

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА
СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**



**ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ВАЛЕОЛОГІЇ,
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Збірник наукових праць за матеріалами
VII Всеукраїнської науково-практичної конференції**

26-27 вересня 2013 року

ХЕРСОН - 2013

УДК 796.035: 383.1

ББК 75.1: 74.200.54

Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Херсон: Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2013. – 245 с.

У збірнику представлені результати наукових досліджень в галузі валеології, фізичної реабілітації, фізіології людини та лікувальної і оздоровчої фізичної культури. Збірник адресований науковим співробітникам, викладачам вищих навчальних закладів, лікарям-санологам, інструкторам з лікувальної фізичної культури, фахівцям в області фізичної реабілітації та фізичної культури, аспірантам і студентам.

Матеріали статей надруковані за поданням авторів із збереженням змісту та стилю викладу. Редакційна колегія не несе відповідальність за достовірність і якість викладеного матеріалу.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Возний Сергій Степанович	відповідальний редактор, зав. кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.
Ромаскевич Юрій Олексійович	заст. відповідального редактора, головний лікар Херсонського обласного центру здоров'я та спортивної медицини, кандидат медичних наук, доцент.
Кедровський Борис Григорович	декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат технічних наук, професор.
Куц Олександр Сергійович	зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету доктор педагогічних наук, професор.
Смутьський Валерій Леонідович	доктор педагогічних наук, професор Херсонського державного університету.
Маляренко Ірина Валентинівна	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету.
Голяка Сергій Кіндратович	відповідальний секретар, кандидат біологічних наук, доцент Херсонського державного університету.

© Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2013

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Андрєєва Регіна Ігорівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Базильчук Віра Богданівна – к.фіз.вих, доцент Хмельницького національного університету.

Базильчук Олег Вікторович - к.фіз.вих, доцент Хмельницького національного університету.

Балушка Людмила Миронівна - аспірант Львівського державного університету фізичної культури.

Барановська Юлія Володимирівна – викладач Херсонського державного університету.

Батечко Дмитро Петрович – викладач Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту Державного вищого навчального закладу «Національний гірничий університет».

Бахрова Олена Миколаївна - вихователь логопедичної групи Херсонського я/с № 11 комбінованого типу з логопедичними групами.

Березовський Анатолій Петрович – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Болдирєва Олена Олександрівна – викладач Херсонського державного університету.

Васильєва Наталія Олегівна – викладач Херсонського державного університету.

Ватралик Олександр Сергійович - методист Миколаївського обласного Інституту післядипломної освіти.

Вацеба Оксана Михайлівна – к.п.н., професор Львівського державного університету фізичної культури.

Верхогляд Дар'я – магістрант Херсонського державного університету.

Вілянський Володимир Миколайович – к.фіз.вих., доцент Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту Державного вищого навчального закладу «Національний гірничий університет».

Возний Сергій Степанович – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Гацюєва Лілія Степанівна – викладач Херсонського державного університету.

Гетманська Ольга Миколаївна – викладач Херсонського державного університету.

Гетманський Максим – магістрант Херсонського державного університету.

Глухов Іван Геннадійович – викладач Херсонського державного університету.

Голяка Сергій Кіндратович – к.б.н., доцент Херсонського державного університету.

Городинська Інна Володимирівна – к.п.н., доцент Херсонського

державного університету.

Грабовський Юрій Антонович – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Гречанюк Оксана Олексіївна – к.фіз.вих., доцент Львівського державного університету фізичної культури.

Гринченко Олександр Євгенійович – старший викладач Херсонського державного університету.

Грисьо Ярослав – викладач Львівського державного університету фізичної культури.

Грищенко І.В. - вчитель вищої категорії Херсонської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 12 з поглибленим вивченням французької мови.

Драчук Андрій Іванович – к.фіз.вих., доцент Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Євгоровська І. Г. - вчитель-логопед вищої категорії Херсонського я/с № 11 комбінованого типу з логопедичними групами;

Єрмаков Сергій Сидорович – д.п.н., професор Харківської державної академії дизайну та мистецтв.

Жосан Ігор Анатолійович - к.фіз.вих, доцент Херсонського державного університету.

Іваночко Оксана Юріївна – к.фіз.вих., доцент Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького.

Кедровський Борис Григорович – к.т.н., професор Херсонського державного університету.

Киван-Мультан Наталя Володимирівна – старший викладач Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького.

Коваль Вікторія Юріївна – старший викладач Херсонського державного університету.

Кольцова Ольга Сергіївна – викладач Херсонського державного університету.

Костовський Микола Григорович – старший викладач Львівського державного університету внутрішніх справ.

Кострікова Катерина - магістрант Херсонського державного університету.

Кость Світлана Олексіївна - викладач Львівського державного університету внутрішніх справ.

Крячко Ольга - магістрант Херсонського державного університету.

Куц Олександр Сергійович – д.п.н., професор Херсонського державного університету.

Кушнір Яна Анатоліївна – аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, м.Луцьк.

Литвиненко Наталія Михайлівна – старший викладач Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

Лишевська Валентина Михайлівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного аграрного університету.

Маланюк Любомир Богданович - к.фіз.вих., доцент Прикарпатського

національного університету імені Василя Стефаника.

Маляренко Ірина Валентинівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Мельничук Ольга Валеріївна – вчитель фізичної культури Херсонської загальноосвітньої школи № 1.

Милославський Борис Михайлович - заслужений тренер України з гандболу Херсонського вищого училища фізичної культури.

Мосіна К.В. - викладач Херсонського державного аграрного університету.

Обозна Вікторія Володимирівна - вчитель фізичної культури Херсонської загальноосвітньої школи № 1.

Партишева Людмила Вікторівна – вихователь-методист вищої категорії логопедичної групи Херсонського ясла-садку №11 комбінованого типу з логопедичними групами.

Піоро Яна – учениця Херсонської спеціалізованої школи I-III ступенів № 12 з поглибленим вивченням французької мови.

Пилевська Веслава - Інститут фізичної культури Університету Казимира Великого м.Бидгощ, Польща (**Pilewska Wiesława** - Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy Instytut Kultury Fizycznej).

Римик Роман Васильович – к.фіз.вих., доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Рогачов Юрій Вікторович - вчитель вищої категорії ЗОШ №2 смт. Велика Лепетиха Херсонської області.

Ромаскевич Юрій Олексійович – к.м.н., доцент, головний лікар Херсонського обласного центру здоров'я та спортивної медицини.

Савицький Віктор Миколайович – фахівець Всеукраїнської екологічної ліги. Херсонське обласне відділення.

Савченко Микола Іванович - доцент Херсонського державного університету.

Сапельняк Олександр Якович - старший викладач Херсонського державного університету.

Середня Світлана Сергіївна – аспірант Херсонського державного університету.

Согоконь Олена Анатоліївна – к.п.н, доцент Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

Степанюк Світлана Іванівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Стрикаленко Євгеній Андрійович – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Счастливец Віктор Іванович - викладач Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту Державного вищого навчального закладу «Національний гірничий університет».

Ткачук Віра Петрівна – к.фіз.вих., доцент Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Третьяков Олександр Олександрович – аспірант Східноєвропейського

національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк.

Унгурян Анатолій - магістрант Херсонського державного університету.

Цьось Анатолій Васильович – д.фіз.вих., професор Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк.

Чепурєнков Андрій - магістрант Херсонського державного університету.

Чеслицька Мирослава - Інститут фізичної культури Університету Казимира Великого м.Бидгощ, Польща (**Cieślicka Mirosława** - Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy Instytut Kultury Fizycznej).

Чичкан Оксана Анатоліївна – к.фіз.вих., доцент Львівського державного університету внутрішніх справ.

Чмелевська Марьяна Леонідівна - тренер-викладач Херсонської ДЮСШ №3.

Чорна Світлана Валеріївна – вихователь, керівник фізичного виховання Херсонського я/с №11 комбінованого типу з логопедичними групами.

Шалар Ганна Петрівна – викладач вищої категорії Херсонського ба

Шалар Олег Григорович - к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Шаніна Олена – магістрант Херсонського державного університету.

Шаповал С.І - старший викладач Херсонського державного аграрного університету.

Шарк-Ецкардт Мирослава - Інститут фізичної культури Університету Казимира Великого м.Бидгощ, Польща (**Szark-Eckardt Mirosława** - Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy Instytut Kultury Fizycznej).

Шафранський Ігор Васильович – старший викладач Львівського національного аграрного університету.

Шевчук Марина – викладач Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського.

Шкарупа Сергій Олексійович – викладач Херсонського державного університету.

Шум Дар'я – студентка Херсонського державного університету.

Юськів С.М. - старший викладач Херсонського державного аграрного університету.

Яблонська Ельжбета Михайлівна – старший викладач Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького.

Яковлів Володимир Леонтійович – к.п.н., доцент Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Яковлів Євгеній – викладач Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Яковліва Олена - викладач Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Яник О.А. – вчитель фізичної культури Станіславської ЗОШ І-ІІІ ступенів ім. К.Й. Голобородька Білозерського району Херсонської області.

РОЗДІЛ 1.

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНИХ МЕТОДІВ ЛІКУВАННЯ ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я

СХІДНІ ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ

Возний С.С., Чорна С.В.*

Херсонський державний університет

*Херсонський я/с №11 комбінованого типу з логопедичними групами**

Актуальність. Здоров'я – як найважливіша властивість живого організму, стосовно людини є мірою духовної культури, показником якості життя. В останні десятиліття поряд з відчутним позитивним впливом науково-технічного прогресу на технологічне забезпечення охорони здоров'я зріс і негативний вплив сучасних технологій на здоров'я людини. У зв'язку з цим зростає потреба населення в пошуку найбільш ефективних засобів і методів для відновлення і збереження здоров'я. Незважаючи на скептичне ставлення багатьох людей до «потоїбічних» практик, східні системи лікування та оздоровлення організму набувають все більше прихильників. Вони дуже ефективні, але лише в тому випадку, якщо застосовуються грамотно. Терапевтичне навчання і психофізичне тренування, як основи східних оздоровчих систем є основними засобами виховання здатності до створення власного інформаційного поля здоров'я [3].

Цілісний (холістичний) підхід до здоров'я людини складався у світовій філософії та медицині здавна. Його пізнання розширює та поглиблює наукову концепцію про Всесвіт і людину, сприяє її розвитку, доповнює системне уявлення про людину.

Кожна система має зовнішні та внутрішні аспекти функціонування. Зовнішнім аспектом для людини є навколишнє середовище, в якому вона виконує свої біологічні та соціальні функції.

Внутрішній стан людини можливо оцінити за ступенем гармонійності системи, тобто внутрішньо-системного порядку. Цей порядок визначається інформаційним компонентом системи, для біологічного рівня це генетичний код, нейрогуморальний та імунний комплекс, для психіки – архетипна структура та механізм свідомості [2].

Зовнішнє й внутрішнє функціонування системи обумовлене енергією, що використовується системою для підтримки своєї упорядкованості, прояву своїх біологічних і соціальних функцій. Про зв'язок енергетичності біосистеми та її життєздатності писав ще в 1922 році В.І. Вернадський [1].

Узагальнення та впровадження в практику східних оздоровчих методик та

систем в основі яких лежать фізичні вправи є актуальним завданням спеціаліста з фізичної реабілітації та фізичного виховання.

Аналіз і завдання дослідження. Описати східні методики дихальних вправ оздоровчої спрямованості.

Дихальна гімнастика ци-гун є важливим елементом східної народної медицини і розглядається як один з головних засобів для підтримки і зміцнення здоров'я та лікування багатьох хвороб. Лікарі минулого вимагали уникати непомірності, вести просте, спокійне життя, вказували на важливість відпочинку для психіки людини. Саме відпочинок, спокій і релаксація важливі в медитативно-дихальних вправах. За допомогою цих вправ можна досягти внутрішнього, природного стану спокою, так як тільки тоді можливо щире, неспотворене сприйняття навколишнього і злиття тіла і розуму в єдине ціле.

Медитативно-дихальні вправи складаються з двох взаємопов'язаних компонентів, які протікають одночасно: фізичного – дихальних вправ і психологічного – медитативних вправ.

Сучасні дослідники дають обґрунтування медитативно–дихальним вправам з позиції сучасної медицини та фізіології. Функція зовнішнього дихання знаходиться в прямій залежності від стану центральної нервової системи. Фізіологічними дослідженнями показано, що імпульси з дихального центру, іррадіюючи по центральній нервовій системі, впливають на тонус кори головного мозку, динаміку коркових потенціалів і періоду α - ритмів, що виникають при переході організму від спокою до фізичної активності і навпаки, тобто впливають на психічну діяльність людини. Довільна регуляція функцій апарату дихання має винятково важливе значення для забезпечення нормального функціонування внутрішніх органів і систем, вищої нервової діяльності. Дихальний центр, завдяки інтеро - і пропріоцептивній імпульсації, що виникає при дихальному акті, має потужний вплив на нервову, м'язову і серцево-судинну діяльність. Імпульсація з дихального центру, яка виникає під час медитативно-дихальних вправ веде до гальмування процесів не тільки в корі головного мозку, але і в інших відділах ЦНС [2, 3].

За допомогою медитативно-дихальних вправ можна домогтися зниження збудливості багатьох нервових центрів, зокрема, рухового аналізатора, а часто і загального гальмуючого впливу на нервову діяльність, загального заспокоєння і відволікання людини, стабілізації психоемоційного стану. Медитативно-дихальні вправи в багатьох випадках вже самі по собі мають достатній терапевтичний вплив, а комбінація їх з іншими методами лікування, наприклад, з точковим масажем, дозволяє значно розширити коло лікувальних показань. Їх застосування ефективно при лікуванні астеничних станів, вегетативно-судинної дистонії, деяких захворювань шлунково-кишкового тракту, резистентних запорів, фізичної перевтоми в період одужання.

При проведенні дихальних вправ рекомендується дотримуватися певних правил і створювати сприятливу обстановку, виключивши всі відволікаючі чинники. Бажано залишатися одному в кімнаті, яку необхідно попередньо провітрити, в ній повинно бути тихо і спокійно. Тиші і самотності треба дотримуватися і в тому випадку, якщо вправи проводяться на відкритому

повітрі.

Перед початком занять слід спорожнити кишечник і сечовий міхур, щоб потім не довелося переривати заняття. Необхідно послабити пояс і розстебнути всі застібки (для пози сидячи і лежачи) на сукні та білизна, щоб не заважати вільному диханню і кровообігу. Носові ходи повинні бути вільні.

Положення тіла під час занять має бути природним, невимушеним і ненапруженим. Очі закриті до вузької щілинки, погляд спрямований на кінчик носа або пальці ніг. Якщо очі втомилися або що-небудь з навколишнього оточення відволікає, їх можна закрити зовсім. Якщо хилить до сну, треба, навпаки, відкрити очі ширше. Язик легко впирається у верхні різці. Якщо під час занять збільшується слиновиділення, слину слід ковтати, що сприятиме травленню.

Вправи краще проводити натщесерце або через 1-2 години після їжі. Режим сексуального життя повинен бути помірним.

Після закінчення вправ рекомендується спокійно відкрити очі і не поспішати вставати. Спочатку треба як би умити обома руками обличчя, помасажувати злегка очі, зробити кілька повільних і спокійних рухів кінцівками, потів стати і зробити 5-10 кроків по кімнаті, після чого кілька разів потопати п'ятами об підлогу.

Особливу увагу слід приділити психологічному настрою: відключитися від усіх турбот і починати заняття у веселому, радісному настрої. Якщо під час вправи думки повертаються до яких-небудь переживань, з'являється неспокій або напруга, краще припинити заняття і зайнятися чим-небудь іншим.

Тривалість окремих вправ з хворими визначає лікар індивідуально. Стаціонарним хворим проводиться дев'яностоденний курс дихальної гімнастики спочатку по 20-30 хвилин шість разів на день з поступовим зростанням складності виконуваних вправ. У цей період рекомендується збільшити кількість прийомів їжі до 6 разів. Протягом третього місяця число занять на день зменшується до чотирьох. По закінченні курсу пацієнт продовжує заняття самостійно 1-2 рази на день по 30-60 хвилин. Такий режим тренувань рекомендується і здоровим людям, що займаються дихальною гімнастикою з гігієнічною метою. Принцип поступового збільшення навантаження вважається важливим і виконується неухильно.

Для дихальної гімнастики традиційно рекомендуються чотири основних положення тіла: лежачи, сидячи, стоячи і вільне положення. Положення лежачи виконується у двох варіантах: лежачи на боці і лежачи на спині. Ліжко має бути не дуже м'яким, покрите тільки матрацом і простиралом. При положенні на боці під голову кладуть подушку, при положенні на спині товстішу подушку кладуть під голову, іншу, більш тонку, - під спину. Замість подушок можна скористатися згорнутими ковдрами. Якщо холодно, слід сховатися під ковдрою. Тіло повинне бути випрямлене, м'язи розслаблені. У положенні на боці голова повинна бути злегка нахилена вперед і вниз, рука яка знаходиться знизу зігнута і покладена долонею вгору на подушку, на відстані близько 6 см перед обличчям. Рука яка знаходиться зверху вільно лежить на стегні долонею вниз; нога яка знаходиться знизу злегка зігнута, а та що зверху зігнута під

кутом 120° і лежить на нижній. У положенні на спині руки і ноги вільно випрямлені.

У положенні сидячи хворий сидить на табуреті або в кріслі: підшви торкаються підлоги, ноги в колінах утворюють кут 90°; корпус прямий, обидві руки лежать на стегнах, ноги розставлені на ширину плечей. Можна сидіти на підлозі на килимі зі схрещеними ногами «по-турецьки», в позі «лотоса» або просто в положенні з вільно зігнутими в колінах і схрещеними ногами. При вільному положенні можна прийняти будь-яку позу.

Положення стоячи відповідає вихідному положенню при заняттях гімнастикою тай цзи-чжуань .

Вибір положення визначається станом здоров'я та підготовленість. Легше робити вправи лежачи на боці і на спині. Вправи стоячи і під час ходьби доцільно тільки здоровим людям.

Тривалість виконання вправ не потрібно дотримуватися занадто точно: орієнтуючись на фізичний або психічний стан особи яка тренується, можна продовжити або скоротити їх. Слід з самого початку застерегти пацієнта, що виконувати вправи потрібно спокійно і без поспіху, і не слід сподіватися швидко відчутти ті чи інші зміни в тілі, бо з часом вони прийдуть самі собою. Хто нетерплячий, тому ці вправи принесуть не користь, а шкоду.

Основу дихальної техніки складає так зване глибоке дихання, проте краще називати це «дихання дань-тянь», так як воно істотно відрізняється від уявлення про акт глибокого дихання в сучасній фізіології і виконується при зосередженні уваги на дань-тяні. Взагалі дихання в медитативно-дихальних вправах має підкорятися контролю свідомості за рухами передньої черевної стінки і діафрагми. Дихання має бути безперервним ненапруженим: «...спокійним і тонким, як ніби його немає, але воно є. Потрібно бути радісним, тоді дихання стане тихіше і тонше, а настрої рівним, спокійним ». Таке дихання повністю опорожняє легені.

Ослабленим пацієнтам, а також на початковому етапі рекомендовано наступну методику навчання диханню. Починайте спокійні, рівні і плавні дихальні рухи. Не змінюйте дихання. Залиште його як воно є, природним. Але дихайте свідомо, стежачи за кожним вдихом і видихом. Нехай свідомість «тече» разом з вдихом і видихом. Не забувайте жодного дихання. Будьте тільки свідком свого «дихання яке втікає і витікає». Будь-які думки нехай приходять і йдуть, будьте до них байдужі.

Через деякий час особа яка тренується може впадати в стан напівдрімоти, ні про що не думає, не мріє, а після вправи відчуває загальне заспокоєння, відчуття бадьорості, свіжості, ясності.

В даний час сформувалися основні системи дихальних вправ, що входять в дихальну гімнастику ци-гун .

1. Система нейян-гун, або вправи для «профілактики з середини»; являють собою лікувальну дихальну гімнастику в основному для пацієнтів, що знаходяться в стаціонарі; застосовується одна, основна дихальна вправа, яка поступово ускладнюється.

2. Система цянь-чжуан-гун, або вправи для «загального зміцнення»; це

проста і в той же час дієва стародавня техніка дихання для гартування і досягнення здорового і довгого життя, яка отримала велике поширення в багатьох країнах Заходу. Використовуються три види дихання: так зване природне дихання, дань-тянь і так зване зустрічне дихання.

3. Система баоцзянь-гун, або вправи «для збереження здоров'я». Комплекс включає 21 полегшену вправу і виконується, в основному з метою профілактики, практично здоровими людьми похилого віку. При необхідності ці вправи можна комбінувати з вправами цянь-чжуан-гун і нейян-гун [2,4].

Система нейян-гун. Використовується, головним чином, основна дихальна вправа, яка виконується в наступній послідовності. Приймавши правильну позу, протягом однієї-двох хвилин дихають ритмічно через ніс. При вдиху кінчик язика піднімається до піднебіння, потім настає пауза (язик торкається до піднебіння) і видих, під час якого язик опускається в звичайне положення. Одночасно з цим пацієнт повинен подумки вимовляти слова або ряд слів, тривалість яких відповідає тривалості дихального циклу. Починають з трьох односкладових слів, одне з яких вимовляється на вдиху, друге – під час паузи, третє – при видиху.

Надалі фраза яку вимовляють подовжується, причому це має відбуватися за рахунок подовження паузи; поступово доходять до дев'яти односкладових слів, з яких сім припадає на паузу, тобто затримка дихання відбувається на вдиху. У той же час тривалість паузи не повинна бути занадто довгою. Вимовлені слова повинні мати певний сенс, вселяти впевненість в користі вправ для одужання або зміцнення здоров'я. Дихання повинно бути природним, рівномірним, без відчуття нестачі повітря. Особливо це вправа показана хворим з шлунково-кишковими захворюваннями.

Можна використовувати варіант цієї вправи, при якому затримка дихання відбувається на видиху: вдихають одночасно через ніс і напіввідкритий рот, після чого відразу ж роблять видих, а потім паузу з підняттям язика до піднебіння; під час паузи подумки вимовляються слова, як і під час основної вправи. Цей варіант вправи з затримкою дихання на видиху рекомендується для пацієнтів із захворюваннями дихальних шляхів.

Система цянь-чжуан-гун. Використовуються три види дихання:

а) природне дихання, що характеризується рівними, тонкими, повільними і спокійними дихальними рухами, б) дихання дань-тянь, для якого характерні такі ж, але більш глибокі й тривалі дихальні рухи зазвичай з рівною тривалістю вдиху і видиху; в) зустрічне дихання, коли при вдиху грудна клітка збільшується, живіт втягується, а при видиху навпаки, живіт випинається, груди втягуються. Природне дихання рекомендується для літніх і ослаблених осіб, дихання дань-тянь – для осіб з невротами, перевтомою, запорами і слабкою концентрацією уваги. Зустрічне дихання зміцнює діафрагму і мускулатуру живота, робить благодійний вплив на серцево-судинну систему.

Переважно використовується дихання дань-тянь. Оскільки воно повністю відрізняється від звичайного глибокого дихання, його потрібно ретельно засвоїти, щоб воно стало звичкою. Необхідною умовою для виконання дихання дань-тянь є повна релаксація. Приймавши зручне положення в одній з описаних

поз слід послідовно розслабляти кожен м'яз тіла, починаючи з м'язів стоп, потім м'язи гомілок, стегон, низ живота і далі, кінчаючи м'язами лоба, потилиці; потім рекомендується думати про розслаблення судин, нервів і внутрішніх органів.

Після розслаблення починають повільно вдихати через ніс і, стежачи за непорушністю грудної клітини, «розпускають» живіт: передня черевна стінка висувається вперед. Під час видиху низ живота втягується всередину. При цьому виникає дивовижне відчуття, що повітря при вдиху досягає кишечника і навіть малого тазу («вдихання повітря в живіт» – особливий феномен дихально-медитативного тренінгу). У процесі регулярних тренувань дихання поступово сповільнюється до 8-6-4 разів на хвилину.

На наступному етапі тренувань, використовуючи уяву і відповідно концентруючи увагу, необхідно «провести дихання по тілу»: під час вдиху уявити собі, що струмінь повітря йде до потилиці, потім тече вниз по хребетному стовпу, а потім піднімається вгору по передній стороні тіла і виходить через рот. Абсолютно необхідно, щоб дихання виконувалося ритмічно плавним безперервним циклом. Якщо вдихати і видихати повільно, то пацієнт буде відчувати і як би бачити і чути циркуляцію «енергії» по тілу.

Ефекти медитативно-дихальних вправ. Стародавня медицина стверджувала, що «несвіже» повітря накопичується в нижніх відділах легенів і продукти цього «несвіжого» повітря мають негативну дію на кожен орган.

Під час медитативно-дихальних вправ нерідко виникає відчуття випромінювання тепла, що поширюється в задньо-серединний і передньо-серединний меридіани. Почуття тепла частіше виникає в дань-тяні, переходить в куприк, при цьому може виникнути позив на дефекацію, який слід затримати, просунувши подумки тепло так, щоб воно пройшло вздовж хребта вгору до потилиці, через верхівку до верхньої губи, тобто по ходу задньо-серединного меридіана; від нижньої губи тепло, пройшовши вздовж передньо-серединний меридіан, повертається в дань-тянь. Пацієнт може з кожного пункту цього кругообігу «направити» почуття тепла далі. Якщо відчуття тепла продовжується тривалий час, його вже не потрібно направляти у своїх думках. Рух потоку тепла може іноді відчуватися вздовж чудесного меридіана – дай-май, який оперізує поперек. Однак поява подібних відчуттів не обов'язкова; встановлення рівноваги між психікою і сомою відбувається поступово.

