попытка рассмотреть проблему адаптации молодежи к условиям учебы в высшем учебном заведении. Зависимость от возможности как можно быстрее адаптироваться к новым, непривычным, по сравнению со школьными условиями учебы, в значительной степени, в дальнейшем влияет на успешное овладения юношей и девушкой знаниями, умениями и навыками будущей профессии. Оценивается влияние систематических занятий разными формами двигательной активности на успешное протекание процессов адаптации к новым условиям способа жизни молодежи.

Ключевые слова: адаптация, молодежь, условия, учеба, высшее учебное заведение, двигательная активность.

Annotation. The problem of youth adaptation to the conditions of study at higher educational establishment is analysed. Fast adaptation to the new conditions comparatively to school ones influence the successful possibility to acquire skills, knowledge and abilities in the field of future profession. The influence of systematic practice of different forms of movable activity on successful adaptation process is evaluated.

Key words: adaptation, young people, terms, studies, higher educational establishment, motive activity.

САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Лисенко С.Г.

ВСП НУБіП України „Ніжинський агротехнічний інститут”

У статті розглянуто проблему самооцінки стану здоров'я та ступінь можливого розвитку серцево-судинних захворювань дівчат вищого навчального закладу. Виявлено найпривабливіші з точки зору дівчат види спорту під час занять із фізичного виховання.

Ключові слова: самооцінка стану здоров'я, студентки вищого навчального закладу, ступінь розвитку серцево-судинних захворювань, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Нині на усіх щаблях владних структур декларується прагнення держави в майбутньому увійти до країн-членів європейської та світової спільноти. Разом з тим необхідно усвідомити, що реалізація цього прагнення залежить від багатьох факторів і зокрема від інтелектуально-фізичного потенціалу України, від співвідношення практично здорових і тих, хто за віком і станом здоров'я вимагає турботи з боку держави [12, 15, 21]. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є невід'ємною складовою формування загальної та професійної культури особистості згідно вимог сьогодення, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення фізичних та функціональних можливостей організму молоді, створення умов для подовження активного творчого довголіття особистості.

Процеси державотворення в Україні нерозривно пов'язані з відродженням нації, передусім це стосується галузі освіти, яка має безпосереднє відношення щодо формування і розвитку молоді [1, 13, 17]. Однією із важливих проблем нашого суспільства – проблема здоров'я шкільної і студентської молоді, вирішення якої безпосередньо залежить від рівня фізичної підготовленості молоді та підвищення ефективності навчально-виховного процесу із фізичного виховання [2, 3, 4, 6, 7, 8].

Аналіз стану фізичного виховання, рівня фізичної підготовленості та здоров'я шкільної та студентської молоді показав, що переважна більшість з них не турбуються про своє здоров'я, не звертають уваги на свою поставу. Ця тенденція характерна і для дорослого населення, яке звертає на нього увагу через призму відвідування лікувальних установ і не звертається до ефективних, економічно вигідних засобів оздоровлення, одними з яких є фізичні вправи. Адже фізичні вправи є достатньо ефективними ліками, але треба вміло ними користуватися. Тому не дивно, що в Україні середня тривалість життя чоловіків складає 67 років, а жінок – 76 років. Відповідно до останніх даних Держкомстату, порівняно з 1990 роком, у 2012-му в країні у понад 2 рази зросла кількість тих, у кого виявили хвороби системи кровообігу, в 1,7 рази – хвороби кістково-м'язової системи і сполучної тканини, в 1,4 рази – новоутворення, в 1,3 рази – вроджені аномалії. У структурі причин смертності населення України від серцево-судинних хвороб гине понад 60% („Експрес”, № 73 (7036) 11-18 липня 2013 р.). Згідно прогнозів Організації об'єднаних націй, населення України до середини XXI століття зменшиться до 33 мільйонів. Однак українські вчені з оцінками ООН не повністю погоджуються. За національними прогнозами, ця цифра буде складати не 33, а 36 мільйонів осіб. Разом з тим, на 1 липня 2013 року чисельність населення України

складає 45 мільйонів 469 тис. 812 осіб. Якщо порівнювати ці дані з цифрами на 1 червня 2013 р., то кількість населення України зменшилась на 10 тис. 503 особи, повідомляє Державна служба статистики України. За 6 місяців 2013 року в Україні народилося 234 тис. 155 дітей, а померло 335 тис. 685 осіб. За цим показником Україна посідає 54 місце у світі (демографічний критерій розвинених країн сягає 76 років у чоловіків та 88 років у жінок). Однією із головних причин, що призвела до такого стану український етнос є хибна стратегія щодо розподілу коштів і матеріальних ресурсів в контексті покращення здоров'я населення усіх вікових груп [3]. Акцент робиться на будівництво нових медичних закладів, придбання нового обладнання і медикаментів і надто мало уваги приділяється розвитку інфраструктури, яка б забезпечувала зміну екологічних умов, способу життя населення (харчування, рухової активності, побутових умов, відмову від надмірного вживання алкоголю, тютюну тощо) [7, 10, 11, 12, 14, 17, 18].

Особистісно-орієнтована спрямованість фізичного виховання у вищих навчальних закладах вимагає від науково-педагогічних колективів цікавитись особистістю студентів, вивчати їхні спортивні інтереси і потреби, причини, що впливають на стан здоров'я сучасної студентської молоді. З нашої точки зору ця проблема не повністю розкрита.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання студентської молоді посідає чільне місце у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів України. Фізичне виховання нині набуває стратегічного значення у збереженні національного генофонду України. На підсумковій колегії Міністерства освіти і науки України (березень 2008 р.) було відзначено, що: „Сучасна орієнтація на творче засвоєння фізичної культури майбутнім фахівцем потребує впорядкованої системи впливу на його інтелектуальну, емоційно-вольову і практичну діяльність. Це дає змогу говорити про фізичне виховання як важливий засіб формування особистості, громадянина і майбутнього фахівця, цілеспрямований педагогічний процес, залучення студентської молоді до цінностей загальнолюдської фізичної культури та відродження національних традицій. Поліпшення якості занять з фізичного виховання дає можливість уникнути значних фінансових витрат, пов'язаних із забезпеченням здоров'я та її безпеки”.

Завдання дослідження:

1. Визначити самооцінку стану здоров'я та стан можливого розвитку захворювання дівчат 1 курсу НУБіП України.
2. Виявити найбільш привабливіші для дівчат види рухової діяльності впродовж навчання у ВНЗ.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводились на базі Національного університету біоресурсів і природокористування

України серед дівчат 1 курсу. До проведення дослідження було залучено 226 дівчат.

Обговорення результатів дослідження. Актуальність фізичного виховання пов'язана із стійкою тенденцією погіршення здоров'я студентства та зменшення мотивації у них щодо його збереження і зміцнення. Статистичні дані Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за минуле десятиліття свідчать, що мотивація студентської молоді, і зокрема тих, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, знижується (табл. 1, рис. 1).

Таблиця 1

Кількість студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації України віднесені до спеціальної медичної групи за період з 1996 до 2009 роки

Критерії	Роки					
	1996	1997	2002	2003	2004	2009
Кількість студентів вищих навчальних закладів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (тис. чол.)	95280	97651	120146	121012	121353	149439
Кількість студентів вищих навчальних закладів, спеціальної медичної групи, які відвідують навчальні заняття з фізичного виховання (тис. чол., %)	81402 85,4 %	75559 77,4 %	104108 86,6 %	102812 85,0 %	103820 85,5 %	98493 65,9 %

Отже, як свідчать дані таблиці з кожним наступним роком мотивація у студентів СМГ щодо формування, збереження та зміцнення свого здоров'я засобами фізичної культури зменшується [16, 19, 20]. Натомість значна частина студентської молоді збільшує кількість вільного часу пасивному відпочинку або ж комп'ютерним іграм, тим самим ще більше знижується загальна працездатність.

Факт існування тісного зв'язку між здоров'ям дітей, підлітків, студентів та організацією і методикою проведення навчального процесу з фізичного виховання не викликає сумніву [1, 3, 8, 10, 11, 12, 13].

Вивчення залежності стану здоров'я, динаміки біологічного віку студентів відносно обсягу фізичного навантаження є надзвичайно актуальними, оскільки науково обґрунтовує зміст не тільки навчального процесу з фізичного виховання, але й різноманітних профілактичних фізкультурно-оздоровчих заходів [4, 5, 6, 9, 16, 20 та ін.].

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, спрямованих на вивчення причин зниження рухової активності студентства [7, 11, 14, 16 та ін.].

У Концепції подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні відзначається необхідність змін у підходах суспільства щодо забезпечення здоров'я населення як найвищої гуманістичної цінності і пріоритетного напрямку державної політики [12].

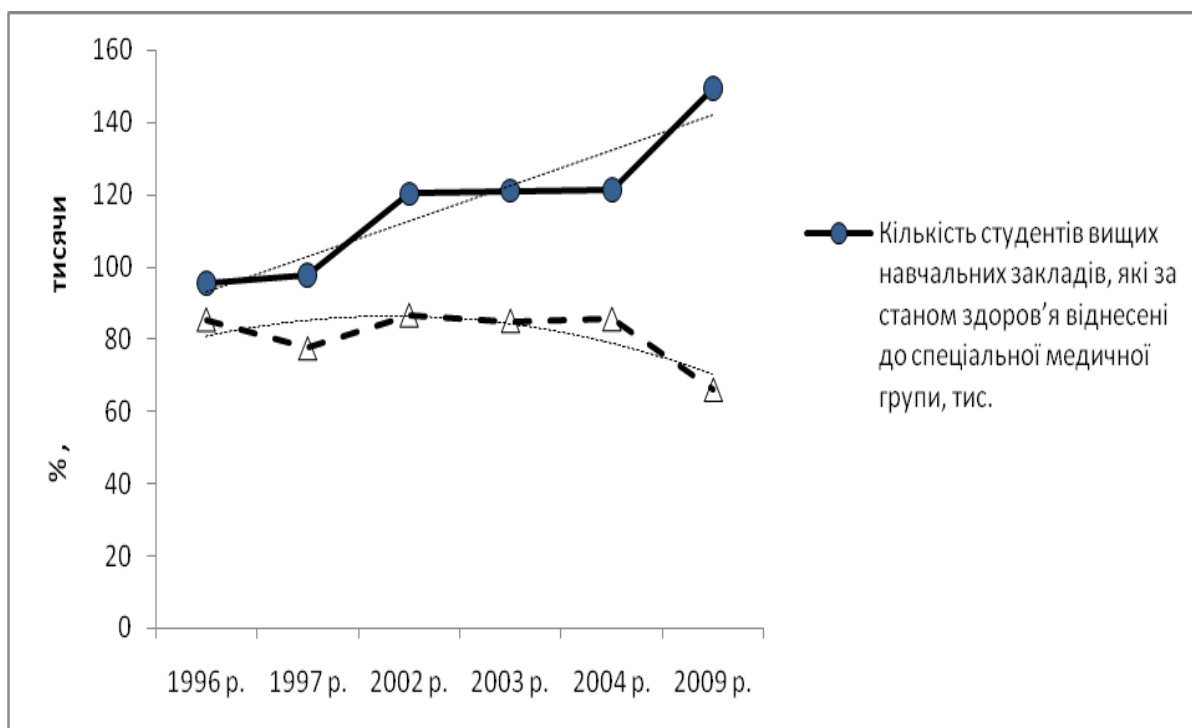


Рис. 2. Кількість студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації України віднесені до СМГ за період з 1996 до 2009 роки (тис. чол.)

Сказане обумовлює необхідність перегляду традиційних взаємин між фізичною культурою та психічним розвитком населення і, перш за все, підростаючого покоління та студентської молоді [12, 13].

Відношення до фізичної культури ґрунтуватиметься на позитивній мотивації за умови перетворення зовнішніх стимулюючих чинників на внутрішні спонукальні сили як засіб „присвоєння” духовних цінностей, створених людством у галузі фізичної культури.

У загальному розумінні, мотив – це те, що спонукає людину до певної дії. Мотивацію можна визначити як складну, багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, настанови, емоції, цінності тощо.

Результати наших багаторічних досліджень свідчать, що на відношення студентів спеціальної медичної групи до фізкультурно-спортивної діяльності у вищому навчальному закладі здійснює вплив як нестійке мотивування, так і умови навколишнього середовища, що змінюються. З педагогічної точки зору можна прослідкувати, як з віком змінюється відношення студентів до окремих видів оздоровчо-фізкультурної діяльності [17, 18].

З метою визначення динаміки мотивації нами проводився моніторинг серед дівчат спеціальної медичної групи НУБіП України.

З часу вступу до вищого навчального закладу і протягом трьох років навчання у студентів спеціальної медичної групи знижується мотивація щодо занять фізичними вправами так, як і значимість фізичного удосконалення у загальній системі цінностей.

Подібні результати отримані і у дівчат (табл. 2, рис. 2) за виключенням того, що у них позитивне відношення у бік погіршення змінювалося з віком не тільки до оздоровчого бігу, але й до спортивних ігор, що є характерною рисою для дівчат.

Якщо ж співставити вікову динаміку відношення студентів спеціальної медичної групи до оздоровчо-фізкультурної діяльності з їхнім бажанням і схильністю займатися окремими її видами, то спостерігається та сама закономірність – зниження з віком оздоровчо-фізкультурної активності супроводжувалось і зниженням інтересу до неї.

Аналіз результатів анкетного опитування дівчат спеціальної медичної групи свідчить, що моральний і емоційний компоненти щодо відношення їх до оздоровчо-фізкультурної діяльності співпадають, що також свідчить про валідність запропонованого нами методу опитування для оцінки відношення студентів спеціальної медичної групи до оздоровчо-фізкультурних занять.

Разом з тим необхідно відзначити, що цей проміжок життя студентів є визначальним, адже у цей період закінчується не лише формування фізичного розвитку їхнього організму, але й світоглядні позиції, а також морального становлення особистості, тобто рис характеру, від повноцінного розвитку яких багато в чому залежить майбутня трудова діяльність [18]. Тому необхідно засобами фізичного виховання зміцнити здоров'я студентів, підвищити їх рівень фізичної підготовленості, надати їм необхідні знання фізкультурної освіти як одного із основних чинників, що формує позитивне відношення до оздоровчо-тренувальних занять фізичними вправами, свого здоров'я та зовнішнього вигляду.

Крім цього, необхідно враховувати, що якщо по досягненні підліткового віку природна потреба у руховій діяльності не переходить у стійке переконання щодо необхідності і користі фізичної досконалості, то у подальшому виходячи із психовікових особливостей цього періоду у майбутньому можуть виникнути великі втрати.

Викликають інтерес чинники, що характеризують негативне ставлення студентів спеціальної медичної групи щодо оздоровчо-тренувальних занять фізичними вправами, або ж не дають змоги підвищувати оздоровчо-фізкультурну активність.

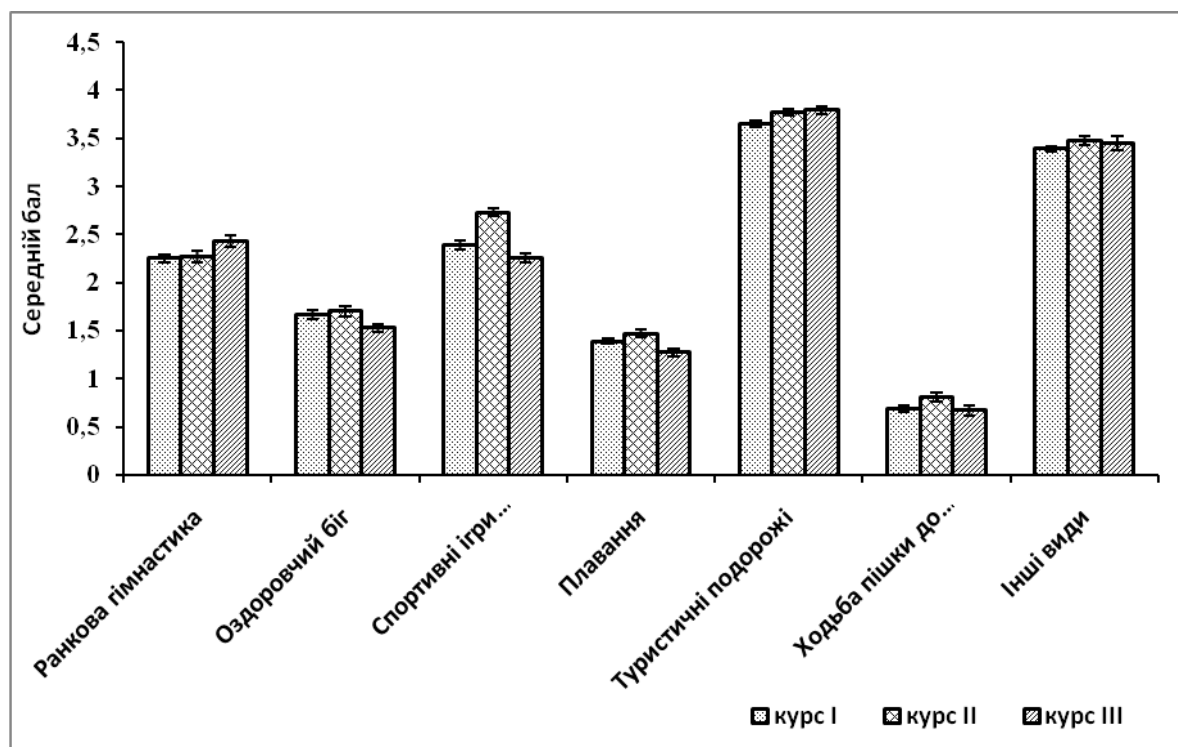


Рис. 2. Середній бал відношення дівчат спеціальної медичної групи НУБіП України до різних видів рухової діяльності ($M \pm m$) ($n = 226$)

Таблиця.2

Динаміка показників (середній бал) відношення дівчат спеціальної медичної групи НУБіП України до різних видів рухової діяльності ($M \pm m$) $n = 226$

Види рухової діяльності	Період навчання (курси)		
	I	II	III
1. Ранкова гімнастика	2,25 ± 0,04*	2,27 ± 0,06	2,43 ± 0,06*
2. Оздоровчий біг	1,67 ± 0,05*	1,70 ± 0,05	1,53 ± 0,04*
3. Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, міні-футбол)	2,39 ± 0,05*	2,73 ± 0,04*	2,26 ± 0,05*
4. Плавання	1,39 ± 0,03*	1,47 ± 0,04	1,27 ± 0,04*
5. Туристичні подорожі	3,65 ± 0,03	3,77 ± 0,03*	3,79 ± 0,04
6. Ходьба пішки до університету	0,69 ± 0,03*	0,81 ± 0,05*	0,67 ± 0,05
7. Інші види	3,39 ± 0,03	3,48 ± 0,05*	3,45 ± 0,08

Примітка: Вірогідність відмінностей у показниках при переході з курсу на курс – $p < 0,05$ - $< 0,01^*$.

Основним чинником, який сприяє зниженню інтересу дівчат до оздоровчо-тренувальних занять фізичними вправами, є здебільшого велика завантаженість для самопідготовки з інших теоретичних дисциплін. Внаслідок чого бракує часу.

На наш погляд, вікова динаміка відношення студентів спеціальної медичної групи до оздоровчо-фізкультурної діяльності, що визначається кількістю годин відведених на оздоровчо-тренувальні заняття фізичними вправами на тиждень, свідчить, що на їхню оздоровчо-фізкультурну діяльність здійснюють вплив як біологічні чинники (потреба у русі), так і соціально-економічні (наявність необхідної матеріально-спортивної бази, спортивного інвентарю, санітарно-гігієнічні умови (наявність душі, сауни), умови навколишнього середовища, а також фінансові можливості). Разом з тим, на зниження оздоровчо-фізкультурної діяльності студентів впливають не тільки біологічні та соціально-економічні чинники. Чільне місце посідає також і система виховання. Отже, педагогічний процес, спрямований на формування у студентської молоді позитивного відношення до оздоровчо-фізкультурної діяльності та супроводжуючі йому умови соціального оточення можуть змінити вікову межу фізкультурної пасивності, чи по меншій мірі, призупинити ці негативні тенденції.

Таким чином, аналіз результатів анкетування свідчить. Що нерівномірність збільшення з віком пасивності студентів спеціальної медичної групи до оздоровчо-тренувальних занять фізичними вправами і оздоровчо-фізкультурної діяльності взагалі, її критичні періоди обумовлені здебільшого не біологічними чинниками, а залежать, перш за все, від особливостей соціального оточення, виховного простору, системи виховання. Отже, можна стверджувати, що мотивація до оздоровчо-фізкультурної діяльності студентів може керуватися систематичним, цілеспрямованим впливом виховного простору, що є одним із чинників педагогічного процесу.

Разом з тим, є й інші чинники, що сприяють вихованню у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури. Аналізуючи чинники, що сприяють вихованню мотивації у студентів щодо оздоровчо-тренувальних занять фізичними вправами, ми з'ясували, що найбільш характерними чинниками є такі:

- зміцнення та збереження здоров'я – 85,5 %;
- удосконалення функціональних можливостей організму – 85,3 %;
- збільшення рухової активності – 80,1 %;
- удосконалення фізичної підготовленості – 79,7 %;
- корекція статури – 71,5 %;

- удосконалення фізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності – 59,9 %;
- зниження маси – 25,1 %;
- спілкування з однолітками – 21,9 %;
- підвищення розумової працездатності – 21,6 %;
- зниження впливу стресових ситуацій – 15,8 %;
- боротьба із шкідливими звичками – 14,7 %.

Отже, найбільш важливими чинниками, що спонукають студентів до оздоровчо-тренувальних занять фізичними вправами є зміцнення та збереження здоров'я, удосконалення функціональних можливостей організму, збільшення рухової активності, удосконалення фізичної підготовленості, корекція статури та удосконалення фізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності.

З метою визначення інформативності студентів 1 курсу НУБіП України щодо значення оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання у майбутній виробничій діяльності, нами було проведено анкетування (табл. 2).

Результати анкетного опитування свідчать, що лише 73,6 % студентів мають чітке уявлення про важливість оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання для їхньої майбутньої виробничої діяльності, а 26,4 % опитаних студентів-першокурсників дотримуються діаметрально протилежної думки.

Із таблиці 3 видно, що із усіх факультетів, найнижчі позитивні показники анкетування, є у студентів аграрного менеджменту та економічного. Це можна пояснити тим, що у майбутньому ці фахівці відносяться до групи працівників адміністративно-управлінського апарату.

Під час навчання в університеті найбільша увага науково-педагогічних працівників цих факультетів звертається на здобуття студентами максимального обсягу теоретичних знань, при цьому не звертається увага на вплив занять з фізичного виховання на підвищення розумової працездатності студентів.

Таблиця 3

**Результати анкетного опитування студентів 1-го курсу
НУБіП України, щодо значення оздоровчо-тренувальних
занять з фізичного виховання у майбутній виробничій діяльності,
n=339**

№ п/п	Факультети	Результати відповідей студентів, %	
		так	ні
1.	Аграрного менеджменту	53,7	46,3
2.	Економічний	52,5	47,5
3.	Механіко-технологічного	81,5	18,5
4.	Ветеринарної медицини	73,4	2,6

5.	Лісогосподарського	87,3	12,7
6.	Агробіологічного	75,5	24,5
7.	Спеціальна медична група	79,1	20,9

Під час навчання в університеті найбільша увага науково-педагогічних працівників цих факультетів звертається на здобуття студентами максимального обсягу теоретичних знань, при цьому не звертається увага на вплив занять з фізичного виховання на підвищення розумової працездатності студентів.

Отримані результати анкетування свідчать про:

- недостатній обсяг набутих знань з фізкультурної освіти студентами у середній загальноосвітній школі;
- слабку інформованість студентської молоді у вищому навчальному закладі щодо соціального значення фізичної культури та її вплив на майбутню професійну діяльність.

Висновки

Ряд науковців звертають особливу увагу значення професійно-прикладної фізичної культури під час навчального процесу студентів та у виробничій діяльності працівників адміністративно-управлінського персоналу [5, 7, 9, 10, 14 та ін.]. Для підвищення розумової працездатності студентів та працівників даної групи ППФК покликана вирішувати такі питання:

1. Зберегти високу розумову працездатність при тривалому перебуванні в умовах гіподинамії.
2. Підвищити стійкість організму до одноманітних рухів і дій.
3. Забезпечити правильну поставу.
4. Сформувати тривалі навички: спів розмірні і дозовані рухи руками, кистями, пальцями у різних площинах, з різною за часом амплітудою, різноманітні рухи тулуба, вправи для стоп (що покращують кровообіг у нижніх кінцівках).
5. Покращення функціональної діяльності серцево-судинної та дихальної систем.

Враховуючи відомі психофізіологічні особливості праці фахівців адміністративно-управлінського апарату, а також конкретні характеристики їх трудової діяльності, форми відпочинку у неробочий час, рівень захворюваності, можна прийти до наступного програмного змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вказаних спеціалізацій. Перш за все необхідно значно підвищити якість теоретичної підготовки студентів з питань впливу засобів фізичної культури і спорту на стан організму людини. Слід формувати у майбутніх фахівців свідоме відношення, потребу до раціональної побудови трудової діяльності,

переконаючи у доцільності регулярних оздоровчо-тренувальних занять фізичними вправами з метою зменшення негативного впливу тих чи інших чинників виробництва і зміцнення фізичного здоров'я. Теоретичний матеріал з цього кола питань повинен ґрунтуватися на конкретних соціологічних даних і наукових результатах сучасних досліджень в галузі фізичної культури.

Значно вищі показники анкетного опитування студентів інших факультетів. На наш погляд у цьому випадку певний вплив здійснює особливість майбутньої професії, яка у певній мірі пов'язана з виконанням значного фізичного навантаження.

Література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: „Издательство АСТ”; Донецк: „Сталкер”, 2002. – 590 с.
2. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье как предмет исследования / Г. Л. Апанасенко // Валеология, 1997. – № 4. – С. 44–46.
3. Апанасенко Г.Л. Чому вимирають східні слов'яни? / Г.Л. Апанасенко // Дзеркало тижня. – 2007. – № 1 (630). – С. 15.
4. Булич Э. Г. Влияние занятий спортом на здоровье и адаптацию организма студентов к физическим нагрузкам / Е. Г. Булич, М. Б. Кобза // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: тези доп. IV міжнар. наук. конгресу (16–19 травня 2000 р., Київ, Україна). – К.: 2000. – С. 344.
5. Валецька Р. О. Основи валеології : Підручник Р. О. Валецька. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.
6. Гребняк М. П. Медико–фізіологічні та педагогічні основи фізичного виховання студентів: Навч. посібник / М. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рыбковский. – Донецьк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.
7. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища / Г. П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – № 2. – С. 145–149.
8. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді : Наказ Міністра освіти України № 188 від 25. 05. 98 р. – К.: Мін. осв. України, 1998.
9. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1988. – 80 с.
10. Канішевський С. М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

11. Клименко Г. В. Удосконалення вузівського фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах / Г. В. Клименко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – №2. – С. 86–92.

12. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки / Розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828–р.

13. Магльований А.В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методики оптимізуючого управління засобами фізичного виховання і спорту: автореф. дис. ... докт. біол. Наук: 05.13.09 / А.В. Магльований. – К., 1993. – 36 с.

14. Мудрік І. В. Дослідження головних компонентів фізичної вихованості у студентів / І. В. Мудрік // Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 „Наукво-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)”. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. № 7.– С. 195–199.

15. Платонов В.М. Бережи здоров'я з молодю /В.М. Платонов //Дзеркало тижня. – 2006. – № 47 (626).

16. Приймаков А. А. Проблемы вузовского физического воспитания как фактора укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей студентов / А. А. Приймаков, Е. Н. Доценко // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків. – 2006. – № 5. – С. 83–88.

17. Присяжнюк С. І. Вплив мотиваційних пріоритетів на ефективність занять фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп аграрних вищих навчальних закладів [Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Кійко В. Й., Козубей П. С.] // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – № 3. – С. 188–191.

18. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика: [монографія] /С.І. Присяжнюк. – К.: ЦП „КОМПРИНТ”, 2012. – 464 с.

19. Раевский Р. Т. Социальный заказ на физическое воспитание и дееспособность студенческой молодежи в XXI веке и пути их реализации (на примере Украины) / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский // Сучасна стратегія та інноваційні технології фізичного вдосконалення студентської молоді (в традиціях науково–педагогічної школи ОНПУ): наук. моногр. за матеріалами Міжнар. симп., Одеса, 16–17 вересня 2010 р. /За ред. Р. Т. Раевського. – Одеса: Наука і техніка, 2010. – С. 29–36.

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

21. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р.

№ 828–р Київ „Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки”.

Аннотация. *Лысенко С.Г. Самооценка состояния здоровья девушек высшего учебного заведения.*

В статье рассмотрено проблему самооценки состояния здоровья и степень возможного развития сердечно-сосудистых заболеваний студенток высшего учебного заведения. Выявлены наиболее привлекательные, с точки зрения студенток, виды спорта во время занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: самооценка состояния здоровья, студентки высшего учебного заведения, степень развития сердечно-сосудистых заболеваний, физическое воспитание.

Annotation. *Lysenko S.H. The self-appraisal state of health of lassieat a higher educational establishment.*

This article dwells on the problem of self appraisal state of health and the degree of possible development of cardio-vascular illnesses of female students 1-2 courses at a higher educational establishment. From the point female students view are defined the most attractive kinds of sport while physical education.

Key words: students, higher, educational, establishment, the degree, possible, development, the physical education.

ИЗМЕНЕНИЕ ИНТЕГРАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ, ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ВЕЛОТРЕНИРОВОК У СТУДЕНТОВ С ПЕРВИЧНОЙ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

Михалюк Е.Л., Малахова С.Н.

Запорожский государственный медицинский университет

Проведено комплексное динамическое обследование 10 юношей и 8 девушек с первичной артериальной гипертензией, которые с лечебной целью занимались по авторской методике на велотренажерах в течение учебного года под контролем мониторов пульса. Установлено положительное влияние велотренировок на показатели центральной гемодинамики, вариабельности сердечного ритма и физической работоспособности, более выраженные у девушек, а также снижение артериального давления у студентов обоего пола.

Ключевые слова: артериальная гипертензия, мониторинг пульса, центральная гемодинамика, вариабельность сердечного ритма, физическая работоспособность, студенты.

Артериальная гипертензия (АГ) – одна из наиболее актуальных проблем современной педиатрии. По данным эпидемиологических исследований ее распространенность у детей и подростков прогрессивно увеличивается, превышая 23% и, если не удастся преодолеть тенденции роста и распространенности сердечно-сосудистой патологии, то прогнозируется еще большее ухудшение медико-демографической ситуации в Украине.

Профилактика и лечение АГ в детском возрасте является более эффективной по сравнению с взрослым контингентом больных, поэтому изменение неблагоприятной ситуации, сложившейся в настоящее время, должно произойти за счет раннего выявления начальных стадий заболевания в группах риска.

В основе АГ у детей и подростков лежит вегетативная дисфункция и тесно связанное с ней хроническое психоэмоциональное напряжение, некоторые заболевания почек, эндокринной системы и ожирение. Нарушение уравновешенности процессов возбуждения и торможения в корковых и подкорковых структурах нервной системы является одним из пусковых механизмов развития гипертонической болезни, то есть, избыточная реактивность на психоэмоциональное напряжение является важным маркером возникновения и прогрессирования АГ [9].

Терапия умеренно выраженной АГ, при отсутствии поражений внутренних органов, должна начинаться с немедикаментозных мероприятий, принципом которых является модификация образа жизни, выражающаяся в снижении массы тела (при ожирении), изменении характера и режима питания, в отказе от курения и повышении физической активности [1].

В настоящее время под пониженным уровнем физической активности подразумевают недельную нагрузку, которая ограничивается только занятиями физкультурой в рамках школьной программы. Имеются данные, свидетельствующие о том, что возрастная физиологическая норма двигательной активности школьников за неделю не соблюдается. Так, 50% школьников занимается физической культурой всего 30-60 мин в неделю, а у 10-15% – физические нагрузки отсутствуют вообще, вследствие этого современный школьник постоянно находится в условиях двигательного “голода”.

Известно, что физические упражнения, являясь биологическим стимулятором регулирующих систем, обеспечивают активную мобилизацию приспособительных механизмов, повышают адаптационные возможности организма и толерантность к физическим нагрузкам.