Основною передумовою отримання лікувально-оздоровчого ефекту є віра особи яка тренується в успіх. Людина завжди повинна бути налаштована оптимістично, і слід постійно зміцнювати її віру в те, що вона вийде переможцем у боротьбі з хворобою. Потрібно навчити розслаблятися (можна використовувати методику аутогенного тренування), бути неквапливим, терплячим не дратуватися. Якщо у пацієнта занадто багато турбот, тренування стає неможливим.

Вважається, що ефект від медитативно-дихальних тренувань можливий при наявності у осіб які тренується наступних якостей; зберігати чисте серце, вимагати малого для себе, бути суворим до себе і великодушним до інших, слідувати етичним принципам. Той, хто дотримується такої життєвої позиції, може швидко досягти душевної рівноваги, активно подолати хворобу і

зміцнити своє здоров'я [1, 2, 4].

Висновки.

1. Оздоровчі системи це системи знань та практичних методик, що дозволяють забезпечити формування здоров'я. Оздоровчі системи почали формуватися з моменту зародження людських цивілізацій і природним чином входять в культуру людства. Відомі оздоровчі системи умовно можна розділити на сучасні і традиційні. Традиційні системи прийшли до нас з країн з безперервним і спадкоємним розвитком культури – Індії і Китаю. Це йога, у-шу, цигун. Сучасні оздоровчі системи формуються у країнах молоді культури на основі системного (цілісного) підходу, прикладом є холізм.

2. Яку методику б ви не вибрали, сенс всіх систем єдиний: у здоровому тілі-здоровий дух. У процесі оздоровчих занять необхідно слідувати основним принципам: щоб відчувати себе добре, фізичне тіло слід тримати в активному стані; щоб фізичне тіло стало активним і здоровим, потрібно постійно підтримувати його в тонусі, тобто розминати, масажувати, тренувати, змушувати тканини працювати і оновлюватися; фізичні вправи повинні бути регулярними; методики, складені самостійно, з урахуванням ваших індивідуальних особливостей і побажань, переважніше, тому що виконуються з великим задоволенням і впливають комплексно – як на тіло, так і на загальне самопочуття, настрої; індивідуальні методики можуть бути створені на основі східних і змішаних оздоровчих систем, проте не забувайте, що вони повинні бути складені грамотно і професійно.

3. Більшість оздоровчих систем спрямовані на те, щоб заповнити недолік рухової активності і правильно розподілити навантаження по групах м'язів організму.

Література

1. Бах Б. Оздоровительные дыхательные системы [Текст] / Б. Бах. – М.: АСТ Сталкер, 2008. – 192 с.
2. Гаваа Лавсан. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. / Гаваа Лавсан. – М.: Наука, 1992. – 576 с.
3. Лин Д. Оздоровительные упражнения древнего Китая. [Текст] / Д. Лин. – М.: Феникс, 2006. – 240 с.
4. Крамер Н. Ю. Оздоровительные системы Востока [Текст] / Н. Ю. Крамер. – М.: Омега медиа групп, 2009. – 192 с.

ВИКОРИСТАННЯ ПЛАТЕСУ З МЕТОЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ

Болдирєва О.О., Васильєва Н.О.
Херсонський державний університет

Анотація. В статті проаналізовані особливості використання пілатесу як сучасного виду фітнес-технологій та розкрито його роль для фізичної

реабілітації населення. Визначено, що цей вид фітнесу несе багато переваг для організму людини, та розвиває ряд фізичних характеристик, таких як сила, гнучкість, витривалість та ін. Встановлено, що пілатес корисний для хворих, які перенесли травму хребта і взагалі використовується у технологіях реабілітації. Система пілатесу має комплексний оздоровчий ефект на організм людини, сприяє доброму самопочуттю, тілесній гармонії й душевному комфорту.

Ключові слова: пілатес, фізична реабілітація, фітнес-технології.

Постановка проблеми. Здоров'я - безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших норм здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухливості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші надмірності в їжі з майже неминучим у випадках розвитком ожиріння, склерозу судин, а у деяких - цукрового діабету, треті не вміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що в кінцевому підсумку призводить до численних захворювань внутрішніх органів [3, 15].

Тому проблема здоров'я людини в умовах прискореного науково-технічного прогресу являється однією з самих складних і актуальних. Як відомо, під впливом систематичних занять фізичною культурою настають позитивні зміни в організмі: поліпшується обмін речовин, діяльність серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем, підвищується рівень фізичної підготовленості, життєвий тонус і працездатність. Регулярні заняття уповільнюють процес старіння м'язової тканини, сприяють збереженню сили, гнучкості і краси тіла, покращують поставу й ходу; стабілізують кров'яний тиск, пульс, допомагають організмові впоратися з перенапруженням і стресами, а також значно поліпшують загальну фізичну підготовленість і відповідно фізичний стан [2, 4, 17]. Таким чином, формування здорового способу життя (ЗСЖ) останніми роками визначається особливою увагою і вивченням особливостей оздоровчих систем гімнастики, а саме пілатесу [2].

Дослідження доводять, що регулярні заняття цим видом фітнесу, допомагають не тільки знизити вагу, а і поліпшити координацію рухів, відчутти приплив енергії і життєвих сил. Основні принципи, на яких засновано виконання вправ - правильне дихання і певна послідовність. Серед різних видів занять пілатес виділяють вправи на килимку, на спеціальних тренажерах і вправи з додатковими обладнанням. Більшість хронічних захворювань не є перешкодою для занять, при дотриманні оптимальної інтенсивності тренувань [1, 7, 8, 10].

В останні роки технологія фітнесу стає все більш розповсюдженою та широкомасштабною. Фітнес дозволяє у будь-якому віці тримати м'язи свого тіла в тонусі. Пілатес – це спеціально розроблена фітнес-програма, яка розвиває координацію, покращує гнучкість, вчить рухатися красиво і граціозно. Заняття пілатесом корисні людям будь-якого віку і статі, всім, хто хоче добре виглядати і бути у відмінній формі [12, 13, 24].

Таким чином, систематизація знань щодо системи пілатесу, виділення головних характеристик цієї методики на нашу думку, видається доречною і своєчасною.

Мета дослідження – проаналізувати особливості використання пілатесу як сучасного виду фітнес-технологій та дослідити його роль для фізичної реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Було проаналізовано ряд джерел та наукових публікацій, які дали змогу отримати та систематизувати інформацію про технологію пілатесу, його переваги для організму людини. Під час аналізу було виявлено, що пілатес найкраще з усіх видів фітнесу підтримує належну фізичну форму людини у будь-якому віці, розвиває гнучкість і силу навіть тих м'язів, про існування яких мало хто знає, а вони грають не останню роль у формуванні гарної фігури. Встановлено, що пілатес корисний для хворих, які перенесли травму хребта і взагалі використовується у технологіях реабілітації. Досліджено, що при будь-якому рівні підготовки можна підібрати оптимальні вправи. Проаналізовано види та складність вправ з спеціальним обладнанням (фітбол та різні тренажери) і без нього. Пілатес дуже зручний та ефективний вид фітнесу як для чоловіків, так і для жінок, як для молодих, так і для людей похилого віку [4, 12, 20, 22, 23].

Сьогодні пілатес є одним з найпопулярніших різновидів оздоровчих занять серед населення, такими, що широко застосовуються як діючий засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності й корекції фігури та впливають на всі перераховані вище ланки [1, 7, 8, 9, 10].

Пілатес – напрямок фітнесу, створений 1925 року німецько-американським спортивним спеціалістом Джозефом Пілатесом. Основний принцип напрямку – це взаємопов'язана система фітнесу, що називається “Contrology”. Він допомагає контролювати як розум, так і тіло. “Control” у цьому слові означає можливість указувати шлях у своєму житті й управляти ним, а суфікс -ology переносить пілатес у ряд наукових знань. Мета Contrology – допомогти людям набути силу й віру в себе для повноцінного керування життям за допомогою своїх тіла, розуму та душі [18, 24].

Перевага цього напрямку фізичної активності численні. Пілатесом можуть займатися люди будь-якого віку, з будь-яким рівнем фізичної та функціональної підготовленості. Можливість виникнення травм тут зведена до мінімуму, що особливо актуально для категорій населення з остеопорозом. Завдяки цьому зміцнюються м'язи преса, спини, покращується постава, збільшується гнучкість, рухомість суглобів. Крім того, вправи розробляють глибокі м'язи живота, які майже не працюють на заняттях класичною й силовою аеробікою [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що фахівці зосереджують свої пошуки ефективних програм підтримання та зміцнення здоров'я населення серед систем, що не пропонують надвеликих навантажень на серцево-судинну систему людини і тим самим можуть використовуватися при заняттях з людьми різного рівня [19, 20, 22].

В останній час пильний погляд дослідники звертають на методики, що

поряд з оздоровленням тіла людини, мають на меті і оздоровлення її духу. Як зазначає О.В. Буркова, в результаті розвитку оздоровчих систем, заснованих на нерозривному зв'язку тіла та свідомості, утворився особливий напрям оздоровчого впливу на людину, який отримав назву “ментальний фітнес” [5], до якого відносять і систему вправ Пілатесу. Натепер відроджена і модернізована система нараховує вже близько 500 вправ. Філософія Пілатесу була заснована на езотеричній точці зору, згідно з якою міцне здоров'я полягає у триєдності здоров'я фізичного, психічного і духовного [12], що співзвучна з поглядами сучасних науковців. З-поміж інших досягнень, С.В. Савін повідомляє, що пілатес сприяє розвитку гнучкості, координації, силової витривалості, а також є дієвим засобом профілактики порушень постави та захворювань хребта і суглобів [21]. У свою чергу О. Дан свідчить, що профілактика болі у спині передбачає необхідність приділяти достатню увагу вправам, які спрямовані на досягнення розвитку рухливості хребта [10]. Так, О.В. Буркова вивчила особливості впливу цієї методики та розробила методи проведення занять пілатесом з урахуванням індивідуальної підготовленості жінок середнього віку [5, 6]. У своєму дослідженні Р.В. Бібік згадує про пілатес у контексті проведеного аналізу сучасних оздоровчих технологій, що використовуються в процесі фізичного виховання жінок першого зрілого віку [4].

Пілатес – напрям всебічного оздоровлення широких верств населення шляхом використання комплексів вправ, які внаслідок поєднання принципів західних і східних методик тренування комплексно впливають на організм людини [1].

У результаті вивчення науково-методичної і спеціальної літератури, було встановлено, що система Пілатесу має оздоровчий вплив на усі складові здоров'я. У ході систематизації та узагальнення матеріалів, пов'язаних з пілатесом, ми розробили класифікацію видів пілатесу. Отже, за рівнями фізичної підготовленості існують програми для початківців, середнього рівня складності, а також програми для осіб з високим рівнем фізичної підготовленості [16].

Пілатес з обладнанням у свою чергу розподіляється на тренування з малим обладнанням, до якого відносяться ізотонічні кільця, малі та великі м'ячі, так звані фітболи, гантелі, гумові амортизатори тощо, а до великих – спеціальні тренажери [13].

У залежності від спрямування, комплекси вправ можна розподілити на програми для дітей, вагітних жінок, літніх людей, осіб, що потребують реабілітації, а також здорових. Треба зауважити, що усі програми достатньо варіативні і можуть пропонуватися як для проведення групових так і індивідуальних занять. За засобами, що використовуються під час тренувань, займатися пілатесом можна як без обладнання, так і навпаки [19, 20, 21, 23].

Висновки.

1. Вивчення методології пілатесу як сучасної фітнес-технології виявило, що цей вид фітнесу несе багато переваг для організму людини, та розвиває ряд фізичних характеристик, таких як сила, гнучкість, витривалість та ін. Цей вид фітнесу є актуальним для сучасної людини.

2. Встановлено, що пілатес корисний для хворих, які перенесли травму хребта і взагалі використовується у технологіях реабілітації. Досліджено, що при будь-якому рівні підготовки можна підібрати оптимальні вправи.

3. Пілатес дуже зручний та ефективний вид фітнесу як для чоловіків, так і для жінок, як для молодих, так і для людей похилого віку.

4. Система пілатесу має комплексний оздоровчий ефект на організм людини, сприяє доброму самопочуттю, тілесній гармонії й душевному комфорту.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексної програми фізичної реабілітації для чоловіків та жінок зрілого віку з використанням вправ пілатесу і перевірки її ефективності.

Література

1. Алперс Э. Пилатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. - М. : Изд-во «АСТ», 2006. - 272 с.

2. Бабешко О. І. Оновлення змісту фізичного виховання у ВНЗ. – К: Вища школа. – 2001. - №6. – С. 46-51.

3. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей и риск развития заболеваний / Баевский Р.М., Берсенева А.П.. – М.: Медицина, 1997. – 167с.

4. Библик Р.В. Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Р.В. Библик // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2008. – № 4. – С. 17 – 26.

5. Буркова О. “Пилатес” – фитнес высшего класса / О. Буркова, Т. Лисицкая – Москва: Центр полиграфических услуг “Радуга”, 2005. – 208 с.

6. Буркова О.В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: авто-реф. дис. на соиск. наук. степ. канд. пед. наук.: спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / О.В. Буркова. – Москва, 2008. – 24 с.

7. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / С. Вейдер. – Ростов н/Дону: Феникс, 2005. - 185 с.

8. Вейдер С. Пилатес от А до Я / Синтия Вейдер. – Феникс, 2007.– 320 с. – (Серия “Домашний тренер”).

9. Вейдер С. Пилатес в 10 простых уроках : пер. с англ. / С. Вейдер. - Ростов н/Дону : Феникс, 2006. - 285 с.

10. Дан О. Пилатес – гимнастика звезд / Ольга Дан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с. – (Серия “Красивое тело”).

11. Земцова І. І. Спортивна фізіологія / І. І. Земцова. – К.: Олімп. література. – 2008. – С. 72.

12. Казанцева А.Ю. Пилатес: авторская программа физических упражнений для будущих мам / А.Ю. Казанцева. - М.: Изд-во «АСТ», 2008. - 64 с.

13. Крис Дж. Пилатес / Дж. Крис. - М. : АСТ, 2005. - 235 с.

14. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. - К: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
15. Мягих В.Б. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства: дис.... канд. соціол. наук: 22.00.04 / Вероніка Борисівна М'яких. – Дніпропетровськ, 2006. – 225 с.
16. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації : [навч. посіб. для вищ.навч. закл.] / Т. Бойчук, М. Голубєва, О. Левандовський, Л. Войчишин. – Л. : ЗУКЦ, 2010. – С. 8 – 15.
17. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
18. Робинсон Л. Пилатес. Путь вперед. / Л. Робинсон, Г. Томсон. – Минск.: Попурри, 2006. – 192 с.
19. Рукавишникова С.К. Методика применения пилатеса как средства профилактики структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток / С.К. Рукавишникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 10 (44). - С. 82-86.
20. Рукавишникова С.К. Методика коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток с использованием средств пилатеса / С.К. Рукавишникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 11 (69). - С. 79-83.
21. Савин С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Савин Сергей Владимирович. – Москва, 2008. – 206 с.
22. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимп. л-ра, 2000. – 386 с.
23. Чубакова В.А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет) : автореф. дис. на соиск. наук. степ. канд. пед. наук.: спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры”/В.А. Чубакова. – Москва, 2006. – 24 с.
24. Robirison L. Pilates: the way forward / Lynne Robirison, Gordon Thomson. – London : Pan Books, 1999. – 210 p.

ПЛАТЕС ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Городинська І.В., Крячко Ольга
Херсонський державний університет

Актуальність. На сьогоднішній день спостерігається тенденція погіршення здоров'я та загальної фізичної активності, особливо серед дітей та молоді. В умовах шкідливої екології, постійного стресу і гіподинамії боротьба за здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає життя в сучасних

умовах. Велику роль у цій боротьбі відводять сучасним фізкультурно-оздоровчим програмам.

Одним з таких напрямів оздоровлення є пілатес, який можна віднести до ментального фітнесу («розумне тіло» або «свідомість і тіло»). Заняття пілатесом спрямовані на підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей, досягнення внутрішнього балансу, поліпшення самопочуття та психоемоційного стану тих, що займаються.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Однією із таких проблем фахівці відносять падіння інтересу до традиційних занять фізичним вихованням. Зокрема, вони наголошують, що причиною низької мотивації студентів до занять фізичними вправами є відсутність можливості вибору форм занять, незадоволеність традиційним змістом програмного матеріалу фізичного виховання.

Однак, слід зазначити, що більшість літературних даних і методичних розробок, присвячених пілатесу, носять описовий характер і не відображають всю складність і багатогранність можливого впливу на різні системи організму [1-4].

При цьому відсутні будь-які об'єктивні докази позитивного впливу даної системи на психофізичний стан тих, що займаються і адекватного підбору відповідних засобів впливу.

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз системи пілатесу як ефективного засобу зміцнення здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що фахівці зосереджують свої пошуки ефективних програм підтримання та зміцнення здоров'я населення систем, що не пропонують надвеликих навантажень на серцево-судинну систему людини і тим самим можуть використовуватися при заняттях з індивідуумами різного рівня [1].

В останній час пильний погляд дослідники звертають на методики, що поряд з оздоровленням тіла людини, мають на меті і оздоровлення її духу. Як зазначає О.В. Буркова, в результаті розвитку оздоровчих систем, заснованих на нерозривному зв'язку тіла та свідомості, утворився особливий напрям оздоровчого впливу на людину, який отримав назву «ментальний фітнес», до якого відносять і систему вправ пілатесу [1].

Теоретичний аналіз дозволив зазначити, що систему тренування «пілатес» розробив майже сто років тому Джозеф Убертус Пілатес (1880-1968 р.р.). Ця система оздоровлення, збагачена новими педагогічними технологіями та інноваційними підходами, користується величезною популярністю в усьому світі. Багато років метод Пілатеса залишався практично невідомим за межами кола професійних танцівників. Сьогодні ж його застосовують у клініках лікувальної фізкультури, фітнес-центрах, школах танцювального мистецтва [1]. Сам Джозеф Пілатес розробив 34 вправи, а сьогодні на їх основі вже створено близько 500. Цікаво, що більшість різних методик розраховано на багаторазове повторення кожного руху, а вправи системи «пілатес» дуже різноманітні, і головне задіють велика кількість глибоких м'язів, не перевантажуючи при

цьому хребет і суглоби.

Заняття за системою Пілатеса тонізують м'язи, розвивають рівновагу, покращують статура, надаючи м'язам більш видовжену форму, допомагають впоратися з болями в спині, розвивають дихальну систему, відновлюють кровоносну систему від токсинів, спалюють зайвий жир за рахунок дихання в русі, нормалізують вагу. Вправи розроблені з акцентом на зміцнення хребта, розвиток м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів преса і спини.

За даними теоретичного аналізу дослідник С.В. Савін стверджує, що пілатес сприяє розвитку гнучкості координації, силової витривалості. Як ніяка інша програма «Пілатес» допомагає розвитку позитивного мислення і боротьбі зі стресами. Пілатес навчає свідомому контролю над виконанням рухів, самоконтролю, умінню слухати своє тіло, виховує легкість і граціозність.

Філософія Пілатесу була заснована на езотеричній точці зору, згідно з якою міцне здоров'я полягає у триєдності здоров'я фізичного, психічного духовного [2].

Дослідник Єракова Л. розробила класифікацію видів пілатесу. Отже, за рівнями фізичної підготовленості існують програми для початківців, середнього рівня складності, а також програми для осіб з високим рівнем фізичної підготовленості. У залежності від спрямування, комплекси вправ вона розподілила на програми для дітей, вагітних жінок, літніх людей, осіб, що потребують реабілітації, а також здорових. Треба зауважити, що усі програми достатньо варіативні і можуть пропонуватися як для проведення групових так і індивідуальних занять. За засобами, що використовуються під час тренувань, займатися пілатесом можна як без обладнання, так і навпаки. Пілатес без обладнання називають matwork (робота на маті), пілатес з обладнанням, у свою чергу, розподіляють на тренування з малим обладнанням, до якого відносяться ізотонічні кільця, гантелі, гумові амортизатори, а до великих – спеціальні тренажери [3].

Система пілатес увібрала практику йогів. Йога та пілатес — це модні види занять. Багато в чому вони схожі, але за своєю сутністю два принципово різних види фізичного навантаження. Обидві системи — це тренування, що спрямовані на оздоровлення й зміцнення організму без великих силових напружень; обома слід займатися тривалий час, щоб результат був відчутним.

Розглянемо, у чому є подібності та відмінності цих двох оздоровчих систем.

Подібність. Обидві ці практики не припускають швидких рухів і численних повторень, вони допомагають сформувати рельєф м'язів, розвинути витривалість, досягти душевної рівноваги, підвищити самооцінку, використовують схожі рухи та пози. Усі вправи виконують повільно. Під час занять дуже важливо стежити за диханням, не слід виконувати 40 повторень у кожному підході, адже важливо, щоб кожна вправа була правильною та точною. Ані пілатесом, ані йогою на початковому етапі тренувань не рекомендують займатися самотійно, краще їх опановувати під керівництвом досвідченого інструктора.

Обидві системи допомагають формувати правильну поставу, впливаючи на

м'язи повільними рухами. Також пілатес і йога розвивають гнучкість, повертають тілу природну грацію, навчають правильного, розміреного дихання. Вправи спрямовані на те, щоб додати тілу необхідного балансу та поліпшити координацію [4].

Відмінності. У першу чергу йога — це філософська система, що створювалася протягом декількох тисячоліть. Практика йоги — це духовна традиція, історія, досвід і мудрість безлічі поколінь. Це шлях, що допомагає пізнати себе, проникнути у свою свідомість і вдосконалитися у фізичному й духовному станах. Якщо не заглиблюватися у філософське розуміння практики, то для звичайної людини заняття йогою — це створення балансу між духовним і фізичним станом. Йога є відмінним засобом у боротьбі зі стресом, розвитком концентрації та рівноваги. Багато людей, обираючи йогу як вид фітнесу, часто вивчають йогу-філософію, знаходять свого вчителя.

Вправи йоги — це пози (асани), що необхідно втримувати протягом кількох хвилин. Вправи не передбачають рухів, а лише правильне дихання. Асани спрямовані на розтягування та зміцнення м'язів за допомогою статичної фіксації певного положення тіла. Багато уваги приділяють спині та розтягуванню хребта, умінню розслаблюватися в скрученому положенні й концентруватися на своїх відчуттях. Кожна вправа вимагає осмислення, розуміння й концентрації уваги.

Видів практик йоги величезна кількість, із-поміж них хатха-йога, кундаліні-йога, мантра-йога, раджа-йога, анабхава-йога, аштанга-йога та ін.

Пілатес, як і йога, розтягує м'язи, але не в першу чергу, тому що головним є їх зміцнення. Пілатес — це насамперед система оздоровлення, що спрямована на створення здорового та стрункого тіла. [4]

Йога і пілатес позиціонують як заняття, що спрямовані на тренування духу й тіла, але тільки йозі властиве перше. Різниця між йогою й пілатесом полягає в дихальній техніці. У пілатесі дихання використовують, щоб постачати до м'язів кисень, а йога навчає володіти своїм тілом через дихання.

Висновки.

Проведення дослідження дозволило систематизувати накопичений матеріал стосовно пілатесу, уточнити поняття «Пілатес», виділити його мету, завдання та основні переваги, а також виявити очікуваний вплив від тренувань за системою пілатес на здоров'я людини. У результаті дослідження було зроблено порівняння систем йоги та пілатесу, визначено подібності та відмінності цих двох оздоровчих систем .

Література

1. Буркова О. Пілатес»-фітнес висшого класса / О.Буркова, Т. Лисицкая – М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208 с.
2. Савин С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста: дис..канд. пед..наук.: 13.00.04./Савин Сергей Владимирович. - Москва, 2008. – 206 с.
3. Єракова Л. Особливості використання вправ системи пілатес у оздоровчому фітнесі / Л.Єракова, Ю.Томіліна // Спортивний вісник Придністров'я: науково теоретичний журнал Дніпропетровського державного

інституту фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ: ТОВ Інновація. – С. 5-8.

4. Йога или Пилатес: в чем разница и что выбрать? [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.aif.ru/health/article/39683> .

РЕЗУЛЬТАТИ АНАЛІЗУ ДАНИХ ФОРМУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ХДУ ЗА ПЕРІОД 2009-2013 РОКИ НАВЧАННЯ

Кедровський Б.Г., Гацюєва Л.С.
Херсонський державний університет

Постановка проблеми. За останні десятиріччя в Україні склалася непроста демографічна ситуація: знизилася народжуваність, підвищилася смертність, це означає, що загальний приріст населення має негативну динаміку. Майже 90 відсотків населення мають відхилення у здоров'ї, понад 50 відсотків – незадовільну фізичну підготовку, близько 70 відсотків дорослого населення – низький та нижчий за середній рівень фізичного здоров'я.

Оскільки фізичне виховання є системою соціально-педагогічних заходів, спрямованих на збереження здоров'я, підвищення стійкості організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, змісту кисню в повітрі тощо), воно збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження.

Немає сумніву, що заняття фізичними вправами позитивно впливаючи на молоду людину, підвищують ефективність її навчання. Підвищення освітньої функції фізичної культури, інтересу людини до свідомої участі у формуванні свого здоров'я і його корекції є особливо актуальними для студентської молоді тим паче для студентів, що мають відхилення в стані здоров'я, відсоток яких, за результатами чисельних досліджень, по відношенню до загальної кількості студентів, що зараховані до ВНЗ – збільшується [1]. Тому проблема формування, функціонування та організації фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, залишається актуальною і вимагає негайного розв'язання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Існує тенденція значного погіршення здоров'я нинішніх дітей, підлітків і студентської молоді. Лише один з чотирьох-п'яти може вважатися цілком здоровим [3].

Аналізуючи дані досліджень останніх років О. І. Загревська з співавторами стверджує, що чисельність студентів з ослабленим здоров'ям коливається від 20 до 40 % [4].

При аналізі державної статистичної звітності про стан здоров'я дітей 0–17 років встановлено, що у структурі захворюваності дитячого населення у 2010 р. переважали хвороби органів дихання (66,75%), шкіри та підшкірної клітковини

(5,13%), травми та отруєння (3,74%), хвороби органів травлення (3,62%), інфекційні та паразитарні хвороби (3,51%), хвороби ока та його придаткового апарату (3,30%). Сумарна частка цих хвороб становить 86,05% [5].

Серед студентської молоді наявність серйозних відхилень у стані здоров'я спостерігається у 20,6% (за даними М. М. Бобиревої), а саме: вони мають незадовільний стан здоров'я, низький рівень фізичного розвитку, надлишкову вагу [2]. За даними наукових досліджень, кількість студентів із низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилася у 2-3 рази та становить 24-50% від загальної кількості відносно здорових студентів [6].

Заняття фізичними вправами у спеціальних медичних групах є не тільки одним із головних чинників відновлення, зміцнення і підтримання здоров'я, поліпшення та збереження загальної і розумової працездатності, а й могутнім засобом активізації адаптаційно-захисних сил організму, що забезпечують вищий рівень якості життя студентів. Тому для організації фізичного виховання у ВНЗ (вищих навчальних закладах) IV ступеня зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, слід враховувати якісні та кількісні особливості зазначеного контингенту.

Мета дослідження Вивчити та проаналізувати стан проблеми, формування та організації фізичного виховання зі студентами, яким за станом здоров'я рекомендовано відвідувати заняття з фізичної культури у складі спеціальної медичної групи у ВНЗ.

Відповідно до мети було визначено такі **завдання** дослідження: вивчити стан проблеми за темою дослідження; проаналізувати результати дослідження.

Результати досліджень. Для дослідження питання особливості організації фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до СМГ, було зібрано та проаналізовано дані про роботу спеціальної медичної групи за період з 2009 по 2013 рік, були проведені бесіди та анкетування викладачів і студентів.

Отже, як вказують результати дослідження, робота СМГ у Херсонському державному університеті має певні традиційні форми.

На початку вересня, відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України та згідно з інструкцією про розподіл на групи для занять фізичної культури, в установленому законодавством порядку проводиться профілактичний медичний огляд студентів 1 курсів. Медичне обстеження проводиться з метою виявлення захворювань та формування спеціальної медичної групи з фізичного виховання.

За висновками лікарсько-консультативної комісії та на підставі довідки про стан здоров'я, медичний працівник пункту охорони здоров'я ХДУ здійснює розподіл студентів на групи для занять фізичною культурою. В основу такого розподілу покладені два критерії: стан здоров'я і фізичний розвиток. Студенти, які не пройшли медичного обстеження до занять не допускаються.

Метою фізичного виховання студентів, яким за станом здоров'я рекомендовано відвідувати заняття з фізичної культури у складі спеціальної медичної групи, є прискорення ліквідації патологічних процесів, відновлення і зміцнення здоров'я, досягнення максимально-можливого для даної особи рівня фізичного розвитку, психологічної і рухової підготовленості. Кінцева мета -

виховання навичок здорового способу життя та потреб до самостійних систематичних занять фізичною культурою.

Аналізуючи дані медичного огляду за останні роки, можна констатувати, що за останні роки спостерігається поступове зменшення загальної кількості студентів, зарахованих до першого курсу. У 2010-11 навчальному році порівнюючи з 2009-10 роком кількість студентів-першокурсників не змінилась, у 2011-12 та 2012-13 роках кількість першокурсників зменшилася на 30 та 34 % порівнюючи з 2009-2010 навчальним роком відповідно (рис. 1). Це може бути наслідком того, що сьогоднішні студенти-першокурсники – діти, які народилися у 1995–1996 роках, коли народжуваність в Україні була на низькому рівні.

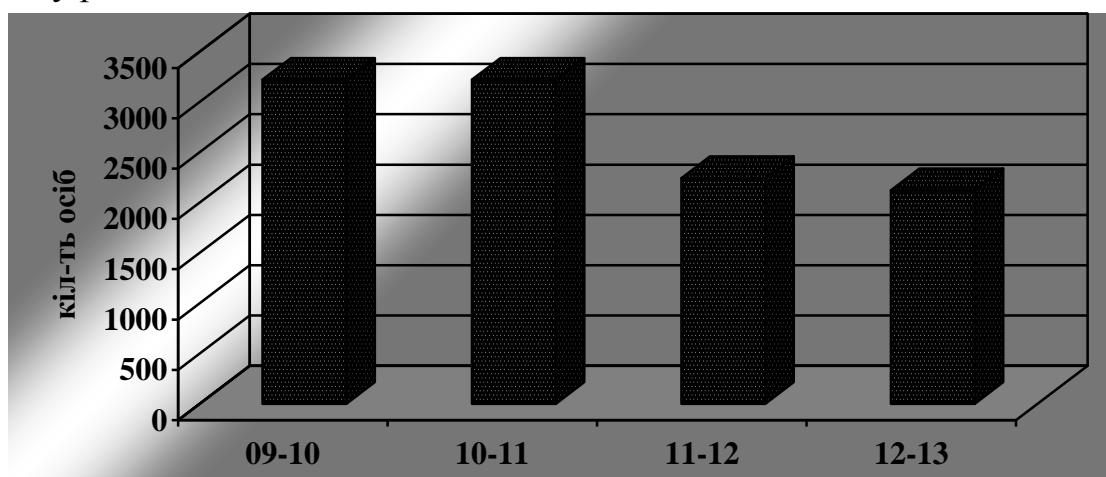


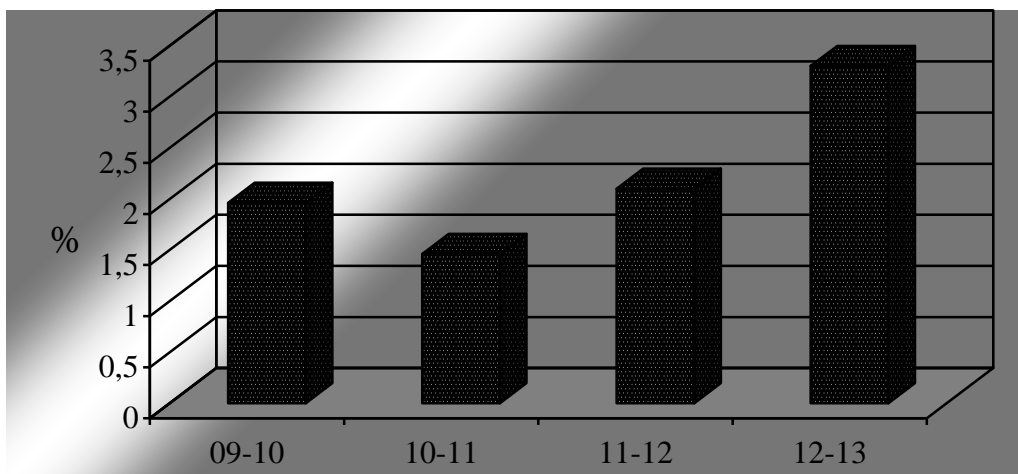
Рис. 1. Кількість студентів, які навчалися на першому курсі у період з 2009 по 2013 навчальні роки

Що стосується кількості студентів-першокурсників, яким за висновками лікарсько-консультативної комісії рекомендовано відвідувати заняття з фізичної культури у складі спеціальної медичної групи, то картина виявляється досить неоднозначна.

Аналізуючи дані дослідження можна констатувати, що у 2010-11 навчальному році кількість студентів-першокурсників віднесених за станом здоров'я до СМГ зменшилась на 25% в порівнянні з попереднім навчальним роком та складає 1,46 % від загальної кількості студентів-першокурсників.

У наступному 2011-12 навчальному році кількість студентів-першокурсників, які віднесені до СМГ, не змінилася, але враховуючи зменшення загальної кількості студентів-першокурсників їх доля дорівнює 2,10 %.

Звертає на себе увагу факт збільшення кількості студентів-першокурсників, яких у 2012-13 навчальному році було віднесено до СМГ (70 осіб). Порівняно з попереднім навчальним роком кількість збільшилася на 48 %, що порівнюючи з загальною кількістю студентів-першокурсників складає 3,3 % (рис. 2).



Примітка: кількість студентів СМГ у 2009-10 навчальному році прийнята за 100%.

Рис. 2. Характеристика відносної кількості студентів-першокурсників, яким за станом здоров'я рекомендовано відвідувати заняття з фізичної культури у складі спеціальної медичної групи, у період з 2009 по 2013 навчальні роки

Єдине на що треба звернути увагу для подальшого аналізу, так це на зменшення кількості студентів, які навчаються на 1 курсі Херсонського державного університету у 11-12 та 12-13 роках.

В результаті медичного догляду студенти стають на диспансерний облік та формується спеціальна медична група з фізичного виховання, яка складає у 12-13 році 91 особу (1,8%). 1 курс - 70 осіб (77 %) 2 курс - 21 особа (23 %).

Звертає на себе увагу той факт, що при однаковій кількості студентів на першому курсі у 11-12 та 12-13 роках, збільшилася кількість студентів, які віднесені до СМГ. На другому курсі кількість студентів зменшилася, що є наслідком зменшення кількості студентів, які поступили до 1 курсу у 11-12 році.

За результатами дослідження можна зробити **висновок**, що динаміка змін відсотку студентів, яким за результатами лікарсько-консультативної комісії рекомендовано відвідувати заняття з фізичної культури у складі спеціальної медичної групи, залишається незадовільною протягом останніх років, що потребує детального дослідження та розробки спеціальних методів дослідження цієї проблеми.

Література

1. Безгребельна Є.І., Возний С.С. Ставлення студенток, хворих на нейроциркулярну дистонію за кардіальним типом, до оздоровчих фізичних вправ; // Актуальні проблеми юнацького спорту : [зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф.] – Херсон : ХДУ, 2008. – С. 186-191.

2. Бобырева М. М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и

методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры » / Бобырева М. М. Алматы, 2008. – 27 с.

3. Васильченко В. С., Гриненко А. М., Грیشнова О. А., Керб Л. П. Управління трудовим потенціалом Навч. посіб. — К.: КНЕУ, 2005. — 403 с.

4. Загревская А.И., Игнатова А.Д., Жукова Н.И., Чуйко Л.Н.. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в педагогических вузах: Учебное пособие. - Томск: Центр учебно-методической литературы Томского государственного педагогического университета, 2003. - 104 с.

5. Медико-демографічна ситуація та організація медичної допомоги населенню у 2010 році: підсумки діяльності системи охорони здоров'я та реалізація Програми економічних реформ на 2010-2014 роки "Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава". – К.: МОЗ України, 2011. – 104 с.

6. Ханікянц О. В. Особливості організації та проведення занять із фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2011. - №8(18) . - С 300-306.

СУЧАСНІ НАПРЯМКИ САНІТАРНО-ПРОСВІТНИЦЬКОЇ ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ПОШИРЕННЮ ЗАХВОРЮВАННЯ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ НА ХЕРСОНЩИНІ

Малярєнко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Україна входить до числа країн, які до сьогодні продовжують розробляти національну стратегію в області охорони здоров'я своїх громадян. Отже, кожен з нас повинен мати власну програму збереження та зміцнення свого здоров'я, а найголовніше - реалізувати її протягом життя. Особливе місце в цій програмі має бути приділено профілактиці захворювань щитоподібної залози (ЩЗ). Йододефіцитні захворювання (ЙДЗ) попередити легше, ніж інші. Причиною ЙДЗ є екологічна недостатність йоду в ґрунті і воді. В Україні ця проблема впродовж останніх років значно загострилася. В першу чергу, це пов'язано з ліквідацією пострадянської системи профілактики ЙДЗ, яка базувалася на масовому використанні йодованої солі, і з помітним зменшенням в харчуванні населення продуктів, багатих йодом. На сьогодні увага до цієї проблеми ослабла і у зв'язку з економічними проблемами в країні йодна профілактика проводиться на неналежному рівні. Випуск йодованої солі зменшився, контроль за її якістю з боку санітарно-епідеміологічних служб став недостатнім або зовсім відсутнім, було ліквідовано централізоване забезпечення антиструміном для проведення групової профілактики. Несприятливу роль в розвитку ЙДЗ зіграли значні зміни в характері харчування: різко скоротилося споживання морської риби і морепродуктів,

багатих йодом, а також м'яса і молочних продуктів, вміст йоду в яких відносно високий [1, 2].

В Україні завжди спостерігалися вогнища ендемічного зобу, здавна ендемічними вважаються 7 західних областей (Волинська, Закарпатська, Івано-Франківська, Львівська, Рівненська, Тернопільська, Чернівецька). На сьогодні ситуація значно погіршилася, дефіцит йоду спостерігається практично по усій території країни. Дослідження останніх років, які здійснюються Інститутом ендокринології і обміну речовин ім. В.П. Комісаренко АМН України спільно з фахівцями з різних регіонів країни, а також з такими міжнародними організаціями, як ЮНІСЕФ, виявили значне зростання поширеності ендемічного зобу і значне зменшення споживання йоду населенням. У областях, що традиційно мають дефіцит йоду, збільшується кількість дітей і особливо підлітків з патологією щитовидної залози. Частіше виявляються вузлові форми зобу, аутоімунний тиреоїдит, гіпотиреоз. Нестача стабільного йоду зумовила підвищене накопичення радіоактивного йоду в щитоподібній залозі у значній кількості жителів (особливо у дітей) в регіонах, постраждалих в результаті аварії на Чорнобильській АЕС, і зумовила збільшення кількості добро- і злоякісних захворювань щитовидної залози [2].

Народження розумово неповноцінних дітей - фатальний наслідок дефіциту йоду. В йододефіцитних регіонах випадки явного кретинізму формують лише "верхівку айсберга", тоді як менш виражені розумові розлади діагностуються значно гірше і значно поширені. Доведено, що якщо у 10-15% населення збільшена щитоподібна залоза, то відповідно понижені індекси інтелектуального розвитку. У зв'язку з цим медико-соціальне і економічне значення недостатності йоду в Україні відображається в істотному зниженні інтелектуального і професійного потенціалу нації [2,3].

З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Об'єкт дослідження - санітарно-просвітницька та профілактична робота в загальноосвітніх школах.

Предмет дослідження - обізнаність підлітків та дорослого населення про сутність проблеми йододефіциту, методи профілактики та боротьби з захворюваннями щитоподібної залози.

Мета роботи - розкрити сучасні напрямки санітарно-просвітницької та профілактичної роботи щодо запобігання поширення захворювань щитоподібної залози, які викликані йододефіцитом.

Результати дослідження. Захворювання ЩЗ останнім часом привертають значну увагу медичної спільноти, оскільки з одного боку ЩЗ активно реагує на геохімічний стан довкілля з подальшим виникненням тих чи інших її захворювань, а з іншого боку - ефективний досвід світової спільноти в боротьбі з йодним дефіцитом на неналежному рівні впроваджений в Україні.

Недостатня кількість йоду приводить до розвитку ендемічного зобу (збільшення щитоподібної залози), гіпотиреозу (зниження функції ЩЗ), аутоімунного тиреоїдиту та гіпертиреозу. Дуже прикро, що на сьогодні велика кількість людей звертається до лікарів з вже наявними проблемами ЩЗ. З кожним роком ці показники ростуть, про що свідчать статистичні дані щодо

захворювання на ендемічний зоб в Херсонській області серед дорослого населення. Серед дітей захворюваність дуже незначна (0,04 на 1 тис. нас.).

Ендемічний зоб – це захворювання, що супроводжується збільшенням щитоподібної залози і є реакцією організму на низьку концентрацію йоду і викликаний нею дефіцит тиреоїдних гормонів [2, 3].

Ендемічний зоб викликає такі ускладнення як крововилив в паренхіму ЩЗ, струміт (запалення зобно зміненої ЩЗ) та злоякісне переродження зобно зміненої щитоподібної залози). Часто паралельно з ендемічним зобом розвивається супутнє захворювання – гіпотиреоз.

Гіпотиреоз – це клінічний синдром, викликаний тривалим, стійким недоліком гормонів щитоподібної залози в організмі або зниженням їх біологічного ефекту на тканинному рівні. На жаль, показники захворюваності на гіпотиреоз невпинно ростуть, про що свідчать дані викладені на рис. 1..

При несвоєчасному виявленні та лікуванні це призводить до грубого порушення обміну речовин, а також порушення функцій практично всіх систем органів, в першу чергу серцево-судинної, статевої (імпотенція у чоловіків, безпліддя у жінок) та імунної.

На сьогоднішній день значна кількість українців хворіє на гіпотиреоз і навіть не замислюється над тим, що можна боротися з цією проблемою самостійно, не докладаючи зайвих зусиль, а саме - споживати достатню кількість продуктів з великим вмістом йоду, адже тільки 6% його ми беремо з повітря та води (3% - повітря, 3% - вода), а решту одержуємо з продуктів харчування [3, 4].

Враховуючи актуальність висвітленої проблеми, ми вважаємо за необхідність проведення санітарно-просвітницької роботи серед молоді. Тому ми провели анкетування «Що Ви знаєте про захворювання щитоподібної залози?» у підлітків 16-17 років у кількості 60 осіб.

Аналіз опитування показав, що:

1) тільки 50% знає, які гормони і для чого виробляє щитоподібна залоза;

1) половина респондентів (51%) не має уяви про роль йоду у нормальному функціонуванні щитоподібної залози і таким чином не використовує зовсім нескладні для пересічної людини заходи щодо профілактики захворювань цього органу. Лише 53% знають, яке захворювання викликає нестача йоду;

1) 42% респондентів не знають куди треба звертатися у разі підозри на захворювання ЩЗ;

1) опитаних можна вважати зовсім неозброєними перед захворюваннями ЩЗ, адже лише 40% знає, яким чином можна захистити себе від них;

1) прояви гіпотиреозу знають лише 45%;

1) 44% респондентів не вважають нормальне функціонування ЩЗ однією із найважливіших складових фізичного благополуччя кожної людини. Отже, більшість учнів думає, що приділяти увагу здоров'ю ЩЗ є зовсім не потрібним.

В цілому, вихідний рівень обізнаності учнів про фізіологію та роль ЩЗ можна вважати незадовільним.

Після роботи з учнівською молоддю ми вирішили дізнатися якими ж знаннями володіють батьки опитаних підлітків.

Аналіз опитування серед дорослого населення показав, що:

1) лише 57% батьків знають, що є основним джерелом йоду;

1) 33% не знають захворювання якого органу викликає йододефіцит;

3) 50% дорослих людей не знають, що при настанні вагітності необхідно проводити йодну профілактику;

4) 23% не знають, які продукти багаті на йод, виходячи з цього тільки 63% включають до свого раціону морські капусти, рибу та інші продукти моря;

5) лише 17% знає, що споживання сої підвищує потребу в йоді на 100%.

Отже, знання з даної проблеми серед дорослого населення можна вважати незадовільними.

Наступним етапом нашого дослідження було встановлення залежності між психофізичним станом людини та вмістом йоду в організмі. Результати представлені у таблиці 1.

Як бачимо, нормальний рівень йоду в організмі має 61% досліджених дітей, 35% - легкий дефіцит, 4% - середній дефіцит йоду. Спостерігається, що у більшості дітей з нормальними показниками (36 чоловік) нормальний рівень йоду в організмі, лише в 2 осіб наявний легкий дефіцит йоду. У дітей зі зниженими імунітетом та розумовою діяльністю (32 підлітка) в 69% відчувається нестача йоду в організмі (легкий дефіцит – 20 чол., середній дефіцит – 2 чол.). 55% підлітків з поганою розумовою діяльністю відчувають легкий та середній дефіцит йоду, 40% досліджених з послабленим імунітетом також відчувають його нестачу.

Таблиця 1.

Результати взаємозв'язку психофізичного стану підлітків з рівнем насиченості організму йодом

	З нормальними показниками (n)	Зі зниженими імунітетом та розумовою діяльністю (n)	Знижена розумова діяльність (n)	Послаблений імунітет (n)	%
Нормальний рівень йоду	34	10	14	3	61
Легкий дефіцит йоду	2	20	12	1	35
Середній дефіцит йоду	-	2	1	1	4
Важкий дефіцит йоду	-	-	-	-	-
%	36	32	27	5	

Отже, було встановлено, що імунітет та розумова діяльність людини частково залежать від концентрації йоду в організмі. Підліткам групи ризику (з недостатньою кількістю йоду в організмі (37 чоловік)) було запропоновано пройти обстеження (УЗД щитоподібної залози, аналіз крові на ТТГ, Т3, Т4).

Висновки.

1. Проблема йододефіциту впродовж останніх років значно загострилася, тому що в сучасних умовах посилився несприятливий вплив навколишнього середовища, а ефективний досвід світової спільноти в боротьбі з йодним дефіцитом не в повній мірі впроваджений в Україні.

Кожній людині потрібно піклуватися про збереження та зміцнення власного здоров'я. Велика кількість дослідників стану здоров'я українців вважають, що особливу увагу слід приділяти профілактиці захворювань щитоподібної залози.

До порушень функціонування щитоподібної залози призводить дефіцит йоду, а це викликає такі патології як ендемічний зоб та гіпотиреоз. При несвоєчасному виявленні та лікуванні ці захворювання призводять до грубого порушення обміну речовин, а також порушенню функцій практично всіх систем органів, в першу чергу серцево-судинної, статевої (імпотенція у чоловіків, безпліддя у жінок), імунної. На жаль, більшість людей не знають як можна боротися з йододефіцитом.

2. Результати анкетування рівня інформованості підлітків щодо проблеми йододефіциту показали недостатнє розуміння сутності проблеми – майже 50% учнів не вважають нормальне функціонування щитоподібної залози однією з найважливіших складових фізичного благополуччя.

Рівень обізнаності батьків з проблеми йододефіциту за результатами анкетування виявився незадовільним.

3. З метою підвищення обізнаності підлітків щодо проблеми йододефіциту нами був розроблений та проведений комплекс санітарно-просвітницьких заходів, що включав в себе ілюстровану слайдами лекцію, відеоролик, наочні посібники у вигляді плакатів та бесіди.

В результаті проведеної санітарно-просвітницької роботи підлітки стали більш обізнаними щодо фізіології щитоподібної залози, проблеми йододефіциту та пов'язаними з ним захворюваннями.

4. Нами підтверджено залежність між станом імунітету, розумовою діяльністю та забезпеченістю організму йодом. Так, за результатами комплексного дослідження на базі Центру здоров'я та спортивної медицини нами виявлено групу ризику: 37 підлітків, у яких легкий та середній дефіцит йоду, послаблений імунітет та знижена розумова діяльність. За результатами дослідження батькам підлітків «групи ризику» було запропоновано здійснити поглиблене медичне обстеження дітей з УЗД щитоподібної залози та аналізу крові на ТТГ, Т3, Т4.

5. Забезпечення свого організму йодом залежить від нас самих. Слід замислитися над збереженням нормального стану свого здоров'я і виконувати не складні рекомендації щодо йодної профілактики, адже йод – це необхідний компонент для забезпечення нормального функціонування «диригента нашого організму» (щитоподібної залози), а відтак і фізичного благополуччя кожної окремої людини.

Література

1. Слабкий Г.О., Труш О.А., Яценко Ю.Б. Йодний дефіцит – проблема сьогодення / ДУ «Український інститут стратегічних досліджень» // Науково-практична конференція «Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій» - 2011. – С. 121-124.

2. Труш О.А. Питання йододефіциту у медичній практиці // Медична газета «Здоров'я України». – 2004. - №88. - С. 3-5.

3. Дедов И.И., Мельниченко Г.А., Трошина Е.А., Мазурина Н.В., Платонова Н.М. Профилактика и лечение йододефицитных заболеваний в группах повышенного риска/ Российская академия медицинских наук, ГУ Эндокринологический научный центр РАМН, Центр по йододефицитным заболеваниям МЗ РФ// Методические рекомендации. – 2003 – С.4 - 44.

4. Кравченко В.І., Ткачук Л.А., Турчин В.І. та ін. Споживання йодованих продуктів та стан йодної забезпеченості населення України // Доп. НАН України. – 2005. - №10. – С. 188-194.

СОСТОЯНИЕ ЦИТОКИНОВОГО ЗВЕНА ИММУНИТЕТА У БОЛЬНЫХ ТБСМ

Ромаскевич Ю.А.

*Херсонский областной центр здоровья и спортивной медицины,
Херсонский государственный университет.*

Постановка проблемы. Клинические проявления ТБСМ, связанные, прежде всего, с нарушением функционального состояния нервной системы, с последующим развитием системных проявлений, обуславливают вовлечение в патологический процесс иммунной системы.