В настоящее время в практике физической реабилитации больных

гипертонической болезнью все шире используются современные тренажеры, оснащенные специальными приборами для контроля состояния кардиореспираторной системы в режиме индивидуально подобранных, дозированных, ступенчато возрастающих физических нагрузок [5].

Регулярные и длительно проводимые физические тренировки имеют многоплановое воздействие на сердечно-сосудистую систему у лиц с повышенным артериальным давлением. У больных АГ, благодаря тренирующему воздействию физических нагрузок на аппарат кровообращения, улучшается сократимость миокарда, повышается интенсивность и экономичность тканевого обмена. Стоит отметить, что физические упражнения положительно влияют на эмоциональную сферу детей, способствуют выработке у них уверенности в собственных силах, снижению психоэмоционального напряжения и нормализации психического статуса. Систематическое применение мышечных нагрузок имеет общеукрепляющее воздействие на организм и способствует уменьшению или исчезновению клинической симптоматики болезни.

Группа американских ученых [10] изучила 1000 исследований по альтернативным методам снижения АД и пришла к выводу, что ходьба (аэробная нагрузка), а особенно 4-х недельная программа изометрических упражнений в виде кистевого жима приводила к 10% снижению систолического артериального давления (АД с) и диастолического давления (АД д).

На современном этапе спортивной медицины проведение наблюдений за тренировочным процессом спортсменов, особенно высокого класса, претерпело значительные изменения. Прежде всего, за счет внедрения в исследовательский процесс современных телеметрических анализаторов пульса. Мониторинг пульса в процессе тренировочных занятий, благодаря использованию телеметрических анализаторов пульса системы "Polar", позволяет осуществлять это непрерывно, непосредственно во время мышечной работы. При пальпаторном измерении пульса, которое проводилось до недавнего времени, в промежутках вынужденного отдыха, фиксируется, по сути, следствие нагрузки, т.е. восстановительные процессы.

После внедрения в тренировочный процесс телеметрических анализаторов пульса системы "Polar" у спортсменов высокого класса [2,3,7], нами впервые предложено осуществлять подобный мониторинг ЧСС в процессе физической реабилитации, в частности у подростков с первичной артериальной гипертензией во время езды на велотренажерах [4]. На преимуществах езды на велотренажерах, по сравнению с бегом или ходьбой, мы останавливались в своих предыдущих исследованиях [8].

Целью исследования стало изучение интегральных показателей сердечно-сосудистой, вегетативной нервной системы, физической

работоспособности и пульсовое сопровождение оздоровительных тренировок на велотренажерах студентов с первичной артериальной гипертензией в условиях учебного процесса с помощью современных мониторов пульса.

Программа физической реабилитации была составлена с учетом основных принципов, которые включают соответствие физических нагрузок функциональному состоянию сердечно-сосудистой системы подростка, постепенное увеличение физических нагрузок по продолжительности и интенсивности. Она включала втягивающий период, продолжавшийся 12 занятий и тренирующий – 108 занятий. Продолжительность поддерживающего периода предполагается осуществлять в течение от 1-го до 5-ти лет. Систематический медицинский контроль осуществляется в виде регистрации ЧСС на протяжении всего занятия с помощью монитора пульса системы "Polar", а также измерение АД.

Методы исследования. Всем участникам экспериментальной группы (юношей – 10, девушек – 8), сначала было проведено углубленное медицинское обследование, которое включало запись ЭКГ в 12-ти отведениях, определение физической работоспособности на велоэргометре (субмаксимальный тест PWC_{170}), параметров центральной гемодинамики, вариабельности сердечного ритма, расчет индекса функционального состояния (ИФС) [6], проведение ортостатической и клиностатической пробы, проб Штанге, Генчи, Мартине-Кушелевского в начале и через 9 месяцев занятий.

Результаты исследования. Динамические исследования проведения функциональных проб продемонстрировали улучшение многих показателей, а именно: динамометрии кисти, проб Штанге, Генчи, орто- и клиностатической проб у юношей и девушек, однако эти сдвиги носили недостоверный характер.

Нами были обнаружены благоприятные сдвиги со стороны сердечно-сосудистой системы на пробу Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с.). Так, у всех обследованных повторное проведение пробы через 9 месяцев занятий на велотренажерах зафиксировало достоверное снижение АД с, АД д и ЧСС в состоянии покоя ($p < 0,05$). Эти показатели, измеренные непосредственно после 20-ти приседаний, также стали достоверно меньше ($p < 0,05$), при этом время восстановления пульса после данной пробы сократилось у юношей на 9,3% со $122,4 \pm 5,1$ с до $111,0 \pm 4,2$ с ($p < 0,05$), а у девушек на 10,5% со $136,3 \pm 8,3$ с до $122,0 \pm 6,4$ с ($p < 0,05$).

Под влиянием велотренировок произошли сдвиги со стороны исследуемых показателей, имеющие некоторые отличия у девушек и юношей. Так, у девушек со стороны вариабельности сердечного ритма, увеличились показатели M_0 , Д, ТР, HF% и уменьшились AM_0 , $AM_0/Д$, ВПР, ПАПР, ИН, LF%, LF/HF, что, несмотря на недостоверный характер,

свидетельствует о повышении тонуса центров парасимпатической иннервации сердца. Со стороны центральной гемодинамики у девушек произошли благоприятные изменения, связанные с уменьшением ЧСС с $75,8 \pm 4,9$ до $67,3 \pm 3,6$ уд/мин, СИ – с $3,087 \pm 0,21$ до $2,867 \pm 0,20$ л/мин/м² и увеличением ОПСС – с $1330,7 \pm 67,87$ до $1471,4 \pm 97,43$ дн·с·см⁻⁵. Несмотря на недостоверный характер этих изменений, произошло уменьшение количества девушек с гиперкинетическим типом кровообращения (ТК) и увеличение их числа с наиболее рациональным, гипокинетическим ТК. Существенные и статистически достоверные сдвиги произошли со стороны показателей физической работоспособности и ИФС, которые увеличились у девушек, соответственно на 17,5% ($p < 0,05$) и 25,5% ($p < 0,05$).

У юношей, под влиянием аналогичных велотренировок, произошли похожие сдвиги, свидетельствующие, прежде всего, о повышении тонуса парасимпатического звена вегетативной нервной системы (ВНС), которое проявилось, в частности, уменьшением ПАПР, отражающим соответствие между уровнем функционирования синусового узла и симпатической активностью с $65,408 \pm 7,78$ до $43,846 \pm 8,71\%/с$ ($p < 0,05$). Со стороны центральной гемодинамики произошли благоприятные изменения, выразившиеся в уменьшении ЧСС с $75,1 \pm 2,45$ до $62,4 \pm 2,26$ уд/мин ($p < 0,01$), трансформацией эукинетического в гипокинетический ТК (СИ с $3,146 \pm 0,14$ до $2,644 \pm 0,12$ л/мин/м², $p < 0,05$), что привело к отсутствию количества юношей с гиперкинетическим и увеличению их числа с гипокинетическим ТК, а также увеличением ОПСС с $1211,2 \pm 45,17$ до $1421,1 \pm 62,85$ дн·с·см⁻⁵ ($p < 0,05$). Что касается величин физической работоспособности и ИФС, то у юношей произошло их увеличение, соответственно на 6,8 и 23,8%, которое носило недостоверный характер.

Результаты мониторинга пульса в процессе оздоровительных занятий на велотренажерах, осуществляемых благодаря телеметрическому анализатору пульса "Polar", зафиксировали среднюю ЧСС в течение занятия на уровне $124,1 \pm 3,7$ уд/мин и максимальную ЧСС на уровне $156,8 \pm 6,0$ уд/мин у юношей, а у девушек, соответственно $114,0 \pm 4,0$ и $146,3 \pm 4,4$ уд/мин. Полученные данные служили ориентиром для осуществления коррекции планируемых физических нагрузок.

Текущий контроль АД, который проводился во время езды на велотренажерах, зафиксировал благоприятные сдвиги, произошедшие после начала занятий на велотренажерах к окончанию учебного года. Так, если во втягивающем периоде средняя величина АД с за занятие у юношей составляла $129,6 \pm 3,1$, а АД д $77,4 \pm 1,6$ мм рт.ст., то через 30 минут работы на велотренажере (на пике нагрузки) она повышалась до $133,8 \pm 4,1$ и $79,1 \pm 2,0$ мм рт.ст., а на 10-й минуте восстановительного периода снижалась до $125,8 \pm 3,4$ и $74,6 \pm 1,9$ мм рт. ст., т.е. АД с снижалась по сравнению с исходной величиной на 2,9%, а АД д на 3,6% ($p > 0,05$, $p > 0,05$).

В тренирующем периоде средняя величина АД с у юношей находилась на уровне $122,6 \pm 3,1$, а АД д – $79,8 \pm 1,9$ мм рт.ст. Через 30 минут работы на велотренажерах средняя величина АД с составляла $127,1 \pm 3,7$, а АД д – $82,1 \pm 1,9$ мм рт.ст., а на 10-й минуте восстановительного периода, соответственно $121,8 \pm 1,9$ и $79,8 \pm 1,6$ мм рт.ст. Таким образом, исходные величины АД с снизились в тренировочном периоде по сравнению с вытягивающим на 5,4% со $129,6 \pm 3,1$ до $122,6 \pm 3,1$ мм рт.ст. На 10-й минуте восстановительного периода, после работы на велотренажерах, артериальное давление снизилось, соответственно на 3,2% со $125,8 \pm 3,4$ до $121,8 \pm 1,9$ мм рт.ст.

У девушек средняя величина АД с в состоянии покоя во вытягивающем периоде составила $119,0 \pm 4,1$ и $73,3 \pm 3,7$ мм рт.ст. АД д. Через 30 минут работы на велотренажерах АД с стало $121,2 \pm 4,1$, а АД д – $72,9 \pm 2,9$ мм рт.ст., а на 10-й минуте восстановительного периода средняя величина АД с снизилась на 1,6% до $117,1 \pm 3,5$, и АД д на 5,6% до $69,2 \pm 2,8$ мм рт.ст. В конце тренирующего периода средняя величина АД с у девушек в состоянии покоя снизилась до $115,0 \pm 5,4$, а АД д до $69,7 \pm 3,7$ мм рт.ст., на 30-й минуте езды на велотренажере АД с составляло $117,7 \pm 4,7$ и $71,6 \pm 2,8$ мм рт.ст. АД д. На 10-й минуте восстановительного периода средняя величина АД с снизилась до $113,9 \pm 4,5$ и $67,6 \pm 3,1$ мм рт.ст. АД д. Таким образом, исходные величины АД с снизились на 3,4% со $119,0 \pm 4,1$ до $115,0 \pm 5,4$ мм рт.ст., а в восстановительном периоде на 2,7% со $117,1 \pm 3,5$ до $113,9 \pm 4,5$ мм рт.ст.

Полученные данные свидетельствуют о том, что благодаря осуществляемой коррекции физических нагрузок по результатам мониторинга пульса, появилась возможность выбирать оптимальные физические нагрузки, учитывающие конкретное функциональное состояние занимающихся. Это, в общем, выразилось в снижении артериального давления у студентов с первичной артериальной гипертензией под воздействием дозированных нагрузок на велотренажерах.

Выводы

1. Получена важная информация о правильности индивидуального распределения педагогических средств в оздоровительном занятии студентов с первичной артериальной гипертензией с учетом пола.

2. Благодаря наблюдениям за динамикой функциональной готовности студентов и получения срочной информации, становится реальным обоснованное и своевременное внесение коррективов в педагогическую составляющую их физической подготовки.

3. Телеметрическое мониторирование пульса с помощью анализатора системы "Polar" позволяет исключить человеческий фактор при подсчете пульса, не требует вмешательства в тренировочное занятие, способствует

правильности в распределении нагрузок и интервалов отдыха в течение занятия.

Литература

1. Волосовец А.П. Артериальная гипертензия у детей и подростков: современные подходы к диагностике и лечению / А.П.Волосовец, С.П.Кривопустов, Т.С.Мороз // Therapia. -2010. -№2 (44). –С.25-27.

2. Михалюк Е.Л. Применение современных телеметрических анализаторов пульса с целью улучшения планирования тренировочного занятия / Е.Л. Михалюк, И.В.Ткалич // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матли Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 267-269.

3. Михалюк Є.Л. Проведення комплексних лікарсько-педагогічних спостережень за тренувальним процесом спортсменів-єдиноборців (тхеквондо, бокс, кікбокс): Інформаційний лист про нововведення в системі охорони здоров'я / [Є.Л.Михалюк, І.В.Ткаліч]. – Київ, 2010. № 237. - 4 с.

4. Михалюк Є.Л. Проведення оздоровчо-лікувальних тренувань на велотренажерах студентів з первинною артеріальною гіпертензією під контролем сучасних моніторів пульсу / Є.Л.Михалюк, С.М.Малахова, І.О.Сазанова, Л.І.Левченко // Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я студентської молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. –Бердянськ, 2013. -С.206-212.

5.Мухарлямов Ф.М. Механизмы физической реабилитации при артериальной гипертензии / Ф.М.Мухарлямов // Сердце. -2008. –Т.7, №6 (44). –С.346-348.

6. Патент на корисну модель №36013 “Спосіб оцінки функціонального стану організму осіб, що займаються фізичною культурою та спортом” /Є.Л.Михалюк, В.В.Сиволап, І.В.Ткаліч. Промислова власність. 2008. Біл.№19.

7. Патент на корисну модель №51367 МПК (2009) А61В5/00. “Спосіб проведення комплексних лікарсько-педагогічних спостережень за тренувальним процесом спортсменів високого рівня” / Є.Л.Михалюк, І.В.Ткаліч, С.І.Атаманюк. Промислова власність. 2010. Бюл. № 13. С.5.10.

8. Михалюк Є.Л. Досвід проведення фізичної реабілітації підлітків з первинною артеріальною гіпертензією в умовах навчального процесу медичного університету / Є.Л.Михалюк, О.Г.Іванько, С.М.Малахова. // Инновационные технологии в образовании. Материалы IX Международной научно-практической конференции. –Ялта, 2012. –С.70-72.

9. Профилактика, диагностика и лечение первичной артериальной гипертонии в Российской Федерации. Первый доклад экспертов Научного общества кардиологов и межведомственного совета по сердечно-сосудистым заболеваниям / Г.Г.Арабидзе, Ю.Б.Белоусов, А.Н.Бритов [и др.]. // Русский медицинский журнал. -2000. –Т.8. -№8. –С.318-346.

10. Brook R.D. American Heart Association Professional Education Committee of the Council for High Blood Pressure Research, Council on Nutrition, Physical Activity / R.D.Brook, L.J.Appel, M.Rubenfire et al. Beyond medications and diet: alternative approaches to lowering blood pressure: a scientific statement from the American Heart Association // Hypertension, 2013, vol.61, -№6, -P.1360-1383.

Анотація. *Михалюк Є.Л., Малахова С.М. Зміни інтегральних показників серцево-судинної, вегетативної систем і фізичної працездатності під впливом вело тренувань у студентів з первинною артеріальною гіпертензією.*

Проведено комплексне динамічне обстеження 10 юнаків та 8 дівчат з первинною артеріальною гіпертензією, які з лікувальною метою займалися за авторською методикою на велотренажерах протягом навчального року під контролем моніторів пульсу. Встановлено позитивний вплив велотренувань на показники центральної гемодинаміки, варіабельності серцевого ритму й фізичну працездатність, який більше виражений у дівчат, а також зниження артеріального тиску у студентів обох статей.

Ключові слова: артеріальна гіпертензія, моніторування пульсу, центральна гемодинаміка, варіабельність серцевого ритму, фізична працездатність, студенти.

Summary. *Mikhalyuk E.L., Malakhova S.N. Change of integrated rate of cardiovascular, autonomic nervous system and physical performance under influence of bicycle exercise on students with primary hypertension.*

Carried out comprehensive dynamic examination 10 boys and 8 girls with primary hypertension who were engaged with the medical purpose by the author's program on exercise bikes during the school year under control of heart rate monitors. Established positive effect of bicycle exercise on central hemodynamics, heart rate variability and physical performance, more pronounced in women, as well as lowering blood pressure in teenagers of both gender.

Key words: hypertension, heart rate monitoring, central hemodynamics, heart rate variability, physical performance, students.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ДИНАМИКУ АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

*Нарскин А.Г., Тозик О.В., Нарскин А.Г.
Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины
(г. Гомель, Республика Беларусь)*

В статье изложены результаты исследования влияния занятий оздоровительной физической культуры на динамику адаптационных процессов учеников старших классов. Определена динамика показателей адаптационных возможностей старшеклассников в течение учебного года.

Ключевые слова: физическая культура, ученики старших классов, адаптационный потенциал, коэффициент выносливости, индекс основного обмена.

Актуальность. На современном этапе развития человеческой цивилизации одной из основных ее черт является наличие постоянно усугубляющихся противоречий между развитием производственных технологий, значительным ускорением ритма жизни, заметным снижением доли физического труда, существенным обострением экологической обстановки с одной стороны, и резким уменьшением двигательной активности как главного регулятора состояния и функций организма человека – с другой [6, 9].

Исследователи отмечают, что в настоящее время, к сожалению, действующая система здравоохранения и традиционные методы ориентированной на подготовку к сдаче обязательных нормативных тестов системы физического воспитания оказались неприспособленными к запросам и нуждам населения. Вековая парадигма о „первоначальности слова” послужила основанием для доверчивого ожидания массами своего спасения, а также творческих надежд реформаторов оздоровления народа [3].

В тоже время необходимо понимать, что приспособление к новым социальным, производственным и экологическим условиям происходит через совокупность реакций организма, которые способствуют повышению его резистентности к изменившейся среде обитания. Вместе с тем рабочая устойчивость функций зависит от резервных возможностей организма, адаптационных свойств органов и тканей (в том числе на клеточном уровне), а также от длительности и напряженности конкретной деятельности [2, 5, 7].

Отмечающаяся в последнее время устойчивая тенденция к ухудшению здоровья детей в период обучения в школе, низкие уровни физической и функциональной подготовленности учащихся, постоянно

усложняющиеся учебные программы по школьным предметам, рост числа школьников, пристрастившихся к вредным привычкам (употребление алкоголя и наркотиков, курение) вызывают пристальный интерес ученых и практиков к модернизации структуры содержания уроков по физической культуре в школе.

Цель нашего исследования заключалась в исследовании влияния занятий оздоровительной физической культуры на динамику адаптационных процессов учащихся старших классов.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе средних общеобразовательных школ № 51 и № 11 г. Гомеля. В исследовании принимали участие 98 школьников 11 классов. Перед началом педагогического эксперимента было выделено 2 группы испытуемых: 1 группа – контрольная (26 юношей и 24 девушки) и 2 группа – экспериментальная (22 юноши и 26 девушек). Все учащиеся были отнесены к основной медицинской группе и не имели отклонений в состоянии здоровья.

Анализ научно-методической литературы, опрос учителей и наши предварительные исследования позволили разработать экспериментальную методику для учащихся старших классов общеобразовательных школ на основе учебной программы для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения „Физическая культура и здоровье. VI-XII классы. Базовый, повышенный и углубленный уровни”, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь. Особенность проведения занятий в экспериментальной группе заключалась в том, что в базовом компоненте урока выполнялся учебный материал согласно требованиям программы по физической культуре, а вариативный компонент урока составляли разработанные нами комплексы оздоровительной аэробики, целенаправленно воздействующие на функциональные системы организма.

С целью оценки адаптационных возможностей старшеклассников нами рассчитывались адаптационный потенциал системы кровообращения (АП), коэффициент выносливости (КВ) и индекс основного обмена (ОО).

Адаптационный потенциал рассчитывался по формуле Баевского [1]:

$$\text{АП (баллы)} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{Адс} + 0,008 \times \text{АДд} + \\ + 0,014 \times \text{В} + 0,009 \times \text{МТ} - 0,009 \times \text{Р} - 0,27,$$

где ЧСС – частота пульса (уд/мин), Адс – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.), АДд – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.), В – возраст (полных лет), МТ – масса тела (кг), Р – рост (см).

Коэффициент выносливости (усл. ед.) определяется по формуле Кваса [4]:

$$\text{КВ} = \text{ЧСС} \times 10 / (\text{Адс} - \text{АДд})$$

Основной обмен (%) рассчитывался по формуле Рида [8]:

процент отклонения = $0,75 \times (\text{ЧСС} + \text{ПД} \times 0,74) - 72$,
 где 0,75; 0,74; 72 – константы.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного педагогического эксперимента были получены данные, отражающие адаптационные возможности организма старшеклассников на предъявленную физическую нагрузку оздоровительной направленности (табл. 1).

Так, по результатам показателя адаптационного потенциала системы кровообращения (АП) у юношей контрольной группы в течение всего учебного года отмечено стабильное ухудшение резервных возможностей и напряжение адаптации ($2,05 \pm 0,11$ балла, $2,07 \pm 0,10$ балла, $2,10 \pm 0,11$ балла и $2,17 \pm 0,12$ балла в I, II, III и IV четвертях соответственно), в то время как в экспериментальной группе данный показатель имел тенденцию к улучшению ($2,04 \pm 0,09$ балла, $1,99 \pm 0,11$ балла, $1,94 \pm 0,10$ балла и $1,90 \pm 0,11$ балла соответственно). Анализ полученных данных выявил, что, если в I и II четвертях показатели двух групп не имели статистически значимых различий, то уже с III четверти отмечалась достоверность различий при $p < 0,001$. Кроме того, по итогам IV четверти результат АП у юношей контрольной группы ($2,17 \pm 0,12$ балла) оценивается как напряжение механизмов адаптации (при пороговом значении удовлетворительной адаптации не более 2,10 балла).

Схожая тенденция обнаружена и у девушек. Если у старшеклассниц контрольной группы показатель АП в течение года ухудшался ($2,18 \pm 0,10$ балла, $2,20 \pm 0,09$ балла, $2,22 \pm 0,10$ балла и $2,21 \pm 0,12$ балла в I, II, III и IV четвертях соответственно), то у девушек экспериментальной группы занятия физическими упражнениями вызвали улучшение данного

Таблица 1

Динамика адаптационных процессов старшеклассников в ходе педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

№	Показатели	Группы	Учебный год			
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Юноши						
1	Адаптационный потенциал системы кровообращения, баллы	Контрольная	$2,05 \pm 0,11$	$2,07 \pm 0,10$	$2,10 \pm 0,11$	$2,17 \pm 0,12$
		Эксперименталь.	$1,99 \pm 0,09$	$1,99 \pm 0,11$	$1,94 \pm 0,10$	$1,90 \pm 0,11$
		Достовер. различ.(t/p)	0,25 > 0,05	1,89 > 0,05	3,80 < 0,001	5,87 < 0,001
2	Коэффициент выносливости, усл. ед.	Контрольная	$18,4 \pm 1,25$	$18,5 \pm 1,34$	$18,4 \pm 1,47$	$18,6 \pm 1,58$
		Эксперименталь.	$18,6 \pm 1,54$	$17,5 \pm 1,48$	$16,3 \pm 1,53$	$15,4 \pm 1,67$
		Достовер. различ.(t/p)	0,40 > 0,05	1,74 > 0,05	3,46 < 0,01	4,83 < 0,001

Продовження таблиці 1

№	Показатели	Группы	Учебный год			
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Юноши						
3	Индекс основного обмена, %	Контроль-ная	11,1±2,14	11,3±2,17	11,6±2,34	11,8±2,47
		Экспери-менталь.	11,9±2,19	9,3±2,41	6,1±2,39	3,5±2,59
		Достовер. различ.(t/p)	0,85 > 0,05	2,22 < 0,05	5,75 < 0,001	8,28 < 0,001
Девушки						
1	Адаптационный потенциал системы кровообращения, баллы	Контроль-ная	2,18±0,10	2,20±0,09	2,22±0,10	2,21±0,12
		Экспери-менталь.	2,21±0,13	2,10±0,11	2,03±0,13	1,95±0,14
		Достовер. различ.(t/p)	0,64 > 0,05	2,45 < 0,05	4,04 < 0,001	4,89 < 0,001
2	Коэффициент выносливости, усл. ед.	Контроль-ная	22,4±1,34	21,0±1,47	20,3±1,42	18,8±1,54
		Экспери-менталь.	22,7±1,42	20,3±1,45	18,4±1,48	15,8±1,43
		Достовер. различ.(t/p)	0,47 > 0,05	1,26 > 0,05	3,15 < 0,01	5,01 < 0,001
3	Индекс основного обмена, %	Контроль-ная	10,8±2,15	11,2±2,18	11,9±2,26	12,6±2,21
		Экспери-менталь.	11,5±2,21	10,2±2,24	8,0±2,27	6,2±2,32
		Достовер. различ. t/p)	0,84 > 0,05	1,18 > 0,05	3,86 < 0,001	6,88 < 0,001

показателя с $2,21 \pm 0,13$ балла в I четверти до $2,10 \pm 0,11$ балла во II, $2,03 \pm 0,13$ балла в III и до $1,95 \pm 0,14$ балла в IV четверти, при этом значения показателя АП перешли от напряжения механизмов адаптации (пороговые значения 2,11 – 3,20 балла) к состоянию удовлетворительной адаптации (пороговое значение – не более 2,10 балла). Достоверность различий между группами составила: в I четверти $t = 0,64$, $p < 0,05$; во II четверти $t = 2,45$, $p < 0,05$; в III четверти $t = 4,04$, $p < 0,001$ и в IV четверти $t = 4,89$, $p < 0,001$.

Значение коэффициента выносливости (КВ) как интегральной величины, объединяющей ЧСС, САД и ДАД, определяет эффективность работы сердечно-сосудистой системы. Если в норме коэффициент выносливости равен 16, то его увеличение указывает на ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы, в то время как уменьшение – на усиление деятельности сердечно-сосудистой системы.

По результатам проведенного нами исследования установлено, что у старшеклассников контрольной группы показатель КВ в течение учебного года находился практически на одном уровне ($18,4 \pm 1,25$ усл. ед. – $18,5 \pm 1,34$ усл. ед. – $18,4 \pm 1,47$ усл. ед. и $18,6 \pm 1,58$ усл. ед. в I-IV четвертях соответственно). У юношей экспериментальной группы в течение учебного года отмечена положительная динамика, соответствующая о повышении тренированности сердечно-сосудистой системы ($18,6 \pm 1,54$ усл. ед. – $17,5 \pm 1,48$ усл. ед. – $16,3 \pm 1,53$ усл. ед. и $15,4 \pm 1,67$ усл. ед. соответственно). Начиная с III четверти между показателями старшеклассников контрольной и экспериментальной групп отмечено достоверно значимое различие ($t = 3,46$, $p < 0,01$ в III четверти и $t = 4,83$, $p < 0,001$ в IV четверти).

У девушек контрольной группы показатель КВ в течение учебного года имел тенденцию к улучшению ($22,4 \pm 1,34$ усл. ед. – $21,0 \pm 1,47$ усл. ед. – $20,3 \pm 1,42$ усл. ед. и $18,8 \pm 1,54$ усл. ед. в I, II, III и IV четвертях соответственно), оставаясь при этом на уровне выше нормы. Более выраженный тренирующий эффект занятия физической культурой в школе оказали на девушек экспериментальной группы, где данный показатель в течение учебного года снизился с $22,7 \pm 1,42$ усл. ед. до $20,3 \pm 1,45$ усл. ед., $18,4 \pm 1,48$ усл. ед. и $15,8 \pm 1,43$ усл. ед. соответственно в I, II, III и IV четвертях. Достоверность различий между группами в течение учебного года составила: в I четверти $t = 0,47$, $p > 0,05$; во II четверти $t = 1,26$, $p > 0,05$; в III четверти $t = 3,15$, $p < 0,01$ и в IV четверти $t = 5,01$, $p < 0,001$.

Индекс основного обмена (ОО) является одним из показателей интенсивности обмена веществ и энергии в организме и выражается количеством энергии, необходимой для поддержания жизни в состоянии полного физического и психического покоя, натошак. В условия теплового комфорта.

Как показали наши исследования, у юношей котрольной группы % отклонения ОО в течение учебного года имел тенденцию к незначительному приросту ($11,1 \pm 2,14$ % – $11,3 \pm 2,17$ % – $11,6 \pm 2,34$ % и $11,8 \pm 2,47$ % в I-IV четвертях соответственно), в то время как в экспериментальной группе данный показатель в течение учебного года значительно снизился (от $11,9 \pm 2,19$ % в I четверти до $9,3 \pm 2,41$ во II четверти, $6,1 \pm 2,39$ % в III четверти и $3,4 \pm 2,59$ % в IV четверти). При этом достоверность различия между группами составила $t = 0,85$, $p > 0,05$; $t = 2,22$, $p < 0,05$; $t = 5,75$, $p < 0,001$ и $t = 8,28$, $p < 0,001$ в I, II, III и IV четвертях соответственно.

У девушек контрольной группы данный показатель в течение учебного года также имел тенденцию к приросту ($10,8 \pm 2,15$ % в I четверти до $11,2 \pm 2,18$ во II четверти, $11,9 \pm 2,26$ % в III четверти и $12,6 \pm 2,21$ % в IV четверти соответственно), в то время как у старшеклассниц экспериментальной группы % отклонения ОО к концу учебного года

достоверно снизился ($11,5 \pm 2,21$ %, $10,2 \pm 2,24$ %, $8,0 \pm 2,27$ % и $6,23 \pm 2,32$ % соответственно в I, II, III и IV четвертях). Показатель достоверности различий между группами составил в I четверти $t = 0,84$, $p > 0,05$; во II четверти $t = 1,18$, $p > 0,05$; в III четверти $t = 3,86$, $p < 0,001$ и в IV четверти $t = 6,88$, $p < 0,001$.

Выводы

1. Проведенное исследование показало, что рациональное использование оздоровительных средств физической культуры на кроках по физической культуре с учащимися старших классов способствовало положительной динамике развития адаптационных процессов и расширению функциональных резервов их организма.

2. Следует отметить, что понимание общих и частных механизмов адаптации позволяет осуществлять целенаправленные тренировочные и оздоровительные воздействия на организм человека с целью повышения его резервных возможностей, при этом занятия физической культурой и спортом являются действенным фактором повышения резистентности организма детей и подростков к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, улучшению их физического и интеллектуального развития, повышению функциональных и двигательных возможностей занимающихся.

Литература

1. Баевский Р.М. Оценка эффективности профилактических мероприятий на основе измерения адаптационного потенциала системы кровообращения / Р.М. Баевский, А.П. Береснева, В.К. Вакулин // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 1987. – № 8. – С. 6-10.
2. Босенко А.И. Оценка резервных возможностей дыхания, кардио- и гемодинамики юных спортсменов / А.И. Босенко, А.Г. Белинова, Т.Н. Цонева, О.В. Годына // *Гигиена и санитария*. – 1995. – № 2. – С. 20-22.
3. Жолдак В.И. Валеология: становление, развитие, проблемы, перспективы / В.И. Жолдак, Л.А. Калинин // *Теория и практика физической культуры*. – 1997. – № 8. – С. 2-7.
4. Казначеев В.П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения / В.П. Казначеев, Р.М. Баевский. – Л.: Медицина, 1980. – 270 с.
5. Логинова Н. Резервы организма / Н. Логинова // *Физкультура и спорт*. – 1997. – № 10. – С. 13.
6. Михайлов В.М. Некоторые физиологические эффекты длительной гипокинезии / В.М. Михайлов // *Физиология мышечной деятельности: тезисы докладов Междунар. конф.* – М., 2000. – С. 93-95.

7. Попов В.А. Основы адаптации двигательной системы человека к изменяющимся условиям внешней среды / В.А. Попов. – Великие Луки, 2000. – 218 с.

8. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОСТ-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

9. Тихвинский С.Б. Активная жизнедеятельность и физическое здоровье: Первый междунар. науч. конгресс: материалы конгресса. – СПб., 2003. – Т. 2. – С. 162-164.

Анотація. Нарскін Г.І., Тозік О.В., Нарскін А.Г. Вплив занять оздоровчою фізичною культурою на динаміку адаптаційних процесів учнів старших класів.

У статті викладено результати дослідження впливу занять оздоровчою фізичною культурою на динаміку адаптаційних процесів учнів старших класів. Виявлено динаміку показників адаптаційних можливостей старшокласників протягом навчального року.