Для уточнения механизмов иммунологических реакций, протекающих у больных с ТБСМ, а также ключевой роли цитокинов как медиаторов в развитии и разрешении воспаления, нами определялись уровни ряда цитокинов, в том числе и провоспалительных, указывающих на степень выраженности воспалительных реакций в организме.

Результаты исследований. Нами исследовались уровни ФНО- α , ИФ- α , и ИФ- γ , ИЛ-1 β , ИЛ-2, ИЛ-6, TGF- β у 90 больных ТБСМ на санаторном этапе реабилитации.

Определение уровня ФНО- α выявило значительное его увеличение у обследованных больных - $92,15 \pm 6,25$ (в КГ $27,62 \pm 3,03$; $P < 0,001$), что указывало на выраженность воспалительной реакции у больных с ТБСМ, нарушение пролиферации Т- и В-лимфоцитов, снижение иммунологической толерантности.

Корреляционные связи ФНО- α с уровнями CD3+ ($r = -0,41$; $p < 0,01$), CD4+ ($r = -0,29$; $p < 0,05$), CD8+ ($r = -0,33$; $p < 0,05$), CD16+ ($r = -0,41$; $p < 0,01$), Ig M ($r = 0,68$;

$p < 0,001$) свидетельствовали об устойчивости иммунного воспалительного процесса, который носит самоподдерживающий характер, потенцируемый тесными корреляционными связями ФНО- α с показателями активности и апоптоза лимфоцитов – CD25+ ($r=0,64$; $p < 0,001$), CD95+ ($r=0,78$; $p < 0,001$) и annexin V ($r=0,75$; $p < 0,001$).

Исследование уровня ИЛ-1 β также позволило отметить его значительное повышение - $78,16 \pm 2,01$ (в КГ $24,33 \pm 2,85$; $P < 0,001$), что также указывало на наличие воспалительной реакции, повышенной функции макрофагов, дискоординацию функционирования звеньев иммунитета.

Корреляционные связи ИЛ-1 β с уровнями CD3+ ($r=-0,36$; $p < 0,05$), CD4+ ($r=-0,30$; $p < 0,05$), CD8+ ($r=-0,28$; $p < 0,05$), CD16+ ($r=-0,39$; $p < 0,01$), Ig M ($r=0,65$; $p < 0,001$), ФНО- α ($r=0,78$; $p < 0,001$), CD25+ ($r=0,44$; $p < 0,001$), CD95+ ($r=0,79$; $p < 0,001$) и annexin V ($r=0,80$; $p < 0,001$) также указывают на многокомпонентность иммунной дисфункции у больных с ТБСМ.

Определение уровня ИЛ-2 выявило сниженную его активность - $8,28 \pm 0,68$ (в КГ $10,52 \pm 0,42$; $P < 0,01$), указывающую на снижение пролиферации Т-лимфоцитов, усиление секреции иммуноглобулинов G и M, нарушение индукции ИФ- γ , вовлечение в патологический процесс кишечной микрофлоры.

Корреляционные связи ИЛ-2 с уровнями CD3+ ($r=0,40$; $p < 0,01$), CD4+ ($r=0,38$; $p < 0,05$), CD8+ ($r=0,30$; $p < 0,05$), CD16+ ($r=0,42$; $p < 0,01$), Ig M ($r=-0,54$; $p < 0,001$), ФНО- α ($r=0,46$; $p < 0,01$), ИЛ-1 β ($r=-0,44$; $p < 0,001$), CD25+ ($r=0,39$; $p < 0,001$), CD95+ ($r=0,38$; $p < 0,01$) и annexin V ($r=0,42$; $p < 0,01$) подчеркивали степень выраженности провоспалительной иммунной активности со стороны клеточного и гуморального иммунитета.

Содержание ИЛ-6 в сыворотке крови больных ТБСМ было повышено - $13,85 \pm 1,19$ (в КГ $8,27 \pm 0,38$; $P < 0,001$), что соответствует наличию у данных больных воспалительной реакции, стимуляции выработки иммуноглобулинов, нарушении функционального состояния В-лимфоцитов и гормонального зеркала.

Корреляционные связи ИЛ-6 с уровнями CD3+ ($r=-0,33$; $p < 0,05$), CD4+ ($r=-0,29$; $p < 0,05$), CD8+ ($r=-0,30$; $p < 0,05$), CD16+ ($r=-0,37$; $p < 0,01$), Ig M ($r=0,68$; $p < 0,001$), ФНО- α ($r=0,80$; $p < 0,001$), ИЛ-1 β ($r=0,68$; $p < 0,001$), CD25+ ($r=0,41$; $p < 0,001$), CD95+ ($r=0,78$; $p < 0,001$) и annexin V ($r=0,80$; $p < 0,001$) так же, как и другие провоспалительные цитокины, подчеркивало степень выраженности иммунной дисфункции и иммунного воспаления у больных с ТБСМ.

Определение уровня TGF- β у больных ТБСМ выявило значительное снижение указанного показателя - $4552,16 \pm 310,54$ (в КГ $13500,06 \pm 53,22$; $P < 0,001$), что свидетельствует о сниженной регенераторной способности организма и наличии воспалительной активности, снижении антиапоптотической активности, на что указывали отрицательные корреляционные связи с уровнем CD95+ ($r=-0,73$; $p < 0,001$) и annexin V ($r=-0,76$; $p < 0,001$).

Повышение уровней ИФ- α ($64,27 \pm 4,22$; в КГ $18,76 \pm 2,50$; $P < 0,01$) и ИФ- γ ($98,78 \pm 7,66$; в КГ $38,20 \pm 5,54$; $p < 0,01$) указывало на повышенную

противовирусную активность, что соответствовало клинической характеристике больных, более подверженных бактериальной, нежели вирусной, инфекции, снижение активации ЕК.

Повышенные уровни ИФ- γ и ИФ- α коррелировали со снижением CD3+ и CD4+ что, в свою очередь, тесно соотносилось с ростом CD95, что говорило о снижении гуморального иммунитета за счет усиления процесса апоптоза. Реципрокные отношения ослабевали, но оставались достаточно высокими. Данные показателей цитокинового звена иммунитета у больных с ТБСМ приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Показатели цитокинового звена иммунитета у больных с ТБСМ (M \pm m)

Показатели	Единицы измерения	Больные ТБСМ (n = 90)	КГ (n = 30)
ФНО- α	пкг/мл	92,15 \pm 6,25 p < 0,001	27,62 \pm 3,03
ИФ- α	пкг/л	64,27 \pm 4,22 p < 0,01	18,76 \pm 2,50
ИФ- γ	пкг/мл	98,78 \pm 7,66 p < 0,01	38,20 \pm 5,54
ИЛ-1 β	пкг/мл	78,16 \pm 2,01 p < 0,001	24,33 \pm 2,85
ИЛ-2	пкг/мл	8,28 \pm 0,68 p < 0,01	10,52 \pm 0,42
ИЛ-6	пкг/мл	13,85 \pm 1,19 p < 0,001	8,27 \pm 0,38
TGF- β	пг/мл	4552,16 \pm 310,54 p < 0,001	13500,06 \pm 53,22

Примечание: p – достоверность различия с аналогичными показателями КГ.

Таким образом, исследование уровня некоторых цитокинов у больных ТБСМ позволило выявить наличие выраженной иммунной воспалительной реакции, проявляющееся повышенной активностью провоспалительных цитокинов - ФНО- α , ИЛ-1 β , ИЛ-6, повышение противовирусной и снижение антиапоптотической активности.

Корреляционный анализ показателей иммунологического и цитокинового статуса у больных ТБСМ представлен в таблице 2.

Анализируя состояние цитокинового звена иммунитета у больных ТБСМ в зависимости от продолжительности болезни, следует отметить, что уровни исследуемых цитокинов оставались достоверно измененными по отношению к данным КГ.

Содержание ИЛ-1 β и ИЛ-6 также оставались достоверно (P<0,001) высокими на протяжении всех лет болезни, хотя и снижались после 3-х лет страдания, что также свидетельствовало о сохранении повышенной иммунологической активности на протяжении всех лет наблюдения.

Наиболее высокие уровни провоспалительных цитокинов ФНО- α , ИЛ-1 β и ИЛ-6 были зарегистрированы в течение первого года от начала болезни, что

можно расценивать, в том числе, как проявление стрессовой реакции в ответ на травматическое поражение спинного мозга.

Таблица 2.

Корреляционные связи между показателями иммунологического статуса и цитокинового звена иммунитета у больных ТБСМ

Показатель иммунной системы	ФНО- α	ИЛ-1 β	ИЛ-2	ИЛ-6	ИФ- α
CD3+	- 0,41 p<0,01	- 0,36 p<0,05	0,40 p<0,01	- 0,33 p<0,05	- 0,29 p<0,05
CD4+	- 0,29 p<0,05	- 0,30 p<0,05	0,38 p<0,05	- 0,29 p<0,05	- 0,34 p<0,05
CD8+	- 0,33 p<0,05	- 0,28 p<0,05	0,30 p<0,05	- 0,30 p<0,05	- 0,29 p<0,05
CD16+	- 0,41 p<0,01	- 0,39 p<0,01	0,42 p<0,01	- 0,37 p<0,01	- 0,41 p<0,01
CD25+	0,64 p<0,001	0,44 p<0,001	0,39 p<0,001	0,41 p<0,001	
CD95+	0,78 p<0,001	0,79 p<0,001	0,38 p<0,01	0,78 p<0,001	0,74 p<0,001
Annexin V	0,75 p<0,001	0,80 p<0,001	0,42 p<0,01	0,80 p<0,001	0,79 p<0,001
ФНО- α	—	0,78 p<0,001	0,46 p<0,01	0,80 p<0,001	0,72 p<0,001
ИЛ-1 β		—	- 0,44 p<0,001	0,68 p<0,001	0,61 p<0,001
ИЛ-6				—	0,46 p<0,001
Ig M	0,68 p<0,001	0,65 p<0,001	- 0,54 p<0,001	0,68 p<0,001	0,44 p<0,001

Примечание: p – достоверность показателя корреляции.

Зависимость уровня ИЛ-2 от продолжительности болезни характеризовалась умеренным и достоверным повышением его активности, достигающим в период 3-5 лет уровня показателей КГ – $9,46 \pm 0,87$ (КГ $8,28 \pm 0,68$), что указывало на восстановление функционального состояния Т-лимфоцитов, секреции иммуноглобулинов, ИФ- γ .

Исследование уровней ИФ- α и ИФ- γ также выявило наиболее высокие их значения в течение первого года болезни, постепенно снижающиеся, но сохраняющиеся на достоверно высоких ($P < 0,001$) цифрах по отношению к данным КГ.

Устойчиво сниженные значения TGF- β соответствовали достоверно ($P < 0,001$) сниженной антиапоптотической активности у больных ТБСМ, прослеживающейся на протяжении всех лет болезни. Состояние показателей цитокинового звена иммунитета у больных ТБСМ в зависимости от продолжительности болезни отражено в таблице 3.

Таблица 3.

Состояние показателей цитокинового звена иммунитета у больных ТБСМ в зависимости от продолжительности болезни ($M \pm m$)

Показатель		Продолжительность болезни			Общая группа (n=90)	КГ (n=30)
		до 1 года (n=16)	1-3 года (n=36)	3-5 лет (n=38)		
ФНО- α	пкг/мл	98,45 \pm 7,12 p<0,001	90,26 \pm 4,19 p<0,001	91,28 \pm 6,19 p<0,001	92,15 \pm 6,25	27,62 \pm 3,03
ИФ- α	пкг/мл	69,25 \pm 3,19 p<0,001	65,11 \pm 4,35 p<0,001	61,37 \pm 4,53 p<0,001	64,27 \pm 4,22	18,76 \pm 5,50
ИФ- γ	пкг/мл	106,40 \pm 8,12 p<0,001	99,45 \pm 6,24 p<0,001	94,93 \pm 8,81 p<0,001	98,78 \pm 7,66	38,20 \pm 5,54
ИЛ-1 β	пкг/мл	89,24 \pm 5,66 p<0,001	81,36 \pm 4,19 p<0,001	70,46 \pm 3,23 p<0,001 p ₁ <0,01 p ₂ <0,01	78,16 \pm 2,01	24,33 \pm 2,85
ИЛ-2	пкг/мл	6,15 \pm 1,03 p<0,001	7,98 \pm 1,12 p<0,05	9,46 \pm 0,87 p ₁ <0,01	8,28 \pm 0,68	10,52 \pm 0,42
ИЛ-6	пкг/мл	16,28 \pm 2,10 p<0,001	14,75 \pm 1,58 p<0,001	11,96 \pm 0,85 p<0,001 p ₁ <0,01 p ₂ <0,05	13,85 \pm 1,19	8,27 \pm 0,38
TGF- β	пг/мл	4810,20 \pm 66,12 p<0,001	4596,15 \pm 52,4 p<0,001	4401,68 \pm 48,56 p<0,001 p ₁ <0,05 p ₂ <0,05	4552,16 \pm 310,54	13500,06 \pm 53,22

Примечания:

p – достоверность различия с показателями КГ;

*p*₁ – достоверность различия между показателями продолжительности болезни до 1 года и 3-5 лет;

*p*₂ – достоверность различия между показателями продолжительности болезни 1-3 года и 3-5 лет.

Таким образом, исследование цитокинового статуса у больных ТБСМ в зависимости от продолжительности болезни позволило выявить сохранение на протяжении всех лет болезни провоспалительной активности, наиболее выраженной в течение первого года болезни, высокую активность исследуемых интерферонов и сниженную антиапоптотическую активность, что указывало на устойчиво сохраняющуюся на протяжении всех этапов болезни дисфункцию регулирующего звена иммунной системы.

Нами также определены особенности цитокинового звена иммунитета у больных с ТБСМ в зависимости от уровня повреждения позвоночного столба. В частности, определение уровней провоспалительных цитокинов - ФНО- α , ИЛ-1 β и ИЛ-6, позволил определить их наибольшие значения при поражении шейного отдела позвоночника с высокой степенью достоверности ($P<0,001$), превышающие аналогичные показатели КГ. Содержание ФНО- α и ИЛ-6 при более низких уровнях поражения позвоночного столба (грудной и поясничный отделы) имели лишь незначительную тенденцию к снижению, сохраняя при

этом достоверно ($P<0,001$) высокие значения по сравнению с данными КГ.

Содержание ИЛ-1 β при всех уровнях поражения достоверно превышало показатель КГ ($P<0,001$). Однако, отдельная оценка уровня ИЛ-1 β по уровням поражения спинного мозга позволила выявить достоверные отличия его содержания в сторону уменьшения при поражении грудного и поясничного отделов.

Определение уровня ИЛ-2 у больных ТБСМ позволило определить сниженные его значения, достоверно ($P<0,001$) более выраженное при поражении шейного отдела позвоночника, достоверно увеличивающиеся при поражении грудного и поясничного отделов, но не достигающие при этом значений КГ.

Уровень TGF- β был стабильно снижен во всех исследуемых группах больных ТБСМ, что указывало на устойчиво сниженную антиапоптотическую активность у обследованных больных.

Высокие уровни ИФ- α и ИФ- γ у больных ТБСМ не имели четкой зависимости от уровня поражения спинного мозга. Состояние цитокинового звена иммунитета у больных ТБСМ в зависимости от уровня спинальной травмы отражено в таблице 4.

Таблица 4.

**Состояние цитокинового звена иммунитета у больных ТБСМ
в зависимости от уровня спинальной травмы ($M \pm m$)**

Показатель		Уровень поражения спинного мозга			Общая группа (n=90)	КГ (n=30)
		шейный отдел (n=12)	грудной отдел (n=27)	поясничный отдел (n=51)		
ФНО- α	пкг/мл	97,58 \pm 1,09 p<0,001	93,75 \pm 4,59 p<0,001	90,02 \pm 8,34 p<0,001	92,15 \pm 6,25	27,62 \pm 3,03
ИФ- α	пкг/мл	68,03 \pm 2,19 p<0,001	66,25 \pm 3,53 p<0,001	62,33 \pm 5,06 p<0,001	64,27 \pm 4,22	18,76 \pm 5,50
ИФ- γ	пкг/мл	99,21 \pm 6,15 p<0,001	102,15 \pm 4,48 p<0,001	96,89 \pm 9,61 p<0,001	98,78 \pm 7,66	38,20 \pm 5,54
ИЛ-1 β	пкг/мл	88,15 \pm 1,37 p<0,001	79,23 \pm 2,01 p<0,001 p ₁ <0,01	75,24 \pm 2,16 p<0,001 p ₂ <0,01	78,16 \pm 2,01	24,33 \pm 2,85
ИЛ-2	пкг/мл	6,08 \pm 0,51 p<0,001	8,65 \pm 0,46 p<0,001 p ₁ <0,01	8,60 \pm 0,83 p ₁ <0,01 p ₂ <0,05	8,28 \pm 0,68	10,52 \pm 0,42
ИЛ-6	пкг/мл	15,01 \pm 0,86 p<0,001	13,97 \pm 1,12 p<0,001	13,33 \pm 1,30 p<0,001	13,85 \pm 1,19	8,27 \pm 0,38
TGF- β	пг/мл	4765,30 \pm 104,60 p<0,001	4809,17 \pm 58,30 p<0,001	4365,94 \pm 492,53 p<0,001	4552,16 \pm 310,54	13500,06 \pm 53,22

Примечания:

p – достоверность различия с показателями КГ;

*p*₁ – достоверность различия между показателями групп больных с поражением шейного и грудного отделов позвоночника;

*p*₂ – достоверность различия между показателями групп больных с поражением грудного и поясничного отделов позвоночника.

Выводы.

Несомненно потенцирующим фактором выявленных нарушений со стороны клеточного и гуморального иммунитета у больных ТБСМ являются нарушения регулирующей функции цитокинов с явным преобладанием провоспалительной активности со стороны ФНО- α , ИЛ-1 β и ИЛ-6, высокой противовирусной активностью по уровням ИФ- α , и ИФ- γ , повышенной активностью и апоптозом лимфоцитов по уровням CD25, CD95 и annexin V, снижение антиапоптотической активности по показателям TGF- β , сопровождающиеся изменением соотношения процессов ПОЛ и АОЗ, проявляющееся выраженным супрессирующим действием в отношении основных иммунологических параметров. Выявленные нарушения иммунного ответа у больных ТБСМ находились в тесной зависимости от уровня поражения спинного мозга и продолжительности болезни, обуславливающие возможность присоединения сопутствующей патологии.

ДОЗОВАНЕ ВЕСЛУВАННЯ У КОМПЛЕКСІ ЗАСОБІВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ ДЛЯ ХВОРИХ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ ГОСТРУ ПНЕВМОНІЮ

Шаніна Олена, Грабовський Ю.А.
Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Здоров'я та хвороба — основні категорії наукового пізнання в медицині. Так як це пов'язано з людиною, що проживає в суспільстві, то ці категорії мають медико-соціальний характер, тобто здоров'я і хвороба — соціально-детермінований стан людини. Але вони мають чітку основу, так як природа людини біологічна, а суть соціальна (людина не може розвиватися поза соціумом). Усі свої потреби вона реалізує через функції фізіологічних систем і все соціальне не реалізується без біологічного (наприклад, мислення базується на рефлекторній діяльності головного мозку).

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – самостійна медична дисципліна, де використовуються засоби фізичної культури з лікувальною, профілактичною та оздоровчою метою [1].

Хвороба — це патологічний процес. Хвора людина втрачає активну самостійність у реалізації своєї життєвої установки, втрачає оптимальний зв'язок із середовищем і оточуючим її соціумом. Хвороба є пріоритетом медицини, її теоретичної та практичної сторони. Медицина займається саме хворою людиною, а не її здоров'ям. Вона виліковує людину, повертаючи їй здоров'я. Але, маючи конкретний предмет наукового пізнання (хвороба), медицина не може забезпечити досягнення високих показників здоров'я населення [2].

Мета дослідження. Визначити можливості дозованого веслування у

реабілітації хворих після гострої пневмонії.

Результати дослідження. Відомо, що хвороба як категорія медицини має конкретне, доступне описання: назва, особливості розвитку, симптоматика, діагностика, розповсюдженість, лікування, профілактика і т.д. Цього не можна сказати відносно здоров'я. Тож використання лікувальної фізкультури є основною складовою профілактики та лікування хвороб.

Основними завданнями ЛФК є :

1.Зберегти та підтримати хворий організм в найкращому діяльному функціональному стані.

2.Попередити ускладнення, які може викликати хвороба і ті , що можуть виникнути внаслідок вимушеного спокою.

3.Стимулювати потенційні захисні сили організму в боротьбі з хворобами.

4.Залучити хворого до активної участі в процесі виздоровлення.

5.Прискорити ліквідацію місцевих анатомічних та функціональних проявів хвороби.

6.Відновити в короткий термін функціональну повноцінність людини.

7.Виховати позитивне ставлення хворих до загартування свого організму звичайними природними факторами.

ЛФК використовує основну біологічну функцію організму – рух. Центральна нервова система регулює збалансовану діяльність різних органів та систем. При захворюванні порушується регулююча функція ЦНС. Тому при лікуванні необхідно відновити координовану діяльність різних функцій організму. Для вирішення цієї проблеми використовують різні фізичні вправи, основою яких є рух. Діючи дозованими фізичними навантаженнями на організм, ми можемо відновити порушені функції, або вдосконалити їх координацію, якщо вони змінилися під впливом захворювань. Фізичні вправи діють позитивно не тільки на ЦНС, але й на інші системи та органи. Покращується діяльність серцево–судинної системи: збільшується систолічний об'єм і зменшується частота серцевих скорочень, а це веде до більш економічної роботи серця. При рухах покращується кровообіг і в області пошкодження, що стимулює регенеративні процеси. При правильному диханні хворого та укріпленні дихальних м'язів покращується функція дихальної системи. Глибоке дихання викликає збільшення легеневої вентиляції, отже організм краще використовує кисень, більше використовується резервне повітря, створюються сприятливі умови для насичення крові киснем. При виконанні фізичних вправ рефлекторно посилюється скорочення гладкої мускулатури – отже покращується перистальтика кишечника, секреторна функція, покращується діяльність органів травлення. Внаслідок дії фізичних вправ підвищується загальний обмін речовин і енергетичні затрати організму; зміцнюється тонус м'язів. Фізичні вправи діють на кістково–суглобовий апарат: посилюється трофічна роль нервової системи, наслідком цього є покращення кровопостачання кісток. Лікувальній фізкультурі притаманні особливості, що відрізняють її від інших методів лікування. Систематичне використання фізичних вправ з метою лікування значно підвищує ефективність лікувальних

заходів, скорочує строки лікування та перебування хворого в лікарні, зменшує розрив між клінічним і функціональним виздоровленням.

Лікувальна фізкультура, використовуючи процес виконання вправ і тренування, сприяє посиленню захисту організму, підвищуючи його опір до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Одночасно стимулюючий вплив фізичних вправ сприяє формуванню тимчасових або постійних компенсацій, більш досконалому функціонуванню організму й поліпшенню здоров'я та працездатності хворих, їхньому видужанню.

Суть методу лікувальної фізкультури полягає в тому, що він біологічний та адекватний для людини. Фізичні вправи, які використовуються, мають широкий спектр дії, оскільки вони впливають на всі ланки нервової системи, починаючи від клітин кори великого мозку і закінчуючи периферичним рецептором, а також ендокринними та гуморальними механізмами. Впливаючи на організм як на ціле, метод лікувальної фізкультури цінний тим, що він у своїй суті не локалістичний. Цим пояснюється успішність його застосування при різних захворюваннях і травмах.

Із праць в галузі фізіології спорту (О.М. Крестовников, 1952) відомо, що створення дихальної навички відбувається за типом умовного рефлексу. Фізичні вправи, супроводжувані рухом руки і поєднані із фазами дихання, стають умовними подразниками дихального апарату, на основі якого формується новий динамічний дихальний стереотип.

Систематичне і тривале застосування фізичних вправ типу веслування сприяє зміцненню дихальної мускулатури, збереженню рухливості ребер і грудної клітини в цілому, збільшенню дихальних екскурсій діафрагми, чим підтримує більш рівномірну вентиляцію легень і забезпечую достатнє насичення артеріальної крові киснем.

За даними М.М. Амосова (1982), дихальні вправи, не поєднані з відповідним фізіологічним зусиллям, - штучні, неорганічні, фізіологічно не корисні. Лише підвищене фізичне напруження змушує дихати глибше і частіше і тим самим стимулює до власне дихальної гімнастики. Посилення дихальних рухів сприяє розправленню ателектатичних ділянок, зменшенню спайкового процесу і запобігає утворенню товстих плевральних шварт. Було доведено, що навіть уявлення про наступне фізичне навантаження уже супроводжується зрушеннями в організмі з боку гемодинаміки, дихання та газообміну. Виникнення позитивних емоцій у хворих змінює в корі великого мозку співвідношення збуджувального і гальмівного процесів в бік переважання збудження. Наслідком цього є активізація функцій органів та систем, у тому числі і апарату зовнішнього дихання.

Веслування є специфічною вправою для розвитку органів грудної клітки. Доцільність пропонованого методу лікування впливає із специфічно направленої дії такої фізичної вправи на функцію дихання. Веслування у всіх його різновидах дозволяє широко варіювати кількість м'язових зусиль і загальний вплив на організм. Завдяки цьому його можна широко використовувати з метою фізичного виховання, лікування та реабілітації хворих із захворюванням дихальної та серцево-судинної систем.