Ключові слова: фізична культура, учні старших класів, адаптаційний потенціал, коефіцієнт витривалості, індекс основного обміну.

Summary. Narskin G.I., Tozik O.V., Narskin A.G. The effect of health improving physical education on dynamics of adaptive processes of school students.

The article presents some results of the research studies dedicated to the influence of health-improving physical activity on dynamics of adaptation processes of highschool students. There has been established the dynamics of adaptive capacities of high school students during the school year.

Key words: physical education, high school students, adaptive capacity, coefficient of endurance, the index of primary exchange.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

*Хренкова В.В., Бондин В.И., Абакумова Л.В.,
Соколова Е.Е., Лобанова И.Ю.*

*Южный федеральный университет Ростова-на-Дону
(Россия)*

Виявлен знижений рівень фізичного розвитку і функціональних резервів серцево-судинистої і дихальної систем

значительного количества подростков обычных и профильных классов. Снижение адаптационных возможностей организма, вероятно, связано как со школьными факторами, так и образом жизни обследованных.

Ключевые слова: подростки, учебные нагрузки, адаптационные возможности, комплексная оценка.

Актуальность. Особенностью современной социально-педагогической ситуации в России является значительное ухудшение здоровья обучающихся. По данным Минздравсоцразвития России, из 6 млн. подросток 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5 % зарегистрированы различные заболевания [3]. Наблюдаются самые высокие темпы роста заболеваемости практически по всем классам болезней [1].

Одной из причин сложившейся ситуации является модернизация современного образования: внедрение интерактивных методов обучения вместо традиционных, требующих высокой активности и самостоятельности учащихся; широкое применение новых информационных технологий; появление профильных классов с углубленным изучением предметов, что привело к увеличению количества аудиторных часов, увеличению объема информации, подлежащей усвоению, и времени для самостоятельной работы, уменьшению длительности активного отдыха. Кроме этих „школьных факторов” [4], на состояние здоровья школьников существенное влияние могут оказывать низкая двигательная активность (гиподинамия) и несоблюдение норм здорового образа жизни [2, 5].

Целью настоящей работы явилась оценка функционального состояния школьников пубертатного возраста с различным уровнем учебной нагрузки.

Методика исследования. В обследовании участвовали 110 учащихся 1995-1996 года рождения, 49 из них обучались по стандартной программе общеобразовательной школы, 61 – в медицинском лицее. Лицейисты дополнительно к программе общеобразовательной школы обучаются по программе эффективного освоения медицинских знаний на основе европейских интерактивных технологий обучения. Аудиторная учебная нагрузка в неделю в общеобразовательной школе 36 часов, в лицее – 42 часа.

Было выделено 4 группы: 1 группа (контрольная 1) – девочки общеобразовательной школы, 2 группа (основная 1) – девочки лицея, 3 группа (контрольная 2) – мальчики общеобразовательной школы, 4 группа (основная 2) – мальчики лицеисты.

Комплексное обследование проводилось с помощью аппаратно-программного комплекса „АРМИС”, совместной разработки Южного

федерального университета и фирмы „КорВита”, в котором реализованы методики, позволяющие оценить:

- физическое развитие по антропометрическим показателям (рост, масса тела, индекс массы тела, сила сгибателей кистей рук, индекс силы);
- функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (вариационная пульсометрия, артериальное давление);
- функциональное состояние дыхательной системы (частота дыхания, проба Штанге, проба Генчи, жизненная емкость легких, объем форсированного выдоха);
- функциональное состояние нервной системы (простая зрительно-моторная реакция).

Длительность обследования – 20-25 мин.

Статистическая обработка результатов обследования осуществлялась с помощью программы MS Excel и Statistica 6.1.

Результаты исследования. Показателями физического развития растущего организма являются рост, масса тела и мышечная сила. У большинства обследованных девочек и мальчиков росто-весовые показатели соответствовали возрастным нормам. Девочек с отклонением массы тела от нормы в контрольной группе было 24 %, в основной – 8 %. Несоответствие массы тела росту выявлено у 28 % мальчиков основной группы и у 12 % – контрольной. У девочек чаще встречался недостаток массы тела, у мальчиков – избыток.

При анализе абсолютных и относительных значений силы сгибателей кисти было выявлено, что у 76 % девочек контрольной группы и у 31 % основной они соответствовали возрастным нормам ($p < 0,05$). Соответствие силовых показателей возрастным нормам было у 56 % мальчиков контрольной группы и у 23 % – основной.

Функциональное состояние обследованных подростков оценивали по показателям сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем. Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы в покое регистрировали ЭКГ и измеряли артериальное давление (АД): систолическое (САД) и диастолическое (ДАД). Выявлены межгрупповые статистически значимые различия артериального давления у девочек основной и контрольной групп, которые были обусловлены пониженными значениями САД и ДАД по сравнению с возрастными нормами у 50 % лицеисток и у 16 % у школьниц ($p < 0,05$). У 84 % мальчиков контрольной группы и у 59 % основной САД и ДАД соответствовали возрастной норме. У большинства остальных мальчиков обеих групп САД и ДАД были выше возрастных норм. У 68 % лицеисток и у 44 % школьниц частота сердечных сокращений в покое не соответствовала возрастной норме и была больше на 10-30 уд/мин. Тахикардия выявлена у 62 % мальчиков контрольной группы и у 59 % – основной.

Состояние регуляторных механизмов оценивали по показателям индекса напряжения Баевского (ИН). У 54 % девочек контрольной группы выявлен вегетативный баланс, у остальных – повышенный тонус симпатических центров различной степени, у 6 % – перенапряжение механизмов регуляции. В основной группе у 42,5 % девочек была нормотония, у остальных симпатикотония, у 27,5 % – напряжение и перенапряжение механизмов регуляции. У 60 % мальчиков контрольной и у 63 % основной групп выявлен вегетативный баланс, симпатикотония – у 20 % и 9 %, соответственно, у 20 % школьников и 31 % лицеистов – напряжение механизмов регуляции.

Показателями функционального состояния системы внешнего дыхания являются жизненная емкость легких (ЖЕЛ), объем форсированного выдоха (ОФВ), длительность задержки дыхания на вдохе и выдохе. Выявлены существенные межгрупповые различия функциональных возможностей системы дыхания, основанные на достоверно низких показателях ЖЕЛ, по сравнению с должной жизненной емкостью, у 46 % девочек контрольной и 33 % – основной групп. Среднее значение объема форсированного выдоха у девочек контрольной группы было $2500 \pm 0,10$ мл, у девочек основной группы – $1750 \pm 0,20$ мл. С отличной устойчивостью к смешанной гиперкапнии и гипоксии в контрольной 1 группе было 17 % девочек, с удовлетворительной 66 % и неудовлетворительной – 17 %. В основной 1 группе с отличной устойчивостью – 5 % девочек, с удовлетворительной – 81 %, неудовлетворительной – 14 %. Отклонение индивидуальных эмпирических значений ЖЕЛ от должной ЖЕЛ выявлено у 74 % мальчиков контрольной группы и у 50 % мальчиков основной. Выявлены различия объемов форсированного выдоха: у всех мальчиков основной группы они соответствовали норме, в контрольной – у 32 % мальчиков ниже нормы. При анализе индивидуальных значений проб Штанге и Генчи оказалось, что в контрольной группе у 40 % мальчиков неудовлетворительная реакция на пробы, в основной группе неудовлетворительной реакции на пробы зарегистрировано не было.

По показателям простой зрительно-моторной реакции оценивали функциональное состояние центральной нервной системы. Выявлен высокий уровень активации и высокие функциональные возможности центральной нервной системы всех обследованных подростков.

Выводы

1. Проведенное комплексное обследование подростков показало, что до 30 % из них имели отклонения физического развития от возрастных норм, при этом отклонения чаще встречались у мальчиков и девочек лицеистов.

2. При сниженном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы у многих обследованных детей всех групп, худшие показатели гемодинамики были выявлены у всех лицестов. По показателям индекса напряжения Баевского у значительной части всех обследованных подросток (16-32 %) выявлено донозологическое состояние, при котором функции организма реализуются с более высоким, чем в норме, напряжением регуляторных систем. В этом состоянии резервы систем организма снижены, сдвинуты в сторону истощения.

3. Выявлены отклонения показателей систем организма школьников, получающих разные учебные нагрузки, нельзя связывать только с негативным влиянием „школьных факторов”. Вероятно, причинами, вызывающими отклонения от норм антропометрических и физиологических показателей, являются большие информационные и эмоциональные нагрузки. Которым подвержены в настоящее время большинство детей, а также нарушения режима сна и отдыха, вредные привычки, гиподинамия.

Литература

1. Азаренок В.А. Программа по оздоровлению обучающихся УГЛГУ / Азаренок В.А. – Екатеринбург, 2009. – 5 с.

2. Бондин В.И. Особенности функционального состояния систем организма школьников пубертатного возраста по результатам комплексного обследования / Бондин В.И., Хренкова В.В., Кульба С.Н., Золотухин В.В., Абакумова Л.В., Мостовая Е.П., Айдаркина М.Е., Мгвделадзе В.О., Савченко С.Е., Шевченко Т.Г. // Материалы XXX Международных психолого-педагогических чтений „Развитие личности в образовательных системах”. – Ростов-на-Дону, 2011. – С. 377-384.

3. Изаак С.И. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореф. канд. дисс. ... / С.И. Изаак. – СПб., 2006. – 23 с.

4. Савина Л.Н. Оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / Савина Л.Н., Монахова Н.Г. // Известия Пензенского государственного педагогического университета имени В.Г. Белинского. – № 5. – 2006. – С. 112-116.

5. Углов Ф.Г. Образ жизни и здоровье / Углов Ф.Г. – М., 1985. – 14 с.

Анотація. Хренкова В.В., Бондін В.І., Абакумова Л.В., Соколова Є.Є., Лобанова І.Ю. Комплексна оцінка датаційних можливостей організму підлітків з різним рівнем навчального навантаження.

Виявлений понижений рівень фізичного розвитку і функціональних резервів серцево-судинної і дихальної систем значної кількості підлітків звичайних і профільних класів. Зниження адаптаційних можливостей

організму, ймовірно, пов'язане як із шкільними чинниками, так і способом життя обстежених.

Ключові слова: підлітки, навчальне навантаження, адаптаційні можливості, комплексна оцінка.

Annotation. *Khrenkova V.V., Bondin V.I., Abakumova L.V., Sokolova E.E., Lobanova I.J. Complex estimation of adaptation possibilities of organism of teenagers with different levels of educational loading.*

There was stated a lowered level of bodily development and functional reserves of cardiovascular and respiratory systems of a considerable amount of teenagers of usual and profile classes. The decrease in adaptation possibilities of an organism is probably connected with both school factors and life-style of the testees.

Key words: teenagers, educational loadings, adaptation possibilities, complex estimation.

**VI. ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ,
СПОРТУ І ТУРИЗМУ**

АНАЛІЗ ПСИХІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БАСКЕТБОЛОМ В АГРАРНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Бринзак С.С.

*Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

Воробйов М.І.

*Національний Університет фізичного виховання
і спорту України*

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Оцінка надійності спортивної діяльності спортсменів, які є студентами являє собою актуальну і досить складну проблему. Надійність спортивної діяльності полягає в умінні спортсмена показати свій кращий результат в умовах відповідальних змагань [7]. Підготовка спортсменів у неспортивному вузі носить особливий характер. Особлива увага відводиться питанню психічної надійності, яку слід розглядати як стійкість функціонування основних психічних механізмів у складних змагальних умовах [1, 5]. Отримані в дослідженнях [2, 3] результати показують, що надійність являє собою одну з найбільш сумарних характеристик спортсмена, який є студентом.

Коли поставлені тренером задачі не реалізуються спортсменами в змаганнях, а більшість тренерських вказівок виявляються не виконаними, то в таких випадках нарікають на слабку психологічну підготовленість спортсмена або команди, невміння реалізувати свої потенційні можливості, і це багато в чому обумовлено недостатньою психічною надійністю. Ця проблема набуває особливого значення, коли команда укомплектована студентами, які навчаються на різних курсах і, мають відповідно різну психологічну готовність до змагань. Тому в сучасних умовах спортивної боротьби питання про діагностику і прогнозування психічної надійності діяльності спортсменів неспортивних вузів є одним з найважливіших науково-практичних завдань підготовки спортсменів.

Психічна надійність складається з ряду компонентів: змагальної емоційної стійкості, змагальної мотивації, стабільності-перешкодостійкості та саморегуляції [4]. Кожен з компонентів психічної надійності характеризується сукупністю показників. Показниками змагальної емоційної стійкості є: характер, інтенсивність передзмагального і змагального емоційного збудження і його коливання, ступінь його впливу на характер виступу. Показники змагальної мотивації: любов до спорту взагалі, до свого виду спортивної діяльності, прагнення до будь-якої форми змагальної боротьби, віддача на тренуваннях і змаганнях. Показниками стабільності-перешкодостійкості є: стійкість внутрішнього

функціонального стану, стабільність рухових навичок, спортивної техніки, несприйнятливості до впливу різного роду перешкод. Показники саморегуляції: вміння правильно усвідомлювати і оцінювати свій емоційний стан, вміння впливати на нього зокрема, за допомогою словесних самонаказів, вміння перебудуватися в ході спортивної боротьби, розвиток функції самоконтролю над своїми діями.

В.Е. Мільман [4] відзначає, що емоційна стійкість визначає адекватність емоційної оцінки ситуації і відповідність емоційних реакцій. Змагальна емоційна стійкість – це здатність регулювати емоційні стани або бути емоційно стабільним, тобто мати незначні зрушення у величинах, що характеризують емоційні реакції в умовах змагальної діяльності. Змагальна мотивація – це мотивація досягнення успіху. Стабільність-перешкодостійкість свідчить про силу і врівноваженість нервових процесів і служить інтегральним показником адаптаційних можливостей людини. Саморегуляцією необхідно називати індивідуальні особливості спортсмена, які стійко проявляються в різних видах довільної активності, в поведінці та змагальній діяльності. Серед них розрізняються особливості, характерні для процесів планування, моделювання, програмування та оцінки результатів.

Актуальність цього дослідження в тому, що розробка проблеми психічної надійності спортсменів і спортивних команд неспортивних вузів обумовлена необхідністю отримання інформації про можливості збереження ними і навіть збільшення в умовах змагань ефективності техніко-тактичних і результативних дій, рівня працездатності, вміння протистояти діям суперника, управляти своїм станом і поведінкою і підтримувати оптимум нерво-психічної напруги.

Мета дослідження. Вивчення особливостей психічної надійності студентів різних курсів, які займаються баскетболом.

Для вирішення мети було поставлено **завдання** порівняти психічну надійність баскетболістів, які навчаються на перших курсах і баскетболістів, які навчаються на старших курсах неспортивного вузу. Студенти старших курсів – це гравці основного складу вузівської команди з баскетболу, які були віднесені до групи вищої кваліфікації. Студенти перших курсів – гравці запасного складу, яких віднесено до групи з нижчою кваліфікацією.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що психічна надійність баскетболістів старших курсів вища, ніж у баскетболістів перших курсів.

Методи дослідження. У дослідженні використано методику вивчення психічної надійності за В. Е. Мільманом [4]. Сукупність первинних показників, запропонованих автором даної методики, дозволяє охарактеризувати рівень змагальної емоційної стійкості (ЗЕС), змагальної мотивації (ЗМ), стабільності-перешкодостійкості (СПС) і саморегуляції (СР). Підраховувалися кількість балів за кожним компонентом. Оцінений

компонент в 0 балів відповідає середньому рівню психічної надійності. Оцінений зі знаком «-» говорить про зниження рівня надійності за даним компонентом у порівнянні з середніми даними; відповідно оцінка зі знаком «+» вказує на підвищений у порівнянні із середнім рівень домінування того чи іншого компоненту психічної надійності.

Дослідження проведено у студентських чоловічих командах з баскетболу університетів аграрного напрямку України. Обсяг вибірки склав 53 гравця, з яких 17 осіб першого та другого курсів, 11 осіб третього курсу і 25 – четвертого та п'ятого курсів.

Результати й обговорення. Аналіз отриманих результатів за методикою В. Е. Мільмана дозволив встановити відмінності в показниках компонентів психічної надійності студентів різних курсів, які займаються баскетболом (змагальна емоційна стійкість, змагальна мотивація, стабільність-перешкодостійкість, саморегуляція) (табл. 1).

Таблиця 1

Статистичні показники рівня компонентів психічної надійності баскетболістів, які є студентами різних курсів неспортивного вузу

Група	ЗЕС		ЗМ		СПС		СР	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
4-5 курси	-0,42	1,12	2,96	1,19	0,35	0,93	2,03	1,21
3 курс	-0,61	1,02*	2,36	1,15*	0,10	1,02*	0,62	1,06*
1-2 курси	-0,98	1,03*	-0,14	0,83*	-0,07	0,91*	0,42	1,11*

Примітки:

- - статистично достовірні ($p < 0,05$) відмінності;
- ЗЕС – змагальна емоційна стійкість;
- ЗМ – змагальна мотивація;
- СПС - стабільність-перешкодостійкість;
- СР - саморегуляція.

Емоційна сфера баскетболістів 4-5-го курсів представлена більш високою емоційною стійкістю, стабільністю-перешкодостійкістю. У гравців старших курсів показники емоційної стійкості знаходяться нижче середнього рівня (-0,42). У гравців молодших курсів нижче середнього рівня знаходяться не тільки показники емоційної стійкості (-0,98 +1,03), а й показники стабільності-перешкодостійкості (-0,07 +0,91). У гравців третього курсу спостерігаються середні показники майже за всіма показниками.

Показники саморегуляції та змагальної мотивації вище середнього рівня спостерігаються у баскетболістів 4-5-го курсів і у спортсменів 3-го курсу. У гравців 1-2-го показники саморегуляції та змагальної мотивації курсів знаходяться на нижче середнього рівні. За даними дослідження виявлені статистично значущі відмінності за всіма компонентами

психічної надійності: змагальної емоційної стійкості ($t = 3,11$, $p < 0,05$), змагальної мотивації ($t = 2,07$, $p < 0,05$), стабільності-перешкодостійкості ($t = 3,01$, $p < 0,05$), саморегуляції ($t = 2,83$, $p < 0,05$). По мірі зростання змагальної майстерності показники психічної надійності також зростають. Це означає, що баскетболісти 4-5-х курсів навчання поступово оволодівають рівним емоційним фоном на змаганнях, більш адекватно оцінюють зовнішні події, емоції не вступають в протиріччя з наміченим планом дій, оптимально регулюють енергетичний потенціал у передстартовій ситуації і в ході змагань. Однак, зафіксований рівень змагальної емоційної стійкості, все одно, не досягає оптимальних меж.

Із зростанням числа змагань та тренувальних занять, підвищується здатність до саморегуляції від 0,42 балів на 1-2-х курсах до 0,62 балів на 3-му курсі і до 2,03 на 4-5-х курсах навчання, хоча прояви саморегуляції завжди специфічні, тому що пов'язані з особливостями діяльності баскетболістів. Тільки при постійному використанні педагогічних і психологічних прийомів (створення умов для налаштування, саморегуляції, аутотренінгу) розвиваються навички самоконтролю: вміння цілеспрямовано налаштувати себе перед початком змагання; вміння планувати свої дії; зосередитися.

Рівень прояву змагальної мотивації у баскетболістів, які навчаються у неспортивному вузі на різних курсах, досить високий. Це свідчить про те, що баскетболісти охоче працюють на тренувальних заняттях, позитивно реагують на необхідність участі у змаганнях різного рівня. З ростом кваліфікації, і як наслідок підвищення майстерності у баскетболістів спостерігається тенденція до збільшення стабільності. У даному випадку можна говорити про сформованість системи управління ігровими діями, яка спрацьовує в умовах змагань.

Дослідження надійності змагальної діяльності спортсменів та спортивних команд обумовлена необхідністю отримання інформації про можливість збереження ними і навіть збільшення в умовах змагань ефективності техніко-тактичних і результативних дій, рівня працездатності, вміння протистояти діям противника, управляти своїм станом і поведінкою і підтримувати оптимум нервово-психічної напруги. Результати досліджень [1, 2] свідчать про те, наскільки важливо спортсмену мати високий рівень психічної надійності.

Можна припустити, що більш розвинені психологічні уміння і навички значимо впливають на підвищення психічної надійності після застосування програм психологічної підготовки. Це припущення підтверджується результатами інших досліджень [3], які свідчать про те, що програми психологічної підготовки спортсменів позитивно впливають на підвищення психічної надійності у спортсменів різної кваліфікації. Дані проведеного дослідження узгоджуються з даними, отриманими іншими науковцями [3, 5,6].

Результати проведених досліджень дають можливість прогнозувати стійкість змагальних виступів університетських команд, укомплектованих баскетболістами, які навчаються на різних курсах неспортивного вузу.

Висновок. Проведене дослідження дозволило виявити статистично достовірні ($p < 0,05$) відмінності за показниками психічної надійності між баскетболістами, які навчаються на різних курсах неспортивного вузу: рівень психічної надійності вище у баскетболістів 4-5-х курсів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальше дослідження буде спрямоване на визначення змісту психологічної підготовки, який сприятиме підвищенню психічної надійності у баскетболістів різних курсів навчання у неспортивних вузах.

Використана література.

1. Ложкін Г.В., Воробйов М.І., Бринзак С.С. «Система збалансованих індикаторів психологічного клімату спортивної команди»: навч.-метод. посіб. для студентів інститутів та факультетів фізичного виховання та спорту / Г.В. Ложкін, М.І. Воробйов, С.С. Бринзак. – Вінниця: ВДПУ імені М. Коцюбинського, 2007. – 171с.

2. Малинаускас Р.К. Особенности характера студентов-легкоатлетов и баскетболистов / Р.К Малинаускас // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 23-25.

3. Малинаускас Р.К. Особенности формирования психологических навыков в студенческой команде по баскетболу / Р.К Малинаускас // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 2. – С.73-81.

4. Мильман В.Э. Психическая надежность спортсменов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова // Методики психодиагностики в спорте. - Москва: Просвещение, 1990. – С. 123-125.

5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / Рубинштейн С. Л. – СПб. : Питер, 2007. – 713 с.

6. Burton D. Sport psychology for coaches / D. Burton, T. D. Raedeke. – Champaign : Human kinetics, 2009. – 292 p.

7.

Анотація. *Бринзак С.С., Воробйов М.І. Аналіз психічної надійності студентів, які займаються баскетболом в аграрних вузах.*

У статті розглянуто питання особливостей психічної надійності студентів, які займаються баскетболом у аграрному вузі. У дослідженні взяли участь студенти з 1-го по 5-й курси. Дослідження дозволило отримати статистично достовірні ($p < 0,05$) відмінності за показниками психічної надійності між баскетболістами студентами різних курсів: рівень психічної надійності вище у баскетболістів 4-5-х курсів.

Ключові слова. Психічна надійність, студент, баскетбол.

Аннотация. Бринзак С.С., Воробьев М.И. Анализ психической надёжности студентов, занимающихся баскетболом в аграрных вузах.

В статье рассмотрены вопросы особенностей психической надёжности студентов, занимающихся баскетболом в вузе, аграрного профиля. В исследовании участвовали студенты с 1-го по 5-й курсы. Исследование позволило обнаружить статистически достоверные ($p < 0,05$) различия по показателям психической надёжности между баскетболистами студентами разных курсов: уровень психической надёжности выше у баскетболистов 4-5-х курсов.

Ключевые слова. Психическая надёжность, студент, баскетбол.

Annotation. The questions of features of psychical reliability of students, engaged in basket-ball in the institute of higher, unsportsmanlike type are considered in the article. In research students participated from 1th on 5th courses. Research allowed to find out statistically reliable ($r < 0,05$) distinctions on psychical reliability indexes between basketball-players by the students of different courses: the basketball-players of 4-5th courses have a level of psychical reliability higher.

Key words. Psychical reliability, student, basket-ball.

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛЬНИХ КОМАНД ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ ЛІГИ

Бринзак С.С., Краснов В.П.

*Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

У статті на основі кореляційного аналізу статистичної інформації Всеукраїнської студентської баскетбольної ліги (ВСБЛ) серед університетських чоловічих команд дається характеристика змагальної діяльності кращих команд першого кола Ліги у сезоні 2009-2010 рр. на основі їхніх техніко-тактичних показників.

Ключові слова: кореляційний аналіз, баскетбол, ВСБЛ, змагальна діяльність.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Як відомо, баскетбол як гра, як вид спорту з'явився в студентському середовищі [1, 2, 3, 6]. В даний час баскетболом займаються більше 250 млн. осіб, в структуру Міжнародної Федерації Баскетболу (ФІБА) входить 213 країн. У системі освіти баскетбол включений до програми фізичного виховання всіх категорій учнівської молоді, включаючи вищу освіту [3, 4].

Так в Чемпіонаті м. Києва серед вузів в даний час виступають 24 чоловічих команди. На регіональному та Всеукраїнському рівні проводяться змагання в рамках Всеукраїнської Студентської Баскетбольної Ліги (ВСБЛ) – з 2009 року по теперішній час. У першостях Студентської Баскетбольної Ліги України було проведено велику кількість цікавих та видовищних матчів. Організаційна чіткість структури проведення студентських змагань підвищує масовість, видовищність, а якість навчально-тренувальної роботи та змагальної діяльності у вузах забезпечує ігрову практику протягом усього сезону.

При всій спортивній та соціальній важливості такого явища, як студентський баскетбол, доводиться констатувати, що в нашій країні він практично нікому не потрібен. Відсутній, також і, професійний підхід щодо спортивного тренування студентських баскетбольних команд. Більшість тренерів, які працюють з вузах не мають належних умов для проведення тренувальних занять та доступу до науково-методичної бази, де б детально та професійно розглядалися питання підготовки студентських команд з баскетболу.

У новітньому процесі становлення студентського баскетболу в Україні, актуальним постає питання нагромадження теоретичних та практичних даних з побудови тренувального процесу, ефективність якого визначається повнотою і якістю знань про змагальну діяльність спортсменів. На підставі таких даних визначаються найбільш ефективні засоби і методи тренування, їх акцентована спрямованість на різних етапах підготовки спортсменів [4, 6]. У науковій літературі є відомості про змагальну діяльність баскетболістів, однак, дуже обмежено представлені дані про техніко-тактичні дії баскетбольних вузівських команд. Це, в свою чергу, створює проблеми планування і побудови тренувального процесу студентських баскетбольних команд, які мають різну кваліфікацію.

Мета дослідження. Визначення характерних особливостей техніко-тактичних дій змагальної діяльності студентських баскетбольних команд.

Методи та організація дослідження. В якості основного дослідницького матеріалу були використані дані відеозйомок, протоколів ігор, статистичних звітів Всеукраїнської студентської баскетбольної ліги сезону 2009/2010 рр.

В результаті чого фіксувалися та аналізувалися, як індивідуальні, так і командні техніко-тактичні дії: забиті очки, забиті 2-х очкові кидки, виконані 2-х очкові кидки,% попадання 2-х очкових кидків, забиті 3-х очкові кидки, виконані 3-х очкові кидки,% попадання 3-х очкових кидків, забиті штрафні кидки, виконані штрафні кидки,% попадання штрафних кидків, атакуючі передачі, перехоплення, блокшоти, підбирання на своєму щиті, підбирання на чужому щиті, всього підбирань, втрати технічні, фоли суперника, власні фоли.

Аналізувалися відмічені показники тільки у команд, що прийняли участь у першому колі ВСБЛ сезону 2009/2010 рр. м. Києва. Команди цього кола зіграли по 18 ігор. Всі отримані результати були піддані кореляційному аналізу.

Результати й обговорення. Дослідження дозволило отримати данні, які представлено у кількості значимих кореляційних взаємозв'язків, утворених показниками техніко-тактичних дій досліджуваних чоловічих студентських баскетбольних команд.

Проведений аналіз показав, що найбільше кореляційних взаємозв'язків утворює показник № 2 (кількість забитих 2-х очкових кидків). Таких взаємозв'язків шість: з № 1 (кількість забитих очок), з № 3 (кількість виконаних 2-х очкових кидків), з № 4 (% попадання 2-х очкових кидків), з № 11 (кількість атакуючих передач), з № 17 (кількість втрат м'яча), з № 19 (кількість власних фолів). Тобто, такий показник техніко-тактичних дій, як «кількість забитих 2-х очкових кидків» для цієї групи студентських чоловічих баскетбольних команд є кореляційним центром досліджуваних змінних.

П'ять взаємозв'язків утворює показник № 1 (кількість забитих очок), і по чотири взаємозв'язки виявлено у показника № 9 (кількість виконаних штрафних кидків) і № 14 (кількість підбирань на своєму щиті). Завдяки такій кількості кореляційних взаємозв'язків з такими показниками техніко-тактичних дій баскетболістів, як: № 2 (кількість забитих 2-х очкових кидків), № 4 (% попадання 2-х очкових кидків), № 11 (кількість атакуючих передач), № 17 (кількість втрат м'ячів), техніко-тактичні показники «кількість забитих очок», «кількість виконаних штрафних кидків і «кількість підбирань на своєму щиті», мають значимі сходження. Кількість забитих очок в одній грі (показник № 1) східний з № 19 (кількість власних фолів).

Кількість підбирань на своєму щиті (показник № 14) у кращих студентських чоловічих баскетбольних команд першого кола ВСБЛ м. Києва сезону 2009-2010 рр., має кореляційні взаємозалежності з наступними показниками техніко-тактичних дій: № 9 (виконання штрафних кидків), № 16 (загальна кількість підбирань), № 18 (кількість фолів суперника), № 19 (кількість власних фолів).

У свою чергу, показник кількості власних фолів (показник № 19) корелює з показниками: № 1 (кількість забитих м'ячів), № 2 (кількість забитих 2-х очкових кидків), № 11 (кількість атакуючих передач), № 14 (кількість підбирань на своєму щиті), № 17 (кількість втрат м'яча).

Далі представлено показники техніко-тактичних дій студентських чоловічих баскетбольних команд першого кола ВСБЛ м. Києва, які мають три і менше кореляційних залежностей. Це: № 4 (% попадання 2-х очкових кидків), № 5 (кількість забитих 3-х очкових кидків), № 12 (кількість перехоплень), № 13 (кількість блокшотів), № 18 (кількість фолів

суперника), № 10 (% попадання штрафних кидків), № 16 (загальна кількість підбирань), № 3 (кількість 2-х очкових кидків).

Встановлені в результаті кореляційного аналізу зв'язки показників техніко-тактичних дій студентських чоловічих баскетбольних команд фаворитів першого кола ВСБЛ сезону 2009-2010 рр. свідчить про те, що гравці цих команд орієнтовані, перш за все, на виконання і точне попадання кидків з ближньої та середньої дистанції (2-х очкові кидки). У зв'язку з цим, в іграх цих команд переважає спрямованість на максимальну кількість забитих очок, яке можливе лише при вираженому акценті на атакуючі дії. Саме тому на одному з місць кореляційних зв'язків знаходиться показник «кількість атакуючих передач». Як відомо, при активних атакуючих діях гравців баскетбольної команди суперник часто помиляється, що і призводить до зростання значущості такого показника змагальної діяльності як «кількість виконаних штрафних кидків» (рис. 1).

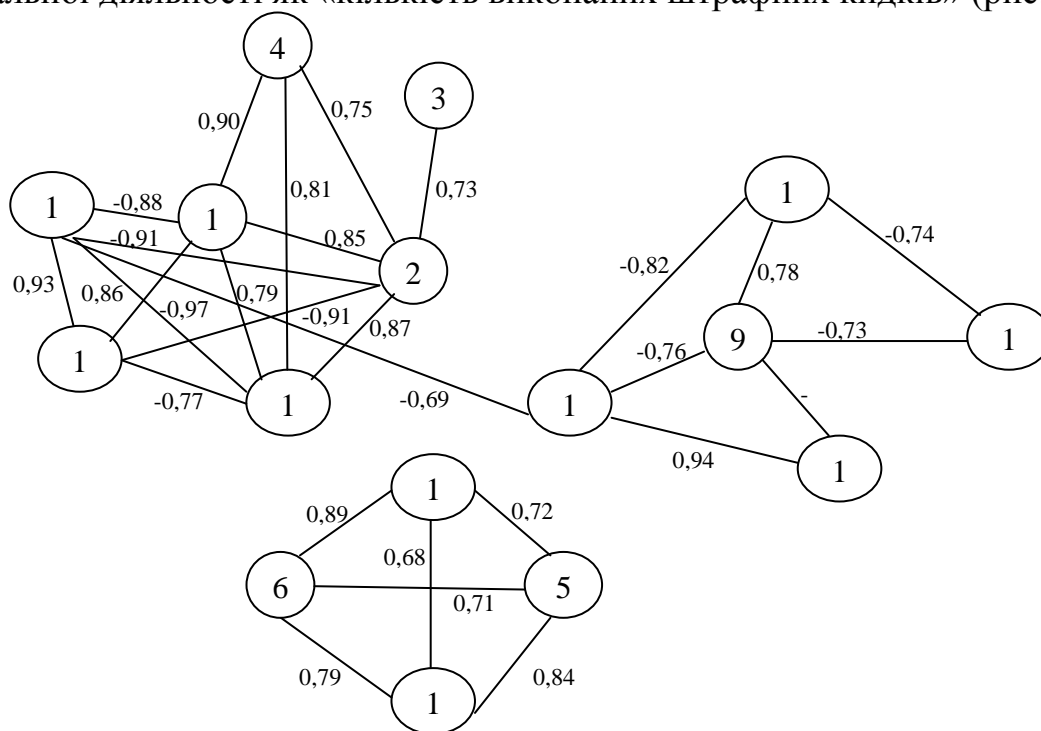


Рис. 1. Кореляційна діаграма значимих взаємозв'язків між показниками техніко-тактичних дій студентських чоловічих баскетбольних команд першого кола ВСБЛ м. Києва сезону 2009-2010 рр.

Необхідно відзначити, що при яскраво вираженому атакуючому характері гри команд лідерів першого кола ВСБЛ м. Києва, активним діям у захисті також приділяється багато уваги. Про це свідчить показник «підбирання на своєму щиті». Однак слід підкреслити, що у кращих команд першого кола ВСБЛ м. Києва атакуючі техніко-тактичні дії з ближньої та середньої дистанції, все таки, переважають над захисними діями. Тим не менш, кореляційний аналіз показників техніко-технічних дій команд лідерів першого кола ВСБЛ м. Києва сезону 2009-2010 рр., лише

дає загальне уявлення про значущість того, чи іншого чинника, і не відображає структуру змагальної діяльності в цілому. Для того щоб встановити характерні риси змагальної діяльності розглянутих баскетбольних команд, були побудовані кореляційні плеяди (рис. 1).

Як видно на графічному зображенні, основні техніко-тактичні дії провідних студентських чоловічих баскетбольних команд першого кола ВСБЛ м. Києва сезону 2009-2010 рр. утворюють дві кореляційні діаграми.

Перша кореляційна діаграма сама значна за потужністю і складається з 12 взаємопов'язаних показників техніко-тактичних дій. У ній явно виділяються чотири показники, які взаємопов'язані з більшістю техніко-тактичних дій баскетболістів розглянутих команд. Це – № 2 (кількість забитих 2-х очкових кидків), № 1 (загальна кількість забитих очок), № 11 (загальна кількість атакуючих передач) і № 19 (кількість власних фолів).

Отже, перш за все, необхідно підкреслити, що загальна кількість забитих очок у розглянутих баскетбольних командах має статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,78$) з кількістю забитих 2-х очкових кидків. Тобто, чим більше і результативніше у команди баскетболістів виконаних кидків з ближньої та середньої дистанції, тим більше виявляється загальна кількість набраних очок. Такий самий позитивний кореляційний зв'язок існує між загальною кількістю забитих очок і атакуючими передачами. А от з кількістю втрат м'яча кореляційний зв'язок негативний ($r = - 0,97$). Негативний кореляційний взаємозв'язок кінцевого результату у кращих баскетбольних команд і з кількістю власних фолів ($r = - 0,88$). Це означає, якщо команда під час змагальної гри робить менше втрат м'яча і менше порушує правила змагань, то її результативність зростає.

Друга кореляційна діаграма, яка значно поступається першій за потужністю, об'єднала всього чотири показники техніко-тактичних дій баскетболістів. Це – кількість виконаних і результативних кидків з дальніх дистанцій (3-х очкові кидки), кількість перехоплень і блокшотів.

Висновок. Проведений аналіз та отримані результати дослідження дозволяють констатувати, що змагальній діяльності кращих студентських чоловічих баскетбольних команд першого кола Всеукраїнської Студентської Баскетбольної Ліги сезону 2009-2010 рр. (м. Київ) характерно:

- переважання в структурі змагальної діяльності активних атакуючих техніко-тактичних дій;
- атакуючі техніко-тактичні дії спрямовані на виконання і високу результативність кидків з ближньої та середньої дистанції;
- кидки з дальньої дистанції (3-х очкові кидки) і штрафні кидки, а також їх результативність не роблять істотного впливу на загальний підсумок гри.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В подальшому планується дослідити змагальну діяльність студентських команд різних регіонів України, порівняти їх між собою та встановити основні характеристики змагальної діяльності чемпіонів та призерів Всеукраїнської студентської баскетбольної ліги, що сприятиме підвищенню ефективності процесу підготовки студентських баскетбольних команд.

Література

1. Гомельский [А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского](#) / А. Я. Гомельский. – М. : Гранд-Фаир, 2003. – 352 с.
2. Гомельский [В. НБА](#) / В. Гомельский. – М. : Городец, 2007. – 224 с.
3. Григорьев В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54-61.
4. Елевич С. Н. Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Елевич. – М., 2004. – 27 с.
5. [Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать](#) / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – 235 с.
6. Поплавский Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавский. – К. : Олімпійська література, 2004. – 447 с.

Аннотация. *Бринзак С.С., Краснов В.П. Анализ соревновательной деятельности вузовских баскетбольных команд всеукраинской студенческой баскетбольной лиги.*

В статье на основе корреляционного анализа статистической информации Всеукраинской студенческой баскетбольной лиги (ВСБЛ) среди университетских мужских команд дается характеристика соревновательной деятельности лучших команд первого круга Лиги в сезоне 2009-2010 г.г. на основе их технико-тактических показателей.

Ключевые слова. Корреляционный анализ, баскетбол, ВСБЛ, соревновательная деятельность.

Annotation. *Brynzak SS, Krasnov VP Analysis of the competitive activities of high school basketball teams of all-Ukrainian Student Basketball League.*

In the article on the basis of cross-correlation analysis of statistical information of the Allukrainian student basket-ball league (VSBL) among varsity masculine teams description of competition activity of the best teams of

the first circle of League is given in the season of 2009-2010 on the basis of their technical-tactical indexes.

Key words. Cross-correlation analysis, basket-ball, VSBL, competition activity.

ПРОБЛЕМА ВИХОВАННЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ В ПРОЦЕСІ ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Дехтяр В.Д.

Київський університет туризму, економіки і права

У статті висвітлено проблему виховання студентської молоді в процесі туристко-краєзнавчої діяльності. Розкрито різні аспекти виховання і використання краєзнавства як засобу його реалізації в умовах навчальних закладів. Досліджено питання виховання крізь призму соціально-психологічних особливостей сучасного студентства і завдань, що покладаються на студентів вищих навчальних закладів щодо виховання студентів у майбутній професійній діяльності.

Ключові слова: виховання, проблеми, процес, студентська молодь, туристко-краєзнавча діяльність.

Постановка проблеми. Набуття Україною національної незалежності висунуло проблему виховання молодого покоління на одне із чільних місць у системі національного виховання [1, 3]. Проблема виховання нині є об'єктом дискусій та наукових досліджень соціологів, психологів, педагогів. До вивчення різних аспектів виховання студентської молоді щодо її громадянського ставлення звертаються О. Гевко (національно-патріотичне виховання), М. Боришевський, М. Рудь, В. Смолюк (виховання національної свідомості), Ю. Белова (формування національних цінностей), О. Гуренко (формування етнокультурної компетентності), Т. Поснова (формування ціннісно-мотиваційної сфери студентів).

Проблема виховання студентства нині належать до фундаментальних досліджень у педагогічній, соціальній, політичній, культурній сферах суспільного життя. Оскільки „...усі перетворення, що відбуваються в суспільстві загалом, та в одній із найскладніших і людино містких із них – у сфері освіти, зокрема, зосереджуються на особистості – головній дієвій особі та суб'єкті суспільно-історичного процесу” [4, 5].

Серед засобів виховання студентів вагомим потенціалом є туристсько-краєзнавча діяльність – людське підприємство, до якого людина вдається з метою задоволення своїх світоглядних і духовних потреб, пізнання навколишнього світу, самореалізації у просторі „іншого”:

інших культур, звичаїв, способів життя тощо. Туризм є тією галуззю комплексного задоволення потреб людини, в якій відбувається прискорений розвиток і вдосконалення цих потреб, стимулюється творча енергія людини, розширюються горизонти її світогляду, глибше усвідомлюються базові життєві та культурні цінності, зростає відчуття свободи буття і творчості.

Термін „туризм” означає прогулянка, подорож. Існує понад двісті визначень туризму, наприклад, відпочинок або оздоровлення дають далеко неповне визначення туризму. До таких відносяться: туризм – один із видів спорту, туризм – один із засобів фізичного виховання, туризм – один із засобів пізнання і естетичного виховання [2]. Усі ці визначення тією або іншою мірою відображають характерні риси туризму, але вони не можуть окремо скласти повну картину такого унікального явища, як туризм.

В енциклопедії останнього випуску туризм як подорож у вільний час; один із видів активного відпочинку; найбільш ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб, тому що він поєднує різні види рекреаційної діяльності – оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил особи; складова частина охорони здоров'я, фізичної культури; засіб духовного, культурного й соціального розвитку особистості. За існуючих у світовій практиці оцінок масштабів туристського руху, до туристів відносять осіб, які тимчасово і добровільно змінили місце проживання на термін понад 24 годин із будь-якою метою, крім діяльності, оплачуваної за місцем тимчасового проживання. Наприклад, у випадку виконання інших робіт. За такого підходу до визначення чітко виражений підхід, відповідно до якого турист у місці тимчасового проживання є споживачем різних послуг (житло, харчування, транспорт, екскурсії, відпочинок тощо), а не виробником будь-якого продукту. Із економічної точки зору туризм є галуззю економіки невиробничої сфери, підприємства і організації, що задовольняють потреби туристів у матеріальних і нематеріальних послугах. У тій же енциклопедії дається визначення поняття продукту туризму, як комплексна послуга, що містить у якості взаємопов'язаних елементів послуги транспорту, готельного господарства, торгівля, екскурсійних, культурно-видовищних, спортивних, комунально-побутових, лікувально-оздоровчих та інших установ і підприємств.

Екскурсія – туристична послуга, що забезпечує задоволення духовних, естетичних та інформаційних потреб туристів.

Похід – туристська послуга, що забезпечує задоволення оздоровчих і пізнавальних потреб туристів при активних засобах пересування за маршрутом.

Подорож – комплексна туристична послуга, що забезпечує задоволення оздоровчих, пізнавальних потреб туристів за визначних умовах їх життєзабезпечення.

Залучаючись до туристко-краєзнавчої діяльності людина опановує здатність дистанціюватися від власних стереотипів світовідчуття і світорозуміння й усвідомлювати універсальні виміри соціокультурного середовища в комунікативній єдності з іншими, і таким чином виявляти їхню цивілізаційну спільність і відмінність.

Мета роботи – вивчити та здійснити аналіз аспектів розвитку виховання студентської молоді під час занять туризмом і краєзнавчою діяльністю.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення джерел спеціальної літератури.

Завдання роботи: здійснити аналіз особливості виховання студентів вищого навчального закладу.

Результати дослідження. До вивчення туристко-краєзнавчої діяльності студентів звертається С.В. Совгіра, вбачаючи у ній дієвий засіб розвитку особистості, збагачення і розширення її світогляду та формування самосвідомості [6]. З огляду на це, можна зробити висновок про важливість запровадження краєзнавчого туризму у зміст освітнього процесу вищих навчальних закладів.

Туризм і краєзнавство, як стверджують автори [1, 5, 7, 8], спрямовані на залучення юнацтва до активної діяльності із вивченням історії рідного краю та довкілля, світової цивілізації, етнографії, історичних об'єктів і явищ соціального життя. Туристсько-краєзнавча діяльність сприяє вихованню у студентів почуття гордості за свою країну у поєднанні із повагою до інших народів і народностей, їхньої культури, прищепленню молоді позитивного почуття причетності до власної домівки та найближчого оточення.

М. Крачило, окреслюючи сутність і завдання туристко-краєзнавчої діяльності, акцентує увагу на тому, що вона є важливою складовою формування світогляду, розширення кругозору, пізнання історії країни. Така діяльність розвиває високі моральні якості, збагачує студентів теоретичними знаннями і практикою пізнання дійсності [4]. Залежно від спрямованості, змісту і характеру пізнавальних дій М.П. Крачило поділяє туристко-краєзнавчу роботу на пізнавальну, дослідницьку і практичну (прикладну).

Пізнавальна діяльність пов'язана із спостереженням відносно навколишнього середовища. Характерною ознакою цього виду діяльності є те, що в процесі її виконання набуваються знання із безпосереднього оточення, вона розвиває інтерес до туристсько-краєзнавчої роботи, формує позитивне ставлення до різних сторін життя.

Дослідницька діяльність передбачає не пасивне спостереження, а всебічну активну роботу. Це науковий пошук, відкриття раніше невідомих фактів. У дослідницькій діяльності особливо виявляється активність її учасників, вміння самостійно здобувати знання. Творчий пошук ведеться

на високому рівні пізнавальної, практичної ініціативи, пізнавального настрою, що створює сприятливі передумови для виховання високих моральних якостей особистості.

Практична (прикладна) діяльність виникає і розвивається під впливом цілеспрямованого дослідницького пошуку. Вона формує активне ставлення до навколишньої дійсності, перетворює здобуті під час пошуку знання на переконання.

Наведені визначення сутності туризму і краєзнавства, наведені науковцями погляди на зміст туристсько-краєзнавчої діяльності та її важливість для формування та розвитку особистості дають змогу стверджувати, що вона може бути важливим засобом виховання студентства.

Дослідження багатьох авторів [1, 3, 4, 6, 7] набули висвітлення різні аспекти виховання і використання краєзнавства як засобу його реалізації в умовах вищих навчальних закладах. Ці питання розглядаються авторами крізь призму соціально-психологічних особливостей сучасної студентської молоді і завдань, що покладаються на студентів вищих закладів освіти щодо виховання їх для майбутньої фахової діяльності. Основна увага акцентується на національно-патріотичному вихованні студентської молоді, формуванні у неї духовних цінностей, етнокультурної компетентності, демократичної культури, забезпечення громадянської соціалізації.

Висновки

Виховання студентів вищих навчальних закладів передбачає створення умов, які забезпечували б набуття ними знань про сутність державності, розвивали позитивне ставлення до своєї країни, свого народу, сприяли усвідомленню й поцінуванню майбутніми фахівцями історичного минулого і сучасного своєї країни, її культурної спадщини, оволодінню вміннями і навичками того чи іншого виду діяльності. Таким чином, виховання розглядається як процес набуття студентами вищих навчальних закладів сукупності необхідних якостей та активного їх відтворення у власній життєдіяльності, в тому числі і у майбутній професійній діяльності.

Література

1. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. /В.Д. Дехтяр. – К.: Науковий світ, 2003. – 203 с.
2. Дехтяр В.Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. /В.Д. Дехтяр, Л.П. Сущенко. – К.: Екмо, 2005. – 214 с.

3. Кецик У. Взаємозв'язок національних і загальнолюдських цінностей у становленні особистості громадянина / У. Кецик //Єдність національного і загальнолюдського у формуванні морально-духовних цінностей. – зб. наук. праць. – Івано-Франківськ, 2002. – С. 74-78.

4. Крачило М.П. Краєзнавство і туризм /М.П. Крачило. – К.: Вища школа, 1994. – 191 с.

5. Науменко Р. Краєзнавство й туризм у позашкільних закладах: сторінки історії / Р. Науменко, І. Цвірова //Рідна школа. – 2004. – № 1. – С. 58-59.

6. Совгіра С.В. Краєзнавчий підхід до екологічного краєзнавства /С.В. Совгіра. – К.: Міжнародна фінансова агенція, 1998. – 318 с.

7. Остапчук В.В. Туристська робота: навч. посіб. /В.В. Остапчук. – Ніжин: НДПУ, 2002. – 48 с.

8. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: навч.-метод. реком. /О.В. Романенко. – К.: КУТЕП, 2003. – 73 с.

Аннотація. В статті отражена проблема виховання студентської молоді в процесі туристсько-краєведчої діяльності. Розкриті різні аспекти виховання і використання краєведіння як засобу його реалізації в умовах навчальних закладів. Досліджено питання виховання крізь призму соціально-психологічних особливостей сучасного студентства і завдань, які возкладаються на студентів вищих навчальних закладів стосовно виховання в майбутній професійній діяльності.

Ключеві слова: виховання, проблеми, процес, студентська молодіж, туристсько-краєведча діяльність.

Annotation. *Dekhtjr V.D. Problem of education of the young generation in the process of tourist-regional activity.*

The problem of upbringing of students youth in the process of tourist-regional activity is covered in this article. Different aspects of upbringing and use of regional ethnography as a means of its using in condition of pedagogical educational institutions are exposed here. The question of upbringing through a prism of social-psychological peculiarities of modern students and tasks which refer to the students of pedagogical universities in regard to upbringing of pupils in future professional work are analyzed.

Key words: problem, students, process, tourist-regional activity, social-psychological peculiarities.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тупіца Ю. І.

Київський університет імені Бориса Грінченка

Знання слабких сторін підготовки студентів до вирішення завдань фізичного виховання дозволяє віднайти шляхи удосконалення навчально-виховного процесу на заняттях зі спортивних дисциплін, покращити підготовленість випускників до майбутньої професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Ключові слова: компетентність, фізична культура (фізкультурна освіта, фізична підготовленість), мистецтво володіння педагогічною технікою, педагогічна творчість, духовна і педагогічна культура, науковий світогляд.

Постановка проблеми. Підготовка фахівців з фізичної культури, які здатні в найкоротші терміни адаптуватися до реальних умов майбутньої професійної діяльності – одне із актуальних завдань вищих навчальних закладів [1, 2, 3]. Потрапляючи в реальні умови, молодий спеціаліст на перших же кроках зустрічається із цілою низкою проблем, що йому необхідно вирішувати оперативно та правильно. Однак, як свідчить практика, молодому фахівцеві недостатньо знань, вмінь та навичок, які він отримав у вищому навчальному закладі. Він повинен зуміти аналізувати досвід набутий у навчальному закладі, переглянути і переоцінити раніше засвоєні знання відповідно до даної ситуації з якою він зустрівся. Яким же повинен бути випускник педагогічного навчального закладу, щоб прийшовши у загальноосвітній заклад, відповідав посаді вчителя фізичної культури і вистояв у конкуренції [1, 4,5].

Мета дослідження: виявити шляхи удосконалення підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності вчителя фізичної культури загальноосвітнього закладу.

Завдання дослідження.

1. Дослідити модель сучасного вчителя фізичної культури та її складові компоненти.
2. Визначити відповідні її сторони підготовки студентів та зміст кожної із сторін.
3. Акцентувати увагу викладачів педагогічних вищих навчальних закладів на необхідність повноцінного впровадження у навчальний процес виявленого змісту усіх сторін підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури.

Аналіз досліджень і останніх публікацій. Проблемі підготовки фахівців фізичної культури для загальноосвітніх закладів присвячено багато досліджень науковців. Зокрема, Н.П. Адамської, А.А. Столяра, Т.Г

Бража, Е.С. Вільчковського, Н.Е. Воробйова, В.К. Суханцевої, Т.В. Іванової, Я. Корчака, М.Л. Левицького та ін.. Разом з тим, вони не у повній мірі висвітлюють усіх сторін комплексного підходу щодо підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних науково-методичних літературних джерел.

Обговорення результатів дослідження. Аналізуючи результати дослідження окремих сторін вчителя як особистості багатьома авторами можна створити цілісну оптимальну модель сучасного фахівця фізичної культури. До її компонентів можна віднести:

- компетентність,
- методичні і практичні вміння та навички,
- мистецтво володіння пелагічними вміннями,
- педагогічна майстерність,
- духовна і педагогічна культура,
- науковий світогляд.

Ці основні компоненти моделі фахівця фізичної культури мають стосуватися і моделі сучасного вчителя фізичної культури, з тією лише різницею, що остання повинна бути наповнена, принаймі, одним компонентом – фізичною культурою, оскільки вчитель фізичної культури повинен сам бути її носієм, прикладом з практичної реалізації, втілення її основних положень у практичну діяльність.

Необхідно зауважити, що скомпонована модель є динамічною, а не статичною, оскільки кожен її елемент, як і вона сама, знаходиться у стані постійного розвитку.

На формування кожного компоненту даної моделі повинна бути спрямована відповідна сторона підготовки майбутніх фахівців. Так для забезпечення компетентності вчителя фізичної культури студент повинен отримати базові знання із спеціальних та суміжних дисциплін: гуманітарних (педагогіки, психології, соціології, історії, теорії і методики фізичного виховання, організації фізичної культури і спорту тощо), природничих (спеціалізованих галузей морфології, біофізики, біохімії, фізіології, спортивної медицини, анатомії, біомеханіки фізичних вправ, лікарсько-фізкультурного контролю та фізкультурно-прикладної гігієни), спрямованих на пізнання умов збереження працездатності, здоров'я, довголіття людини та закономірностей функціонування і розвитку її організму в умовах фізичного виховання.

Отримання необхідних знань із суміжних дисциплін своєї спеціалізації, із теоретико-методичних спортивних дисциплін, з урахуванням сучасного рівня розвитку, – одне із основних завдань кожного студента, майбутнього фахівця фізичної культури. Разом з тим, застій в системі освіти і, зокрема, у фізкультурно-спортивній сфері в період перебудови спричинив руйнування установки на цінність галузевих

знань. У зв'язку з цим загострилось питання мотивації навчання студентів педагогічних вищих навчальних закладів, щодо знаходження нових форм агітаційно-пропагандистської роботи серед них [1, 6].

Швидкість оновлення знань нині досить високі. Це зумовлює необхідність формування у кожного студента потреби у покращенні професійної компетентності, фізкультурної освіти, вдосконаленні навичок із збору та обробки інформації за спеціальністю, яка публікується в монографіях, статтях, періодичних вітчизняних, іноземних виданнях та оволодінні, у зв'язку з цим, сукупністю сучасних пізнавальних засобів.

Фізкультурна освіта вчителя, яка, крім знань з фізичного розвитку та фізичної підготовленості, включає вміння і навички фізичного вдосконалення є складовою його фізичної культури. Майбутній вчитель повинен оволодіти професійними методичними, практичними вміннями і навичками, усією сукупністю сучасних технічних засобів, методів, методичних прийомів навчання школярів фізичних вправ, озброєння їх теоретично-методичними знаннями з фізичної культури, здорового способу життя та розвиток фізичних якостей, вирішення завдань морального, естетичного, трудового виховання дітей в різних формах фізичного виховання. Саме від такого різноманіття, їх прийомів, технічних засобів, методичного їх планування і ведення контролю за їх реалізацією багато в чому залежить педагогічна майстерність вчителя фізичної культури.

Невід'ємною складовою фізичної культури вчителя є рівень фізичної підготовленості. Фізична підготовленість студентів сьогодні вимагає серйозного вдосконалення як з метою покращення стану свого здоров'я, так і з метою показу школярам елементів рухових дій на заняттях з фізичної культури. Метод показу посідає провідне місце в методиці навчання руховим діям. Тому дуже важливо, щоб випускник вищого навчального закладу міг сам показати техніку виконання вправ передбачених шкільною програмою, в показі відобразити індивідуалізацію техніки для окремих школярів з метою ефективного їх виконання.

Як одній із складових педагогічної технології велику увагу слід приділяти формуванню у студентів педагогічної майстерності: володіння психофізичним апаратом (голосом, інтонацією, мімікою, жестами тощо). Приємний, добре поставлений тембр голосу сприяє до розуміння практичного матеріалу, а виділення за допомогою інтонації основних положень сказаного та передача, донесення до учнів емоційної функції слова мімікою, використання при цьому доцільних жестів покращує це сприйняття [7, 8].

Сучасний учитель повинен вирізнятися постійним прагненням до творчості, новаторства, знаходження більш досконалих шляхів навчання і виховання. Творчість вчителя асоціюється зі створенням якісно нових культурних, матеріальних і духовних цінностей. У майбутніх фахівців

фізичної культури доцільно розвивати педагогічну творчість, котра містить елементи новизни, які здебільшого пов'язані не стільки з продукуванням нових ідей і принципів навчання та виховання, скільки з видозміною прийомів навчально-виховного процесу, їх деякою модернізацією.

Важливою стороною підготовки сучасного фахівця фізичної культури повинна бути робота з формування його високої моральності і культури. Тож, крім професійних знань і вмінь у майбутніх фахівців треба формувати моральний, духовний і етичний потенціал. Під час занять з фізичної культури та спортивно-масових заходів слід створювати сприятливі умови для формування морально-вольових якостей: самостійності, дисциплінованості, рішучості, сміливості, витримки, наполегливості. Щодо формування морального обліку майбутніх вчителів, то актуальним є формування таких якостей людяності як працьовитість, доброта, любов до ближнього, співчуття, милосердя. Учитель ніколи не повинен забувати просту, але у той же час велику істину: щоб бути добрим учителем, треба, перш за все, любити того, кого навчаєш. Майстерність сучасного вчителя, очевидно, і полягає в тому, щоб з висоти своєї освіченості та життєвої мудрості вміти розуміти дитину, саму природу дитинства. Тільки розуміючи і приймаючи багатосторонній і сповнений протиріч світ думок, переживань, почуттів дітей, вчитель зуміє спрямувати їх на шлях пізнання, надихне на добрі справи [5, 8].

Педагогічна культура – це синтез внутрішніх якостей педагога і високого професіоналізму, володіння методикою навчання і виховання, наявності культури творчих здібностей, це міра творчого набуття і обробки надбаного людством досвіду, це мистецтво співробітництва. Випускник повинен навчитися педагогіці співробітництва, етиці спілкування з учнями та їх батьками, колегами, громадськістю, оволодіти вмінням вирішувати конфлікти. Професійне вирішення конфліктів – це неминуча і необхідна умова вдосконалення особистості вчителя. У конфлікті, якщо це не сварка, чи скандал, відбувається духовне збагачення обох суб'єктів шляхом подолання протиріччя поглядів, думок, інтересів. Підвищення рівня педагогічної культури студентів є нині одним із актуальних питань.

Функцію стратегічного компасу в усій навчально-виховній діяльності вчителя виконує наукове світосприйняття. Світогляд – це система узагальнених поглядів на світ в цілому, місце людини в ньому, ставлення до навколишньої дійсності, і зумовлена цією системою життєва позиція людини: ідеали, мета, переконання і принципи пізнавальної і практичної діяльності. Світобачення визначає принципи поведінки і діяльності вчителя, формує його ідеали, моральні норми, соціальні і політичні орієнтації. Це свого роду духовна призма вчителя, через яку сприймається навколишнє середовище.

Висновки

1. Усі названі основні сторони підготовки студентів, що спрямовані на реалізацію відповідних їм компонентів особистості фахівця фізичної культури, діалектично пов'язані між собою. Упущення чи послаблення будь-якої з них негативно впливатиме на реалізацію інших, і як наслідок, на майбутню педагогічну діяльність особистості.

2. Необхідно визнати, що межі вдосконалення змісту сторін підготовки майбутніх фахівців не існує. Проте вже нині треба систематично, цілеспрямовано працювати над покращенням кожної з них. Оптимальна модель вчителя фізичної культури формується усім комплексом навчально-виховного процесу, а в майбутньому – вдосконалюватися впродовж усієї педагогічної діяльності.

3. Сформованість кожного компоненту сформованої моделі особистості сучасного фахівця фізичної культури, зокрема його компетентності, методичні та практичні вміння і навички, педагогічна майстерність, педагогічна творчість, духовна і педагогічна культура, науковий світогляд мають бути критерієм професійної підготовленості майбутніх фахівців фізичної культури.

Література

1. Андрищенко В.П. Роздуми про освіту : статті, нариси, інтер'ю : 2-ге вид., допов. / В.П. Андрищенко – К.: Знання України, 2008. – 819 с.
2. Адамская Н.П. Какой учитель нужен школе? / Н.П. Адамская, А.А. Столяр // Советская педагогика. – 1991. – № 7. – С. 62-69.
3. Бочелюк В.Й. Педагогічна психологія : навч. посіб. / В.Й. Бочелюк, В.В. Зарицька. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 248 с.
4. Браже Т.Г. Из опыта развития общей культуры учителя / Т.Г. Браже // Педагогика. – 1993. – № 2. – С. 70-73.
5. Воробьев Н.Е. О педагогической культуре будущего учителя / Н.Е. Воробьев, В.К. Суханцева, Т.В. Иванова // Педагогика. – 1992. – № 1-2. – С. 65-70.
6. Корчак Я. Избранные педагогические сочинения / Я. Корчак. – М.: Просвещение, 1979. – С. 106-109.
7. Левицкий М.Л. Профессиональная подготовка учителя / М.Л. Левицкий // Педагогика. – 1993. – № 3. – С. 40-44.
8. Фіцула М.М. Педагогіка : навч. посіб. для студ. вищ. педагогічних закладів освіти / М.М. Фіцула. – К.: Академвидав, 2003. – 528 с.

Аннотація. Тупица Ю.И. Подготовка будущих специалистов к педагогической деятельности учителя физической культуры.

Знання слабких сторін підготовки студентів к решению задач фізического виховання дозволяє знайти шляхи удосконалення навчально-виховного процесу на заняттях со спортивних дисциплін, удосконалити підготовленість випускників к будущей професійній діяльності учителя фізической культури.

Ключевые слова: компетентність, фізическая культура (фізкультурне образование, фізическая підготовленість), искусство владения педагогической техників, педагогическое творчество, духовная и педагогическая культура, науное мировоззрение.

Annotation. *Tupitsa U.I. Preparation of future speciallsts to pedagogical activity of teacher of physical culture.*

Knowledge of weak sides of preparation of students to the decision of task of physical education allows to find the ways of improvement of an educational-educate process on employments on sporting disciplines, to improve preparedness of graduating students to future professional activity of teacher of physical culture.

Key words: competence, physical culture (athletic education, physical preparation). Art of domain a pedagogical technique, pedagogical creation, spiritual and pedagogical culture, scientific world view.

ФОРМУВАННЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Присяжнюк С.І.

*Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

У статті висвітлюються особливості процесу формування мотиваційної готовності майбутніх учителів фізической культури до реалізації здоров'язбережувальних технологій, розглядаються три рівні особистості педагога, розкривається три етапний процес перетворення зовнішніх для суб'єкта діяльності цілей на особистісно значущі.

Ключові слова: мотивація, учитель фізической культури, готовність, здоров'я, суб'єкт.

Постановка проблеми. Поява все більше даних медицини, соціології, фізической культури, що підтверджують слова І. І. Мечникова сказані ще на початку ХХ століття: „Природа не пощадила їх (зникнувші біологічні види

– авт.); як знати, чи не готова вона так вчинити і по відношенню до людства?” [1].

Початок третього тисячоліття характеризується продовженням змін якісного складу населення. Зокрема, різко зростає відсоток непрацездатного населення внаслідок збільшення кількості інвалідів, яка складає 6 млн. чоловік. При цьому поповнення їхніх лав (250 тисяч щорічно) іде, перш за все, за рахунок інвалідів з дитинства [2, 7, 8].

Результати студентської поліклініки свідчать, що у 2009-2010 навчальному році серед студентів спеціального медичного відділення першого, другого і третього курсів Національного університету біоресурсів і природокористування України виявлено 65,7 % випадків захворювання серцево-судинної системи, 38,0 % – шлунково-кишкового тракту та сечостатевої системи, 25,6 % – опорно-рухового апарату, 16,2 % – органів зору, 8,0 % – органів дихання, 6,7 % – центральної нервової системи, 5,6 % – хірургічних захворювань і 5,2 % – обміну речовин. У кожного студента спеціальної медичної групи виявлено два-три, а інколи і понад п'яти-шести різних діагнозів захворювання [2, 3].