Дозоване лікувальне веслування повинен призначати лікар ЛФК із врахуванням клінічного процесу хвороби, ступеня порушення функції зовнішнього дихання, стану серцево–судинної системи, віку, рівня фізичного розвитку, попереднього заняття лікувальною гімнастикою, а також реакції на дозоване фізичне навантаження.

Завдання лікувального веслування

- Відновлення акту дихання з метою підтримування рівномірної вентиляції легень і більшого насичення артеріальної крові киснем.

- Активізація систем органів дихання і периферичного кровообігу.

- Збільшення легеневої вентиляції: нормалізація глибини дихання, збереження рухливості діафрагми, грудної клітки, попередження створення спайок.

- Поліпшення виділення мокротиння, профілактика розвитку бронхіту, бронхоектазів, ателектазів.

- Посилення кровообігу і лімфообігу в легенях з метою прискорення розсмоктування ексудату, профілактика виникнення абсцесів.

- Активізація обмінних процесів, їх окислювально–відновної фази, виведення з організму токсинів, нормалізація процесів у тканинах, трофіки.

- Розвиток компенсаторних механізмів, які забезпечують збільшення вентиляції легень, підвищення газообміну.

- Зміцнення м'язів, які беруть участь у диханні.

- Збільшення рухливості грудної клітки і хребта.

- Адаптація системи органів дихання і кровообігу і систем всього організму до зростаючого навантаження, до навантаження побутового характеру.

- Ліквідація дихальної недостатності і профілактика затяжних і хронічних пневмоній.

Біомеханіка та фізіологія веслування.

Розглядаючи біомеханіку фізичних вправ, механіку дихання, вивчаючи фізіологію спорту і безпосередньо вплив лікувального веслування на організм, доцільно вводити у II період ЛФК у хворих гострою пневмонією вправи на дозованому човновому ергометрі.

На ергометрі людина виконує роботу, аналогічну веслуванню. Найбільше навантаження у веслуванні припадає на м'язи спини, ніг, черевного преса та рук. При спокійному диханні залучається діафрагма і зовнішні міжреберні м'язи. При глибокому диханні (під час веслування) залучаються сходові, грудино – ключично–соскоподібні, зовнішні зубчаті, внутрішні міжреберні, прямі м'язи живота. Для біомеханіки дихання мають значення статичні умови, властиві дихальному апарату людини, і зміни в них, які викликані скороченням м'язів. Особливістю рухового циклу у веслуванні є співдружна робота м'язів, у процесі якої рухи узгоджуються з диханням. Частота і глибина дихання коригуються рухом тулуба при гребку. Після закінчення гребка, в момент виносу весел і швидкого нахилу тулуба вперед, який супроводжується скороченням м'язів черевного преса, відбувається швидкий і повний видих. Видиху в цей момент сприяє поява підвищеного внутрічеревного тиску, який

надавлює на діафрагму. З переходом тулуба через вертикальну лінію і в міру його згинання (нахил) уперед, яке супроводжується одночасно заносом весел, розширенням грудної клітки і деяким розслабленням черевного преса, поступово відбувається вдих. Вдих закінчується у момент доторку веслами до води і протягом активної фази гребка.

При форсованому гребку грудна клітка фіксується і виникає короткочасна фаза затримки дихання. При спокійному веслуванні момент затримки дихання відсутній і вдих триває протягом усього активного періоду гребка.

У заключний момент (приведення весел) відбувається додатковий видих, який супроводжується деяким розширенням відділів грудної клітки за рахунок тяги м'язів плечового пояса і грудних.

Рухи лише тоді будуть лікувальним та профілактичним фактором, коли вони організовані у вигляді фізичної вправи та використовуються відповідно з терапевтичними задачами у дозованій формі з урахуванням загального стану хворого, особливостей захворювання та порушення функції ураженої системи або органів.

Висновки.

1. У дітей, які проходять період реабілітації після перенесеного захворювання, під час заняття веслуванням покращується не тільки стан здоров'я після захворювання, а й рівень загальної фізичної підготовки.

2. Так, як веслування являє собою циклічне повторення вправи протягом зазначеного проміжку часу з включенням майже всіх груп м'язів, і тому користь від даного виду реабілітації більш широка та ефективна для укріплення всього організму.

3. Впровадження дозованого веслування у систему реабілітації лікарями ЛФК може суттєво полегшити та скоротити період реабілітації після курсу інтенсивної терапії.

Література

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. – М.: Издательская группа ГЭОТАР-МЕДИА, 2006. – 569 с.

2. Соколовський В.С. Лікувальна фізична культура. – Одеса: ОДМУ, 2005. — 234с.

РОЗДІЛ 2. БІОЛОГІЧНІ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗНОСТОРОННЕГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Ермаков С.С., Чеслицка Мирослава*, Пилевска Веслава*,
Шарк-Ецкардт Мирослава***

*Харьковская государственная академия дизайна и искусств, Украина,
Институт физической культуры Университета Казимира Великого г.Быдгощ,
Польша**

Постановка проблемы. Важное значение, в контексте повышения уровня физкультурного образования, принадлежит обеспечению качества учебного процесса в подготовке будущего учителя. В этом аспекте целесообразно рассмотреть исследования последних лет в направлении решения заявленной проблемы. Хорошим источником информации могут быть научные журналы, например, «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» за период 2009-2013 гг. [<http://www.sportpedagogy.org.ua>].

В своем большинстве тематика исследований по различным направлениям надлежащего обеспечения подготовки будущего учителя физической культуры распределяется по нескольким составляющим.

1. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры. Так, Иваний И.В. [11] обосновывает теоретическую составляющую сущности здоровьесберегающей компетентности учителя физической культуры. Автор отмечает, что здоровьесберегающая компетентность объединяет профессиональный и личностный аспекты, а именно обуславливает сформированность позиции учителя физической культуры. Аналогично и Омельчук Е.В. [16, 17] рассматривает направления формирования профессиональной компетентности будущих учителей в процессе изучения естественно-научных дисциплин. Автор отмечает, что методика обучения опирается на способности, склонности, интересы, ценностные ориентации, субъектный опыт. Это, в свою очередь, обеспечивает интеллектуальное развитие, которое сказывается в учебных достижениях.

Важной составляющей также является выяснение структурных компонентов профессиональных функциональных компетентностей будущих учителей физической культуры. Это подтверждается исследованиями Самсутиной Н.М. [21, 22]. Автором установлено, что высокий уровень сформированности профессиональных функциональных компетентностей

будущих учителей физической культуры характеризуется наличием фундаментальных знаний и мотивации к выполнению профессиональных функций; высокого уровня общей физической подготовленности, ярко выраженных специальных умений и навыков.

Многолетний опыт руководителя наблюдается в исследованиях Васькова Ю.В. [5, 6]. В своих исследованиях по изучению состояния учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры в общеобразовательных учебных заведениях автор доказал, что качество его организации зависит от уровня профессионального мастерства учителя. В свою очередь, профессиональное мастерство состоит из ряда компонентов учителя: проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный и гностический.

2.Использование информационных технологий в подготовке учителя физической культуры. В данном направлении наиболее полно представлены исследования Драгнева Ю.В. [7, 8]. Автор рассматривает роль и значение информационного образовательного пространства в профессиональном становлении будущего учителя физической культуры. Автором доказывается, что такая среда характеризуется: объемом образовательных услуг, мощностью, интенсивностью, набором условий. Отмечается, что высшее профессиональное образование требует совершенствования использования информационных технологий, программного и информационного обеспечения учебного процесса.

3.Организация творческой деятельности в подготовке учителя физической культуры. В этом аспекте, Зубченко Л.В. [10] рассмотрено содержание мотивации будущих учителей физического воспитания к организации и проведению педагогической деятельности. Автор выделяет систему творческих заданий, которые необходимо использовать во время подготовки специалистов физического воспитания, а также показывает специфику современного развития образования в условиях рыночных отношений и реализации требований Болонского процесса. В исследованиях отмечается, что реализация системы обучения предусматривает максимальное расширение творческих элементов деятельности будущих специалистов за счет использования игровых форм контроля [дидактических игр], реализации принципов индивидуализации, соревнования, педагогики сотрудничества. В свою очередь, Бондарь Т.С. и др. [4] рассматривают влияние специального цикла занятий, направленного на формирование и развитие креативных способностей у будущих учителей физической культуры.

Важной составляющей в этом случае является стимулирование студента. В этом направлении, Сущенко А.В. [25] освещены параметры стимулирования самостоятельно творческой деятельности будущих учителей физического воспитания во время развития педагогического творчества. Автором установлено, что основные принципы активизации творческой деятельности будущих учителей основываются на следующих концепциях: единство познавательной и творческой деятельности; самооценку методики активизации творческой деятельности; социально педагогическая

обусловленность процесса творческой активизации и побуждения к самовыражению; педагогическая детерминация творческих действий и стимулирования их творческой свободы; ориентация на индивидуальные способы действий, направления к усвоению нормативных основ творческой деятельности.

Дополнением к предыдущему являются исследования Однолюток Т.В. [15]. Автор отмечает, что в контексте ориентации современного высшего образования на личность приобретает важность вопрос реализации личностно-ориентированного подхода в подготовке студентов высших учебных заведений. Автор отмечает, что определяющим принципом личностно ориентированного образования является индивидуально личностный подход. Его реализация в процессе педагогической практики оказывает содействие выявлению всех трудностей и негативных качеств личности. Они усложняют начало ее педагогической деятельности. Также представлены направления развития индивидуальных способностей и наклонов, духовного, интеллектуального и творческого потенциалов каждого студента.

4. Культура учителя. Трудно переоценить роль и значение личности учителя в учебно-воспитательном процессе в школе. В этом аспекте, Бойчук Ю.Д. и др. [3] теоретически обосновали рефлексивно-оценочный компонент эколого-валеологической культуры будущего учителя. Этот компонент предусматривает развитие способности будущего педагога к анализу и самоанализу сформированности эколого-валеологической культуры, самоконтроля и самооценки собственной, эколого-валеологического поведения, его осмысления и саморегуляции.

Хорошим дополнением к изложенному являются исследования Божик Н.В. [2]. Автор рассматривает сущность и значение личной физической культуры будущих учителей-предметников и показывает, что физическая культура педагога - это мощное средство не только физического совершенствования и оздоровления, но также и воспитания социальной, трудовой, творческой активности граждан. Автор отмечает, что личная физическая культура характеризуется качественным уровнем физического развития и физического образования, направленных на саморазвитие и укрепления собственного здоровья и здоровья учащихся.

Еще одной составляющей деятельности учителя является его духовная культура. В этом направлении в своих исследованиях Золочевский В.В. и др. [9] обосновывают необходимость формирования духовной культуры будущих учителей физическим воспитанием средствами музыкально-ритмических занятий, а также показывают необходимость построения учебно-воспитательного процесса подготовки будущих учителей на началах обновления и направленности содержания на развитие культуры мышления.

5. Использование в учебном процессе инновационных педагогических технологий. В контексте отмеченного, Сухобок О.Ю. [24] анализирует проблему внедрения средств инновационных педагогических технологий в профессионально методическую подготовку будущих учителей физической культуры. Автор отмечает, что основу инновационных процессов в

образовании составляют: проблема изучения, обобщение и распространение передового педагогического опыта, проблема внедрения достижений психолого-педагогической науки в практику. Автором выделяются наиболее приоритетные и перспективные направления и методы использования инновационных педагогических технологий, которые положительно влияют на формирование методической компетентности будущих учителей. Среди других направлений, автором выделено модульно-развивающее обучение, средства информационно коммуникационных технологий, метод проектов. Также отмечается, что личностно ориентированные педагогические технологии обеспечивают профессиональную и социальную мобильность будущего специалиста, его конкурентоспособность на рынке труда.

В свою очередь, расширение приоритетов основных видов современных инновационных технологий, по мнению Коноха А.П. и др. [12], позволит более полно представить процесс подготовки будущих учителей физической культуры, организаторов спортивно-оздоровительного туризма. Авторами отмечено, что процесс базируется на теории и технологии целостной педагогической деятельности, всестороннем развитии будущих специалистов. Установлено, что успех в подготовке будущих специалистов по спортивно-оздоровительному туризму зависит от целесообразного использования профессионально ориентированных инновационных технологий. В этом случае, системообразующей основой успеха является развитие творчества, активного сотрудничества и взаимодействия преподавателя и студентов.

6. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы. Будущий учитель физической культуры – это, прежде всего, организатор самых различных мероприятий в школе. В этом направлении проведены исследования Панченко Г.И. [20]. Автором показаны данные об уровне компетентности учителя физической культуры по организации и проведению спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, а также представлены факторы, которые тормозят активизацию этого важного звена профессиональной деятельности. Доказано, что для активизации внеклассной оздоровительной работы необходимо перенести акценты на углубление практических знаний относительно проведения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Также необходимо повысить уровень знаний дисциплин медико-биологического цикла и педагогики спортивной и физкультурной деятельности.

Раскрывая особенности планирования физического воспитания младших школьников, Максимчук Б.А. [14] считает, что их цель - разработка педагогических условий профессиональной подготовки будущего учителя начальной школы к организации спортивно-массовой работы. Автор отмечает, что массовые занятия физической культурой и спортом должны быть комплексно спланированы в системе физического воспитания в начальной школы. Только во взаимосвязи всех форм занятий физическими упражнениями можно получить положительный и стойкий педагогический эффект.

Готовность будущего учителя работать в учебно-воспитательной среде школы и, особенно, с трудными подростками, требует специальной подготовки.

В этом аспекте Остапенко Г.А. [19] анализирует определение понятий "готовность" и "здоровьесберегательная образовательная технология", а также рассматривает уровень знаний будущего учителя физической культуры к организации здоровьесберегательной учебно-воспитательной среды общеобразовательной школы. Автором определяется понятие готовности как первичного, фундаментального условия успешного исполнения профессиональной деятельности.

Непрерывное образование. На протяжении всей своей профессиональной деятельности учитель физической культуры периодически будет проходить различные курсы повышения квалификации, что предусмотрено спецификой его деятельности. Рассматривая этот процесс, как одно из направлений непрерывного педагогического образования в области физической культуры и спорта, Куртова Г.Ю. [13] показывает, что проблемы непрерывного образования в современном образовательном пространстве находятся в стадии осмысления. Автором выделяются основные аспекты сути непрерывного образования: компенсаторный, формальный и социокультурный.

В контексте предыдущего исследования, Осадчим В.В. [18] изучены проблемы профессиональной подготовки учителей-тьюторов, а также рассмотрены особенности применения методов, форм и средств профессиональной подготовки учителей-тьюторов в условиях дистанционной формы обучения. Автором, как целесообразные методы, выделены: метод лекции, видеотренинги, интерактивные методы [деловые игры, кейсы, мозговой штурм], методы рефлексии, методы контроля, упражнения, лабораторный метод. В свою очередь, формы организации - электронные семинары, вебинары, видео-семинары, а средства обучения - электронные образовательные ресурсы и сервисы сети Интернет.

Некоторая часть учителей ориентирует свои возможности и способности на получение последиplomного образования. В этом направлении, Богдановой А.С. [1] рассмотрены особенности системы последиplomного педагогического совершенствования в условиях модернизации образования. Определены формы и методы профессионального развития учителей физического воспитания в межкурсовой период, а также представлен практический опыт реализации проектной деятельности в последиplomном педагогическом образовании.

Выводы.

Таким образом, рассмотренная выше тематика современных исследований позволяет выделить наиболее перспективные направления в подготовке будущих учителей физической культуры. Кроме того, большинство рассмотренных результатов исследований уже внедрены в практику и могут быть использованы в высших учебных заведениях физкультурного профиля. Вместе с тем, следует отметить, что техническое обеспечение проведения вышеизложенных исследований остается на низком уровне, а в некоторых случаях наблюдается его полное отсутствие. Конечно, все это сказывается на уровне и качестве исследований.

Литература

1. Богданова А.С. Профессиональное развитие учителей физического воспитания в последипломном педагогическом образовании // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2009. - № 5. - С. - 22 - 25.
2. Божик Н.В. Личная физическая культура учителя как основа формирования позитивного отношения учеников к физическому воспитанию. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2011. - № 8. - С. - 16 - 18.
3. Бойчук Ю.Д. Зиоменко С.К. Эколого-валеологическая культура будущего учителя: самоанализ сформированности // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 1. - С. - 26 - 29.
4. Бондарь А.С. Современные формы организации рекреационно-оздоровительной работы с населением. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 6. - С. - 29 - 32.
5. Васьков Ю.В. Проблема использования двигательных тестов на уроках физической культуры // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 8. - С. - 9 - 12.
6. Васьков Ю.В. Структура уроков физической культуры в общеобразовательных учебных заведениях // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 4. - С. - 17 - 20.
7. Драгнев Ю.В. Оптимизация профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры в информационно-образовательном пространстве // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 5. - С. - 68 - 71.
8. Драгнев Ю.В. Профессиональное развитие будущего учителя физической культуры в информационно-образовательном пространстве: информационные технологии в учебном процессе. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 6. - С. - 59 - 61.
9. Золочевский В.В. Рощенко О.О. Формирование духовной культуры будущих учителей физического воспитания // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2010. - № 4. - С. - 37 - 40.
10. Зубченко Л.В. Основные мотивы творческой деятельности при формировании педагогического творчества будущих учителей физического воспитания. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 6. - С. - 71 - 73.
11. Иванов И.В., Характеристика сущности здоровьесберегающей компетентности учителя физической культуры // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2013. - № 3. - С. 18-22. doi:10.6084/m9.figshare.644933

12. Конох А.П. Притула А.Л. Использование современных технологий в процессе физического воспитания студентов на основе углубленного курса профессионально-прикладной физической подготовки // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2010. - № 10. - С. - 49 - 51.

13. Куртова Г.Ю. Проблемы и перспективы непрерывного образования в области физической культуры и спорта. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2011. - № 3. - С. - 102 - 104.

14. Максимчук Б.А. Особенности планирования спортивно-массовой работы будущими учителями начальной школы // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2009. - № 6. - С. - 99 - 102.

15. Однолеток Т.В. Личностно ориентированный подход в подготовке будущих учителей физической культуры в процессе педагогической практики // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2009. - № 12. - С. - 136 - 139.

16. Омельчук Е.В. Индивидуально-ориентированный подход в процессе изучения естественно-научных дисциплин - основа формирования профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2010. - № 8. - С. - 68 - 70.

17. Омельчук Е.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры в процессе изучения возрастной физиологии методами дистанционного образования // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 9. - С. - 73 - 76.

18. Осадчий В.В. Методы, формы и средства профессиональной подготовки учителей-тьюторов в условиях дистанционной формы обучения // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2010. - № 6. - С. - 82 - 86.

19. Остапенко Г.А. Некоторые факторы формирования готовности будущих учителей физической культуры к организации здоровьесохранного учебно-воспитательного среда общеобразовательной школы // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2009. - № 5. - С. - 199 - 202.

20. Панченко Г.И. Проблемы совершенствования подготовки будущего учителя физического воспитания к организации и проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2011. - № 11. - С. - 86 - 90.

21. Самсутина Н.М. Критерии, показатели и уровни сформированности профессиональных функциональных компетентностей будущих учителей физической культуры // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 8. - С. - 83 - 86.

22. Самсутина Н.М. Формирование коммуникативной компетентности как условие профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2010. - № 2. - С. - 137 - 139.

23. Степанченко Н.И. Влияние мотивации на эффективность профессионально-педагогической деятельности преподавателей вузов физкультурно-спортивного профиля. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 11. - С. - 98 - 100.

24. Сухобок О.Ю. Средства инновационных педагогических технологий в подготовке будущих учителей физической культуры // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2011. - № 12. - С. - 109 - 112.

25. Сущенко А.В. Творческие подходы к организации работы по физическому воспитанию в современной общеобразовательной школе. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 1. - С. - 121 - 124.

СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ЗІ ЗНИЖЕНИМ СЛУХОМ

Куц О.С., Гацосва Л.С., Драчук А.І.*

Херсонський державний університет,

*Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського**

Постановка проблеми. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), в Україні, станом на 01.01.2008 р. налічується близько 300 тис. дітей і 1 млн. дорослих з порушенням слуху, в тому числі з глухотою - 11 тис. дітей [8].

Сьогодні підвищена увага приділяється здоров'ю дітей [1, 2]. Особливо гостро стоїть питання здоров'я дітей, які вже мають порушення фізичного або психічного розвитку, в тому числі і дітей зі зниженим слухом. Експериментальними дослідженнями [4, 5] доведено, що порушення слуху призводить не тільки до мовного недорозвинення, а і до відхилень у фізичному розвитку.

На сучасному рівні розвитку системи адаптивного фізичного виховання необхідно використовувати не тільки системний підхід до розвитку фізичних якостей, але й цілеспрямовано впливати на їх здоров'я [9].

Останнім часом широко розробляються шляхи вирішення проблеми фізичного виховання дітей зі зниженим слухом з метою оздоровлення та загартування. Зокрема, результати досліджень особливостей фізичного стану дітей зі зниженим слухом в останні роки зустрічаються в роботах І.Б. Грибовської, 1998; І.Б. Грибовської та М.В Данилевич, 2003, Заєць Л.В., 2002 [4, 5, 6].

Аналіз останніх досліджень, публікацій. Встановлено, що порушення слуху в дітей негативно впливає на їх розвиток. Дитячий вік є важливим періодом у фізичному розвитку, коли формується постава, починають розвиватися основні фізичні якості (сила, витривалість, спритність, гнучкість), формуються рухові вміння і навички, активізується рухова діяльність.

На думку ряду сучасних науковців [4, 5, 6], обмеження рухової діяльності викликає затримку, а також відхилення у фізичному і розумовому розвитку дитини, приводить до труднощів у подальшому оволодіння тією чи іншою життєво необхідною навичкою. Діти, які мало рухаються і мало бувають на свіжому повітрі швидко втомлюються, їм важко вчитися в школі.

Розвиток фізичних здібностей і пізнавальної діяльності залежить від основного дефекту і вимагає більшого часу, та інших засобів і методів [3].

Поняття «фізичний розвиток» розуміють як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники «фізичного стану» організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, спірометрія, динамометрія тощо)[7].

У роботі, з метою оцінки рівня соматичного здоров'я дітей середнього шкільного віку ми застосовували методика Г. Л. Апанасенко [1, 2]. В основі її лежить біологічна закономірність порогу енергетичного потенціалу, більше якого майже не реєструються ні зовнішні фактори ризику, ні хронічні захворювання. Ця методика, на думку автора, дозволяє виділити групу ризику дітей та проводити з ними спрямовані профілактично-оздоровчі та корекційні заходи. Вона включає в себе реєстрацію показників антропометрії та аналіз роботи серцево-судинної та дихальної системи.

Усі показники мають свою оцінку у балах. Відповідність маси тіла росту оцінювалась за таблицею.

Виходячи з мети, нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Визначити рівень соматичного здоров'я дітей зі зниженим слухом середнього шкільного віку.

Методи та організація дослідження.

2. Аналіз та узагальнення наукових джерел;

3. Метод кількісного експрес-оцінювання соматичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка;

4. Математична обробка даних.

Згідно поставлених мети та завдань нами було проведено дослідження фізичного розвитку 37 дітей зі зниженим слухом середнього шкільного віку (з них 17 дівчаток та 20 хлопчиків).

Зрозуміло, що важливим критерієм оцінки здоров'я дитини є рівень її фізичного розвитку.

Для надання певних рекомендацій, щодо використання фізичних вправ оздоровчого напрямку, необхідно спочатку визначити рівень фізичного розвитку дитини. Під фізичним розвитком людини розуміють комплекс морфологічних та функціональних властивостей організму, що виявляють запас його фізичних сил. Нами було проведено дослідження рівня фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку з зниженим слухом, яке включало такі

характеристики, як морфологічний стан (відповідність маси тіла до його довжини); параметри функціонального стану серцево-судинної системи (ЧСС, АТ, індекс Робінсона); функціональну характеристику дихальної системи (життєвий індекс); одну з характеристик фізичної підготовленості (силовий індекс) і характеристику фізичної працездатності (індекс Руф'є). Отримані в результаті досліджень данні дозволили підтвердити і розширити наукові уявлення з цієї проблеми.

Аналіз результатів дослідження фізичного розвитку дітей зі зниженим слухом середнього шкільного віку показали деяку невідповідність і навіть відставання показників від антропометричних стандартів дітей, якічують нормально, що представлено у таблиці 1.

За результатами дослідження було встановлено, що високий та вище середнього рівня у масо-зростовому індексу мали 10 % хлопчиків та 12 % - дівчаток, середній – 20 % мають хлопчики та 59% дівчата, нижче середнього та низький відповідно 70% хлопчики та 29 % дівчата. Особливу увагу привертає те, що вже у середньому шкільному віці, великий відсоток дітей мають низький і нижче середнього рівні масо-зростовому індексу. Результати життєвого індексу виявились низьким у 30 % хлопчаків встановлено високий та вище середнього рівні розвитку, 20 % нижче середнього та низький та 50% - середнього. У дівчат цей показник має такі значення - середній рівень 29 %, нижче середнього та низький – 71%.

Найнижчими виявились результати виконання дітьми функціональної проби Руф'є – 50 % хлопчаків мають середній рівень цього індексу, та 50 % нижче середнього та низький. У дівчат цей показник має такі значення - середній рівень 35 %, нижче середнього та низький - 65%.

Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження у дітей зі зниженим слухом більш виражена, ніж у дітей, якічують, а процес відновлення повільніше.

Таблиця 1.