Стан здоров'я студентської молоді продовжує погіршуватися. Так, за даними студентської поліклініки м. Києва із загальної кількості студентів-першокурсників Національного університету біоресурсів і природокористування України на початок 2010/2011 навчального року 58,4% віднесені до умовно здорових, 36,6 % – до хронічно хворих, 5,0 % – стоїть на диспансерному обліку. Майже удвічі зросли захворювання серцево-судинної системи, генікологічні захворювання у порівнянні з 2009-2010 навчальним роком зросли з 11,5 % до 21,4 %. Практично здорового немає жодного студента-першокурсника [4, 6, 9].

Нашими дослідженнями впродовж 2003-2011 рр., а також дослідженнями Р. Т. Раєвського із співавторами (2007 р.), доведено, що із загальної кількості життєвих пріоритетів серед студентства переважна більшість із них на перше місце ставлять здоров'я. Хоча термін „здоров'я” кожен із них розуміє по своєму. До того ж практичне втілення у своє повсякденне життя цього поняття виконують далеко не всі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні за статистикою тільки 10 % населення України, від 16 років, регулярно займаються фізичною культурою і спортом, 12 % – епізодично. На превеликий жаль фізична пасивність характерна для більшості населення України працездатного та похилого віку (відповідно 84-86 % та 95-97 %). Україна значно поступається середньоєвропейським показникам, де майже кожен другий європейець долучається до занять масовими видами спорту. Так, наприклад, у Франції – 82 %, Швеції – 70 %, Великій Британії – 66 % населення. Аналіз стану здоров'я студентської молоді України свідчить, що майже 90 % з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50 % – незадовільну фізичну підготовленість (в Національному університеті

біоресурсів і природокористування України понад 60 %). Тільки протягом останніх років майже на 40 % збільшилась кількість студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [9, 13, 14].

Соматичне здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп набуває все більшого державного, наукового та практичного значення.

Суттєве значення для оцінки життєдієздатності організму мають не стільки показники захворюваності, скільки загальна біологічна, ненозологічна характеристика його стану, яка не спирається на класифікацію хвороби і на саме поняття хвороби. Така оцінка наводиться біологічним віком людини.

Зазвичай цінність здоров'я визнається на усіх рівнях системи вищої освіти, проте визнання здоров'язбережування як педагогічного завдання, як елементу педагогічних технологій, як результату освітньої діяльності надзвичайно рідкісні [10, 12, 15].

Вважається, що причиною цього явища є, по-перше, у тому, що турбота про здоров'я шкільної і студентської молоді відомих вчених-педагогів у більшості теоретичних концепцій, а також практиків посідає не першорядне місце у порівнянні з такими завданнями, як навчання, виховання, індивідуальний розвиток тощо. По-друге, гасло „Не нашкодь!” – надзвичайно важливе у здоров'язбережувальній педагогіці, на перший погляд начебто посідає певне місце в усіх педагогічних концепціях, але це тільки декларативно і не конкретизовано. По-третє, визначення цього завдання вимагає необхідність виробити певні критерії оцінки його рішення, інакше діагностику впливу навчально-виховного процесу на здоров'я, що у свою чергу створює додаткову важко вирішальну проблему для розробників педагогічних технологій [13].

До нині немає єдиного визначення терміну „Здоров'язбережувальні технології”. Кожен автор по різному дає визначення цього терміну. Дехто із авторів (В.В. Хабін, 2004 р.) вважають, що головною причиною, чому немає чіткого визначення терміну „здоров'язбереження” є монополізація його представниками медицини. У деяких публікаціях синонімом цього визначення у педагогічному контексті здебільшого використовують терміни „охорона та зміцнення здоров'я”, „збереження здоров'я”, „заощадження здоров'я” тощо.

Мета та завдання дослідження є висвітлити особливості процесу формування мотиваційної готовності майбутніх учителів фізичної культури щодо реалізації здоров'язбережувальних технологій під час навчального процесу. Поняття „мотивація”, що є ключовою складовою психології мотивації, пояснюється як „сукупність, система різних чинників, що детермінують поведінку і діяльність людини” (І.А.Зимня, 1999 р.). Вона має складну структуру, відносно основних компонентів як то: потреби, мотиви, емоції.

За твердженнями науковців [7, 15] первинними потребами є вітальні (біологічні) потреби. Ці потреби, виступаючи основою активності живих істот, завдяки тривалій еволюції трансформувались у соціальні та ідеальні (пізнавальні) потреби [1, 7].

Вищою формою прояву мотивів у свідомості людини є особистісний смисл – хвилювання людиною підвищеної суб'єктної значущості предмета або події, що знаходяться у полі зору провідного мотиву. Тому під час формування у людини мотивації діяльності важливим є цілеспрямоване формування особистісних смислів [16].

Обговорення результатів дослідження. Будь-яка професійна діяльність завжди полі мотивована, оскільки зумовлюється складним переплетенням різних мотивів. Зокрема: а) усі мотиви діяльності певним чином ієрархізовані, тобто існує система домінуючих мотивів; б) мотиваційна сфера особистості є динамічною системою. Тому її можна розвивати та коригувати [17].

Особливості процесу формування мотиваційної готовності майбутніх учителів щодо реалізації здоров'язберезувальних технологій під час навчального процесу обумовлюється перш за все, тим, що його результатом має бути професійна спрямованість їхньої особистості.

Отже, під час формування мотиваційної готовності майбутніх учителів (викладачів) із фізичного виховання щодо реалізації здоров'язберезувальних технологій маємо прагнути досягти виховання у студентів внутрішніх (особистісно значущих) мотивів професійної діяльності.

С.С. Занюк (2002 р.) стверджує, що процес перетворення зовнішніх для суб'єкта діяльності цілей на особистісно значущі доцільно розглядати у три етапи.

Перший етап. Завдяки механізмам мотиваційного обумовлення та мотиваційного переключення, формуються передмотивації утворення, так звані „знаннєві мотиви”.

Другий етап. Завдяки педагогічному стимулюванню – комплексу заходів, спрямованого на формування у особистості суспільно значущих мотивів діяльності та поведінки, відбувається трансформація знаннєвих мотивів на мотиви дієві.

Третій етап. На цьому етапі відбувається формування внутрішніх мотивів діяльності, основним психологічним механізмом якого є мотиваційне зміщення (автономізація) мотиву. Сутність якого полягає в тому, що способи задоволення певної потреби (мотиву) автономізуються, стаючи самостійними мотивами.

В загальних рисах значення здоров'я шкільної та студентської молоді визначається в системі освіти. Однак, визнання як педагогічне завдання, як складова педагогічних технологій та результат освітньої діяльності досить рідко [13].

С. Г. Серіков [11]; І. А. Эрохіна (2003 р.) вважають, що здоров'язбереження в освітній галузі слід розуміти як поєднання заходів педагогіки, спрямованих на покращення або погіршення здоров'я шкільної молоді, а також підвищення ефективності їх утворення.

На думку К. І. Глебової [11] здоров'язбереження в умовах вищого навчального закладу є процесом збереження та зміцнення фізичного здоров'я студентської молоді, який спрямований на підвищення інтелектуальної та емоційної сфер студента як особистості, підвищення ціннісного відношення студентства до власного і оточуючих здоров'я з усвідомленням ними особистої відповідальності.

Інший автор (М.Г. Волчек, 2006 р.) дає визначення як процес створення певних умов, що не дозволяють витратити, порушити, дати зникнути фізичному та психічному благополуччю.

Є й інші погляди дослідників у використанні здоров'язбережувальних технологій в освітньому просторі. Зокрема, на думку М. Р. Варданяна [10] „здоров'язбереження” в освітньому просторі є результатом впливу педагогічних факторів на здоров'я шкільної та студентської молоді в умовах навчального закладу.

Інший автор (Н.В. Суворова, 2006 р.) дає визначення „здоров'язбережувальне навчання” як таке, зміст якого міститься у прямому зв'язку щодо реалізації методів та засобів навчання у відповідності з фізіолого-психологічними принципами збереження здоров'я, а також з релізацією їх у зворотному зв'язку на більш якісному рівні, свідомим їх використання, що визначається, в процесі життєдіяльності студентів.

С. Г. Серіков [11] із загальної кількості здоров'язбережувальних технологій виділяє найбільш значимих. Зокрема, з погляду здоров'язбереження школярів, важливо запобігати жорстокого придушення тих складових природовідповідності особистості, що не відповідають меті освіти, або, якщо розглядати у більш широкому розумінні, лежать поза межами соціальної прийнятності [11]. Облік індивідуальних якостей шкільної молоді, як один із чинників здоров'язбережувальних технологій, повинен відмічати успіхи учнів, що досягнуті ними у навчання, рівень їх здоров'я та освітні потреби. Додатково автор [11] з погляду системно-синергетичного підходу виділяє спрямованість суб'єктивних відносин, що посідають значне місце в навчально-виховному процесі, співпрацю педагогів і школярів як важливу складову здоров'язбережувальних технологій.

У своїй праці Д. С. Сомов [14] важливою умовою реалізації здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах, вважає на валеологізації виховного простору ВНЗ, а також здійснення раціоналізації педагогічної діяльності.

К. І. Глебова (2005 р.), що здоров'язбережувальні технології у вищих навчальних закладах спрямований на гармонійний розвиток студентства як особистості, розвиток як фізичного, так і духовного, водночас включає в себе цільовий, змістовий, діяльнісний та результативний аспекти.

М. Р. Варданян [10] до загального переліку педагогічних факторів, що впливають на здоров'я шкільної та студентської молоді, включає організаційні (форми організації та режим навчально-виховного процесу, режим рухової діяльності, дизайн інтер'єрів навчальних приміщень, умови середовища навчального закладу (кабінету, спортивної зали), що відповідають санітарно-гігієнічним вимогам); процесуальні (інформаційне перевантаження, інтенсифікація навчального процесу тощо); професійно-компетентнісні (компетенстність викладача, педагога в питаннях здоров'язбереження, стиль взаємостосунків студентів і викладачів та їх настрій, мотивація до навчання у шкільної та студентської молоді, мотивація до професійної діяльності та образ педагогів, особисті і професійні характеристики педагога, характер професійної діяльності педагога).

О. Д. Дубогай та П. Б. Джуринський (2010 р.) стверджують, що педагогіка здоров'язбереження – це педагогіка здорової життєтворчості, спрямована на плекання людини як суб'єкта життя, допомогу їй у визначенні оцінки своїх фізичних можливостей щодо майбутньої життєвої стратегії на фоні повноцінного смислу дотримання культури життя як основи для здоров'язберігаючої життєдіяльності.

На думку авторів в основу педагогіки здоров'язбереження засобами фізичної культури покладені концептуальні ідеї про сукупність гармонійного інтелектуального та фізичного розвитку і саморозвитку особистості, фізично здатної до само створення (тобто до свідомої цілеспрямованої рухової діяльності щодо життєвих цілей та способів їх реалізації на фоні високого рівня здоров'я, який підтримується систематичними заняттями фізичними вправами та системою формування здоров'язберігаючих життєвих принципів й пріоритетів здорового способу життя).

Автори підкреслюють, що життєдіяльність сучасної молоді характеризується складністю, взаємозалежністю, цілісністю, полікультурністю на фоні швидкої зміни пріоритетів. Тому зростає відповідальність сучасної освіти за різносторонню підготовку людини, духовно і фізично здатної жити в нових умовах. Однією з ключових проблем науки здоров'язбереження є формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. Важлива проблема єдності вимог до змісту підготовки та професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури. Особливо важливу роль набирають питання професійного зростання особистості та її різнобічного самовдосконалення на шляху до оволодіння методологічними засадами

майбутньої професійної діяльності, а саме глибоким рівнем теоретичних знань щодо можливостей здоров'язбереження майбутніх вихованців при їх навчанні на заняттях з фізичної культури, тренуваннях осмисленню впливу значущості виконання фізичних вправ певної рухової структури, фізичних навантажень різного обсягу та інтенсивності, на оптимізацію функціонування основних органів та систем організму, забезпечуючи здорову життєдіяльність дітей та молоді.

Дещо в іншому плані основних здоров'язбережувальних технологій розглядає М. Е. Коржова [5]. Автор виділила такі основні фактори, як морфологічний, структурний, функціональний та організаційно-генетичний. Морфологічна складова здоров'язбережувальних технологій включає – санітарно-гігієнічні умови навчальної діяльності і матеріально-технічне забезпечення навчального процесу. Структурна складова представлена ієрархічними відносинами між даними засобами, що варіюються залежно від поєднань рівня освіти та показників рівня здоров'я кожного студента. Функціональна складова припускає, що кожен із перерахованих засобів має чітко визначене призначення – у більшій мірі сприяти збереженню здоров'я, або у більшій мірі сприяти підвищенню рівня освіченості студентів. Генетична складова цієї системи виявляє можливість розвитку змістового наповнення кожного з визначених засобів здоров'язбережувальних технологій залежно від змін, що з часом відбуваються, у рівнях освіченості та здоров'я студентів.

На відміну від інших, Д. С. Сомов [14] вважає, що в процесі реалізації здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховний процес ВНЗ провідне місце посідає фізичний компонент здоров'я, а також розгляду фундаментальних даних щодо впливу оптимальної рухової активності на стан здоров'я.

В своїй роботі В. В. Хабін (2004 р.) зазначає, що забезпеченню впровадження в навчально-виховний процес здоров'язбережувальних технологій сприяє управлінська діяльність, яка спрямована на створення комплексу умов, що сприяють мінімізації навчальних чинників з метою збереження, зміцнення і формування здоров'я шкільної молоді і педагогів.

Розглядаючи проблему впровадження здоров'язбережувальних технологій Г. І. Тушина (2005 р.) зазначає, що успіх можливий тільки при створенні у навчальному закладі сприятливого здоров'язбережувального середовища, що забезпечує збереження і розвиток здоров'я школярів, а істотними ознаками такого середовища є соціально-медичні, психофізіологічні та педагогічні умови. Поєднання даних умов в часі і освітньому просторі дає змогу відноситися до збереження і розвитку здоров'я школяра як цілісного медико-психолого-педагогічного явища.

У свою чергу Г. П. Мещеряков (2005 р.) вважає, що для ефективного вирішення проблеми щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій з педагогічних позицій важливим є вибір конкретних підходів

до навчання і виховання молоді, орієнтованих на гуманістичний підхід в освіті і вирішують проблему індивідуальної та особово-орієнтованої педагогіки.

М. С. Панчук (2007 р.) розглядає проблему впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес закладів освіти, дещо з інших позицій. Вона стверджує, що здоров'язбереження припускає систему заходів, що сприяють гармонійний духовний та фізичний розвиток студентів, попереджають виникненню захворювань, а також збереження і підвищення рівня їх здоров'я. До того ж цінність здоров'язбереження виявляється ще й у тому, що виховується відношення студентів до свого здоров'я як до цінності, що виражається через інтерес – виборче відношення, мотив як спонукання, емоції як механізм переживання відносин, установки як готовності до цілеспрямованої діяльності.

Г. А. Васенін ((2012 р.)) відносить до здоров'язбережувальних технологій оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, навчання руховій діяльності, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія); технології навчання здоров'ю (включення відповідних тем у предмети загальноосвітнього циклу); виховання культури здоров'я, факультативні заняття з розвитку особистості школярів, позакласні і позашкільні заходи, фестивалі, конкурси тощо).

Наведені технології, на думку автора (Г.А. Васенін, 2012 р.) можуть бути представлені в ієрархічному порядку по критерію суб'єктивної включення школяра до загальноосвітнього процесу:

- позасуб'єктивні: технології раціональної організації загальноосвітнього процесу, технології формування освітнього середовища, організація здорового харчування (включаючи дієтичне) тощо що передбачають пасивну позицію школяра: фітотерапія, масаж, офтальмотренажери тощо.

Передбачаючи активну суб'єктивну позицію школяра: різні види гімнастики, технології навчання здоров'ю, виховання культури здоров'я.

За характером діяльності здоров'язбережувальні технології можуть бути як приватні (вузькоспеціалізовані), так і комплексні (інтегровані).

За направленням діяльності серед приватних здоров'язбережувальних технологій виділяють: медичні (технології профілактики захворювань, корекції і реабілітації соматичного здоров'я, санітарно-гігієнічної діяльності); освітні, що сприяють здоров'ю.

- (Інформаційно-навчаючі та виховні), соціальні (технології організації здоров'язбережувального способу життя, профілактики і корекції девіантної поведінки); психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного і інтелектуального розвитку).

До комплексних здоров'язбережувальних технологій відносять: технології комплексної профілактики захворювань, корекції і реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі і валеологічні); педагогічні технології, що сприяють здоров'ю; технології, що формують здоровий спосіб життя.

Деякі автори (В.М. Ефимова, 2003; А.О.Егоричев, Б.Н.Пенцик, Б.А.Бондаренко, Ю.А.Смірнов, 2003 р.) стверджують, що здоров'язбереження – це педагогіка здорової життєтворчості, спрямована на плекання людини як суб'єкта життя, допомогу їй у визначенні оцінки своїх фізичних можливостей щодо майбутньої стратегії на фоні повноцінного смислу дотримання культури життя як основи для здоров'язберігаючої життєдіяльності.

На наш же погляд здоров'язбережувальні технології під час навчання у вищому навчальному закладі – *це педагогічний процес формування, збереження, зміцнення і покращення здоров'я, спрямований на підвищення інтелектуальної і фізичної дієздатності засобами фізичної культури і спорту та виховання мотиваційних здібностей у студентства щодо свого фізичного самовдосконалення.*

При усьому негативному відношенні науково-педагогічних, педагогічних працівників з інших дисциплін, батьків та і суспільства в цілому, необхідно відзначити, що тільки на заняттях з фізичного виховання викладачі та учителі із розумінням відносяться до учня чи студента, беручи до уваги стан його здоров'я, враховують рівень фізичної підготовленості. Адже це урок не звичайний, а рекреаційно-відновлювальний. Не поодинокі випадки, коли науково-педагогічний працівник використовує усе своє вміння та знання в галузі психології та педагогіки, щоб зменшити стресовий стан студента після занять з теоретичних дисциплін, що передували заняттю з фізичного виховання. Адже інші викладачі-предметники здебільшого не звертають уваги на стан здоров'я студента. Під час занять з фізики, математики, літератури, історії, анатомії чи фізіології студентів (учнів) у навчальних закладах не поділяють на спеціальну та основну медичні групи. А з наслідками, інколи, великого стресового стану студента (учня) зустрічається саме науково-педагогічний (педагогічний) працівник кафедри фізичного виховання. Від його фахової підготовки, уміння зрозуміти студента у цю хвилину, використати засоби фізичного виховання не тільки для вирішення мети і завдань дисципліни „Фізичне виховання”, але й зменшити психологічний стрес у студента (учня) після теоретичних дисциплін.

Висновки

Отже, проведене дослідження дає підставу щодо висновку про необхідність включення до комплексу заходів, спрямованих на

формування мотиваційної спроможності майбутніх учителів фізичної культури щодо реалізації здоров'язберезувальних технологій за умови:

1. Заходів, спрямованих на формування у студентів знань про мотивів професійної діяльності. Вони мають розроблятися з урахуванням механізмів мотиваційного обумовлення та мотиваційного переключення.

2. Заходів, спрямованих на формування у студентів дієвих мотивів професійної діяльності. Вони мають розроблятися із урахуванням основних положень педагогічного стимулювання.

3. Заходів, спрямованих на формування у студентів внутрішніх мотивів професійної діяльності. Вони мають розроблятися із урахуванням механізму автономізації мотиву.

Література

1. Мечников И. И. Этюды оптимизма / И. И. Мечников. – М.: Наука, 1988. – 276 с.
2. Присяжнюк С. И. Использование упражнений как средства физической реабилитации студенток специальных медицинских групп / С. И. Присяжнюк, Ю. М. Кривенко // Международная студ. конф. „Современные дидактические проблемы физической культуры и здоровьесформирующие технологии в образовательном пространстве высшего учебного заведения”. – Белгород: БеЮИ МВД России, 2008. – С. 120–123.
3. Присяжнюк С. И. Психолого фізіологічна реабілітація наслідків стресових ситуацій у студентів / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, І. В. Владімірова // Теорія і практика фізичного виховання, 2009. – № 2. – С. 70–75.
4. Присяжнюк С. І. Оцінка показників біологічного віку і патологічного індексу студентів НУБіП України / С. І. Присяжнюк // Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 „Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)”. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. № 12. – С. 215–220.
5. Коржова М. Е. Здоровьясберегающая технология осуществления образовательного процесса в учреждениях среднего профессионального образования: автореф. дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01/13.00.08 (Общая педагогика, история педагогики и образования / Теория и методика профессионального образования) М. Е. Коржова. – Челябинск, 2007. – 24 с.
6. Корягін В. М. Плавання як засіб корекційно–реабілітаційної роботи із студентами хворими на дитячий церебральний параліч, які займаються у спеціальних медичних групах в умовах вузу / В. М. Корягін, О. З. Блавт, Л. М. Цьовх // Теорія і методика фізичного виховання. – Донецьк: ДонНУ, 2009. – № 2. – С. 163–175.

7. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: „Издательство АСТ”; Донецк: „Сталкер”, 2002. – 590 с.
8. Апанасенко Г. Л. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко. – 1986. – № 4. – С. 29–31.
9. Апанасенко Г. Л. Здоров'я, яке ми вибираємо / Г. Л. Апанасенко. – К.: Т-во „Знання” УРСР, 1989. – 48 с.
10. 82. Варданян М. Р. Имидж педагога как фактор здоровьесбережения субъектов образовательного процесса в основной школе: автореф. дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук: 13.00.01 (Общая педагогика, история педагогики и образования) / М. Р. Варданян. – Омск, 2007. – 23 с.
11. Серіков С. Г. Обеспечение паритета образованности и здоровья учащихся в теории и практике образования: Дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.01/13.00.04 / С. Г. Серіков. – Челябинск, 2002. – 385 с.
12. Сливка Є. М. Підвищення здоров'язберігаючої компетентності вчителів фізичного виховання в умовах реформування системи фізичного виховання / Є. М. Сливка // Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 „Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)”. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. № 7. – С. 285–289.
13. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие технологии и психологии здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.
14. Сомов Д. С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза: автореф. дис... на соискание наук. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.01 (Общая педагогика, история педагогики и образования) / Д. С. Сомов. – Ставрополь, 2007. – 49 с.
15. Стасюк Р. Фактори, які визначають мотиваційно–ціннісне ставлення студентів до фізичної культури / Р. Стасюк // Молода спортивна наука України : Збір. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: 2005, вип. 9. – Т. 4. – С.336–340.
16. Гавриш І.В. Питання формування мотивів інноваційної діяльності вчителя /І.В. Гавриш //Теоретичні і методичні засади професійної освіти: зб. наук. праць. – К.: Науковий світ, 2001. – С. 29-40.
17. Освітні технології: навч.-метод. посіб. /за заг. ред. О. Пехоти. – К.: АСК, 2001. – 256 с.

Аннотация. Присяжнюк С.И. Формирование мотивационной готовности будущих учителей физической культуры к реализации здоровьесберегающих технологий.

В статье освещаются особенности процесса формирования мотивационной готовности будущих учителей физической культуры к реализации здоровьесберегающих технологий, рассматриваются три уровня направленности личности педагога, раскрывается триэтапный процесс преобразования внешних для субъекта деятельности целей на личностно значимые.

Ключевые слова: мотивация, учитель физической культуры, готовность, здоровье, субъект.

Annotation. Prysiashnyuk S.I. Formation of motivation healthkeeping technologies in the educational process of the future teachers of physical education.

The article deals with peculiarities of motivation for future physical education professionals to implement during the learning process in educational institutions healthkeeping technologies. Disclosed requirements for the teacher as a person, and revealed a gradual process of converting external goals of his work on personally meaningful.

Key words: article, peculiarities, motivation, professional, learning process, teacher, revealed, converting.

**VII. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
СТУДЕНТСТВА**

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ВАЖКОАТЛЕТОК

Береза Г.Ю.

*Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

Постановка проблеми. Популярність важкої атлетики серед жінок із кожним роком все більше набуває популярності. Про це свідчать змагання жінок на Олімпійських іграх, чемпіонатах Європи, світу, і щойно минулих змагань Всесвітньої універсиади-2013. Разом з тим нині, особливо гостро постає питання розробки, для жінок, тренувальних програм. Розробка теорії і методики жіночого важкоатлетичного спорту, великий науково-практичний інтерес викликає інформація щодо визначення обсягу навантаження жінок-важкоатлеток та раціональне планування навчально-тренувальних занять.

Виходячи із вище наведеного ми вважаємо, що проблема, яка вирішується у даному дослідженні є актуальною для теорії та практики сучасного жіночого важкоатлетичного спорту.

Мета дослідження – виявити особливості фізичної підготовленості та планування навчально-тренувальних занять під час підготовки жінок-важкоатлеток.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення наукових даних у галузі педагогіки, фізичної культури, медицини із досліджуваної проблеми з метою обґрунтування концепції та структурно-функціональної моделі тренувального процесу жінок-важкоатлеток.

2. Методи опрацювання даних: якісний аналіз та кількісне опрацювання результатів дослідження за допомогою методів варіаційної статистики.

Специфічна спрямованість і методично правильно організовані заняття фізичними вправами позитивно впливають на організм жінки впродовж усього періоду її життя.

Особливо сприятливі зміни в адаптації до фізичних навантажень спостерігаються у жінок, які впродовж багатьох років проводять активні заняття фізичними вправами [3].

Відомо, що фізичні вправи з обтяженнями позитивно впливають на жіночий організм, а саме:

- попереджують атеросклеротичні зміни у судинах;
- серцевий м'яз працює більш економно;
- позитивно змінюється діяльність залоз внутрішньої секреції;

- ліквідуються застійні явища крові в органах черевної порожнини та малого тазу;
- покращується функціональна діяльність шлунку та кишківника;
- підвищується вплив центральної нервової системи на усі системи організму;
- підвищується життєвий тонус усього організму.

У жінок, які займаються спортом, відмічається високий рівень фізичної та розумової працездатності, що зберігається значно триваліше, ніж у тих жінок, які не займаються спортом [1, 6].

Процес фізичного вдосконалення у жінок-важкоатлеток складається із загальної та спеціальної фізичної підготовки і вдосконалення рухових навичок (техніки) [2, 5].

Тренер повинен знати, що у осіб жіночої статі у перед пубертатному і особливо пубертатному періодах розвивається специфічний тип будови тула, специфічна працездатність функціональної діяльності систем і, завдяки цьому, специфічна здатність до розвитку тих чи інших фізичних якостей. Особливу увагу під час тренувального процесу слід звертати на зміст, обсяг тренувальних і змагальних навантажень. Необхідно, щоб вони різнопланово і ефективно впливали на організм спортсменки і не були однобічними.

Фізична підготовка спортсменок тісно пов'язана із їх спеціалізацією: в одних видах спорту та їх різновидах спортивні результати обумовлені, перш за все, швидко-силовими якостями, рівнем анаеробної продуктивності до яких власне і відноситься важка атлетика; в інших – аеробною продуктивністю, витривалістю до тривалої роботи; у третіх – швидко-силовими та координаційними здібностями; у четвертих – рівномірним розвитком усіх фізичних якостей [4, 6].

Відносно методики підготовки спортсменок, то тут є усі підстави стверджувати, що принцип всебічної підготовки відноситься до переліку провідних.

Експериментально, і попереднім досвідом практики жіночого спорту доведено, що максимальний прогрес спортсменок у спеціалізації вимагає, в якості найбільш необхідної передумови загального зростання функціональних можливостей організму, постійного розширення навичок та вмінь, підвищення рухової культури.

Інакше кажучи, відносно жіночого спорту не повинно бути протиставлення спортивної спеціалізації та всебічної підготовки, особливо у дівчат.

На зміст методики фізичних якостей спортсменок-важкоатлеток в першу чергу впливають наступні чинники:

1. Провідними особливостями в онтогенетичному, природньому розвитку жіночої моторики є витривалість великої та помірної інтенсивності і активна гнучкість.

2. Нервово-м'язова система у жінок спроможна до менших силових напружень, ніж у чоловіків, а співвідношення між активною м'язовою масою і пасивною жировою тканиною у жінок менш сприятливе.

3. Особливу обережність слід тренерам виявляти по відношенню до жінок, які тільки розпочинають займатися важкою атлетикою, пам'ятаючи при цьому, що їхній фізичний розвиток невід'ємно пов'язаний із фізіологією становлення оваріально-менструального циклу (ОМЦ).

Велике значення щодо розвитку фізичних якостей спортсменок має раціональне використання, у певній послідовності силових, швидкісних та швидко-силових вправ.

Найбільш сприятливою, із точки зору кровообігу, є така послідовність, коли за швидкістю виконується швидко-силова робота. Вправи швидко-силового характеру, що виконується перед вправами із обтяженнями, фізично і суб'єктивно переносяться спортсменками менше, ніж у зворотній послідовності.

Застосування вправ, спрямованих на розвиток швидко-силових якостей активно сприяє розвитку їх у дівчат шкільного віку. Зниження рухової активності у цей період призводить до згасання рухової функції.

Ця особливість вказує на необхідність активізації фізичних якостей дівчат у шкільному віці і особливо після 16 років.

У підготовці жінок необхідно широко використовувати як вправи локальної дії, так і вправи, що пов'язані із проявом емоцій, ритмікою та пластикою.

Під час занять із жінками слід відмовитись від вправ із надмірними прогинами тулуба назад, тому що вони можуть призвести до загинів матки. Можна пропонувати, в цьому випадку, вправи, що розвантажують хребет, наприклад, сидячи або лежачи, і перш за все вони повинні бути спрямовані на зміцнення м'язів тулуба (прямих і косих м'язів живота, глибоких розгиначів тулуба). Слід пам'ятати, що збільшення сили у жінок – це довготривалий процес.

Доведено, що жінки можуть показувати високі спортивні результати у видах спорту, які вимагають переважно прояву витривалості. Це свідчить про те, що жінки мають можливість вдосконалення серцево-судинної системи (ССС) майже нарівні із чоловіками.

Збільшення маси серцевого м'язу у жінок засобами тренування реальне приблизно до 80 %. Крім цього, чоловіки та жінки можуть переносити майже однакове накопичення продуктів окислення.

Найбільших успіхів можна досягти у тих випадках, коли дівчата залучаються до занять спортом у ранньому віці.

Розпочинати тренування із силових вправ, жінкам краще за все з двох разів на тиждень. Після дво-трижневої адаптації рекомендується переходити до 3-4 разів тренування на тиждень. Для жінок із недостатньо розвиненими м'язами кількість занять на базовому етапі не повинно

перевищувати трьох разів на тиждень, а для жінок із підвищеним жировим прошарком рекомендується поступове збільшення кількості занять до шести разів на тиждень.

Розподіл обсягу тренувальних навантажень, на цьому етапі, здійснюється рівномірно у кожен із шести днів, тривалістю тренувального заняття від 30 до 60 хв і більше. Заняття розпочинаються із розминки, яка проводиться в аеробному режимі під музикальний супровід. Тренування слід проводити у певний час, краще у другій половині дня через 1,5 – 2 годин після прийому їжі, у теплому і добре провітреній залі. Деякі вправи, бажано виконувати перед дзеркалом. Це допомагає жінці контролювати правильність виконання вправи.

При доборі силових вправ необхідно враховувати анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму, враховувати те, що вони значно підвищують внутрішньочеревний тиск, а також тиск у зоні малого тазу. Тому на початковому етапі підготовки більшість вправ рекомендується виконувати у положенні сидячи.

Під час вивчення змагальних вправ, у важкій атлетиці, особливу увагу слід приділяти положенню хребта. Виконання вправ із „зігнутою” спиною призводить до різкого навантаження на цю ділянку і збільшує можливість отримання травми і виникнення специфічних захворювань.

Методика навчання жінок змагальним і спеціально-підвідним вправам, у силових видах спорту, майже така сама, як і у чоловіків. Тут також головними є три методи навчання: цілісний, розподільний та комбінований.

Висновок

Отже, отримані результати дослідження дають можливість диференційовано підходити щодо організації, планування навчально-тренувального процесу жінок, які займаються важкою атлетикою.

Література

1. Весловуцький Ц.В. Фізичні вправи з обтяженням /Ц.В. Весловуцький. – К.: Здоров'я, 1984. – 104 с.
2. Дворкін Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт /Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика /А.Н. Лапутин. – К.: Здоров'я, 1990. – 176 с.
4. Моногаров В.Д. Генезис утомления при напряженной мышечной деятельности / В.Д. Моногаров // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 47-58.

5. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник /В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.

Annotation. *Beresa H. The peculiarities of physical training of women-weightlifters.*

The problem of the structure of training sessions of women-weightlifters taking into account the anatomo-physiological differences of women's organism are under research of the article. The factor which influence upon the development of physical qualities of weightlifters were found out. Methodical recommendations regarding the structure and order of sessions with overloading of women-weightlifters taking into account their individual peculiarities are given in the article.

Key words: problem, structure, training, organism, physical, regarding, structure, women-weightlifters taking.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РУКОПАШНИМ БОЄМ

Бурко С.В., Гордєєва С.В.

*Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

У статті наведено результати теоретичного та практичного обґрунтування системи індивідуалізації тренувального процесу спортсменів рукопашного бою. Показано зміст і послідовність відбору тренувальних вправ для спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів з урахуванням їхнього індивідуального стилю ведення бою.

Ключові слова: рукопашний бій, індивідуалізація тренувального процесу, спортсмен.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Досягнення успіху спортсменами, які займаються рукопашним боєм в сучасних умовах вимагає не лише високого рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки, а й індивідуалізації тренувального процесу. В зв'язку з цим, в системі індивідуалізації тренувального процесу слід враховувати рідкісні відмінності та особливості тих, хто займається [1, 2, 3, 4].

Важливість індивідуалізації тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації підтверджена широким комплексом наукових досліджень [2, 3]. Разом з тим розвиток даного напрямку в теорії і методиці рукопашного бою уповільнюється наявністю певних протиріч. Перш за все, спостерігається невідповідність між методикою і практикою індивідуалізації засобів тренувального процесу. Також слід зазначити, що науковий доказ ефективності напрямів індивідуалізації тренувального процесу, згідно вимог достовірності досліджень, нерідко ґрунтується на узагальненні групових показників, які дозволяють сформулювати закономірності індивідуалізації тренування. Однак слід зазначити, що і всередині певних типологічних груп, між спортсменами існують рідкісні відмінності, які роблять «унікальною» типологічну індивідуальність і, не врахування даних особливостей може призвести до зниження можливостей розвитку індивідуального результату спортсмена. Тому система індивідуалізації тренувального процесу спортсменів, які займаються рукопашним боєм, повинна досконально глибоко враховувати обсяг різних особливостей тих, хто займається.

Мета дослідження. Теоретичне та практичне обґрунтування системи індивідуалізації тренувального процесу спортсменів, які займаються рукопашним боєм.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано аналіз та узагальнення літературних даних, педагогічне спостереження, тестування фізичної та техніко-тактичної підготовленості, психологічні тести.

Для практичного обґрунтування системи індивідуалізації тренувального процесу спортсменів рукопашного бою був проведений педагогічний експеримент, в якому взяли участь 42 спортсмени: масових розрядів, I дорослий розряд, кандидати у майстри спорту. У контрольну групу увійшло 22 особи, в експериментальну групу – 20 осіб. В якості ведучого показника ефективності засобів індивідуалізації тренувального процесу боксерів були взяті коефіцієнти ефективності атакуючих і захисних дій. Дослідження проводилося на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України в період 2011-2012 рр.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз та узагальнення літературних даних [2, 3, 4], дозволяє виділити ряд положень, що послужать основою для розробки системи індивідуалізації тренувального процесу спортсменів, які займаються рукопашним боєм у ВНЗ:

1. Між показниками технічної підготовленості спортсменів, що характеризуються різними індивідуально-типологічними стилями ведення рукопашного бою немає достовірних відмінностей.

2. Дистанційні характеристики бою і кількісні параметри бойових і захисних дій мало пов'язані з показниками змагальної ефективності,

ймовірно дані показники відображають специфіку стилю, але не результативність поєдинку. Тобто певна форма стилю не є однозначним гарантом перемоги в поєдинку.

3. Між показниками спеціальної фізичної підготовленості спортсменів різних індивідуально-типологічних стилів, так само немає однозначних чітких відмінностей. Кореляційний аналіз показав достовірні зв'язки між коефіцієнтами ефективності бойових дій і розвитком таких спеціальних фізичних якостей як сила, швидкість, швидко-силові якості і координація ударних рухів. Таким чином, можна припустити, що змагальна ефективність бійців обумовлена не формальною стороною, а якісним змістом – рівнем прояву спеціальних фізичних якостей.

4. За параметрами інтелектуально-психологічної підготовленості (властивості уваги, тактичне мислення, почуття часу) виявлені значущі кореляційні залежності з коефіцієнтами ефективності бойових і захисних дій. Таким чином, рівень розвитку даного виду спортивної підготовленості важливий для спортсменів з будь-яким стилем ведення поєдинку рукопашного бою.

Результати проведеного аналізу літературних даних та робіт вчених [1, 2, 3, 4] дозволяють виробити теоретичне обґрунтування індивідуалізації тренувального процесу спортсменів рукопашного бою. В профілі кожного стилю спостерігаються специфічні пропорції застосування ударних і захисних дій, своєрідне використання певних бойових дистанцій. Однак форма стилю, яка характеризує технічну особливість бойових комбінацій спортсмена, достовірно не пов'язана з ефективністю бойових дій, результативність атаки і захисту взаємопов'язана з розвитком спеціальних фізичних якостей і виразністю психічних процесів, що обумовлюють інтелектуально-психологічну підготовленість спортсменів.

Спочатку антропометричні особливості, фізична підготовленість, спортивний досвід привертають спортсмена до освоєння певної манери техніко-тактичних дій. Згодом рівень результативності застосування властивого спортсмену стилю, визначається розвитком спортивних якостей, що відображають змістовну якісну сторону поєдинку. Якщо у типових для спортсмена ударних діях спостерігається низький прояв фізичних якостей, то це може знижувати ефективність змагального результату. Тому індивідуалізація засобів фізичної підготовки повинна припускати вдосконалення спеціальних фізичних якостей при виконанні характерних для стиля спортсмена ударних дій.

Тому основним аспектом системи індивідуалізації тренувального процесу спортсменів рукопашного бою є побудова індивідуального профілю технічних дій. Тобто на основі спостереження необхідно встановити, які саме ударні дії найбільше застосовуються в тактиці спортивного поєдинку, з якої дистанції здійснюються атакуючі дії.

Після виявлення типових рухових уподобань, які обумовлюють індивідуальний стиль бійця, слід перейти до підбору засобів розвитку спеціальних фізичних якостей. Удосконалення фізичних якостей повинно проводитися як шляхом використання загальних, так і спеціальних фізичних вправ. В якості спеціальних фізичних вправ ми пропонуємо виконання типових бойових дій з використанням ручних обтяжень у вигляді манжетів різної ваги. При підборі обтяжень необхідно враховувати тип нервової системи, так як він багато в чому визначає режим фізичної роботи, спрямований на розвиток певних фізичних здібностей. У науково-методичній літературі [3, 4] наводяться відомості про те, що тип нервової системи визначає розвиток певного стилю ведення поєдинку. Так, наприклад, сильний тип нервової системи є своєрідним для формування силової або темпової манери ведення поєдинку, слабкий тип – для ігрового стилю. Однак в спортивній практиці є випадки невідповідності сформованої манери ведення бою типом нервової системи. Причини можуть бути різні, це і особистий спортивний досвід і методика, що використовується тренером, і антропометричні дані і т.д. Відповідно, підбір фізичного навантаження і режиму роботи має будуватися не на індивідуальному стилі, а на результаті тепінг-тесту, який дозволяє точно діагностувати тип нервової системи.

У науково-методичній літературі наводяться відомості про оптимальні діапазони навантаження для спортсменів з різним типом нервової системи [2]. Так для розвитку силових здібностей у спортсменів з сильною нервовою системою використовуються обтяження в 50 % від максимально можливої ваги, подоланої перешкоди, для осіб зі слабкою нервовою системою – 30 %. Дані закономірності було враховано як під час підбору загальних фізичних вправ, так і спеціальних.

Індивідуалізація засобів інтелектуально-психологічної підготовки визначалася початковим рівнем розвитку психічних процесів, таких як увага, тактичне мислення, почуття часу, дистанції.

Розвиток стійкості, перемикання і розподілу уваги здійснювався за допомогою загальновідомих вправ. Червоно-чорні таблиці, коректурні проби, «секундна Стрілка», і т.д; для розвитку почуття сприйняття часу й простору використовувалися вправи, що припускають визначення часових інтервалів і відстані між предметами, вправи для розвитку тактичного мислення припускали аналіз різних спарингових ситуацій, аналіз відеозаписів змагальних і навчальних поєдинків з позиції раціональності застосування ударних дій.

Критеріями ефективності застосування індивідуальних засобів психологічної підготовки була динаміка показників психічних процесів, які розвиваються, а також показники пульсометрії перед початком поєдинку. Виправданість використання показників пульсометрії визначена тим, що дозволяє зрозуміти наскільки сильно спортсмен сприйме

майбутній поєдинок як стресову ситуацію. Справа в тому, що в ситуації стресу може відбуватися звуження рухової поведінки, проявляється своєрідний феномен зациклення спортсмена на виконанні певних неадекватних спарингових дій.

Для практичного обґрунтування системи індивідуалізації тренувального процесу спортсменів рукопашного бою, був проведений педагогічний експеримент. В якості ведучого показника ефективності засобів індивідуалізації тренувального процесу були взяті коефіцієнти ефективності атакуючих і захисних дій.

Далі в експериментальній групі ми визначили профіль індивідуального стилю кожного спортсмена і виділили комплекс типових для нього ударних дій і бойових дистанцій. Потім відповідно до типу нервової системи визначили величину обтяжень для розвитку спеціальних фізичних якостей. Включення в тренувальний процес вправ з обтяженням проводилося згідно зі спрямованістю навчально-тренувального заняття: на тренуваннях силової спрямованості спортсмен відпрацьовував комплекс типових ударних дій з обтяженням, що знижує максимальний прояв сили в прямих, бокових і ударах знизу на 30 – 50% (в залежності від типу нервової системи), на тренуваннях швидко-силового характеру – величина обтяжень знижувалася. Тривалість виконання спеціальних вправ варіювалася від 15 до 30 хвилин. При цьому особлива увага приділялася збереженню правильної техніки виконання ударних дій.

Вправи для розвитку психічних процесів використовувалися в середині і в кінці кожного тренувального процесу, так само перед виконанням комплексу спеціальних вправ застосовувалися елементи ідеомоторного тренування (спортсмени подумки відтворювали типові для них удари) в заключній частині тренування використовувалися елементи аутотренінгу, спрямовані на зняття зайвого психічного напруження.

Тривалість тренувального процесу з використанням експериментальної методики склала 6 місяців. Після проведення експерименту було проведено повторне тестування спортсменів. В результаті спостерігається значний приріст в показниках спеціальних силових якостей, швидко-силових і швидко-силової витривалості (табл. 1).

Висновок

Аналіз результатів проведеного дослідження дозволяє стверджувати, що індивідуалізація тренувального процесу спортсменів рукопашного бою сприяє удосконаленню індивідуального стилю ведення бою і забезпечує ефективність атакуючих дій.

Таблиця 1

Прояв спеціальних фізичних якостей спортсменів рукопашного бою під час здійснення індивідуальних ударних дій (до і після педагогічного експерименту)

Група спортсменів		Прояв фізичних якостей в типових ударних діях					Коефіцієнт атакуючих дій	Коефіцієнт захисних дій	ЧСС
		Спеціальна силова підготовленість (відносна сила ударів)	Спеціальна швидкісно-силова підготовленість (сила ударів в серії)	Спеціальна швидкісна підготовленість (кількість ударів за 5 с.)	Спеціальна швидкісно-силова витривалість (тоннаж за 10 с.)				
КГ	до	X	7,2	17,6	15,3	164,3	0,23	0,54	74,3
		σ	0,7	4,3	2,1	19,7	0,02	0,06	4,3
	після	X	8,4	18,9	17,8	172,5	0,25	0,60	73,9
		σ	0,6	3,7	3,8	26,5	0,07	0,04	3,7
Достовірна різниця $p=0,05$			>	>	>	>	>	>	
ЕГ	до	X	7,8	18,9	16,1	164,9	0,24	0,61	76,4
		σ	1,3	4,2	2,3	21,9	0,05	0,07	8,6
	після	X	9,3	22,2	18,6	188,3	0,28	0,62	72,8
		σ	1,8	4,7	2,3	27,4	0,03	0,05	6,5
Достовірна різниця $p=0,05$			<	<	>	<	>	>	

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. На основі отриманих даних та досягнень вчених у вирішенні поставленої проблематики, планується вдосконалення методичного та технологічного забезпечення індивідуалізації тренувального процесу в рукопашному бої.

Література

1. Данилов В. Техника рукопашного бою / Данилов В. – М. : Когорта, 2004. – 102 с.
2. Повышение эффективности обучения курсантов приемам рукопашного боя на основе индивидуализации учебного процесса / Сырников А.Ю. // Дисертация на соискание учен. степени канд. пед. наук. специальность: 13.00.04. – ТимФВ, СТ, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2001. – 157 с.

3. Тищенко, А.В. Параметры стилей ведения боксерских поединков и их взаимосвязь с показателями эффективности боевых действий / А.В. Тищенко // Омский научный вестник. - 2011. - № 4 (99). - С. 179-182.

4. Сальников, В. А. Индивидуальные различия в спортивной деятельности : монография / В.А. Сальников ; Гос. автодорож. акад. - Омск : [б.и.], 2003. - 262 с.

5.

Аннотация. *Бурко С.В., Гордеева С.В. Дифференцированный подход в тренировочном процессе студентов, которые занимаются рукопашным боем.*

В статье представлены результаты теоретического и практического обоснования системы индивидуализации тренировочного процесса спортсменов рукопашного боя. Показано содержание и последовательность подбора тренировочных упражнений для развития специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности спортсменов с учетом их индивидуального стиля ведения боя.

Ключевые слова. Рукопашный бой, дифференциация тренировочного процесса, спортсмен.

Annotation. *Burco S., Gordeeva S. Differentiation approach in training students who are engaged in melee combat.*

The results of theoretical and practical study of the training process of individualization of athletes hand combat. Displaying the content and sequence of selection of training exercises for the development of special physical, technical, tactical and psychological preparedness of athletes based on their personal style of combat.

Key words. Dogfight, individualization of the training process, the athlete.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЕ

И. М. Євтушенко

*Национальный университет биоресурсов и
природоиспользования Украины*

В статье рассматривается результат внедрения программы силовой тренировки в годичный цикл подготовки баскетбольной студенческой команды, что позволило повысить уровень физической подготовленности игроков.

Ключевые слова: баскетбол, силовая тренировка, физическая подготовленность, студенты.

Актуальность, постановка проблемы. На данном этапе развития студенческого спорта и, в силу определенных обстоятельств, арсенал методических и научных разработок повышения качества тренировочного процесса и эффективности соревновательной деятельности большинства студенческих команд является недостаточным.

Одной из большинства проблем, с которыми сталкивается любая студенческая команда по баскетболу, является недостаток силовой подготовки игроков. Важность учета такого вида подготовки в тренировочном процессе университетской команды обусловлена высокими соревновательными требованиями, без которых немислим современный студенческий баскетбол.

О важности силовой подготовки баскетболистов на современном этапе развития данного вида спорта оговаривается в трудах отечественных, зарубежных ученых и специалистов [2, 4, 5]. Для того чтобы полноценно играть в современный баскетбол, одного таланта не достаточно. Необходимо иметь физически хорошо развитое тело атлета.

Таким образом, вопрос силовой подготовки игроков студенческой команды является актуальным и требует экспериментального решения.

Целью исследования было экспериментально доказать эффективность применения программы силовой тренировки для повышения физической подготовленности игроков студенческой баскетбольной команды.

Методы и организация исследования. Методами являлись: изучение, анализ и обобщение литературных и документальных материалов по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности.

В исследовании приняли участие 15 игроков студенческой сборной команды по баскетболу Национального университета биоресурсов и природоиспользования Украины, которая включает пять игроков первого разряда, 7 – второго разряда и 3 – без разрядов. В первой декаде сентября месяца (начало эксперимента), было проведено тестирование физической подготовленности игроков. Дальше в тренировочный процесс команды на подготовительном периоде было внедрено программу силовой подготовки, которая выполнялась игроками 3 раза в неделю на протяжении двух месяцев (сентябрь, октябрь) до начала соревновательного периода совместно с тренировками в игровом зале (3 раза в неделю). После было проведено промежуточное тестирование физической подготовленности игроков.

В соревновательном периоде, с ноября месяца по март игроки продолжали заниматься в тренажерном зале, но уже 2 раза в неделю. При

этом игры были запланированы на туры выходного дня, а тренировки в игровом зале проводились 3 раза в неделю. По окончании регулярного чемпионата, перед играми «плейоф», было проведено окончательное тестирование физической подготовленности игроков.

Программа силовой подготовки игроков включала следующие методы:

1. Повторный метод (развитие основной силы рук и ног). Работа на каждой станции 15 секунд, между станциями отдыха нет. Между подходами во время отдыха, выполняются упражнения на растяжку:

Упражнение на станциях

1. олчок штанги от груди
2. Приседание со штангой
3. Тяга и толчок штанги
4. Приседание с грузом
5. Жим штанги стоя
6. Приседание с грузом

2. Интервальный метод (развитие взрывной силы). Работа на станциях 20 секунд, отдых между станциями 15 секунд. Отдых между сериями 4 минуты, выполняются упражнения на растяжку.

Упражнения на станциях

1. Толчок штанги от груди
2. Приседания с грузом
3. Отжимание
4. Прыжки через препятствие
5. Поочерёдное выпрямление рук с гантелями
6. Приседания со штангой

3. Продолжительный метод (Развитие выносливости мышц). Работа на каждой станции 15 секунд. Между станциями отдыха нет. Отдых между подходами 1-2 минут, выполняются упражнения на растяжку.

4.

Упражнения на станциях

1. Жим штанги лежа.
2. Приседания с грузом.
3. Подъем туловища.
4. Отжимания от препятствия.

5. Подъем на тумбу с гантелями.
6. Гиперэкстензия спины.
7. Подъём туловища в висающем положении.
8. Выпрыгивание из приседа с грузом.
9. Повороты туловища с набивным мячом

Для упрощенной работы со спортсменами была составлена табл. 1, в которой показаны все три метода, а также все пояснения к работе с ними.

Таблица 1

Методические указания по применению методов силовой подготовки

Цель тренировки	Тренировочный метод	Количество подходов	Время отдыха между подходами	Темп выполнения упражнений	Количество повторений в упражнении	Рабочая нагрузка
Развитие основной силы	Повторный метод (метод штангистов)	3-5	5 минут	Безостановочный (спокойный)	6-8	75-100 %
Развитие взрывной силы	Интервальный метод работа с промежутками	3-6	2-5 минут	Взрывной	6-10	40-70 %
Развитие выносливости	Продолжительный метод	3-5	1-2 минут	Безостановочный (спокойный)	15-30	20-50 %

Результаты и обсуждение. Для решения поставленной цели в начале сезона было проведено констатирующие тестирования физической подготовленности.

Программа тестирования предусматривала оценку стартовой и дистанционной скорости (бег 6 и 20 м с высокого старта), скоростной и общей выносливости (челночный бег 2х40 с и тест Купера), скоростно-силовых качеств (прыжок в высоту), силы (становая динамометрия).

Усредненные показатели физической подготовленности игроков представлены в таблице 2.

Таблица 2

Средние показатели физической подготовленности игроков студенческой команды по баскетболу на начале подготовительного периода

№ п/п	Тестовые упражнения	Оцениваемое качество	Показатель	
			\bar{x}	S
1	Бег 6 м, с	Стартовая скорость	1,71	0,11
2	Бег 20 м, с	Дистанционная скорость	3,42	0,13
3	Челночный бег 2х40 с, м	Скоростная выносливость	372	0,17
4	Прыжок в высоту, см	Скоростно-силовые качества	61	0,82
5	Бег 12 мин, м, тест Купера	Общая выносливость	2682	53
6	Становая динамометрия, кг	Сила	143	3

Рассматривая уровень развития физических качеств в баскетболе, принято считать, что оценка в 7 баллов и выше свидетельствует о высокой физической подготовленности игрока. Оценка в 4 балла и ниже рассматривается как низкая физическая подготовленность по 10 бальной шкале (табл. 3).

Таблица 3

Шкала оценки тестирования баскетболистов, баллы
(по Р.А. Корнееву [4])

Оценка в баллах	ТЕСТЫ					
	Бег 6 м	Бег 20 м	Челночный бег 2x40 с	Бег 12 мин	Прыжок вверх	Становая сила
10	1,01	2,76	431	3253	66,5	169
9	1,10	2,35	423	3242	65	167
8	1,19	2,94	415	3211	63,5	165
7	1,27	3,03	407	3180	62	163
6	1,35	3,13	393	3149	61,5	161
5	1,43	3,22	385	3098	60	159
4	1,52	3,32	385	3057	59,5	157
3	1,60	3,42	369	3026	56	155
2	1,69	3,52	361	2885	54,5	153
1	1,73	3,62	353	2765	53	151
0	1,87	4,53	345	2654	51,5	149

Анализ полученных результатов тестирования мужской студенческой баскетбольной команды показал, что стартовая, дистанционная скорость, скоростная, общая выносливость и сила находятся на низком уровне, а скоростно-силовые качества имеют средний уровень развития.

Далее в тренировочный процесс баскетболистов была внедрена выше описанная программа силовой тренировки игроков, которая выполнялась полтора месяца.

В конце подготовительного периода было проведено промежуточное тестирование физической подготовленности игроков.

Полученные показатели физической подготовленности игроков представлены в таблице 4.

Таблица 4

Средние показатели физической подготовленности игроков студенческой команды по баскетболу в конце подготовительного периода

№ п/п	Тестовые упражнения	Оцениваемое качество	Показатель	
			\bar{x}	S
1	Бег 6 м, с	Стартовая скорость	1,49	0,08
2	Бег 20 м, с	Дистанционная скорость	3,15	0,10
3	Челночный бег 2x40 с, м	Скоростная выносливость	395	0,22
4	Прыжок в высоту, см	Скоростно-силовые качества	64	0,82
5	Бег 12 мин, м, тест Купера	Общая выносливость	2940	61

6	Становая динамометрия, кг	Сила	154	0,32
---	---------------------------	------	-----	------

Анализ полученных результатов промежуточного тестирования мужской студенческой баскетбольной команды показал, что стартовая, дистанционная скорость и скоростная выносливость улучшились, соответственно с 1,71 с до 1,49 с, с 3,42 с до 3,15 с и с 372 м до 395 м, и имеют средний уровень развития. Вместе с этим увеличились общая выносливость и сила, соответственно с 2682 м до 2940 м, но уровень развития, по-прежнему, считается низким. Скоростно-силовые качества также повысились с 61 см до 64 см, что показывает высокий уровень развития качества.

Результаты промежуточного тестирования позволяют заключить, что программа силовой тренировки в подготовительном периоде положительно повлияла на физическую подготовленность игроков, не выезжая при этом на специальный тренировочный сбор.

В соревновательном периоде задачи тренировочного процесса меняются. Внимание акцентируется на технико-тактической подготовке, особое место занимает психологическая подготовка, значение физической подготовки определено уменьшается и, смещается больше в сторону поддержки функциональных кондиций игроков команды.

В связи с этим, занятия в тренажерном зале по установленной программе было сокращено до 2-х раз в неделю и, совместно со специальными баскетбольными упражнениями, позволяли поддерживать уровень физподготовленности игроков.

После регулярного чемпионата, перед серией «плейоф», было проведено окончательное тестирование игроков, что позволило определить влияние 2-х разовых силовых тренировок и специальных баскетбольных упражнений на состояние их физической подготовленности в соревновательном периоде (табл. 5).

Таблица 5

Средние показатели физической подготовленности игроков студенческой команды по баскетболу в конце соревновательного периода

№ п/п	Тестовые упражнения	Оцениваемое качество	Показатель	
			\bar{x}	S
1	Бег 6 м, с	Стартовая скорость	1,24	0,04
2	Бег 20 м, с	Дистанционная скорость	3,01	0,07
3	Челночный бег 2x40 с, м	Скоростная выносливость	400	0,36
4	Прыжок в высоту, см	Скоростно-силовые качества	66	0,53
5	Бег 12 мин, м, тест Купера	Общая выносливость	2994	57
6	Становая динамометрия, кг	Сила	165	0,34

Анализ полученных результатов тестирования мужской студенческой баскетбольной команды в конце соревновательного периода

показал, что стартовая и дистанционная скорость увеличились, соответственно с 1,49 с до 1,24 с, и с 3,15 с до 3,01 с, что говорит о высоком уровне. Скоростная выносливость улучшились незначительно с 395 м до 400 м, и имеет средний уровень развития. Вместе с этим увеличились общая выносливость с 2940 м до 2994 м, но уровень развития, по-прежнему, считается низким. Сила выросла с 154 кг до 165 кг, а скоростно-силовые качества повысились незначительно с 64 см до 66 см.

Таким образом, используемая программа силовых тренировок и анализ полученных результатов тестирования игроков в годичном цикле, дает возможность говорить о положительной динамике показателей физической подготовленности баскетболистов студенческой команды.

Исходя из полученной динамики показателей физической подготовленности исследуемых игроков видно, что уровень их оцениваемых качеств существенно повысился ($p < 0,05$).

Выводы. Анализ полученных данных позволяет заключить, что внедренная программа силовой тренировки в годичный цикл подготовки мужской студенческой команды по баскетболу способствует повышению физической подготовленности игроков.

Перспективой дальнейших исследований является изучение специфики игровой деятельности игроков разных амплуа и, на этой основе разработка программы силовой тренировки, которая бы учитывала необходимые особенности физической подготовленности защитников, нападающих и центровых.

Литература

7. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А. Я. Гомельский. – М. : Гранд-Фаир, 2003. – 352 с.
8. Гомельский В. НБА / В. Гомельский. – М. : Городец, 2007. – 224 с.
9. Елевич С. Н. Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Елевич. – М., 2004. – 27 с.
10. Корнеев Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки / Р.А. Корнеев // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 3. – С. 51–54
11. Поплавский Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавский. – К. : Олімпійська література, 2004. – 447 с.

Анотація. *Євтушенко І.М. Особливості фізичної підготовки баскетболістів студентської команди.*

В статті розглядається результат впровадження програми силового тренування в річний цикл підготовки баскетбольної команди, що дозволило підвищити рівень фізичної підготовленості гравців.

Ключові слова: баскетбол, фізична підготовка, студенти.

Annotation. Yevtushenko IM Features of physical training basketball players in the student team. The article discusses the result of the implementation of the program of strength training in the annual cycle of the student basketball team, which made it possible to increase the level of physical fitness of the players.

Key words: basketball, weight training, fitness, and students.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Егорычев А.О.

*Российский государственный университет нефти
и газа имени И.М. Губкина*

В статье подробно излагаются обоснование целевой направленности, концепция и содержание педагогической технологии управления психофизической подготовкой студентов к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: педагогическая технология, управление, психофизическая подготовка, студенты, будущая профессиональная деятельность.

Постановка проблемы. Подготовка к трудовой деятельности является длительным по времени и многокомпонентным процессом. Отечественные классификаторы описывают более 18 тыс. профессий. Ежегодно возникают десятки новых профессий. Некоторые профессии навсегда исчезают. Реформа системы высшего образования предполагает переход образовательных учреждений системы высшего профессионального образования на третье поколение образовательных стандартов с двухступенчатой системой. Специалисты, занимающиеся обучением молодых людей, говорят о тенденции к полипрофессионализму, возрастанию требований к психической сфере человека и адаптационным механизмам, лежащим в основе профессионального здоровья, изменению структуры физических качеств в профессиональной готовности. Отмечаются и другие причины, которые показывают, что реальная система

физического воспитания не в полной мере обеспечивает достижение психофизической готовности к профессиональной деятельности и требует дальнейшего совершенствования [3].

Поэтому особенно актуальным становится обоснование теоретических положений и технологических подходов к совершенствованию профессиональной направленности физического воспитания студентов.

Методы и организация исследования. В ходе научного исследования использовались педагогические, медико-биологические, психологические, психофизиологические, профессиографические и математико-статистические методы исследования. Инструментальной основой выступали автоматизированные комплексы доврачебного и психофизиологического контроля, выпускаемые НИИ медицинского приборостроения РАМП. Исследование было выполнено в РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина. Всего было обследовано более 650 специалистов крупнейших нефтегазовых компаний России и более 10 тыс. студентов РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина.

Результаты исследований и их обсуждение

1. Обоснование целевой направленности технологии управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности.

Характерной особенностью любой педагогической технологии управления является ее целевая направленность. В процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов она отражается в виде теоретической модели или профессиограммы. Анализ профессиографических анкет позволил описать 18 сертифицированных специальностей, по которым ведется подготовка в университете нефти и газа, и составить банк данных теоретических моделей психофизической готовности специалистов. Профессионально важные качества оценивались в такой модели в баллах.

Дальнейшие действия предполагали группировку профессий. Одной из наиболее распространенных является классификация по объекту труда Е.А. Климова, где профессии объединены в пять групп (природа, человек, знак, художественный образ). Опрос проводился с использованием дифференциально-диагностического опросника. Респондентами выступали студенты 1 и 4 курсов. Всего 502 чел. Оказалось, что полученные данные позволяют выбрать приоритетные профессиональные склонности будущих специалистов и разделить профессии нефтегазового профиля, по которым ведется подготовка в университете, на три большие группы „Человек – Техника”, „Человек – Человек” и „Человек – Знак”.

Выделение в каждой группе профессий с повышенными требованиями у индивидуальным психофизическим особенностям личности осуществлялось с использованием опросника Айзенка, который позволяет определить уровень экстраверсии и нейротизма как важных составляющих темперамента. Оказалось, что профессии геолога, химика-технолога, инженеров по бурению и строительству трубопроводов предполагают повышенную психоэмоциональную устойчивость и образуют отдельные подгруппы в своих группах.

Выделение целевых ориентиров и анализ литературы позволил построить модель педагогической системы психофизической подготовки студентов. В систему входят подсистемы физической и психологической подготовленности. Компонентами физической подготовленности являются:

- уровень соматического здоровья и двигательной подготовленности, Компонентами психологической подготовленности к профессиональной деятельности являются:

- уровень профессиональных склонностей,
- уровень специальных профессиональных способностей,
- индивидуальные особенности психики.

2. *Изучение функционирования технологии при управлении физической готовности студентов к профессиональной деятельности.*

Для обеспечения достижимости и воспроизводимости педагогической технологии при управлении физической готовностью студентов на кафедре физического воспитания университета были разработаны компьютерные программы:

„Здоровье студентов” и „Система оценки и управления физической подготовленностью студентов”.

В основу программы „Здоровье студентов” положена методика оценки уровня соматического здоровья (Апанасенко Г.Л., Поповой Л.А., 2000). Установлено, что безопасный уровень соматического здоровья имеют 7,0 % студентов университета, около 30,0 % студентов имеют „средний” уровень соматического здоровья. Примерно 27,0–28,0 % студентов имеют уровень здоровья „ниже среднего”. И наконец, 36,0 % обследованных студентов можно отнести к группе с „низким” уровнем соматического здоровья.

Сравнительные данные о влиянии средств физической культуры и спорта на уровень соматического здоровья студентов показали, что наиболее высокий уровень здоровья у девушек, занимающихся оздоровительной аэробикой – 6,3 балла. Среди юношей наиболее высокий уровень здоровья в отделении баскетбола – 8,2 балла. Студенты, имеющие уровень спортивной подготовки 3-го разряда, не зависимо от спортивной специализации, практически вдвое (10,4 балла) по сравнению с (5,2 балла) превосходят средний уровень.

Разработанная автоматизированная система оценки и управления физической подготовленностью студентов предназначена для реализации индивидуально-дифференцированного подхода в процессе физического воспитания студентов. Предусматривается, что занятия проходят в подгруппах: сильных, средних и слабых. Она включает два варианта тестов для улицы и зала, шкалу оценок и программы комплексов физических упражнений, применяемых поэтапно для развития физических качеств. В табл. 1 представлены для юношей и девушек.

Таблица 1

Таблица оценки уровня физической подготовленности студентов

Тесты	отлично	хорошо	удовлет.	неудов.	плохо
	5	4	3	2	1
Оценки уровня физической подготовленности юношей					
Бег 4 x 10 м, с	< 9,0	9,0-9,3	9,4-10,2	10,3-10,6	> 10,6
Бег 100 м, с	< 13,2	13,2-13,6	13,7-14,4	14,5-14,8	> 14,8
Подтягивание, раз	< 14	12-14	7-11	4-6	> 4
PWC170, кг/мин/кг	> 18,2	16,5-18,2	13,0-16,4	11,2-12,9	< 11,2
Кросс 3000 м, мин,с	< 12,02	12,02-12,42	12,43-14,07	14,08-14,48	> 14,48
Оценки уровня физической подготовленности девушек					
Бег 4 x 10 м, с	< 11,2	11,3-11,6	11,7-12,5	12,6-12,9	> 12,9
Бег 100 м, с	< 16,6	16,6-17,3	17,3-18,4	18,5-19,0	> 19,0
Поднимание тулуба в сед за 1 мин, раз	> 46	44-46	37-43	34-36	< 34
PWC170, кг/мин/кг	> 13,0	12,4-13,0	11,1-12,3	11,0-10,4	< 10,4
Кросс 2000 м, мин,с	< 9,15	9,15-9,45	9,46-10,59	11,00-11,30	> 11,30

Проверка в ходе педагогического эксперимента подтвердила эффективность управления физической подготовленностью с применением автоматизированной системы.

3. Изучение функционирования технологии при формировании психической готовности студентов к профессиональной деятельности.

В основу формирования психической готовности студентов к профессии положен принцип – развитие психики в деятельности.

На первом этапе с использованием психофизиологического комплекса разрабатывалась шкала оценок показателей специальных профессиональных способностей (табл. 1). Всего было проведено около

1600 измерений. Шкала строилась с использованием стандартного отклонения по результатам 60 девушек и 60 юношей. Такой подход позволил провести количественную оценку большинства модельных характеристик психофизической готовности. Они были заложены в компьютерную программу оценки психофизиологических показателей.

Подтвердилось, что средства физической культуры по-разному влияют на психофизиологические показатели и их уровень развития отличается у студентов-спортсменов, не спортсменов и у представителей различных видов спорта.

Следующий этап исследований предлагал использование дискриминантного анализа для группировки средств физической культуры и спорта по психофизиологическим показателям. Оказалось, что по структуре психики представители вышеназванных видов спорта делятся на 7 групп. Исключение составила группы баскетбола и волейбола, где влияние средств оказалось схожим. По результатам дискриминантного анализа были построены математические модели прогноза индивидуальной успешности занятий вышеназванными видами спорта.

Данные, полученные на химиках-технологах Рязанского нефтеперерабатывающего завода, позволили провести имитационное моделирование по отбору средств физической культуры и спорта для формирования психической готовности специалистов-химиков. Результаты исследований показали, что более 50,0 % специалистов были отнесены к группам баскетбол и волейбол. Это позволяет сделать вывод схожести структуры психики химиков (экстремальные условия труда) и спортсменов специализации баскетбол и волейбол.

Изучение влияния различных средств физического воспитания на уровень психофизиологических показателей студентов, определяющих специальные профессиональные способности, проводилось на 285 студентах. Среди них 170 студентов – спортсмены, которые занимались аэробикой, баскетболом, волейболом, плаванием, легкой атлетикой (спринт), лыжными гонками, самбо, футболом, остальные обследованные относились к группе ОФП.

4. Концепция педагогической технологии управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности.

Методологическими требованиями при разработке педагогических технологий являются: концептуальность, системность, управляемость, эффективность, воспроизводимость [4]. Описание педагогических технологий проводится после обобщения научных результатов и выделения определенных идей и правил, отражающихся в концептуальности педагогической технологии [2].

Выводы и результаты

1. Готовность к профессиональной деятельности формируется в процессе обучения.
2. Психофизическая подготовка к профессиональной деятельности должна рассматриваться как педагогическая система.
3. Компонентами системы психофизической подготовки к профессиональной деятельности являются: соматическое здоровье, двигательные способности, профессиональные склонности, специальные профессиональные способности и индивидуальные особенности психики.
4. Активное отношение отношение занимающихся (мотивация, переход от управления к самоуправлению и т.д.).
5. Управление психофизической подготовкой реализуется с применением вычислительной техники, выполняющей функции экспертной системы.
6. Основу психофизической подготовки составляет воспитание необходимых профессионально важных качеств с учетом перспективного развития профессии и будущего специалиста на 5-10 лет развития.

Принципы

1. Модель профессиональной психофизической готовности строится с использованием профессиограммы.
2. Диагностирование показателей психофизической готовности осуществляется с использованием автоматизированных комплексов.
3. деятельность преподавателя и студента выстраивается в строго определенной последовательности, планируется поэтапно, охватывая все компоненты психофизической готовности.
4. Психофизическая подготовка является непрерывным процессом, включающим учебные и самостоятельные занятия.
5. Результаты подготовки существенно повышаются при дифференцировании группы на подгруппы и индивидуальном подходе.
6. Средства физической культуры и спорта для психофизической подготовки подбираются с использованием спортограмм.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Егорычев А.О. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности: автореф. дис. ...д-ра пед. Наук. – М.: Изд-во РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина, 2005. – 52 с.

3. Раевский Р.Т. Физическое воспитание как составная часть образования учащейся молодежи /Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, А.В. Домашенко // Теория и практика физического воспитания, 2002. – № 1. – С. 31-38.

4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: учеб пособ. /Г.К. Селевко. – М.: Нар. Образование, 1998. – 256 с.

Анотація. *Єгоричев О.О. Теоретичні засади педагогічної технології управління психофізичною підготовкою студентів до професійної діяльності.*

У статті докладно викладаються обґрунтування цільової спрямованості, концепція і зміст педагогічної технології управління психофізичною підготовкою студентів до майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: педагогічна технологія, управління, психофізична підготовка, студенти, майбутня професійна діяльність.

Abstract. *Ehorychev A.O. Basis of pedagogical technology management of students psychophysical training for professional activities.*

The article details the rationale for targeting, the concept and content of educational technology management of students psychophysical training for future careers.

Key words: educational technology, management, psychophysical training, students, future careers.

ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСУ ТЕСТІВ ДЛЯ ВІДБОРУ У ЗБІРНУ КОМАНДУ ВНЗ З БАСКЕТБОЛУ ЗГІДНО З ІГРОВИМ АМПЛУА ГРАВЦІВ

Золотніковський Ю.В., Андріянова В.А.

Київський національний університет

будівництва і архітектури

Постановка проблеми. Згідно статистичних відомостей (журнал ЮНЕСКО) гра в баскетбол за індивідуальним навантаженням посідає третє місце після бадмінтону і настільного тенісу. В 90-х роках минулого століття були внесені деякі зміни в основні правила гри: замість 2 половин по 20 хвилин в нові правила було введено 4 чверті по 10 хвилин, час на атаку команди зменшено з 30 секунд до 24. В той же час висококласні команди Європи стали поповнюватись гравцями із США зі своєю школою гри. Завдяки цим змінам гра стала більш динамічна і видовишна, але ці обставини змусили тренерів поглянути з нових позицій на фізичну (в

першу чергу) і тактико-технічну підготовку персонально гравців і команд в цілому.

Мета дослідження: розробити та впровадити комплекс тестів для відбору гравців збірної команди ВНЗ з баскетболу згідно ігровому амплуа.

Методи дослідження: опитування, тестування, анкетування, педагогічні спостереження, ознайомлення зі спеціальною літературою з баскетболу.

Обговорення результатів дослідження. Зміни правил у баскетболі визвали необхідність у розробці нових вимог до гравців згідно їх ігрового амплуа, а відповідно і тестів для відбору гравців до збірних команд вищих навчальних закладів. На протязі п'яти років на базі збірної команди КНУБА розроблялись та тестувались різні комплекси вправ та вимог до гравців команди. Дослідним шляхом було виведено комплекс тестів, за допомогою якого було перевірено тисяча студентів – кандидатів до команди на протязі цих років. В результаті при відборі гравців до збірної команди ВНЗ запропоновано комплекс контрольних випробувань (тестів), які дозволяють виявляти найбільш гідних кандидатів у кожному ігровому амплуа.

За сучасними мірками в баскетболі виділяються декілька груп баскетболістів за ігровими обов'язками (амплуа) на майданчику:

- а) захисник;
- б) крайній нападаючий;
- в) центровий.

До захисників застосовуються наступні підвищені вимоги за напрямками:

- а) швидкісна витривалість (у захисті);
- б) відточені паси (в нападі);
- в) миттєва оцінка ігрової ситуації;
- г) кидок з дальньої і середньої дистанції;
- д) стрибучість.

Центрові гравці випробовуються тестами за напрямками:

- а) силова витривалість;
- б) вибір позиції в боротьбі за відскочивший від щита м'яч (в захисті і в нападі);
- в) стрибучість;
- г) кидок з середньої і ближньої дистанції.

Крайніх нападаючих випробовують тестами в залежності від їх місця на майданчику: «легкі» крайні – ближче до захисників, «важкі» - до центрових.

Тести для нападаючих

1. Кидки м'яча у стрибку під кутом 40-60°, 90° і паралельно щиту з відстані

6-6,5м.

З кожної позиції 5 кидків.

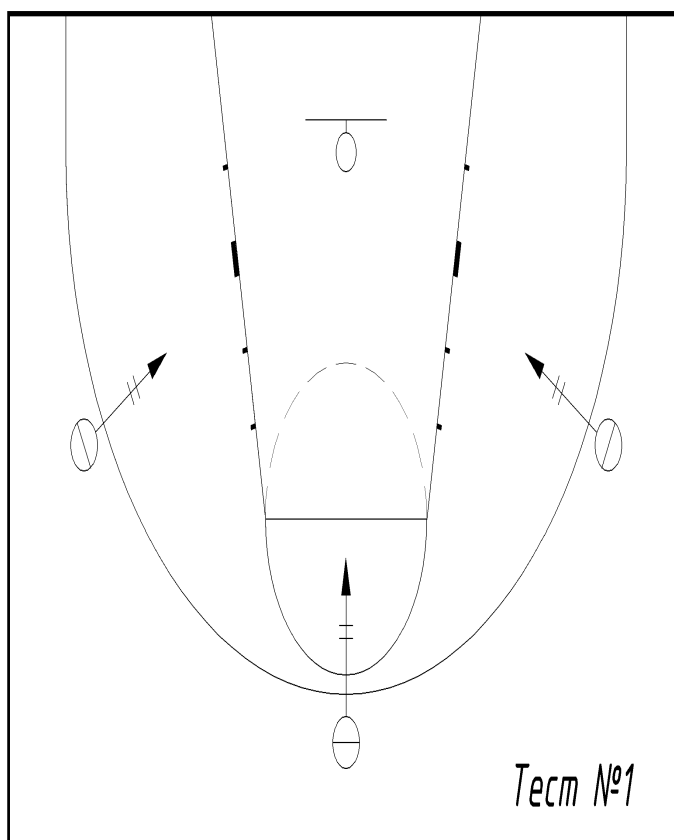
Серія – 25 кидків.

Оцінка тесту:

«5» - 18-20 влучень;

«4» - 16-17 влучень;

«3» - 14-15 влучень.



2. Спроба обійти захисника справа-зліва під кутом 30-70° від кошика.

Старт за 6-7 метрів.

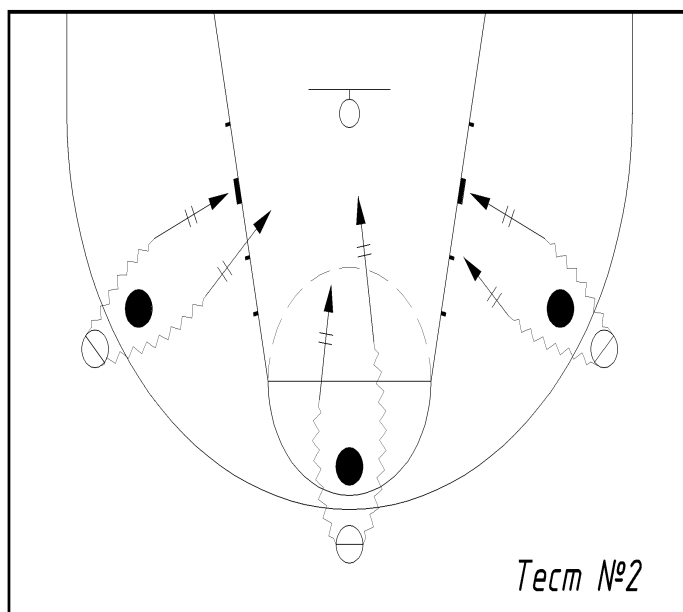
10 спроб.

Оцінка тесту:

«5» - 8 успішних спроб;

«4» - 7 успішних спроб;

«3» - 6 успішних спроб.



3. Паси центровому з відстані 6-7м від кошика під кутами та навпроти щита.

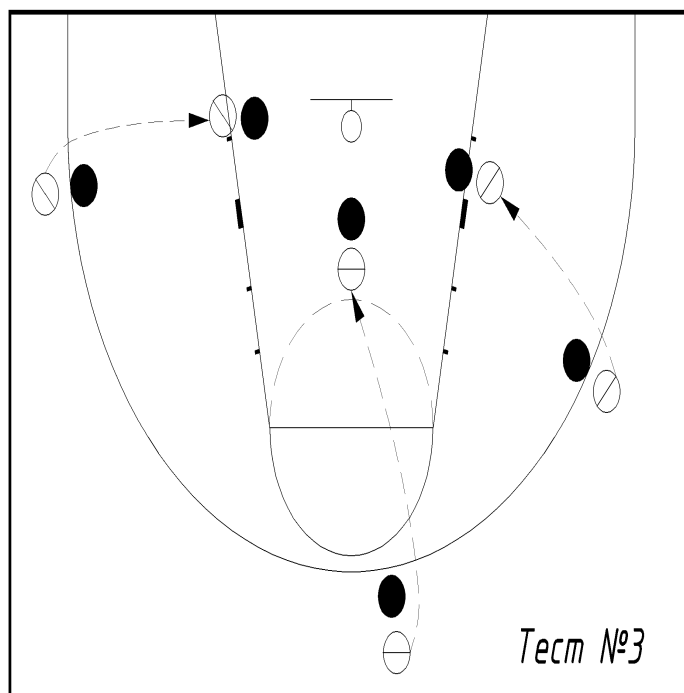
10 спроб.

Оцінка тесту:

«5» - 8 пасів;

«4» - 7 пасів;

«3» - 6 пасів.



Тести для центрових

1. Добивання м'яча у кошик в стрибку після одного-двох ударів у щит правою і лівою рукою з відстані 1-1,5м.
10 спроб (по 5 з кожного боку кошика).

Оцінка тесту:

«5» - 8-9 влучень;

«4» - 6-7 влучень;

«3» - 4-5 влучень.

2. Обігрування захисника з правого-лівого боку від кошику з відстані 4-5м

під кутом 30-60°.

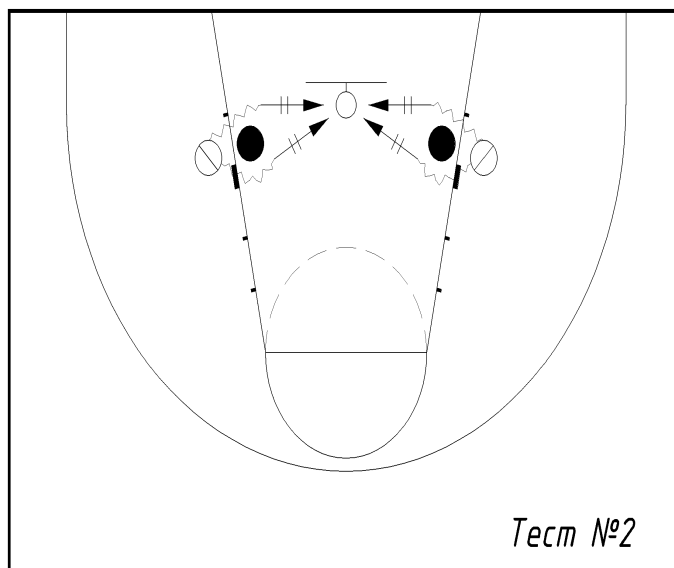
6 спроб з кожного боку.

Оцінка тесту:

«5» - 9-10 вдалих спроб;

«4» - 7-8 вдалих спроб;

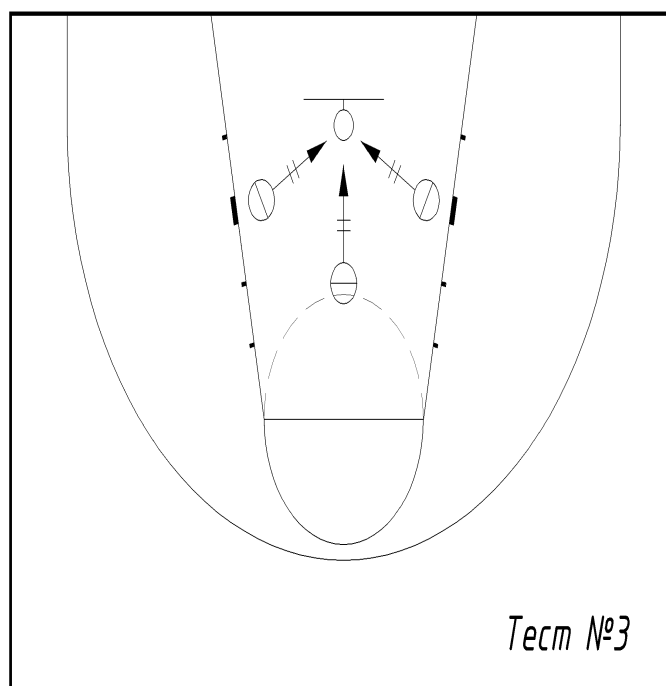
«3» - 5-6 вдалих спроб.



3. Кидки м'яча у стрибку в кошик з відстані 2-3м .
Три позиції: дві - під кутами до кошика і одна - по центру.
15 спроб.

Оцінка тесту:

- «5» - 12-13 влучень;
«4» - 10-11 влучень;
«3» - 8-9 влучень.

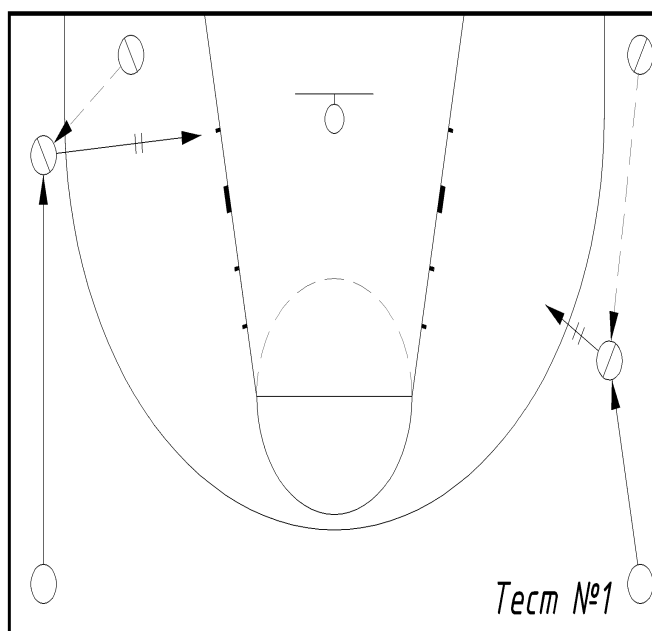


Тести для захисників

1. Гравець рухається вздовж правої бокової лінії спиною вперед на макси-мальній швидкості. На відстані 6-7м праворуч від кошика під кутом 40-60° він одержує пас у повороті, робить зупинку і кидок м'яча у кошик. Друга спроба виконується аналогічно з лівого боку майданчика.
10 спроб.

Оцінка тесту:

- «5» - 6-7 влучень;
- «4» - 4-5 влучень;
- «3» - 3 влучення.

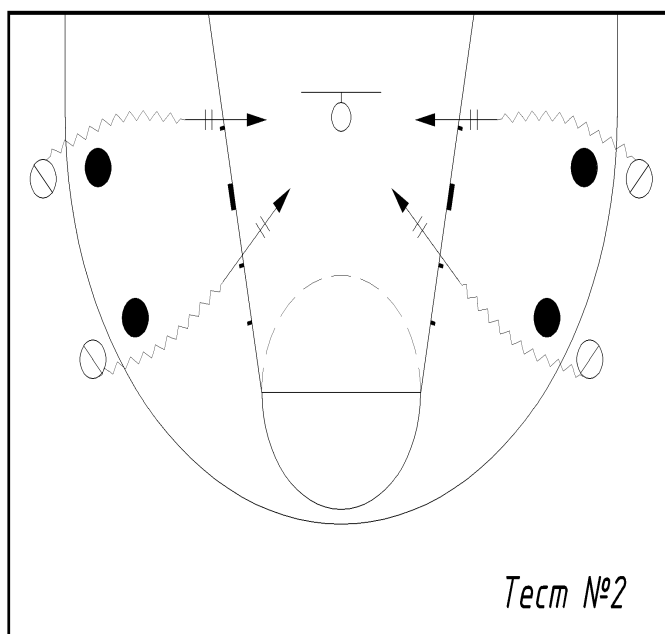


2. Гравець, опікуваний захисником, повинен виконати якісний пас крайньому нападаючому або центровому, яких теж опікує захисник.

Оцінка тесту:

- «5» - 8-9 пасів;

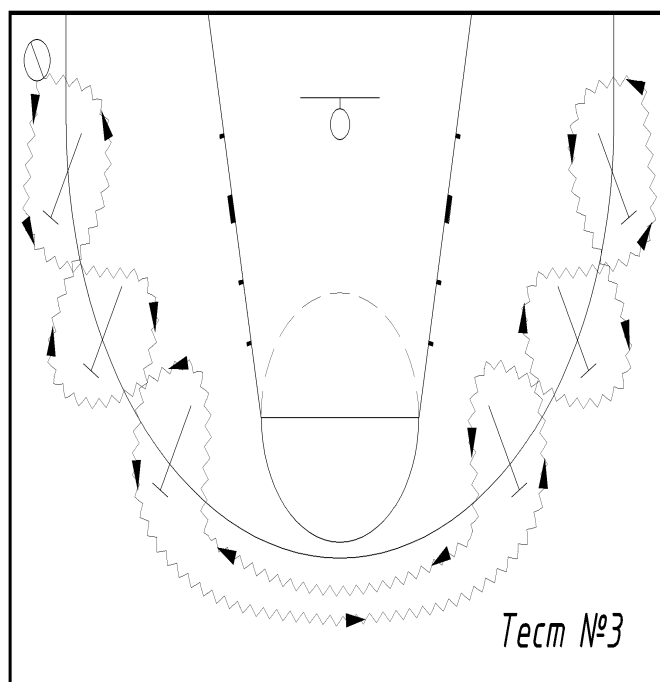
«4» - 6-7 пасів;
«3» - 4-5 пасів.



3. Ведіння м'яча правою-лівою рукою зі зміною висоти і напрямку (на швидкість).
2x18м.

Оцінка тесту:

«5» - 10,0 секунд;
«4» - 10,5 секунд;
«3» - 11,0 секунд.



Висновки

Колективом викладачів кафедри ФВіС було розроблено комплекс тестів, максимально наближений до світових стандартів. Під час дослідного періоду на базі саме цих тестів було сформовано збірну команду КНУБА з баскетболу, в якій відмічено стійку тенденцію росту ігрових якостей, завдяки чому команді вдалося піднятися на три сходинки вгору (порівняно з минулим) у щорічних студентських змаганнях. Враховуючи те, що серед першокурсників неспеціалізованих ВНЗ майже немає студентів з високими спортивними розрядами, сталий зріст за результатами змагань доводять доцільність використання вищезазначених тестів для відбору студентів до складу збірних команд з баскетболу.

На думку авторів розроблені тести можуть стати у нагоді тренерам не тільки ВНЗ, але і інших навчальних закладів здійснити цілеспрямований відбір до збірної команди, особливо в умовах конкуренції на кожне місце.

Література

1. «Баскетбол» Л.Ю. Поплавський, Київ «Олімпійська література» 2004р.
2. «Проблемы современного баскетбола», Вальтин А.И., 2003г.

3. «1000 упражнений игры в баскетбол», Вари П., «Денди – Баскет» 1997г.
4. «Методические рекомендации по организации, тактике и методике тренировки позиционного нападения в игре баскетбол», Леонов А.Д., Хромаев З.М., УГУФВС, 1995г.
5. «Отбор в баскетболе», Николич А., Параносич В., Физкультура и спорт, 1984г.

ОТБОР ФУТБОЛИСТОВ–ПЕРВОКУРСНИКОВ В КОМАНДУ ВУЗа НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Костенко Н. П., Прохнич В. Н.
Национальный университет биоресурсов и
природоиспользования Украины*

В статье показано динамику повышения функциональной подготовленности, оценка уровня которой позволила отобрать футболистов первокурсников в состав сборной команды.

Ключевые слова: футбол, функциональная подготовленность, подготовительный период, студенты.

Актуальность, постановка проблемы. Одной из важнейших задач спортивной подготовки является формирование необходимого уровня функциональных возможностей занимающихся. Это выступает основой для роста спортивного мастерства и специальной физической работоспособности, являющихся предпосылкой способности организма эффективно приспосабливаться к предъявляемым соревновательным и тренировочным нагрузкам и обеспечивающих эффективное восстановление основных качеств.

Тренировочный процесс в том или ином виде спорта имеет цель развития комплекса технических, тактических, функциональных и других возможностей спортсменов, что обеспечивало бы достижение максимально возможных спортивных результатов [1, 2].

Бытует общепринятое мнение, что уровень функциональной подготовки значительно обуславливает характер спортивных результатов [3].

В футболе, который характеризуется ациклическими видами двигательных упражнений, уровень функционального состояния, мера его реализации и поддержки в определенных кондициях существенно зависит от таких показателей, как аэробные и анаэробные возможности организма

игроков. Так, прыжки, ускорения требуют достаточного развития анаэробных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, а высокая длительность игры требует повышения аэробной продуктивности от организма футболистов.

В связи с этим становится понятным, что тренировочные занятия футболистов в подготовительном периоде, должны быть направлены на существенное повышение как аэробных, так и анаэробных возможностей организма спортсменов. Очень важно в таком процессе постоянно контролировать динамику изменений и развития указанных показателей общей системы энергообеспечения мышечной деятельности. В этом случае возможно применение соответствующих коррекционных мероприятий в программе тренировочных занятий, целью которых является достижение спортсменами наиболее оптимального уровня функционального состояния [4, 5, 6].

Таким образом, становится актуальным решение данной проблемы, с помощью проведения исследования.

Цель исследования. Определение уровня функциональной подготовленности футболистов первокурсников в подготовительном периоде годичного цикла для отбора их в основной состав команды.

Задачи исследования:

1. Проанализировать уровень функциональной подготовленности футболистов первокурсников в начале подготовительного периода.
2. Провести промежуточный и конечный контроль уровня функциональной подготовленности футболистов первокурсников.
3. Отобрать первокурсников в основной состав команды.

Методы и организация исследования. В исследовании были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогическое наблюдение в тренировочном процессе, методы исследования функциональной готовности футболистов первокурсников в подготовительном периоде, методы статистической обработки данных.

В исследованиях приняли участие 14 первокурсников, которые отбирались в мужскую сборную команду университета по футболу (Национальный университет биоресурсов и природоиспользования Украины, г. Киев). Возраст спортсменов составил 17 – 18 лет. Исследования проводилось в подготовительный период с сентября по ноябрь месяц 2012 года.

В первой декаде сентября месяца (начало эксперимента), было проведено начальное тестирование функциональной подготовленности игроков.

Дальше в тренировочный процесс команды на подготовительном периоде было внедрено программу упражнений направленных на развитие

функциональных качеств футболистов первокурсников. В конце октября месяца было проведено промежуточное тестирование.

После вносились коррективы в тренировочный процесс и, в конце ноября проводился конечный контроль уровня функциональной подготовленности футболистов первокурсников.

У футболистов в начале, середине и в конце подготовительного периода проводили оценку уровня функциональной готовности их организма. Основываясь на опыте отечественных ученых [5, 6], в исследование было включено стандартный степ-тест PWC170. Расчет параметров PWC170 (кгм/хв/кг), МПК (мл/хв/кг), показателей алактатной мощности (АЛАКм, вт/кг), лактатной мощности (ЛАКм, вт/кг), порога анаэробного обмена (ПАНО, %), частоты сердечных сокращений (ЧСС, уд/хв) совершался по общеизвестным формулам. На основе анализа всех полученных данных, с учетом пола, возраста, антропометрических данных игроков, делался вывод об уровне функциональной готовности футболиста первокурсника играть в основном составе сборной команды университета.

Результаты исследования и их обоснование. Проведенное первоначальное тестирование уровня функциональной подготовленности футболистов первокурсников в начале подготовительного периода позволило получить следующие результаты (табл. 1).

Как видно с таблицы 1, в начале подготовительного периода уровень показателей функциональной подготовленности футболистов составил значение ниже среднего. Определить оценку стало возможным благодаря шкалам, которые были разработаны ведущими отечественными учеными с учетом литературных данных [6, 9].

Так, значение PWC170 и МПК, отражающих уровень развития общей выносливости организма для спортсменов этого возраста, соответствовали ниже средним значениям. На уровне «ниже среднего» значения также находились показатели, характеризующие скоростную выносливость спортсменов (АЛАКм). Среди 14 первокурсников 2 спортсмена имели низкий уровень функциональной подготовленности и, им была предназначена индивидуальная программа тренировок.

Таблица 1

Результаты тестирования функциональной подготовленности футболистов в начале и конце подготовительного периода

Параметры	Начало подготовительного периода		Конец подготовительного периода		Достоверность отличий
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
PWC170, кгм/хв/кг	23,53	1,21	29,41	1,06	P < 0,05
МПК, мл	63,47	2,32	71,13	1,96	P < 0,05

АЛАКМ, вт/кг	7,23	0,94	11,55	0,54	P < 0,05
ЛАКМ, вт/кг	6,40	0,71	7,15	0,68	P < 0,05
ПАНО, %	54,25	1,19	61,12	1,89	P > 0,05
ЧССпано, уд/хв	163,4	3,18	178,5	3,08	P < 0,05

Чтобы определить, как кандидаты в сборную команду университета по футболу смогут улучшить свой уровень функциональной подготовленности, был организован тренировочный процесс с учетом их индивидуальных показателей. Промежуточное обследование группы футболистов первокурсников было проведено нами в середине подготовительного периода. Как показали результаты повторного обследования, футболисты характеризовались положительной динамикой относительно первоначального уровня функциональной подготовленности их организма. Таким образом, необходимо отметить, что спустя месяц специально организованных тренировочных занятий у спортсменов наблюдалось достоверное улучшение практически всех функциональных параметров.

В процессе обработки данных было отмечено, что большинство исследуемых показателей имели практически одинаковый прирост. Это может свидетельствовать о том, что футболисты, поступившие в университет на первый курс, могут быть рекомендованы к основной работе на целый сезон. Чтобы убедиться в стойкости организма спортсменов к интенсивной работе в тренировочном процессе, была проведена оценка уровня функциональной подготовленности игроков в конце подготовительного периода. Результаты исследования свидетельствуют (табл. 1), что в конце подготовительного периода у спортсменов отмечалось дальнейшее достоверное улучшение практически всех показателей, характеризующих общую, скоростную, скоростно-силовую выносливость, экономичность системы энергообеспечения и резервные возможности организма. Однако, у 4 спортсменов из 14 исследуемых, наблюдался застой в улучшении показателей функциональной подготовленности.

Повышение показателей, характеризующих функциональную подготовленность в остальных футболистов, позволяет включить их в состав сборной команды университета, где наряду с оценкой других видов подготовленности, они смогут попасть в основной состав.

Показатели алактатной мощности, что характеризуют скоростную выносливость, имеют достоверные отличия в сторону повышения. Наибольший относительный прирост наблюдался в максимальном потреблении кислорода, что говорит об отличной спортивной работоспособности футболистов и общей выносливости.