Кількісне співвідношення дітей з зниженим слухом за рівнями фізичного здоров'я (за методикою Г.Апанасенко)

Групи обстеження	Хлопчики (n=20)					Дівчатка (n=17)				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Масо-зростовий індекс, %	4%	6%	20%	50%	20%	-	12%	59%	6%	29%
Життєвий індекс, %	8%	12%	50%	20%	10%	-	-	29%	6%	65%
Силовий індекс, %	-	4%	-	76%	20%	-	-	12%	12%	76%
Індекс Робінсона, %	-	30%	30%	40%		-	41%	-	-	59%
Індекс Руф'є, %	-	-	50%	10%	40%	-	-	35%	6%	59%

За індексом Робінсона вище за середній рівень мали 30 % хлопчиків та 41 % - дівчаток, тільки 30 % хлопчики мали середній рівень розвитку; нижче середнього та низький відповідно 30% хлопчики та 59 % дівчата. Низьким

виявились результати дослідження силового індексу: лише 4 % хлопчаків мають вище за середній рівень та 96 % нижче середнього та низький. У дослідженні силового індексу дівчат були отримані наступні значення - середній рівень був виявлено у 12 %, нижче середнього та низький – 88 %.

За результатами дослідження рівня соматичного здоров'я встановлено, що сума балів, за якими проводиться оцінка рівня здоров'я у дітей зі зниженим слухом коливається від 0 до 4, що відповідає низькому та нижче середнього рівням соматичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка.

За результатами дослідження можна зробити такі **висновки**:

- фізичний розвиток дітей зі зниженим слухом має свої особливості;
- у школярів середнього шкільного віку зі зниженим слухом відмічається середній та нижче середнього, низький рівень масо-зростового індексу, що, на нашу думку, обумовлено початком періоду статевого розвитку. При цьому, ступінь напруження серцево-судинної системи та резервні можливості дихальної системи залишаються на нижче середнього та низькому рівні. Нижче середнього, низьким також є рівень силового індексу. Все це вказує на необхідність пошуку ефективних форм, засобів і методів для оптимізації фізичного виховання;

- дані аналізу фізичного розвитку дітей зі зниженим слухом середнього шкільного віку, необхідно використовувати при складанні програми фізичної реабілітації, дозуванні фізичних навантажень на уроках фізичної культури під час позашкільних занять та при проведенні медико-педагогічного контролю. Що дозволить індивідуалізувати та диференціювати фізичні навантаження.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. / Геннадий Апанасенко. – СПб. : Петрополис, 1992. – 120 с.
2. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55-58.
3. Выготский Л. С. Проблема дефектологии / Л. С. Выготский. – М. : Просвещение, 1995. – 524 с.
4. Грибовська І.Б., Данилевич М.В. Оздоровча програма з фізичного виховання для вчителів фізичної культури. // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури. - Львів: Українські технології, 2003. - С. 4-14.
5. Грибовська І.Б. Комплексна оцінка функціонального стану вестибулярної сенсорної системи глухих дітей та його корекція в процесі фізичного виховання. / Автореферат дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту. - Луцьк, 1998. - 17 с.
6. Заець Л.В. Комплексна оцінка стану соматичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізкультури та спорту. - Вип.6. - Львів: Панорама, 2002. - Т.1. - С.252-254.
7. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине. / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.

8. Про схвалення Концепції Державної програми "Слух" на 2008-2012 роки: Проект розпорядження Кабінету Міністрів України розроблений на виконання доручення Кабінету Міністрів України № 23468/1/1-08 від 12.05.2008 року. - Режим доступу: www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_20080521_0.html#2

9. Програми з фізичного виховання у школі для глухих дітей (5-10 –ті класи). - Київ, 1997. - 56 с.

ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Цьось А.В., Кушнір Я.А.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

***Анотація.** У статті розглянуто проблему розвитку координаційних здібностей учнів молодших класів спеціальної медичної групи. З'ясовано, що ці питання потребують подальшого науково-теоретичного обґрунтування, оскільки особливою загрозою майбутньому країни є нинішній стан здоров'я і спосіб життя дітей і молоді.*

***Ключові слова** координаційні здібності, спеціальна медична група, початкові класи.*

Постановка наукової проблеми та її значення. За останні роки спостерігається досить помітне погіршення стану фізичного розвитку учнів і як наслідок збільшення диспансерних та віднесених до спеціальної медичної групи.

Тема значення розвитку координаційних здібностей учнів початкових класів спеціальної медичної групи та вікових особливостей рухових і координаційних здібностей учнів молодшого шкільного віку – одна з найцікавіших й найскладніших проблем теорії і методики фізичного виховання.

В даний час виділяють близько двох десятків спеціальних координаційних здібностей, що проявляються в конкретних рухових діях (циклічних, ациклічних, балістичних і ін.), та ще близько десятка так званих координаційних здібностей, що специфічно проявляються: рівновага, реакція, ритм, орієнтація в просторі, здібність до диференціювання просторових, силових і тимчасових параметрів рухів і ін.

Як засвідчує Бальсевич В.К., [1, с.134] високий рівень розвитку координаційних здібностей – основна база для оволодіння новими видами рухових і координаційних дій, успішного пристосування до трудових дій і побутових операцій. В умовах науково-технічної революції значущість різних координаційних здібностей постійно зростає. Одним з основних завдань викладача фізичної культури який працює зі школярами спеціальної медичної групи є підбір таких засобів і методів, які б забезпечували оптимальний

розвиток усіх рухових здібностей, особливо координаційних. Для цього фахівцеві необхідно знати висновки лікарських обстежень кожної дитини, вікові особливості розвитку фізичних якостей та контроль в різні періоди занять. Отже, створення найкращих методичних умов розвитку та контролю координаційних здібностей учнів молодших класів спеціальної медичної групи є актуальним питанням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з цієї проблеми. Вивченням проблеми розвитку координаційних здібностей учнів початкових класів займалися Н.В.Москаленко, В.П. Іващенко, Т.Ю.Круцевич та ін. Питанню роботи спеціальної медичної групи учнів молодших класів приділяли увагу Т.Ю.Круцевич, Л.І.Іванова, В.Т.Ареф'єв, Т.А.Єдинак, Е.Г.Булич, О.Д.Дудогай, В.І.Завадський, В.І.Лях. Ж.К.Холодов, В.С.Язловецький та ін... Серед наукової літератури виокремлюється значна кількість праць щодо занять лікувальною фізичною культурою при різних захворюваннях (автори Е.С. Аветисов, В.І.Дубровський, В.М.Мухін, І.М.Саркіфзов-Саразіні, А.Л.Турчак, М.І.Фонарьов, В.С.Язловецький та ін..) Проте залишається актуальним проведення комплексного дослідження, у якому б розкривалося питання значення розвитку координаційних здібностей учнів початкових класів спеціальної медичної групи.

Завдання дослідження: на теоретичному рівні вивчити та проаналізувати проблематику розвитку координаційних здібностей учнів початкових класів спеціальної медичної групи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проблема ролі координаційних здібностей в житті учнів молодших класів тісно пов'язана з проблемою вивчення процесу їх природного розвитку. Цей процес оцінюється неоднозначно. За даними Н.Бернштейна ведуча роль в реалізації рухових функцій у дітей 6-9 років належить зоровому контролю. У віці 9-10 років відбувається суттєва зміна механізмів регуляції рухів – перехід від переважно слідкуючого керування до керування за попередньо сформованою моторною програмою. Довгота циклу рухів за рахунок підвищення їх швидкості та точності з віком зменшується. Найбільш чіткі зміни спостерігаються в 6-8 та 10-14 років. В ці вікові періоди найбільш інтенсивно розвиваються і формуються рухові зони кори, змінюється функціональна значимість лобових і асоціативних зон кори в управління активаційними процесами [2, с.161].

Переходячи до вивчення даного питання, слід визначити поняття «координаційні здібності». До середини ХХ століття поняття “спритність” ідентифікували з поняттям “координаційні здібності”. З часом деякі дослідники запропонували замінити термін “спритність” на термін “координаційні здібності”. В.І.Лях [7, с.7] запропонував виділити координаційні здібності із “загальної спритності”. Він розглядає координаційні здібності як можливість індивіда до оптимального керування рухами за параметрами правильності (адекватності та точності), швидкості (вчасності), раціональності (доцільності та економності) і винахідливості (стабільності та ініціативності).

Специфічні здібності до орієнтування в просторі, рівновазі, реагуванню на

сигнал, диференціюванню рухів за силовими і просторово-часовими характеристиками, засвоєнню ритму і темпу, вестибулярної стійкості, невимушеному розслабленню м'язів і т. подібне, являють собою виключно фізіологічні механізми регулювання невимушених рухів вважає Гужаловський А.Ф. [4, с.83]. Не дивлячись на різницю в методологічних підходах до вивчення структури і механізмів координаційних здібностей, найбільш оптимальним визначенням поняття “спритність”, як вважає В.О.Романенко [9, с.102], є традиційне: спритність - це здатність керувати тілом і його частинами за просторово-часовими і динамічними характеристиками.

На думку А.Ф.Гужаловського. [4, с. 36], у дітей 4 років під впливом тренувань найбільш інтенсивно прогресують прості компоненти координаційних здібностей, а також ті з них, які тісно пов'язані зі проявом швидкості. Часові і силові диференціювання успішно розвиваються в п'ять, а просторово-ритмічні – в шість років.

Ільїн Є.П. [6, с.211] вважає, що найбільш високе представництво сенситивних періодів розвитку координаційних здібностей встановлено для молодшого і першої половини підліткового віку . У дівчаток з 8 до 9 років було виявлено в 4,7 рази, а з 9 до 10 років – в 3,2 рази більше сенситивних періодів, ніж в період з 13 до 14 років. Здатність до орієнтації в просторі у дівчаток стабілізується до 12-13 років, у хлопчиків – до 14 років .

Різні дослідники (Волков Л.В., Лях В.І.) з використанням одних і тих же методів, що характеризують одні і ті ж здібності, називають різні (від 5 до 16 років) сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей. У хлопчиків із середніми темпами фізичного розвитку піки розвитку спритності приходяться на 8-9 і 11-12 років. У акселератів цей процес розтягується до 14-15 років, у ретардантів закінчується до 13 років. За рівнем спритності хлопчики із уповільненим фізичним розвитком мають перевагу над однолітками із обох груп (Лях В.І.) [7, с.11].

Активізація рухового режиму учнів, передбачена у сучасних нормативних документах, здавалося, мала б покращити становище, але збільшення числа школярів, які мають відхилення в стані здоров'я та зростання кількості випадків смертності дітей на уроках фізичної культури, вказує на необхідність особливого підходу під час вирішення зазначеної проблеми.

Відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів загальноосвітніх навчальних закладів від 20.07. 2009 р. за № 518/674 та згідно з інструкцією про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури медичне обстеження учнів у загальноосвітніх навчальних закладах (ЗНЗ) повинно проводитися в установленому законодавством порядку. На підставі довідки про стан здоров'я медичний працівник ЗНЗ здійснює розподіл учнів на групи для занять фізичною культурою. Учні, які не пройшли медичного обстеження до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються. Директор ЗНЗ після розподілу учнів на групи видає відповідний наказ та оприлюднює списки учнів, віднесених у поточному навчальному році до спеціальної медичної групи, із

зазначенням класу та діагнозу.

Класний керівник на підставі наказу директора ЗНЗ та за участю медичного працівника оформлює листок здоров'я, який знаходиться в класному журналі. Учителем фізичної культури на початку навчального року складається план-графік, тематичний план роботи та ведеться журнал обліку проведення занять з учнями, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Спеціальна медична група має налічувати 7-15 осіб. Для диференціації фізичного навантаження групи потрібно комплектувати за віком (наприклад, до групи 3-го класу можна включати учнів 4-го класу) та поділяти на дві підгрупи «А» і «Б», залежно від ступеня та характеру захворювання.

- До підгрупи «А» відносять учнів, які мають відхилення у стані здоров'я у зв'язку з різними захворюваннями та після перенесених захворювань – їм призначають щадно-тренувальний режим.

- До групи «Б» відносять учнів з ураженнями серцево-судинної системи (ССМ), дихальної системи, захворюваннями печінки, сечовидільної системи, вадами зору, струсу мозку, сколіозом III-IV ступеня, паралічем – таким учням призначається тільки щадний режим .

- Зарахування дітей до спеціальної медичної групи може бути тимчасовим або постійним у залежності від характеру захворювання та стану здоров'я.

- Заняття в спеціальних медичних групах повинно проводитись у позаурочний час двічі на тиждень. Тривалість кожного заняття 40 – 45 хв. Заняття в спеціальних медичних групах складається з чотирьох частин.

- Вступна частина (3 – 4 хв.): замір частоти серцевих скорочень (ЧСС), дихальні вправи.

- Підготовча частина (10 – 15 хв.): загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) кількість повторень 6-8 разів. Під час виконання ЗРВ потрібно звертати увагу на дихання, включаючи вправи з затримкою дихання. Загальнорозвивальні вправи виконуються разом зі спеціальними дихальними вправами: перші два місяці занять у співвідношенні 2:1, а в наступні місяці 3:1 та 4:1.

- Основна частина (15 – 18 хв.). Методика її проведення залежить від характеру захворювань (діагнозу) та фізичного розвитку дітей. В основній частині уроку учні виконують індивідуальні завдання, які складаються зі спеціальних вправ, також використовуються вправи на розслаблення, вивчається техніка рухових дій передбачених програмою з фізичного виховання для спеціальних медичних груп.

- Заключна частина (5 хв.): дихальні вправи, вправи на розслаблення після фізичного навантаження, замір ЧСС, підсумки, домашнє завдання.

- Учні, які за станом здоров'я зараховані до спеціальної медичної групи з фізичної культури, при виставленні тематичних, семестрових, річних балів робиться запис «зараховано» чи «не зараховано»[5, с.19].

Висновки й перспективи подальших досліджень.

Питання розвитку координаційних здібностей молодших школярів в спеціальних медичних групах потребують подальшого науково-теоретичного обґрунтування, оскільки особливою загрозою майбутньому країни є нинішній

стан здоров'я і спосіб життя дітей і молоді. Сьогодні кожна п'ята дитина народжується з відхиленнями у стані здоров'я. У 90% школярів діагностують різні захворювання. Істотно зросла кількість порушень опорно-рухового апарату в дітей. Різко «молодшають» хронічні хвороби серця, гіпертонія, неврози, остеохондрози, артрити, ожиріння тощо.

Учитель має виступати не тільки як фахівець із формування рухових умінь та розвитку фізичних якостей, але і як особистість із розвиненими соціокультурними та гуманними настановами, спроможний забезпечити покращення стану здоров'я дітей спеціальної медичної групи та перетворення процесу фізичного виховання в подальшому в самовиховання та самоосвіту.

Література

1. Бальсевич В.К. Онтокінезіологія людини / В.К.Бальсевич // Теорія і практика фізичної культури: сб. науч. работ. – М., 2000. – 275 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по фізіології рухів і фізіології активності. / В.К.Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
3. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. [навч. посібник] / Л.В.Волков. – К.: Радянська школа, 1980. – 104 с.
4. Гужаловский А.Ф. Развитие двигательных качеств у школьников. / А.Ф.Гужаловский. – Минск: Народна освіта, 1978. – 184 с.
5. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І.Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320с.
6. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: [учебное пособие] / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
7. Лях В.И. Координационные способности школьников // Физическая культура в школе. – 2000. № 4-5. – С.6-13; С. 3-5.
8. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] / Н.В.Москаленко. – 2-е вид., перероб. та допов. – Дніпропетровськ: Інновація, 2009. – 344 с.
9. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. / В.А.Романенко. – Донецк: Изд-во Дон НУ, 2005. – 290 с.

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК 25-40 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ

Андрєєва Р.І., Коваль В.Ю.
Херсонський державний університет

Постановка проблеми. У дослідження вітчизняних провідних науковців [2, 5, 6] неодноразово вказується на погіршення стану здоров'я населення та його залежність від рівня соціальних умов на 50-55 %, ступеня забруднення середовища на 20-25 %, генетичного фактору на 15-20 % та на 10-15 % від стану охорони здоров'я в країні.

Зрозуміло, що в Україні важко створити оптимальні соціальні умови, які б сприяли здоровому способу життя всього населення, тому автори доводять доцільність використання різних засобів для забезпечення здоров'я різних груп населення, в тому числі жінок 25-40 років [2, 8].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Тісний взаємозв'язок стану здоров'я та фізичної працездатності, об'єму та характеру рухової активності доведений багатьма фахівцями [3, 4], які стверджують, що оптимальне фізичне навантаження з дотриманням раціонального харчування та здорового способу життя є найбільш ефективними у попередженні захворювань та збільшення тривалості життя.

Різні види фізичних вправ, оздоровчих занять є одним з найефективніших засобів у боротьбі з малорухомим способом життя. Низка авторів [1, 7] вважають за необхідне залучити жінок до систематичних занять різними видами рухової активності в залежності від їх індивідуальних вподобань та можливостей, пропонуючи наступні види оздоровчих тренувань: степ-аеробіка, аква-аеробіка, шейпінг, каланетика, різновиди танцювальної аеробіка та інші.

Мета дипломної роботи – визначити ефективність впливу занять степ-аеробікою на організм жінок 25-40 років.

Організація дослідження. Експериментальна робота проводилася випускницею факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету на базі приватного спортивного клубу м. Херсона з вересня 2012 року по квітень 2013 року. Тренувальні заняття проводилися 3 рази на тиждень, по 50-60 хвилин на день в залежності від спрямування та завдань заняття.

Для проведення педагогічного експерименту була сформована група жінок 25-40 років, які перший рік займаються степ-аеробікою, у кількості 14 осіб. Педагогічний експеримент проводився в два етапи: перший – листопада 2012 року, другий – лютий-березень 2013 року.

Основний напрямок застосування комплексів вправ експериментальної методики був спрямований на розвиток максимально широкого кола м'язових груп, специфічними засобами степ-аеробіки. Основне навантаження здійснювалось в динамічному режимі. В якості допоміжних засобів застосовувалися вправи силового характеру та вправи для розвитку витривалості. В залежності від поставленого завдання змінювались: тривалість вправ і відпочинку між ними; інтенсивність роботи; темп та ритм виконання вправ.

Результати дослідження. Основним завданням оздоровчого тренування жінок першого зрілого віку на думку багатьох науковців, є розширення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи, зменшення маси тіла і протидія інволюційним процесам рухових функцій. Засоби тренування можуть мати широкий спектр – від швидкої ходьби та бігу, гірських походів, плавання до найновіших систем рухової активності: спінбайк-аеробіка, степ-аеробіка, шейпінг, аква-аеробіка та інші. Для досягнення позитивного ефекту від занять і протидії інволюційним процесам старіння жінок 25-40 років, багато авторів рекомендують включати в систему тренувань різні види вправ

аеробного і анаеробного характеру, легкоатлетичні вправи і вправи з елементами спортивних ігор, вправи на розтягнення та вправи на зміцнення м'язів і розвиток силових можливостей. Значний позитивний ефект в досягненні цієї мети дають заняття степ-аеробікою, оскільки вони дають можливість включати в тренування вправи різного характеру і по різному впливати на організм.

Під впливом занять степ-аеробікою відбулися значні зміни за більшістю морфо-функціональних показників жінок 25-40 років, які, в свою чергу, вони позитивно вплинули на кількісну оцінку фізичного здоров'я, про що свідчать дані таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників фізичного (соматичного) здоров'я жінок 25-40 років

Показники соматичного здоров'я	Етап дослідження	Mx ± Smx	P
Індекс Руф'є	ВД	14,5 0,43	< 0,001
	КД	11,7 0,28	
Життєвий індекс, см ³ /кг	ВД	47,5 0,38	< 0,001
	КД	55,7 0,41	
Силовий індекс, %	ВД	45,0 0,46	< 0,001
	КД	53,1 0,37	
Індекс ваги-зросту	ВД	358 67	< 0,001
	КД	404 52	
Індекс зросту-ваги	ВД	67,0 0,43	< 0,001
	КД	70,9 0,38	
Індекс Робінсона	ВД	86,5 1,23	< 0,001
	КД	81,4 0,66	
Індекс пропорційності	ВД	5,6 0,27	< 0,001
	КД	7,7 0,22	

Покращення діяльності серцево-судинної системи після 20 присідань за 30 с скоротило час відновлення ЧСС; його зменшення відбулося на 2,8 уд/хв, що у відсотковому значення становить 19,3 %. Середньостатистичні розбіжності мають вірогідність – P < 0,001. За рахунок збільшення життєвої ємності легень і зменшення ваги тіла жінок, значно покращився життєвий індекс (P < 0,001). Так, його показник зріс на 8,2 см³/кг, що у відсотковому значення становить 17,3 %. Під впливом занять степ-аеробікою у всіх жінок експериментальної групи значно зросла м'язова сила, що в свою чергу призвело до суттєвого покращення силового індексу (P < 0,001). У нашій експериментальній групі він покращився на 8,1%.

За індексом ваги-зросту і зросту-ваги відбулися приблизно однакові зміни, оскільки, як було зазначено вище, за період основного експерименту статистично достовірно зменшилася лише маса тіла жінок експериментальної групи, а зріст залишився незмінним. Так, за індексом зросту-ваги позитивні зміни відзначені в діапазоні від 3,4 до 4,6 кг, а в індексі ваги-зросту – від 3,9 до 4,5 гр.

Також суттєві зміни відбулися стосовно показників резерву та економізації функції серцево-судинної системи (індекс Робінсона) через те, що під впливом експериментальної методики значно знизилась ЧСС. В експериментальній групі жінок індекс Робінсона знизився 5,1 ум.од., що у відсотковому значенні становить 5,9 %.

Варто зазначити, вихідні дані окружності грудної клітки жінок експериментальної групи були дещо занижені, а їх збільшення на етапі основного експерименту призвело до приблизно однакових позитивних зрушень в показниках пропорційності розвитку грудної клітки: від 2,0 до 2,5 см, що свідчить про достатній розвиток грудної клітки.

Таким чином, результати дослідження змін фізичного (соматичного) здоров'я на етапі формуючого педагогічного експерименту ще раз підтвердили робочу гіпотезу: застосування спеціалізованих комплексів степ-аеробіки ефективно впливає на підвищення фізичного стану жінок 25-40 років експериментальної групи.

Висновки.

1. Степ-аеробіка – один із найпоширеніших видів оздоровчої аеробіки для жінок середнього віку, що доводять чисельні дослідження авторів. Це емоційна, видовишна і цікава аеробіка, яка підкорює своїми запальними танцями в стилі латина, стріт-джаз, салса та інше, а також різноманітністю силових вправ.

2. Встановлено, що заняття степ-аеробікою позитивно впливають на фізичну підготовленість жінок середнього віку, на працездатність; фізичне здоров'я та силову підготовленість – силу м'язів черевного преса, плечового пояса, м'язів стегна; гнучкість і розвиток координаційних здібностей.

3. В ході експериментального дослідження під впливом занять степ-аеробікою були виявлені значні зміни за окремими показниками фізичного (соматичного) здоров'я жінок експериментальної групи. Так, виконання проби Руф'є покращилося на 19,3 %, життєвий індекс – на 17,3 %, силовий індекс – на 8,1 %. Економізація функцій серцево-судинної системи (індекс Робінсона) підвищилися на 5,9 %.

4. Отримані результати зі всією очевидністю свідчать про позитивний вплив занять степ-аеробікою на фізичне здоров'я жінок 25-40 років.

Література

1. Анисимова М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой [Текст] / М.В. Анисимова // Физическая культура в школе. – 2004. – №6 – С.29-35.

2. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г.Л. Апанасенко, Н.П. Страпко // Наука в олимпийском спорте: специальный выпуск. – 1999. – С.56–60.

3. Библик Р.В. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста / Р.В. Библик, Н.Н. Гончарова, Т.А. Хабинец // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 9. – С. 9–11.

4. Доленко Ф. Л. Специфика воздействия оздоровительной аэробики на двигательную сферу / Ф. Л. Доленко. – Ростов н/Д : [б. и.], 1995. – С. 33-35.

5. Калью П.І. Сутнісна характеристика поняття “здоров'я” та деякі питання

перебудови охорони здоров'я: оглядова інформація // ВНПМІ. – 1988. – 69 с.

6. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: [монография] / А.С. Куц. – К.: Искра, 1993. – 256 с.

7. Чубакова В. А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста: 21–35 лет : дис. ... канд. пед. наук / В.А. Чубакова. – М., 2006. – 173 с.

8. Kofler W. Health effects of environmental disasters and the need of a more complex model of man// Preservation of Our World in the Wake of Change.- Vol. VI A/B.- ISEEQS Pub., Jerusalem, Israel.- 1996.- P.275-282.

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ДОЗВІЛЛІ

Базильчук В.Б., Базильчук О.В.

Хмельницький національний університет

Актуальність. Фізкультурно-оздоровча і спортивна активність студентів значною мірою залежить від сформованості у них ставлення до навчальної діяльності і фізичних вправ – мотивів діяльності. Поняття “мотив” означає певну спонукальну причину дій та вчинків людини. Саме від мотивів залежить, що містить в собі у психологічному плані та чи інша дія, який суб’єктивний зміст вона має для людини. Разом з тим, в науково-методичній літературі до теперішнього часу немає одного поняття про мотив. Одні вчені [2, 3, 5] вважають, що мотив – це усвідомлена потреба активності людини, спрямованої на досягнення мети. Інші [1, 2, 4] під мотивом розуміють все те, що виступає в якості внутрішнього спонукання людини до діяльності, конкретний або ж відокремлений об’єкт, який задовольняє потребу.