Достоверные отличия в сторону повышения, были отмечены в показателях, характеризующих экономичность системы энергообеспечения мышечной деятельности (ЧССпано). Это может позволить спортсменам выполнять большие объемы нагрузок и быстро адаптироваться к ним, работая при этом в экономичном режиме.

Таким образом, анализ полученных данных позволил распределить обследуемых футболистов первокурсников по динамике изменения их показателей функциональной подготовленности (рис. 1). В свою очередь игроки с низкими показателями исследуемых качеств, благодаря индивидуальному подходу в тренировках, смогли повысить свой результат и, уровень их функциональной подготовленности составил значение ниже среднего.

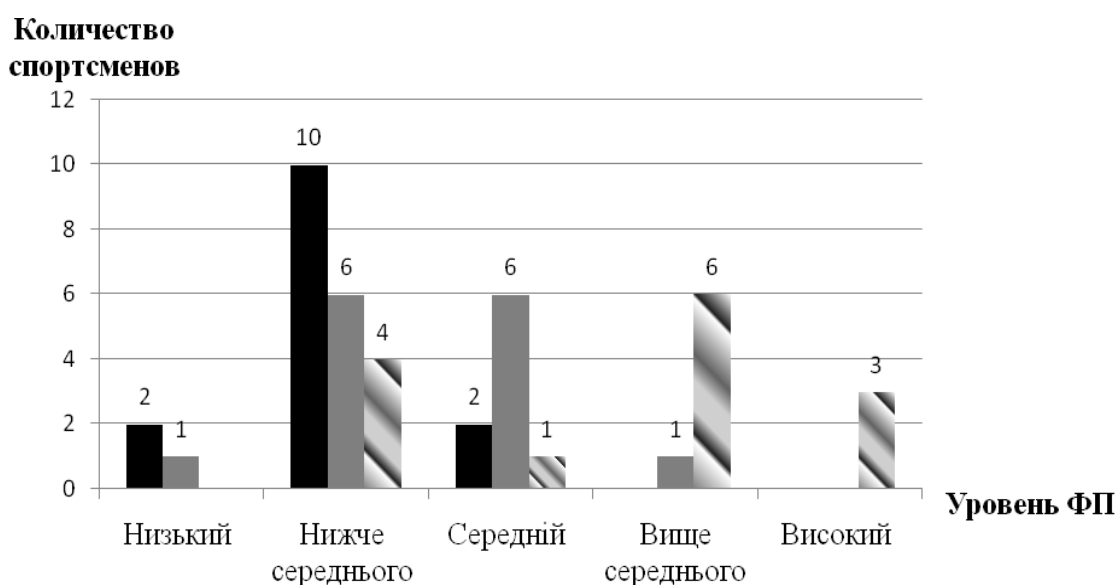


Рис.1. Динамика распределения футболистов первокурсников по уровню функциональной подготовленности

- начало подготовительного периода
- середина подготовительного периода
- ▨ конец подготовительного периода

Как видно с рисунка 1, в конце подготовительного периода 3 футболиста имели высокий уровень функциональной подготовленности, 6 футболистов – выше среднего, 1 игрок – средний уровень. Однако 4 футболиста все же имели ниже средний уровень функциональной подготовленности, что говорит о невозможности их попадания в состав команды для дальнейшего прохождения подготовки. Остальные 10

спортсменов были отобраны для дальнейшего тестирования их технико-тактической подготовленности.

Выводы

Анализ полученных данных позволяет заключить, что оценка уровня функциональной подготовленности футболистов первокурсников на протяжении подготовительного периода дала возможность определить 10 игроков с 14, которые будут включены в состав команды.

Функциональные характеристики футболистов, попавших в состав команды, имели свойство повышаться после специальной тренировочной программы, о чем и говорят результаты промежуточного и конечного тестирования. Такое положение дел говорит о высоком потенциале футболистов быть отличной опорой для университетской сборной команды по футболу.

Перспектива последующих исследований заключается в изучении особенностей динамики других видов подготовленности студентов футболистов на протяжении годичного цикла тренировок, что позволит разработать методические рекомендации по футболу для спортсменов и тренеров, которые работают в условиях не профилирующего вуза.

Литература

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.,ил.
2. [Корзун Д.Л.](#) Методы контроля функциональной подготовленности футболистов / Д.Л. [Корзун.](#) – БГУ, 2012. – 189 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / Платонов В.Н., Сахновский К.П. – К.: Радянська школа, 1988. – 288 с.
5. Сватъев А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті / А.В. Сватъев, М.В. Маліков. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 195 с.
6. Шаповалова В.А. Компьютерная программа комплексной оценки функционального состояния и функциональной подготовленности организма – «ШВСМ» / Шаповалова В.А., Маликов Н.В., Сватъев А.В. – Запорожье, 2003. – 75 с.

Анотація. Костенко М.П., Прохніч В.М. Оцінка функціональної підготовленості футболістів першокурсників в підготовчому періоді в умовах вузу.

В статті показано динаміку підвищення функціональної готовності, оцінка рівня якої дозволила відібрати футболістів першокурсників до складу збірної команди університету.

Ключові слова: футбол, функціональна підготовка, підготовчий період, студенти.

Annotation. *Kostenko NP, Prohnych VN, Evaluation of functional readiness freshmen players in the training period in the university.*

The article shows the dynamics of increasing functional training, assessment of the level which allowed players to select freshmen in the national team.

Key words: football, functional training, the training period, students.

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ І ЗМІСТУ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ КОМАНДИ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Прохніч В.М., Костенко М.П.

Національний університет біоресурсів і природокористування України

Наведені результати використання структури і змісту підготовчого періоду у двоцикличному тренувальному процесі футболістів команди вищого навчального закладу для підвищення ефективності змагальної діяльності.

Ключові слова: футбол, студенти, тренувальний процес.

Актуальність. Аналіз останніх публікацій і не вирішених питань. Розвиток футболу в університеті є невід'ємним чинником у структурі студентського спорту та займає важливе місце у системі загальноукраїнського футболу.

Побудова тренувального процесу студентів, які займаються футболом у річному циклі підготовки є актуальною проблемою як для теорії і практики спорту, так і для розвитку виду спорту зокрема [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє зробити висновок, що проблема двоциклової побудови тренувального процесу футболістів високої кваліфікації перебуває у процесі вирішення науковцями та спеціалістами футболу [1, 3, 4, 5]. Важливим залишається дослідження ефективності використання структури, змісту та спрямованості окремих

етапів і періодів підготовки у тренувальному процесі студентської футбольної команди.

Мета дослідження – Обґрунтувати використання структури і змісту підготовчого періоду у двоцикловому тренувальному процесі футболістів вузівської команди для ефективності змагальної діяльності.

Методи та організація дослідження. У процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз наукової та методичної літератури, вивчення документів планування, педагогічне спостереження за тренувальною і змагальною діяльністю, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі футбольної команди Національного університету біоресурсів і природокористування України протягом сезонів 2009/2010 і 2010/2011 років. Педагогічний експеримент носив формуючий характер. В експерименті взяло участь 19 футболістів команди, які мають кваліфікацію першого розряду.

Результати дослідження та їх обговорення. Двоциклова система побудови тренувального процесу використовується для проведення змагань з футболу за системою осінь–весна, що характерно, також, для студентських футбольних команд. Підготовка футболістів розбивається на два цикли, кожен з яких складається з певних періодів [2, 5]. Перший цикл поділяється на підготовчий та перший змагальний, другий на реабілітаційно-підготовчий, другий змагальний і перехідний періоди.

Перший цикл підготовки футболістів починається з підготовчого періоду, який у свою чергу розбивається на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий. За даними Костюкевича В.М. [2], тривалість підготовчого періоду знаходиться в межах 60-80 днів для команд вищої та першої ліг і 75-90 днів для команд другої ліги.

Як правило, підготовка футбольних команд у цей період здійснюється через проведення навчально-тренувальних зборів (НТЗ) [2, 4, 5]. У процесі першого НТЗ визначається вихідний стан футболістів, відновлюються їхні рухові якості та забезпечується поступовий вихід на високий рівень тренувальних навантажень. Використовуються вправи атлетичного характеру, кроси, аеробіка, плавання, спортивні ігри, техніко-тактичні вправи.

Загальний обсяг безпосередніх засобів для розвитку моторики футболістів становить орієнтовно 1900 хв, з яких 79,2 % відводиться на неспецифічні (загально-підготовчі) вправи та 20,8 % на специфічні вправи, з яких 17,3 % становлять підвідні та 3,5 % змагальні вправи.

Спрямованість тренувальних навантажень на першому НТЗ має таке співвідношення: аеробні – 73,5 %, змішані (аеробно-анаеробна) – 20,4 %, анаеробна алактатна – 5,3 %, анаеробна гліколітична – 0,8 %.

На другому НТЗ тренувальна робота будується відповідно до мети та завдань базового розвиваючого мезоциклу. Як правило, цей НТЗ складається з двох ударних і одного відновного мікроциклів. У практиці

футболу, зазвичай, другий НТЗ футбольної команди проводиться на виїзді з використанням засобів атлетичної підготовки, кросів, фартлеку, вправ алактатної і гліколітичної спрямованості, техніко-тактичних та ігрових вправ, змагальної підготовки (підготовчі спарингові ігри).

Порівняно з першим НТЗ збільшується обсяг специфічних засобів. Наприклад, на першому НТЗ специфічні вправи становили 20,8 %, на другому – спеціально-підготовчі, підвідні та змагальні вправи становлять 40,8 %.

У процесі другого НТЗ відбувається зміна навантажень, як за загальним обсягом рухової роботи – 2160 хв, так і за спрямованістю. Зменшується обсяг аеробного навантаження з 73,3 % до 43,5 %. Але при цьому збільшуються обсяги змішаного (41,4 %), анаеробного алактатного (12,7 %) й анаеробного гліколітичного (2,4 %) навантажень,

З третього НТЗ починається спеціально-підготовчий етап, який складається з двох ударних і одного відновлювального мікроциклів. У них вирішуються завдання базового стабілізуючого мезоциклу (розвиток спеціальних компонентів підготовленості, що відображають специфіку гри у футбол, варіативне удосконалення техніко-тактичних прийомів, адаптація організму футболістів до навантажень, характерних для змагальних мікроциклів). Разом з вправами атлетичного характеру та кросової підготовки більше, ніж на попередніх НТЗ, використовуються специфічні вправи для розвитку та удосконалення всіх сторін підготовки футболістів – техніко-тактичні та ігрові вправи, змагальна підготовка (контрольні ігри).

У процесі цього НТЗ важливе оптимальне використання неспецифічних і специфічних засобів підготовки футболістів (а саме 51,7 % та 48,3 % відповідно), тому що значна перевага неспецифічних засобів не дозволить повністю вирішити завдання техніко-тактичної та змагальної підготовки, а переважне використання специфічних засобів підготовки може призвести до перетренованості та втрати спортивної форми футболістами у змагальний період.

Загальний обсяг НТЗ практично однаковий із попереднім збором (2110 хв). У спрямованості навантажень відбувається деяка зміна, особливо у навантаженнях анаеробного характеру: анаеробно-алактатні навантаження дещо зменшуються – з 12,7 % до 9,0 %, анаеробно-гліколітичні – збільшуються з 2,4 % до 5,8 %. Навантаження аеробного характеру зменшуються – з 43,5 % до 42,4 %, а змішані збільшуються з 41,4 % до 42,8 %.

На заключному етапі підготовки команди до календарних ігор першого змагального періоду проводиться четвертий НТЗ, основною метою якого є підведення футболістів до оптимальної спортивної форми ефективної участі у змагальній діяльності.

Планування тренувальної роботи четвертого НТЗ базується на структурі та змісті передзмагального мезоциклу, що складається з ординарного, підвідного і відновного мікроциклів. У його процесі вирішуються завдання підвищення швидкості та швидко-силових якостей, витривалості й удосконалення спеціальної готовності через спеціально-підготовчі та підвідні вправи, засвоєння спеціальних знань і умінь з тактики та стратегії гри, удосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів, виховання морально-вольових якостей, визначення оптимального складу команди.

Основними засобами підготовки на цьому етапі є вправи атлетичні, швидкісні та швидко-силові, техніко-тактичні з удосконалення імпровізованих і стандартних ігрових комбінацій та змагальна підготовка.

Основною особливістю четвертого НТЗ є значне збільшення специфічних засобів підготовки порівняно із попереднім НТЗ – з 48,4 до 63,7 %, що насамперед пов'язано зі збільшенням обсягу змагальних вправ – з 22,2 до 32,3 %; планується проведення як мінімум чотирьох підвідних спарингових ігор.

Змінюється й співвідношення тренувального навантаження за спрямованістю впливу на організм футболістів. Зменшуються порівняно із попереднім НТЗ аеробні навантаження – з 42,4 до 57,1 %, дещо зменшуються навантаження анаеробно-алактатного і анаеробно-гліколітичного характеру відповідно з 9,0 до 3,4 % та з 5,8 до 3,2 %.

Загалом за підготовчий період двоциклового планування тренувального процесу футболістів протягом року засоби підготовки розподіляють так: неспецифічні (загально-підготовчі) вправи – 56,1 %, специфічні – 43,9 %, у тому числі, спеціально-підготовчі – 3,8 %, підвідні – 21,2 %, змагальна підготовка 18,9 %.

Активний вплив тренувальних навантажень за спрямованістю, протягом підготовчого періоду має таке співвідношення: 48,3 % навантажень у режимі переважного аеробного і 41,0 % – аеробно-анаеробного (змішаного) впливу; 7,6 % становили навантаження анаеробно-алактатної спрямованості та 3,1 % – анаеробно-гліколітичні.

Показана вище модель структури і змісту тренувального процесу підготовчого періоду футболістів високої кваліфікації, була досліджена, описана і запропонована заслуженим тренером України, професором Костюкевичем В.М. [2].

Вирішуючи мету нашого дослідження, описані вище положення було використано протягом року у двоцикловій побудові тренувального процесу чоловічої збірної команди з футболу Національного університету біоресурсів і природокористування України.

За сезон 2009-2010 років було визначено показники змагальної діяльності команди, що досліджувалася. За цими показниками

ефективність змагальної діяльності команди була на низькому рівні і, як результат – передостаннє місце серед вузівських команд м. Києва.

Сезон 2010-2011 років передбачав підвищення результативності та успішності виступів команди у змаганнях на першість м. Києва. З цією метою, у підготовці команди університету протягом року, було використано запропоновану модель структури і змісту підготовчого періоду висококваліфікованих футболістів.

Після кожного підготовчого періоду двоциклової системи побудови тренувального процесу сезону 2010-2011 років, слідував змагальний період, на якому фіксувалися показники ефективності захисних, атакуючих і техніко-тактичних дій футболістів, та порівнювалися з показниками – отриманими у сезоні 2009-2010 років (табл. 1 та 2).

Таблиця 1

Порівняння показників ефективності атакуючих і захисних дій футболістів у сезонах 2009-2010 та 2010-2011 років

Команда	ЕАД (%)				t	p	ЕЗД (%)				t	p
	Сезон 2009-2010		Сезон 2010-2011				Сезон 2009-2010		Сезон 2010-2011			
	\bar{x}	S	\bar{x}	S			\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Збірна команда університету з футболу	41	0,32	53	0,85	6,38	< 0,05*	37	0,33	44	0,65	3,24	< 0,05*

Примітка. * – вірогідне розходження при $p < 0,05$

Як видно із таблиці 1, ріст ефективності дій в атаці і захисті збільшився ($p < 0,05$). Так, відсоток ефективності атакуючих дій досліджуваної команди зріс від 41 % до 53 %, а відсоток ефективності захисних дій – від 37 % до 44 % ($p < 0,05$).

Поряд із підвищенням ефективності атакуючих та захисних дій, спостерігаються зміни і в зниженні відсотка браку техніко-тактичних дій, представленої команди. Так, в команді відсоток браку змінився: передачі вперед – від 27 % до 21 %, назад – від 22 % до 21 %, в поперек поля – від 24 % до 23 %, довгі передачі – від 32 % до 25,5 %, ведення – від 21 % до 20 %, обведення – від 27 % до 19,7 %, відбирання – від 19 % до 16,8 %, перехоплення – від 25 % до 19,6 %, удари у площину воріт – від 26 % до 21 %.

Зниження браку за більшістю техніко-тактичних дій та підвищення ефективності атакуючих і захисних дій у команді, що досліджувалася у сезоні 2010-2011 років порівняно із сезоном 2009-2010 років, засвідчують про доцільність використання запропонованої структури і змісту підготовчого

періоду у двоцикловому тренувальному процесі футболістів вузівської команди для покращення змагальної діяльності. Слід, також, зазначити, що збірна команда університету з футболу, успішно закінчила сезон 2010-2011 років, зайнявши 2 місце серед команд ВНЗ м. Києва та київської області порівняно з сезоном 2009-2010 років (8 місце).

Висновки і перспективи подальшого наукового пошуку. Результати дослідження показують, що у процесі підготовки футболістів вузівської команди для підвищення ефективності змагальної діяльності доцільно використовувати структуру і зміст підготовчого періоду у двоцикловому тренувальному процесі футболістів.

На основі отриманих результатів намічено напрями подальших досліджень, що полягають у розробці методичних рекомендацій для тренерів з покращення ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності футбольних команд вищих навчальних закладів.

Література

1. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 682 с.
2. Костюкевич В.М. Структура і зміст підготовчого періоду у двоцикловій побудові тренувального процесу футболістів протягом року / В.М. Костюкевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 11-15.
3. Костюкевич В.М. Адаптация футболистов к физическим нагрузкам / В.М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 59-65.
4. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
5. Шамардін В.М. Технологія планування тренувального процесу в річному циклі підготовки футболістів високої кваліфікації / В.М. Шамардін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2002. - № 2. – С. 22-25.

Аннотація. *Прохнич В.Н., Костенко Н.П. Особенности структуры и содержания подготовительного периода в годичном тренировочном процессе футболистов вузовской команды.*

Представлены результаты использования структуры и содержания подготовительного периода в двухциклового тренировочном процессе футболистов вузовской команды для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: футбол, студенты, тренировочный процесс.

Annotation. Prohnych V.M., Kostenko M.P. Features of the structure and content of the preparatory year training period in the course of high school football team.

he results of the use of the structure and content of the preparatory period in the two-cycle training during high school football team to enhance the efficiency of competitive activity.

Key words: football, college students, the training process.

ЗВ'ЯЗОК СИСТЕМИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ І ПРОГНОЗУВАННЯ У ВОЛЕЙБОЛІ

Сиротін О.С.

*Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У переважній більшості у різних видах спорту прогрес визначається сучасною системою відбору і підготовки спортсменів на усіх етапах багаторічного тренувального процесу (М.С. Бриль, 1980, В.М. Платонов, 1997 та ін.). В сучасній літературі досить добре розроблені теоретичні основи спортивного відбору (проблема формування модельних характеристик, прогнозування спортивної придатності (А.Р. Воронцов, 1977, К.П. Махновський, 1981, В.Л. Волков, 2002 та ін.). У зв'язку з цим виникає проблема і прогнозування перспективних спортсменів-волейболістів.

Завдання дослідження: виявити яким чином здійснюється відбір спортсменів пов'язаний із існуючою системою прогнозування на усіх рівнях системи підготовки студентів-волейболістів.

Методи та організація дослідження. Теоретичне дослідження проведене із використанням методів аналізу і синтезу. Інформаційну основу досліджень склали матеріали підручників, навчальних посібників із теорії і методики волейболу, прогнозування, фізіології та результати наукових досліджень із проблеми прогнозування у спорті.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел показав, що система багаторічної підготовки волейболістів у спортивному відборі визначає чотири рівні.

На *першому рівні* відбувається початковий відбір дітей 10-14 років, які володіють високим спортивним потенціалом для успішного оволодіння навичками гри у волейбол. Від цього рівня відбору залежить успішність подальшої підготовки спортивного рівня спортсменів.

Завданням *другого рівня* відбору є виявлення юнаків і дівчат 15-17 років, які володіють, по-перше, високим рівнем здібностей до волейболу і, по-друге, нахилами до конкретної ігрової функції (зв'язуючого, нападаючого). Від якості відбору на цьому рівні в подальшому залежить створення контингенту волейболістів, які остаточно визначились в основній спортивній спеціалізації.

На *третьому рівні* (18-20 років) відбувається відбір у команди вищих розрядів. Головним завданням є виявлення волейболістів з високим рівнем техніко-тактичної (загальної і функціональної), атлетичної, морально-вольової та інших видів підготовки для зарахування в команди вищих розрядів. Від того, як буде здійснено відбір на цьому рівні залежить створення команди вищої кваліфікації, спортсмени яких будуть володіти високим рівнем спортивної підготовленості.

На *четвертому рівні* відбір спрямований на виявлення спортсменів для збірних команд країни, а також для участі у відповідальних змаганнях. Від цього рівня залежить як спортсмени будуть виступати на міжнародних змаганнях.

Відомо, що прогнозування є спеціальне наукове дослідження конкретних перспектив розвитку будь-якого явища як одна із форм наукового передбачення в соціальній сфері, знаходиться у взаємозв'язку із плануванням, програмуванням, проектуванням, і управлінням. Прогнозування – розробка прогнозів у спорті є формою конкретизації передбачення перспектив розвитку того чи іншого процесу або явища, характерного для спортивної діяльності. Завдання прогнозування зводяться до виявлення ймовірного розвитку того конкретного явища, яке у найбільшій мірі відповідає науковому званню, відображає передові тенденції і визначає процес та досягнення заданого ефекту [2, 4, 5].

Методи прогнозування, які існують нині базуються на двох основних принципах: евристичному і математичному [7].

Евристичний принцип прогнозування полягає у використанні думок фахівців даної галузі знань. Математичні принципи поділяються на методи моделювання рухових процесів і екстраполяції.

Нині здебільшого поширеним є метод екстраполяції. Цей метод використовується під час прогнозування еволюційних ситуацій, які змінюються у часі. Основне завдання, яке вирішується завдяки цьому методу є аналіз зв'язку між головною ознакою і фактором часу. Вирішення цього завдання сприяє отриманню інформації про зміну головної ознаки у прогнозованому періоді. Вихідним матеріалом для його вирішення є динамічний (часовий) ряд, що відображає зміну головної ознаки функції часу.

При прогнозуванні необхідно враховувати історію, сучасний стан і тенденції розвитку волейболу, дані узагальненого досвіду підготовки кваліфікованих волейболістів, динаміку їх основних показників у віковому

аспекті – від початку занять волейболом і до вищих спортивних досягнень [3, 6, 8].

При відборі першочергове значення надається комплексу ознак, що мають високу прогностичну значимість, що ґрунтуються на системі педагогічних, медико-біологічних і психологічних показників [4, 9].

Мета підготовки волейболістів високої кваліфікації полягає в тому, що спортсмени повинні відповідати параметрам командних та індивідуальних світових волейбольних моделей і володіти необхідною спортивно-ігровою кокурентноспроможністю.

Мета підготовки спортивних резервів полягає в тому, щоб юні волейболісти на усіх рівнях підготовки (фізичної, техніко-тактичної, інтегральної, психологічної, теоретичної, морально-вольової) були максимально наближені до команд високої кваліфікації і володіти сильним потенціалом спортивного вдосконалення [1, 4].

У волейболі відбір включає в себе показники на основі яких можна судити про успішність володіння навичками гри у волейбол і високої ефективності змагальної діяльності. Встановлено, що при відборі необхідно спиратися на такі об'єктивні показники: рівень і зміна комплексу показників з віком і під впливом цілеспрямованих навчально-тренувальних занять, зв'язок цих показників з володінням навичками гри і спортивними досягненнями у волейболі. В перелік таких показників входить:

- рівень розвитку фізичних і координаційних можливостей, специфічних для прийомів гри у волейбол;
- рівень розвитку можливостей, що знаходяться в основі успішності тактичних дій: швидкість реакції, оперативне мислення, обсяг переробленої інформації, орієнтація тощо;
- морфологічні показники, функціональні особливості органів і систем організму, риси особистості, зокрема, психологічна сумісність членів команди і їх емоційна стійкість тощо [9].

Основні тенденції розвитку волейболу знаходяться:

по-перше, до загально фізичної підготовки, що надає необхідні умови для успішного вирішення спеціальних завдань;

по-друге, оволодіння широким техніко-тактичним арсеналом, універсальності у підготовці і високому рівні майстерності використовуючи до вибраної ігрової функції;

по-третє, до збільшення швидкості виконання ігрових дій, вмінню швидко переключатися в діях, гнучко використовуючи наявний техніко-тактичний арсенал.

Прогнозування у відношенні кожного окремого спортсмена включає показники тренувальної (техніко-тактична, морально-вольова, фізична, функціональна, психологічна) і змагальні (у нападі і захисті) діяльності, властивості вищої нервової діяльності та риси характеру.

Прогнозування спортивних досягнень команди включає показники психологічної сумісності гравців, згуртованість колективу, відношення гравців до тренера і тренера до гравців, соціометричного статусу команди, тактико-технічної майстерності команди (зіграність ланок, різновидність взаємодії гравців у нападі і захисті та наявності нових їх видів); комплектування команди (за віком, ігровим функціям), наявність резерву (юнацькі, молодіжні команди); матеріально-технічного забезпечення; наявності кваліфікованих тренерських кадрів, якісного тренувального процесу.

По суті, прогнозуванням охоплюють усі компоненти системи підготовки волейболістів.

Так як результат участі у змаганнях – важливий системоутворюючий чинник, особливе значення набуває прогнозування змагань надійності окремих волейболістів і команди в цілому [5, 6].

Висновок

Розроблення прогнозів тісно пов'язане із управлінською діяльністю, що знаходить відображення у розробці цільових комплексних програм, наприклад, підготовки збірних команд до чемпіонатів України, Європи, світу, Олімпійських ігор, комплексної цільової програми розвитку волейболу тощо.

Література

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте /И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей: сокр. пер. с чешок. /П. Благуш. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.
3. Волейбол: ученик для институтов физ. культ. /Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания вузов /Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
5. Дзюбан О.Б. Методи прогнозування в спорті: навч. посіб. /О.Б.Дзюбан, І.В.Огірко. – Львів, 2003. – 24 с.
6. Железняк Ю.В. Волейбол /Ю.В. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.
7. Манукян Л.Я. Методы прогнозирования отбора в спорте /Л.Я. Манукян, А.Г. Арутюнян, Е.С. Мигранян. Тезисы 18-й республиканской научной методической конференции. – Ереван, 1989.

8. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи /М.П. Піменов. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2001. – 196 с.

9. Психологія спорту: Хрестоматія /Сост.-ред. А.Е. Тарас. – М.: АСТ; Минск.: Харвест, 2007. – 352 с.

Annotation. Syrotin O. The connection of sporting selection system and forecasting in volleyball.

The connection of sporting selection system and forecasting in volleyball has been analyzed in the article.

Key words: connection, sporting, system, forecasting, volleyball.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПРОВІДНИХ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ, АВТОРІВ МАТЕРІАЛІВ ЗБІРНИКА

1. **Андріянова Валентина Анатоліївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту КНУБіА.

2. **Баженков Євген Володимирович** – голова Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

3. **Береза Григорій Юхимович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України, майстер спорту СРСР.

4. **Бринзак Сава Соловйович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України.

5. **Булашенко Юрій Костянтинович** – викладач кафедри фізичного виховання ВСП НУБіП України „Ніжинський агротехнічний інститут”.

6. **Вербицький Сергій Олексійович** – завідувач кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України; майстер спорту міжнародного класу України.

7. **Владімірова Ірина Василівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України; почесний майстер спорту.

8. **Дехтяр Володимир Дмитрович** – кандидат наук із фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фізичного виховання Київського університету туризму, економіки і права.

9. **Єгоричев Олексій Олегович** – доктор педагогічних наук, професор завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Російського державного університету нафти і газу імені І.М. Губкіна.

10. **Золотніковський Юрій Вікторович** – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту КНУБіА.

11. **Канішевський Станіслав Михайлович** – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Київського національного університету будівництва і архітектури, голова підкомісії із фізичного виховання вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації Науково-методичної комісії із фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Міністерства освіти і науки України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, академік Академії інженерних наук України та Української академії економічної кібернетики.

12. **Костенко Микола Петрович** – викладач кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України; майстер спорту міжнародного класу України.

13. **Краснов Валерій Павлович** – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України; академік Української академії економічної кібернетики; Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

14. **Лисенко Сергій Григорович** – старший викладач, завідувач кафедри фізичного виховання ВСП НУБіП України „Ніжинський агротехнічний інститут”.

15. **Литвин Микола Петрович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, аспірант Національного університету біоресурсів і природокористування України; майстер спорту СРСР.

16. **Лукач Василь Степанович** – кандидат педагогічних наук, доцент, директор ВСП НУБіП України „Ніжинський агротехнічний інститут”, заслужений працівник освіти.

17. **Макеєва Віра Степанівна** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри туризму, рекреації та спорту Державного університету – навчально-науково-виробничий комплекс (м. Орел, Росія).

18. **Малахова Світлана Миколаєвна** – кандидат медичних наук, асистент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету.

19. **Мещераков Сергей Петрович** – доцент кафедри фізического воспитания и спорта Российского государственного университета нефти и газа имени Н.М. Губкина.

20. **Михалюк Євгеній Леонідович** – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету.

21. **Нарскін Геннадій Іванович** – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури і спорту Гомельського державного університету імені Франциска Скорини (м. Гомель, Республіка Беларусь).

22. **Осипчук Тетяна Василівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Київського національного університету будівництва і архітектури.

23. **Панченко Вадим Федорович** – полковник, старший викладач Військового інституту Київського національного університету імені Т.Г. Шевченка.

24. **Приймаков Олександр Олександрович** – завідувач кафедри БОФВСД ІФВіС НПУ ім. М.П. Драгоманова, доктор біологічних наук, професор, професор інституту фізичної культури Щецинського університету (Щецин, Польща); академік Академії наук вищої освіти України, майстер спорту СРСР.

25. **Присяжнюк Станіслав Іванович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України; академік Академії інженерних наук України та Української академії економічної кібернетики; Почесний працівник фізичної культури і спорту України.

26. **Прохніч Валерій Миколайович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України.

27. **Романова Ольга Володимирівна** – кандидат педагогічних наук Інституту туризму УО Білоруського державного університету фізичної культури (м. Мінськ, Білорусія).

28. **Росипчук Ігор Олексійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Київського національного університету будівництва і архітектури.

29. **Сахно Володимир Костянтинович** – викладач кафедри фізичного виховання ВСП НУБіП України „Ніжинський агротехнічний інститут”.

30. **Семерунь В'ячеслав Зінов'євич** – старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України.

31. **Сиротін Олексій Сергійович** – старший викладач кафедри української, англійської та латинської мов імені М.О. Драй-Хмари Національного університету біоресурсів і природокористування України.

32. **Тозик Ольга Валеріївна** – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри оздоровчої і лікувальної фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини (м. Гомель, Республіка Беларусь).

33. **Тупіца Юрій Іванович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Київський університет ім. Бориса Грінченка, майстер спорту СРСР.

34. **Федоріна Наталія Борисівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України.

35. **Фурманов Олександр Григорович** – доктор педагогічних наук, професор, заступник директора із науково-методичної роботи Інституту туризму УО Білоруського державного університету фізичної культури (м. Мінськ, Білорусія).

36. **Хренкова Віра Валеріївна** – кандидат біологічних наук, доцент, старший науковий співробітник Південного федерального університету Ростова-на-Дону (м. Ростов-на-Дону, Росія).

37. **Ямалетдінова Галина Олександрівна** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри оздоровчого тренування та професійно-

прикладної фізичної підготовки Гуманітарного університету, член-кореспондент Міжнародної академії наук педагогічної освіти, академік Української академії економічної кібернетики (м. Екатеринбург, Росія).

Наукове видання

**Фізичне виховання студентської молоді:
проблеми та перспективи вирішення**

за матеріалами міжнародної електронної науково-практичної конференції, присвяченої 115-річчю Національного університету біоресурсів та 75-річчю кафедри фізичного виховання

12-13 грудня 2013 року
м. Київ

Видано в авторській редакції

Формат 60x90x16. Наклад 100 прим. Ум. друк. арк. 18,9. Зам. № _____

Видавець і виготовлювач ТОВ ЦП „КОМПРИНТ”.
01103, м. Київ, вул. Предславинська, 28
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єкта видавничої справи ДК № 4131 від 04.08. 2011 р.