Незважаючи на різне визначення поняття мотиву, переважна більшість вітчизняних і зарубіжних вчених сходяться у думці, що мотив є стрижневим фактором у свідомій і цілеспрямованій діяльності. Такими спонукаючими складовими є його потреби, які стають мотивами тільки тоді, коли усвідомлюються об’єкти, здатні задовольнити ці потреби [1, 5].

Наукові дослідження та практика роботи у ВНЗ О.О. Малімона, А.Я. Вольчинського, І.С. Кліш [6] свідчать, що головним у процесі залучення студентів до фізичного самовдосконалення є формування їх інтересу до фізкультурних занять. Інтерес є формою виявлення потреб і виступає своєрідною орієнтацією людини у її зв’язках із дійсністю. Від спрямованості інтересів залежить спосіб життя людини, його поведінка і діяльність. Поява інтересу викликає бажання діяти, формує мотив поведінки.

У спеціальній літературі нами не виявлено достатньо глибокого аналізу потреб до занять на дозвіллі, що спонукало до вивчення проблеми проведення студентської молоді вільного від навчання часу.

Завдання роботи:

1. Аналіз літературних джерел за обраною проблемою.

2. Визначити види занять, яким надається перевага студентами на дозвіллі

Дослідження проводилося на базі Хмельницького національного університету. В ньому брали участь студенти 1-3 років навчання різних факультетів.

У процесі опитування встановлено варіанти проведення респондентами вільного часу. Ранжування за кількістю варіантів відповідей наведено у табл. 1.

Таблиця 1.

Відповіді респондентів про заняття, яким надається перевага у вільний час

Види занять	Курси навчання						Загальна кількість відповідей	
	1		2		3			
	%	Ранг	%	Ранг	%	Ранг	%	Ранг
Займаюся фізкультурно-оздоровчими заняттями	28,0	3	21,8	5	16,8	6	22,0	5
Читаю літературу	21,9	6	29,5	3	26,5	2	26,0	3
Дивлюся телепередачі	37,3	1	39,7	1	50,6	1	42,5	1
Граю в азартні ігри	33,3	2	38,5	2	26,6	3	32,8	2
Займаюсь за комп'ютером	24,0	4	25,6	4	20,5	5	23,4	4
Ходжу в гості	22,7	5	14,1	6	22,8	4	19,9	6
Відвідую фізкультурно-спортивні заходи	7,3	7	11,5	7	10,8	7	9,8	7
Інше	6,0	8	9,8	8	10,2	8	8,6	8

Аналіз відповідей студентів різних курсів показав, що серед запропонованих варіантів проведення дозвілля перше місце у ранговому списку посідає перегляд телепередач, друге місце – азартні ігри. На третьому місці знаходиться читання літератури, на наступному – заняття за комп'ютером, на п'ятому – заняття спортом, на шостому – зустрічі з друзям, а на сьомому місці – відвідування змагань. Перші дві позиції рангового переліку характерні для респондентів всіх курсів навчання. Вони зазначені в анкетах найбільш масово. Останню рангову позицію на всіх курсах навчання посідає відвідування змагань. Досить тривожним, на нашу думку, є той факт, що з кожним роком навчання зменшується кількість студентів, які цікавляться фізкультурно-оздоровчими заняттями. Якщо на першому році навчання фізкультурні заняття у відповідях респондентів посідають третю рангову позицію, на другому – п'яту, то на третьому – шосту (табл. 1.).

Висновок.

З кожним роком навчання інтерес студентської молоді до фізкультурно-оздоровчих занять знижується, переконливо вказують на те результати їх

опитування. Вплив технічного прогресу в контексті оптимального рухового режиму у повсякденному житті студентської молоді відіграє негативну роль. Пріоритет ними надається нажаль малорухливим видам занять на дозвіллі.

Література

1. Антонец В.Ф. Потребность в физическом совершенствовании как психолого-педагогическое понятие // Зб. наук.-метод. робіт. - Хмельницький, 1997. - №4. – Ч.2. - С. 104-107.
2. Бозанова С.А. Принципы организации физкультурного досуга студентов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №12. - С. 35-37.
3. Виленский Г.К., Каповский Г.К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования // Теория и практика физической культуры – 1984. - № 10. – С. 39-42.
4. Зубалій М.Д. Соціально-культурні фактори розвитку фізкультурно-спортивної активності молоді// Соціологічна наука і освіта в Україні: Зб. наук. пр. / Укл. В.І.Судаков, М.В.Туленков. – К., 2000. – Вип. 1. Концептуальні засади становлення та розвитку соціологічної науки і освіти в Україні. – С. 363-365.
5. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді // Оптимізація процесу фізичного виховання. в системі освіти: Матеріали всеукр. наук. конф. – Т., 1997. – С. 138-146.
6. Малімон О.О., Вольчинський А.Я., Кліш І.С. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Київ-Вінниця, 2001, С. 239-243.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

Балушка Л.М.

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Однією з ланок системи підготовки військових фахівців для Збройних Сил України та інших військових формувань держави є ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою. Одним з головних завдань фізичного виховання юнаків, які навчаються у ліцеях, є досягнення ними наприкінці навчання високого рівня фізичної підготовленості, що є передумовою ефективного виконання у майбутньому своїх військових обов'язків і запорукою успішного вступу до вищих військових навчальних закладів [Г.А.Єдинак, 2004, О.С.Бортюк, 2004].

За даними низки авторів [О.І.Камаєв, 2003; Ю.А.Бородін, 2004; Ю.С.Фіногенов, 2005; С.І.Глазунов, 2007] у більшості ліцеїстів спостерігається низький вихідний рівень розвитку фізичних якостей. Недостатній рівень фізичної підготовленості ускладнює успішне оволодіння учнями ліцею військово-професійними навичками, оскільки від рівня розвитку фізичних

якостей залежать адаптаційні можливості до фізичних навантажень і, зокрема, до умов майбутнього військово-професійного навчання (Б.В. Єндальцев, 1994; В.Ф. Киричук, Н.Г. Коршевер, 1997; О.І. Камаєв, 2000).

Незважаючи на дослідження вітчизняних авторів (В.М. Мисів, 2006; А.І. Мельник, 2007; Л.Н. Евланников, 2008; О.П. Скавронський, 2010), актуальним залишається питання наукового обґрунтування форм, методів та змісту процесу фізичного виховання у ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою з метою підвищення його ефективності.

Завдання: узагальнити теоретичні засади фізичної підготовки учнів військових навчальних закладів довузівської підготовки.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження;
- документальний метод;
- методи індукції та дедукції.

Результати дослідження. Фізична підготовка – це цілеспрямований керований процес фізичного удосконалення військовослужбовців, який здійснюється з урахуванням особливостей їхньої військово-професійної діяльності (Т.Ю. Круцевич, 2003). Під системою фізичної підготовки військ прийнято рахувати упорядковану у відповідності до вимог бойової діяльності сукупність взаємопов'язаних компонентів, які складають концептуальні основи, процес фізичного удосконалення військовослужбовців та керування цим процесом.

Фізичне виховання та допризовна підготовка ліцеїстів реалізуються за навчальними програмами загальноосвітньої школи з використанням традиційних методичних підходів і педагогічних умов, що характеризуються низькою ефективністю щодо оптимізації фізичного стану (В.В. Зайцева, 1996; Т.Ю. Круцевич, 2000; В.А. Вишневікий, 2002; І.Д. Глазирін, 2003) та особистісних характеристик старшокласників (В.В. Серебрянников, 1998; А.М. Нагорна, В.В. Беспалько, 2004; Г.О. Слабкий, 2004). Досліджень щодо удосконалення фізичної підготовки учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби не виявлено.

Зокрема, низкою авторів досліджувалися наступні аспекти системи підготовки військових фахівців. О.С. Бортюк (2008) вивчав динаміку фізичного стану учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, представників різних типів соматичної конституції в процесі занять фізичною культурою. Встановлено існування типологічних особливостей у величинах прояву, темпах і характері змін у показниках фізичного стану ліцеїстів.

Гоншовським В.М. (2011) розглянуто теоретико-емпіричні дані для проектування технології індивідуалізації фізичної підготовки рятувальників під час навчання у вищому військовому навчальному закладі. Розроблено алгоритм формування і реалізації відповідного змісту. Використано дані про принципи проектування педагогічних технологій, теорії адаптації, теорії і методики фізичного виховання студентської молоді, специфіки професійної діяльності

рятувальників та отримані нами у констатувальному експерименті. Визначено послідовність і зміст проєктувальних дій, реалізація яких сприятиме формуванню ефективної фізичної підготовки у вирішенні завдань фізичної і практичної військово-професійної підготовленості майбутніх рятувальників різних соматотипів на етапах навчання.

В.М. Мисів (2006) у своїй роботі визначив провідні педагогічні умови реалізації технології оптимізації фізичного стану ліцеїстів у процесі фізичного виховання: неперервність процесу за рахунок системної організації всіх форм занять у тижневому режимі учнів; спільне вирішення завдань загальної та військово-прикладної фізпідготовки, останніх – з урахуванням спеціальностей, за якими вищі військові навчальні заклади готують фахівців; урахування потреб, мотивів та інтересів учнів під час вибору виду спорту, участі в масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах; дотримання закономірностей формування термінового, кумулятивного та відставленого тренувального ефектів як передумови покращення фізичних можливостей; визначення оздоровчо-розвивальних і тренувальних параметрів фізичних навантажень для різних форм занять як передумови покращення функціональних характеристик і соматичного здоров'я; формування зацікавленості ліцеїстів у покращенні фізичного стану на основі врахування та оцінювання їхніх вихідних, поточних і підсумкових досягнень.

Ю.А. Бородін (2009) зазначив, що функціонування сучасної системи фізичної підготовки курсантів навчальних закладів інженерно-операторського профілю має бути спрямовано на формування високоорганізованих функціональних систем, які б забезпечили оптимальну адаптацію організму до специфічних чинників професійної діяльності фахівців інженерно-операторського профілю.

Висновок.

Низкою авторів розглядаються різні аспекти фізичної активності ліцеїстів, але науково-обґрунтованих рекомендацій щодо покращення фізичної підготовленості, зокрема засобами спортивної боротьби, нами не виявлено, що і визначає актуальність нашого дослідження.

Література

1. Мисів В.М. Вплив авторської педагогічної технології на фізичний стан учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою в ході її експериментальної перевірки (I етап) // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2004. – С. 46-51.
2. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – в 2 х томах. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.
3. Методика фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою / Під заг. ред. Г.А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський: ПП Пантюк С.І., 2003. – 196 с.
4. Бородін Ю.А. Фізична підготовка курсантів ВВНЗ інженерно-операторського профілю. – К.: Вид-во Національного педуніверситету ім. М.П. Драгоманова, 2009. – 417 с.
5. Гоншовський В.М. Алгоритм формування і реалізації індивідуально

орієнтованої фізичної підготовки майбутніх рятувальників на етапах навчання у вищому військовому навчальному закладі / Гоншовський В.М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2011. -№1. – С.41 – 44.

ВИВЧЕННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ГІРНИЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Батечко Д. П., Вілянський В. М., Счастливец В. І.

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту
Державний вищий навчальний заклад «Національний гірничий університет»*

Анотація. *На підставі проведеного анкетування викладачів кафедри фізичного виховання ДВНЗ «НГУ» у статті відображений аналіз окремих складових рівня і якості викладання дисципліни, професіоналізму викладачів з фізичного виховання, адміністративне забезпечення, відношення студентів-гірників до занять з фізичного виховання і їх мотивація, причин погіршення їх фізичного розвитку і здоров'я.*

Ключові слова: *викладач кафедри фізичного виховання, студенти гірничих спеціальностей, фізичне виховання, фізичний розвиток.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Великий об'єм матеріалу навчальної програми, підвищення професійно-прикладної спрямованості учбового процесу, його стійка орієнтація на кінцеві результати, при жорсткому ліміті часу, відведеного для занять, вимагає чіткого і ефективного планування учбового процесу. Програма визначає лише зміст різних розділів курсу фізичного виховання, об'єм же і послідовність вивчення цих розділів при побудові учбового процесу в кожному ВНЗ встановлюються довільно залежно від матеріальної бази, кваліфікації фахівців з фізичного виховання і ряду інших чинників [2;6].

Зважаючи на те, що наша держава практично повністю перейшла до ринкової економіки, що спричинило модернізацію всіх сфер її діяльності, включаючи і сферу освіти, то ця тема в даний час відзначається особливою актуальністю. Вдосконалення учбового процесу вимагає активного пошуку нових ефективних форм, засобів і методів навчання у вищій школі. У сучасних умовах учбово-виховний процес повинен бути направлений на виховання і підготовку студентів до самостійного життя, формування ініціативних, творчих і здорових осіб [1;3;4]. Представляється, що однією з доріг вирішення даної задачі може служити вивчення стану фізичного виховання студентів для навчання у ВНЗ.

У науковій літературі та засобах масової інформації викладено досить багато висновків і дискусій, пов'язаних з виниклою проблемою в системі фізичного виховання в ВНЗ. Але, як часто буває, ми забуваємо дізнатися думку

бачення ситуації, що склалася у самого головного учасника цього процесу – викладача-практика, який відповідає за спортивно-масову, оздоровчу і навчально-виховну частину фізичного виховання в ВНЗ. Таким чином, на основі аналізу та узагальнення інформації науково-методичної літератури виявлено об'єктивну необхідність модернізації системи фізичного виховання в Україні, у відповідності до сучасної парадигми освіти [5;8].

Тому на вершині вивчення і вирішення даної проблеми повинен бути викладач з фізичного виховання, який повинен мати чіткий індивідуальний педагогічний інструментарій, що дасть змогу проаналізувати та ефективно здійснювати процес формування фізичного виховання студента [7].

Мета статті – вивчити стан фізичного виховання студентів гірничих спеціальностей. Проаналізувати окремі складові рівня і якості викладання, професіоналізму викладачів, адміністративного забезпечення, ставлення студентів до занять з фізичного виховання та їх мотивації, причини погіршення фізичного розвитку і здоров'я студентів.

Методи дослідження – збір інформаційного матеріалу проводився методом анонімного анкетування серед викладачів кафедри фізичного виховання ДВНЗ «НГУ».

Результати дослідження та їх обговорення. Розглядаючи відповіді викладачів слід зазначити, що в кожному ВНЗ міста Дніпропетровська в середньому працює приблизно 15 викладачів з фізичного виховання, а на кафедрі фізичного виховання ДВНЗ «НГУ» - 24 викладачі. Всі респонденти мають вищу спеціальну освіту, та 20,8 % мають 2, або 3 вищі освіти, практично кожен другий викладач - жінка.

Визначаючи рухове навантаження, відведене для вивчення дисципліни «фізичне виховання» у ДВНЗ «НГУ», можна говорити про її відповідність передбаченим нормам Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (в подальшому МОНМС).

У поза навчальний час студенти відвідують спортивні секції, з розрахунку 1 секція на одного викладача з охопленням 57 % студентів від загальної кількості. Та на жаль навіть такий показник є не в усіх ВНЗ міста. У 25 % ВНЗ міста секційна робота не проводиться, і на думку викладачів через відсутність фінансування цього напрямку роботи зі студентами.

Неоднозначну оцінку визначають викладачі і в адміністративному забезпеченні фізичного виховання. Так, на запитання про ставлення адміністрації ДВНЗ «НГУ» до проблем фізичного виховання, позитивну відповідь дали 62,5 %, а негативну – 37,5 %, але в той же час на питання, чи забезпечує адміністрація ДВНЗ «НГУ» спортивним інвентарем, негативно відповіли 54,2 % викладачів.

Покладання провини в ситуації, що склалася, тільки на адміністрацію можна вважати необґрунтованою, так як недолік спортивного обладнання відчувають у більшості ВНЗ, як міста Дніпропетровська, так і країни взагалі. Це розуміють і викладачі, і на питання, яким має бути забезпечення інвентарем, ми отримали наступні відповіді: бюджетно-централізованим – 66,7 %, спонсорським – 20,8 %, за рахунок здачі об'єктів в оренду – 12,5 %. Хоча на

питання, чи здаються в оренду спортивні об'єкти ДВНЗ «НГУ», викладачі відповіли, що роблять це постійно - 83,3 %.

Причина відсутності необхідного спортивного інвентарю, незадовільного стану спортивних майданчиків, брак устаткування, низька оплата праці відштовхує не тільки молодих фахівців від роботи в ВНЗ, але й змінює ставлення до своєї професії викладача з фізичного виховання зі стажем. Тому, на запитання про найнеобхіднішу навчальну дисципліну в ДВНЗ «НГУ» на 1 місце фізичне виховання поставили 50 % опитаних викладачів з кафедри фізичного виховання, на 2 місце – 29,2 %, на 3 місце – 12,5 %, а 8,3 % викладачів взагалі не включили фізичне виховання в розподіл місць.

На питання анкети, чи дотримуються викладачі програмного матеріалу з фізичного виховання, 95,8 % викладачів відповіло ствердно, а 4,2 % - негативно. Хоча викладачі, які ввійшли в більшість, висловили додаткову інформацію про неповне дотримання програми, з мотивуванням недостатності матеріальної бази, аварійним станом спортзалів, станом здоров'я студентів, а також наявністю відповідного досвіду, використанням інновацій, і додаткових занять зі спортивних ігор.

Якщо показник дотримання робочої програми викладачами можна вважати високим, то факт використання розробок занять має великий розкид відповідей і варіантів. Майже кожен викладач користується кількома розробками (конспектами), що вони і підтвердили у відповідях анкети. Своїми конспектами користуються – 91,7 %; колег і користуються джерелами інших ВНЗ – приблизно по 4,2 %.

Масовий брак інвентарю та невідповідність стандартам і нормам спортивних майданчиків, футбол, баскетбол, волейбол, залишаються єдиним ігровим пріоритетом для студентів. І відповідаючи на запитання, якому програмному виду спорту віддають перевагу студенти, то 45,8 % викладачів визначили футбол, 20,8 % - волейбол, по 12,5 % - баскетбол та рухливі ігри, по 4,2 % - легку атлетику і гімнастику.

95,8 % викладачів кафедри підтвердили в своїх анкетах використання ігрового методу на заняттях, а інші ефективні методи не визначаються в них популярністю. Наприклад, метод кругового тренування використовують: часто – 54,2 % викладачів, іноді – 41,7 % і ніколи – 4,1 %. Великі навантаження: часто – 12,5 %, іноді – 8,3 %, ніколи – 79,2 %. Метод змагань: часто – 75%, іноді – 20,8 % і ніколи – 4,2 %.

Часте застосування ігрового методу передбачає високу як загальну, так і моторну щільність заняття, що дуже необхідно для оздоровчої і загально розвиваючої спрямованості заняття, покращення функціонального стану та фізичного розвитку студентів.

Виходячи із даних МОНМС, моторна щільність (МЩ) заняття повинна становити приблизно 50 - 60 %, а як правило, МЩ при використанні ігрового та змагального методів, а так само методу кругового тренування становить 50-90 %. Отже, можна було б припустити, що викладачами ця задача вирішується за рахунок відносно високого показника застосування ними цих методів. Однак, при визначенні оптимальної МЩ заняття, викладачі довели зворотнє, так 54,2

% викладачів оптимальною МЩ вважають 20-50 % рухової активності студента; для 37,5 % - 50-60 %, і для 8,3 % викладачів оптимальна МЩ склала – 60-80 %. В результаті, як видно з цих даних, більше 50 % викладачів підпадають під критерії методичної невідповідності, і тільки 38 % підтвердили свою компетентність.

Такі невідповідності проявили і 58,3 % опитаних викладачів при відповіді на питання, чи доводять вони на заняттях навантаження до ЧСС 180 уд. за хв., 8,3 % відповіли задовільно; а 33,4 % дали відповідь – іноді.

Для визначення причин масового послаблення здоров'я та зниження фізичного розвитку студентів, викладачами кафедри фізичного виховання ДВНЗ «НГУ» були запропоновані варіанти, з яких вони мали змогу вибрати декілька відповідей. Причини вони побачили в наступному:

- 1.Сім'я, спадковість – 66,7 %;
- 2.Навколишнє середовище – 54,2 %;
- 3.Байдужість студентів – 45,8 %;
- 4.Державні упущення – 41,7 %;
- 5.Відсутність мотивації до занять – 37,5 %;
- 6.Технічний прогрес – також 37,5 %;
- 7.Недостатня кількість спортивних майданчиків – 29,2 %;
- 8.Брак інформації – 12,5 %;
- 9.Фізкультурна безграмотність – 8,3 %;
- 10.Слабка підготовка педагогів – 4,2 %.

Ставлячи причиною слабого розвитку родину і спадковість на 1 місце викладачі так само вказали і на практичну відсутність інтересу батьків до успіхів своїх дітей у їх руховому розвитку. Високим відсотком зниження фізичного розвитку юнаків, викладачі позначили на їх байдужість і відсутність мотиву до занять. Ця тенденція дуже істотно визначалася в анкетному питанні, чи проявляють студенти зацікавленість до занять з фізичного виховання, де викладачі в 91,7 % випадків відповіли «так» для I курсів, а на II курсі кількість відповідей знизилася практично вдвічі і склала 45,8 %. А на питання, що є мотивом у студентів для відвідування занять з фізичного виховання, то 58,3 % викладачів відповіли – що це є обов'язковість присутності, а 41,7 % визначили як мотив – отримання оцінок.

Отже, після переходу студентів гірничих спеціальностей на наступний курс, тобто на наступний більш дорослий період життя, у них втрачається мотивація і пропадає інтерес до занять з фізичного виховання. Тому нами і було прийнято рішення більш детально розглянути, проаналізувати, виявити недоліки робочої програми кафедри і, таким чином, внести відповідні зміни для її покращення та для збільшення відсоткового рівня відвідувань занять студентами гірничих спеціальностей.

Висновки.

Стан фізичного виховання в ДВНЗ «НГУ» має ті ж проблеми, що і ВНЗ України в цілому:

1. Недостатнє фінансування та забезпечення ВНЗ спортивним інвентарем та обладнанням, велика кількість звітної документації і як наслідок розбіжності між

нею і практичними заняттями, дефіцит фахівців, падіння престижу викладача з фізичного виховання, відсутність необхідних наочних посібників, відео та фотоматеріалів для проведення теоретичних занять, слабка пропаганда здорового способу життя.

2. Не отримує належного розвитку поза урочна секційна робота.

3. Головними факторами послаблення здоров'я та фізичного розвитку студентів викладачі з фізичного виховання вважають сім'ю і спадковість, навколишнє середовище, байдужість студентів. Крім цього, визначають практичну відсутність інтересу батьків до успіхів своїх дітей у їх руховому розвитку.

4. Втрата мотиву до занять з фізичного виховання відбувається у студентів при переході на наступний курс.

Отримані результати в ході проведеного дослідження підтвердили недоліки робочої програми кафедри і, таким чином, зобов'язують внести відповідні зміни для її покращення та для збільшення відсоткового рівня відвідувань занять з фізичного виховання студентами гірничих спеціальностей.

Література

1. Бородин Ю.А. Физическая подготовка курсантов ВУЗов инженерно-операторского профиля: Монография. / Ю.А. Бородин. - К.: Изд-во М.П. Драгоманова, 2009. - 417 с.

2. Жмуровский С.А. Условия формирования физической готовности студента к профессиональной деятельности / С.А. Жмуровский, О.М. Бойко // Коммуникация в социально-гуманитарном знании, экономике, образовании: материалы XVII респ. науч. практ. конф. – Минск.: Изд-во АУП, 2012. – С. 122-128.

3. Колесников В.И. О некоторых направлениях повышения эффективности учебно-воспитательного процесса по физической подготовке / В.И. Колесников // Тез. науч.-метод. междун. конф.– Орел: Высш. школа МВД РФ, 1994. – С. 82–86.

4. Приходько В.В. Іноваційна реформа вищої освіти в сучасній Україні: Монографія / В.В. Приходько. – Дніпропетровськ: Пороги, 2010. – 456 с.

5. Приходько В.В. О вузовской дисциплине «физическое воспитание», которой все еще нет / Приходько В.В. // Вісник Чернігівського нац. Педагогічного університету. Вип. 91. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – С.375-377.

6. Физическая культура: тип. учебн. программа для ВУЗов / сост. В.А. Коляда (и др.) – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

7. Чуносков М.А. Моделирование факторов, влияющих на адекватное поведение работников ОВД в экстремальных ситуациях / М.А. Чуносков // Право і безпека. -2002. №1. –Т. 2. – С.176-181.

8. Кладкин Н.Н. Динамика физического развития студентов горно-геологических специальностей Якутского госуниверситета / Н.Н.Кладкин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья на Дальнем Востоке и их решение: материалы науч.-практ. конф. – Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2007. – С. 87-92.

РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПОСТАНОВКИ ЗАДАЧ ПО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В КОНСПЕКТАХ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Березовський А. П., Гетманська О.М.
Херсонський державний університет

Анотація. В статті представлені приклади конкретної постановки і різнобічного словесного формулювання задач по розвитку фізичних якостей в конспектах уроків фізичної культури.

Ключові слова: конспекти, фізичні якості: швидкість, витривалість, сила, спритність, координація, гнучкість, уроки фізичної культури.

Постановка проблеми. На VIII Всеукраїнській науково-практичній конференції "Актуальні проблеми юнацького спорту" , що відбулася в місті Херсон, 23-24 вересня. 2010 р., при обговоренні окремих проблем ефективності проходження педагогічної практики в навчальних закладах освіти студентами галузі знань 0102 "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини", керівником секції "Управління і моделювання в процесі підготовки юних спортсменів", професором, доктором педагогічних наук Куц О. С. при підведенні підсумків роботи секції з акцентована увага на недостатність у студентів глибоких знань, умінь і навичок в розробці змістовних конспектів уроків фізичної культури, особливо в частині формулювання конкретних і різнобічних по своєму словарному запасу задач, на відсутність практичних посібників по цій проблемі і виразив сподівання на написання методичних вказівок на цю тему [1].

Сприймаючи це до уваги в збірниках наукових праць за матеріалами VI Всеукраїнської конференції „Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації” [2], X Всеукраїнської науково-практичної конференції „Актуальні проблеми юнацького спорту” [3] та Всеукраїнської науково-методичної конференції (Кривий Ріг, 16 травня 2013 р.). Легка атлетика у навчальному процесі учнівської та студентської молоді” [4] авторами уже надруковані статті з 64 прикладами в постановці конкретних і різноманітних по своєму словарному запасу оздоровчих задач, 118 прикладами освітніх задач і 82 приклади в постановці конкретних і різноманітних по своєму словарному запасу виховних задач в конспектах уроків фізичної культури навчальних закладів I-II-III рівнів акредитації.

Тому була поставлена мета – продовжити розробку методичних рекомендацій, з прикладами конкретної постановки і різнобічного словесного формулювання задач по розвитку фізичних якостей в конспектах уроків фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Школа, як це передбачено Законом України "Про фізичну культуру і спорт" [5], покликана готувати не тільки здорових учнів, а і всебічно фізично і інтелектуально розвинених, морально-вольових і гармонійно сформованих осіб, здібних як до фізичної, так і розумовій праці, до активної діяльності в різних

сферах суспільного і державного життя, в області науки, культури і військової справи.

В даній статті наводяться чисельні приклади конкретної і різнобічної словарної постановки задач по розвитку фізичних якостей в конспектах уроків фізичної культури учнівської молоді навчальних закладів I-II-III рівнів акредитації вирішення яких допомагатимуть досягненню цієї мети:

- сприяти відновленню початкового (оптимального, високого) рівня спритності, формування навиків колективних взаємодій, навчальною грою в баскетбол (волейбол, футбол,); руховими іграми: "Чия команда більше закине в баскетбольний кошик м'ячів?", "Вибий у гравця, що веде м'яч" і ін.;

- підтримувати розвиток швидкості пересування, спритності вправами в ловлі та передачі баскетбольного м'яча в трійках;

- допомогти відновленню початкового рівня розвитку швидкісної витривалості, вибухової сили, простої реакції на сигнал вправами в пересуванні з м'ячем, стрибках, кидках, ловлі та передачі м'яча в двійках, трійках і ін.;

- підтримувати розвиток спеціальних видів сили м'язів верхнього плечового поясу, рук, кисті і ніг вправами в стрибках, кидках, ловлі і передачах м'яча на місці і в русі, в перехватах м'яча при передачах;

- підвищити рівень спеціальної витривалості виконанням рухових дій у підтягуванні на перекладині (хлопці);

- розвиток і підтримка природної гнучкості засобами основної гімнастики: поворотами, махами, нахилами і ін.

- для розвитку координації і спритності провести заняття з виконанням вправ у подоланні перешкод;

- провести контроль розвитку силової підготовленості учнів у підтяганні на перекладині (хлопці), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата).

- ретельно продумати зміст домашніх завдань з вправами у вистрибування угору з напівприсіду, присіду і ін., направивши їх на усунення недоліків в розвитку фізичних якостей, особливо силової витривалості основних м'язових груп ніг;

- регламентувати режим виконання вправ на станціях при розвитку силових якостей методом кругового тренування, розподіливши клас на групи: сильну, середню, слабку;

- використовуючи метод колового тренування добиватися комплексного розвитку сили великих груп м'язів: верхнього поясу, рук, тулуба, ніг;

- піддержувати виховання швидкості рухів бігом на короткі відрізки дистанції 6×10 м., 4×30 м., 2×60 м.;

- піддержувати виховання швидкісно-силових якостей виконуючи 8-10 серій стрибка в довжину з розгону способом "нижниця", з оптимальними інтервалами відпочинку;

- збільшити енергетичні можливості С.С.С. та дихальної систем організму учнів шляхом розвитку витривалості вправами в кросі;

- адаптація організму учнів до навантажень аеробного характеру вправами з бігу 4x30 м, 2x60 м;
- стабілізація і нормалізація функцій внутрішніх органів кросовим бігом на 1-2 тис. метрів в лісовій смузі;
- створити можливості для досягнення, в даному віці, оптимального рівня розвитку спритності, швидкості, сили, витривалості і інших фізичних здібностей виконанням комплексу № 7 загально розвиваючих і спеціальних вправ № 9, 10, 11 і ін., які складають основу високої працездатності в найрізноманітніших видах трудової діяльності;
- започаткувати (продовжити) переважний розвиток загальної витривалості методом стандартної безперервної вправи кросовим бігом на 3000 м. (юнаки), 2000 м. (дівчата);
- розгорнути розвиток спеціальних видів гнучкості, виходячи з особливостей індивідуального розвитку учнів, можливостей видів спорту і др.;
- продовжувати розвивати загальну витривалість шляхом підвищення максимального рівня споживання кисню і розвитком здатності підтримувати цей рівень тривалий час в бігу, плаванням, веслуванням на довгі дистанції; вправами, що виконуються методом колового тренування;
- збільшити швидкість розгортання дихальних процесів до максимальних величин вправами аеробіки, бігом на короткі дистанції і др.;
- розвивати і удосконалювати різні види сили (статичну, динамічну, абсолютну, відносну, вибухову і ін., використовуючи спеціальні силові вправи комплексу № 11;
- всебічно укріплювати силу основних м'язових груп учнів виконуючи вправи комплексу № 2 підготовчої частини уроку;
- формувати вміння використовувати свої фізичні здібності в різних умовах життєдіяльності, створюючи на уроках фізичної культури складні умови для вирішення завдань, наприклад, виконати вправи в рівновазі та вправи на увагу, після проведених естафет з бігом і перенесенням тягарів;
- підвищити еластичні властивості м'язової тканини за рахунок використання в уроці ізометричних і статичних вправ;
- допомагати доцільно координувати рухи (погоджувати, підпорядковувати, організовувати їх в єдине ціле) при побудові і відтворенні нових рухових дій в зонному нападі і захисті в навчальній грі в баскетбол;
- розвертати здатність перебудовувати координацію рухів при необхідності змінювати параметри освоєної дії або перемикання на іншу дію при закріпленні та удосконаленні навиків ведень і передач м'яча у футболі;
- розвивати здатність в учнях по можливості швидше здійснювати вибір адекватної відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу і простору в учбовій грі у футбол;
- формувати вміння швидкого скорочення часу розпізнавання і фіксації у полі зору об'єкту реагування в учбовій грі в баскетбол на зменшеному спортивному майданчику;

- розвивати швидкість реакції та швидкість окремого руху за сигналом – ловлі гімнастичної палки, м'яча, що падає, рухається, шляхом вдосконалення просторових і тимчасових відчуттів щодо можливих переміщень об'єкту в умовах дефіциту простору і часу;

- забезпечити необхідний фундамент для підвищення спортивної майстерності, розвитку фізичних здібностей, а також покращення технічної підготовленості до здачі контрольних нормативів виконанням індивідуальних домашніх завдань: а) згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи 6-8×2-4 серії (д); 12-18×6-10 серій (м) і ін.;

- з метою перевірки ефективності вирішення задачі по розвитку спритності, в уроці провести прийняття тесту "з човникового бігу 9×9 м";

- прищепляти уміння протистояти розвитку фізичної втоми при виконанні вправи у підтягуванні на перекладині максимальну кількість разів (ю);

- допомогти вдосконаленню між м'язової координації м'язів нижніх кінцівок вправами у подоланні опору маси власного тіла з додатковим обтяженням гантелями в 2 кг.;

- налагодити розвиток швидкісної сили за рахунок покращення реактивності м'язів верхнього плечового поясу вправами з гумою;

- удосконалити виховання вибухової сили м'язів нижніх кінцівок різноманітними стрибками з місця, вліво, вправо, вперед, назад, в глибину і ін.;

- збільшити м'язову масу м'язів грудини та спини силовими вправами комплексу №11 використовуючи метод "до відмови";

- сприяти розвитку загальної витривалості проходженням дистанції 8-10 км. раніше вивченими лижними ходами з інтенсивністю ЧСС 125-130 уд./хв.

Висновки.

1. Для використання в практиці фізичного виховання наводяться 37 прикладів в постановці конкретних і різноманітних по своєму словарному запасу задач по розвитку фізичних якостей в конспектах уроків фізичної культури учнів навчальних закладів I-II-III рівнів акредитації.

2. Цією статтею вирішена мета роботи - розроблені і надруковані в збірниках наукових праць [2, 3, 4] приклади постановки конкретних і різноманітних по своєму словарному запасу всіх груп задач: освітніх, оздоровчих, виховних і задач по розвитку фізичних якостей в конспектах уроків фізичної культури учнів навчальних закладів I-II-III рівнів акредитації.

Література

1. Березовский А., Гетманская О. О постановке задач в конспектах уроков физической культуры студентами в период педагогической практики в школе/ А. Березовский, О. Гетманская. // Актуальні проблеми юнацького спорту: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Херсон, 23-24 вересня. 2010 р.) – Херсон: Вид - во ХДУ, 2010. – С. 31-35.

2. Березовський А. П., Гетманська О.М., Сахно Н. Є. Рекомендації щодо формулювання оздоровчих задач в конспектах уроків фізичної культури./ А. П. Березовский, О. М. Гетманская, Н. Є.Сахно.// Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: [зб. наук. пр. /ред. Маляренко І. В.. та ін.] за

матеріалами VI Всеукраїнської конференції. – (Херсон. 5-6 квітня 2012 р.). Херсон: Видавництво ПП "ЛТ-офіс", 2012. – С. 102-109.

3. Рекомендації щодо формування освітніх задач в конспектах уроків фізичної культури./ А. П. Березовский, О. М. Гетманская, Н. Є.Сахно.// Актуальні проблеми юнацького спорту: [зб. наук. пр. /ред. Маляренко І. В.. та ін.] за матеріалами X Всеукр. наук.-практ. конф. (Херсон, 20-21 верес. 2012 р.) – Херсон: Видавництво ПАТ "ХМД", 2012. – С.95-101.

4. Постановка виховних задач в конспектах уроків фізичної культури. Легка атлетика у навчальному процесі учнівської та студентської молоді: [Збірник матеріалів / Ред. Марчик В. І. та ін./ Всеукраїнської науково-методичної конференції (Кривий Ріг, 16 травня 2013 р.). - Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ „КНУ”, 2013. – 18-25 с.

5. Закон України "Про фізичну культуру і спорт": Затверджений 24.12.1993, № 3809-ХІІ-К. 1993. – 22 с.

БАТЬКО УКРАЇНСЬКОЇ РУХАНКИ ТА ЗМАГУ (З НАГОДИ 140 РОКОВИН НАРОДЖЕННЯ ПРОФ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО)

Вацеба О.М., Грисьо Ярослав

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Рішенням Львівської обласної ради від 23 листопада 2012 року № 652 «Про проголошення 2013 року Роком видатного діяча української національної фізичної культури І. Боберського» та розпорядженням голови Львівської обласної державної адміністрації № 156/0/5-13 про проведення у 2013 році заходів з відзначення 140-ї річниці від дня народження професора Івана Боберського започатковано масштабне відзначення 140 роковин народження проф. Івана Боберського.

Постать професора Івана Боберського, без перебільшення, надзвичайно многогранна. Про нього можна чимало говорити як про видатного громадського, військового й політичного діяча, педагога, видатного вченого-філолога, історика, журналіста...

Його життєвий шлях своєрідним чином фокусує усю бурхливу епоху кінця 19 – початку 20 століття; і є своєрідним взірцем українського патріотизму, непідробної вірності національній ідеї, далекоглядної турботи про майбутнє, про молодь, про спорт; взірцем відповідальності, працелюбства, сили волі, шляхетності.

На Львівщині не вперше на такому високому й представницькому рівні відзначається ювілей славного земляка.

20 років тому, спортивна громадськість Галичини вперше за часів відновлення новітньої української державності відзначала 120-річчя від дня

народження одного із видатних діячів сокільського, спортивного, парамілітарного рухів. За цей час чимало змінилося у сприйнятті, оцінці й розумінні ролі та значення цієї постаті у спортивному, освітньо-виховному, громадському, політичному розвитку України.

У Львові названо одну із вулиць його іменем (за сприяння Василя Дзери проведено кілька велелюдних заходів – Свято вулиці Боберського); встановлено кілька пам'ятних таблиць; віднайдено його могилу на цвинтарі невеличкого містечка Тржич у Словенії; проведено декілька Всеукраїнських і регіональних наукових та генеалогічних конференцій й випущено кілька тематичних збірників; перевидано його збірку дитячих рухливих ігор «Рухові забави та ігри» (Львів: УСА, 1994); випущено значок й кілька поштових конвертів; в Івано-Франківському коледжі фізичного виховання започатковано персональні стипендії імені Івана Боберського; проводиться низка місцевих спортивних змагань на честь видатного галичанина. Укладено бібліографію друкованих праць Івана Боберського. Київський професор, отець Юрій Мицик упорядкував і випустив друком у 2003 році унікальний «Щоденник 1918-1919 років» Івана Боберського, в якому детально описано перебіг польсько-української війни 1918–1919 рр., проголошення ЗУНР, передано атмосферу кінця Першої світової війни, краху Австро-Угорщини і творення на її уламках нових незалежних держав.

Активно вшановують ім'я Івана Боберського у Львівській Академічній гімназії, де він успішно викладав руханку (фізкультуру) й німецьку мову. Зауважимо, що один із його тогочасних гімназистів – Євген Коновалець – пізніше у своїх спогадах зазначить, що найважливішими моментами його молодості були навчання у проф. Боберського, акт Мирослава Січинського й знайомство з Дмитром Донцовим...

Очікуємо, що у 2013 році ім'я Івана Боберського буде присвоєно загальноосвітній школі в с.Доброгостів, де народився Іван Боберський; дитячо-юнацькій спортивній школі в місті Дрогобичі та Львівському державному університету фізичної культури.

Водночас, ім'я Івана Боберського ще не достатньо знає широкому загалу вчителів фізичної культури, організаторам спортивного руху, усім хто любить і займається фізичними вправами, а кожна ювілейна дата спонукає ще і ще раз звертатися до життєвого й творчого шляху одного із фундаторів української системи фізичного виховання.

Об'єкт дослідження - спортивно-гімнастичний рух у Західній Україні першої третини ХХ століття.

Предмет дослідження - життєвий та творчий шлях професора Івана Боберського (1873 – 1947).

Мета дослідження - описати, проаналізувати й систематизувати роль і значення діяльності І. Боберського у розвитку спортивно-гімнастичного руху в Західній Україні.

Методи дослідження:

- аналіз літературних джерел;
- опитування та інтерв'ювання;

- конспектування, анотування й елементи контент-аналізу;
- порівняльний аналіз;
- елементи соціологічних досліджень;
- метод логічних висновків;

Організація дослідження.

Досліджування здійснено на базі архівних та літературних джерел бібліотеки ЛДУФК, Львівської наукової бібліотеки ім. В.Стефаніка НАН України та Центрального державного історичного архіву України у місті Львові.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Іван Боберський народився 23 серпня 1873 року на Дрогобиччині, в селі Доброгостові у багатодітній священицькій родині. Після закінчення у 1891 році Самбірської гімназії він шість років студював німецьку філологію в університетах Львова та Граца. Саме в австрійському Граці як активний член тамтешнього українського студентського товариства "Русь" захопився ідеєю фізичного виховання молодого покоління. Після закінчення студій він здійснив науково-практичну подорож по Німеччині, Франції, Чехії, Швеції, де детально вивчав методику та тенденції розвитку фізичного виховання. Розпочавши педагогічну працю в Європі, Боберський в 1901 р. повертається до Львова, де отримує посаду викладача німецької мови та класичної філології в українській Академічній гімназії. Одночасно викладає фізичне виховання в жіночій гімназії сестер Василіянок. Енергійний та цілеспрямований молодий вчитель зумів за короткий час згуртувати довкола себе українське юнацтво, розкривши йому значення та вагомість фізичного виховання в житті окремої особистості та всієї нації. Його подвижницьку працю в цьому напрямі важко переоцінити. Захоплений передовими європейськими ідеями розвитку фізичного виховання, Боберський заклав підвалини в становленні спортивного руху в Західній Україні. Водночас він зумів використати фізичну культуру як ефективний засіб до пробудження національної свідомості, намагаючись вирвати тогочасний український загаль Галичини з тенет інертності та провінційності. Його клич "Де сила, там воля витає" немовби перегукувався зі знаменитим Шевченковим "Борітеся - поборете".

У 1903 р. Іван Боберський організовує перший спортивний гурток, який згодом переріс у славне спортивне товариство з виразною "Україна".

Ставши лідером українського сокільського руху, який на зламі ХІХ-ХХ ст. набрав широкого розмаху в Галичині, І. Боберський в серпні 1908 р. очолив Львівський "Сокіл-Батько" - головну структуру цієї масової спортивно-гімнастичної організації. Саме під його керівництвом (1908-1914 рр.) сокільство сягнуло свого апогею. Якщо в 1908 р. в Галичині було 400 сокільських "гнізд", то в 1914 р. налічувалося вже 974 філії "Сокола-Батька", в яких налічувалося близько 70 тис членів. Український «Сокіл» згуртував українську громаду – селян, міщан, ремісників, «умових працівників» (інтелігенцію). Серед членів львівського «Сокола» в різні роки знаходимо прізвища тодішнього редактор «Діла» І. Белея, відомого композитора Д. Січницького, видатного історика І. Крип'якевича, молодих Богдана Лепкого

– в майбутньому талановитого літератора, Осипа Коциловського – майбутнього доктора теології в Перемишлі, Ярослава Вінцковського (Ярославенка) – майбутнього композитора, який написав слова і мелодію «Сокільського гімну», Ярослава Пастернака – майбутнього директора Музею Наукового Товариства ім. Шевченка, Тараса й Андрія Франків – синів Великого Каменяра та багатьох інших. Усі вони пройшли неабияку школу фізичного й духовного виховання.

Усвідомлюючи значення пропаганди спорту засобами друкованого слова, Іван Боберський успішно поєднує практичну громадсько-спортивну діяльність з творчою працею. З-під його пера вперше українською мовою з'являються книжки з описами дитячих рухливих забав, посібники для занять футболом, гокеєм, тенісом, а також підручники для підготовки фахівців з фізичного виховання. У 1904 році виходять його підручники «Забави і гри рухові» (до 30-х років книжка витримала ще п'ять видань), «Вісімнадцять мячевих гор», «Копаний мяч» (футбол), «Ситківка» (теніс), «Гаківка» (гокей), «Виряд» (стройові команди), «Вільноручні вправи», «Прорух», «Нові шляхи фізичного виховання» та цілий ряд іншої методичної літератури.

Професор Боберський активно працює в царині створення української спортивної термінології, намагаючись надати українській фізичній культурі не тільки національний дух, але й рідний вислів.

За сприяння І. Боберського 6-8 квітня 1913 року у Львові відбувся Перший з'їзд пластових організацій Галичини. З його ініціативи та його коштом у 1913 р. виходить друком підручник "Пласт" Олександра Тисовського. Пластовий вишкіл пройшли тисячі галичан, а чимало з них, Степан Бандера та Роман Шухевич, стали визначними провідниками у визвольній боротьбі українського народу.

З ініціативи Боберського почали виходити перші в Україні спеціалізовані спортивні газети: з 1907 р. "Сокільські Вісти", а в 1910-1914 рр. він редагує "Вісти з Запорожа" - часопис спортивних і пожежних товариств. З-під його пера вийшло понад сотня газетних публікацій. Боберський об'їжджає Галичину з рефератами про значення фізичної культури для української нації, акцентуючи особливу увагу на залученні до занять спортом молоді і жіноцтва. Він активно пропагує розвиток лещетарства (лижного спорту), наколесництва (велосипедного спорту), легкої атлетики, плавання, спортивних ігор тощо.

Коли тодішня польська влада відмовила в наданні "Соколам" відповідної площі для постійних занять, з ініціативи Боберського розпочалася масова акція збору коштів для купівлі власного стадіону - "Українського Городу" у Львові. Пожертви надходили зі всієї Галичини, з-за Збруча і навіть з з-за океану, що дало змогу придбати на вулиці Стрийській шестигектарну площу, яка стала твердинею української молоді під час польської займанщини.

Боберський мріяв про злиття всіх українських, спортивних і пожежних товариств і таке єднання відбулося на II Шевченківському крайовому святі у Львові в червні 1914 р. за участю близько 12 тисяч представників "Сокола", "Січі", "Пласту", "Січових Стрільців". Ця величава маніфестація українців Галичини і гостей з-над Дніпра, перетворилася в акцію єдності всього українства. На цьому Шевченківському Січово-Сокільському Здвизі вперше

прилюдно виступили духовні діти Боберського - Українські Січові Стрільці, прообраз новітніх українських збройних сил.

З вибухом Першої світової війни, коли тисячі "соколів", "січовиків", "пластунів" масово влилися в легіон Українських Січових Стрільців, Іван Боберський обирається членом Боевої Управи УСС і виконує функції скарбника легіону УСС та шефа відділу військової преси.

З початком військово-політичних подій листопаду 1918 року Іван Боберський працює в Секретаріаті військових справ уряду Західно-Української Народної Республіки (ЗУНР) під керівництвом Євгена Петрушевича. 1919 року перебуває у Кам'янці-Подільському, звідки виїжджає до США для організації допомоги стрілецькому війську. Виступаючи в українських осередках з інформацією про політичну ситуацію в Європі, він одночасно від імені Українського Червоною Христа збирає кошти для вдів і сиріт - жертв війни. В травні 1924 р., коли представництво ЗУНР перестало діяти, І. Боберський став активно допомагати адаптуватися новій хвилі української еміграції, залучаючи новоприбулих до суспільно-громадського українського життя.

Перебуваючи в Америці, Боберський брав активну участь у житті української діаспори. Його діяльність була різноманітною — від популяризації у пресі діяльності керівника школи українського танцю Василя Авраменка у Нью-Йорку до збору матеріалів про українські часописи, книгарні, друкарні, українські школи на американській землі та проведення статистики української еміграції.

Не полишав І. Боберський і видавничої діяльності. За його редакцією вийшли альманахи "Нове поле" (1927), "Прерія" (1928), "Кленовий лист" (1929). В "Новому полі" навіть була опублікована складена ним карта українських поселень у провінціях Канади. Статті професора виходили як в українських періодичних виданнях США і Канади, так одночасно і в львівських часописах ("Діло", "Нова зоря").

Боберським була зібрана велика колекція фотографій, що нині зберігається в Українській бібліотеці його імені у Вінніпезі.

В квітні 1932 р. Боберський переїздить ближче до рідного краю і поселяється у словенському місті Тржич, звідки походила його дружина. Він швидко відновлює зв'язки з Галичиною, не пориваючи контактів з канадськими українцями. Двічі його вітали у Львові під час виступів про європейський досвід та перспективи тілесного виховання. Чималу активність проявляє Іван Боберський у міжнародному олімпійському русі 1930-их років, прагнучи бачити українських змагунів на Олімпійських Іграх. Він палко вірив, що й український прапор майорітиме гордо на найвищих олімпійських щаблях. Прикметними були його старання напередодні Олімпіади 1936 року в Німеччині. Його плани видавалися реальними й щодо Олімпійських Ігор 1940 року...

Перебуваючи далеко від рідної землі Іван Боберський активно листувався зі Степаном Гайдучком, Осипом Назаруком та іншими діячами, редакціями сокільських видань, регулярно публікувався у галицьких виданнях. 1936-го надіслав низку репортажів для "Сокільських Вістей" та "Діла" з Олімпійських

ігор.

На схилі віку Боберський працював над спогадами та впорядковував свій багатий архів, сподіваючись передати його в Україну. В жовтні 1947 р. натружене серце Великого Українця, Батька української фізичної культури перестало битися. Поховали його у місті Тржичі.

Як зазначав ще у 1951 році один із сподвижників професора Боберського Едвард Жарський «вручення йому ще за життя, за стародавнім козацьким звичаєм, срібної булави, як символу проводу, було правдивим віддзеркаленням його становища і виявом вдячності всього суспільства, вслід за чим віддані сучасники надали йому заслужений і правдивий почесний титул: Батько української фізичної культури». Віриться, що й теперішня спортивна громада гідно шануватиме це ім'я.

Про І.Боберського можна прочитати:

1. Боберський І. Щоденник (1918 – 1919 рр.) / Упор. Проф. о. Юрій Мицик. – К.: Видавничий дім „КМ Академія”, 2003. – 260 с.

2. Боберський Іван (1873—1947) // Енциклопедія українознавства: Словник. частина / Голов. ред. В. Кубійович. — Перевид. в Україні. — Л., 1993. — Т. 1. — С. 141.

3. Боберський Іван (4.8.1873—17.8.1947) // Довідник з історії України / За заг. ред. І.Підкови і Р.Шуста. — 2-ге вид., доопрац. і доповн. — К., 2001. — С. 76—77.

4. Боберський Іван [14.08.1873—1947] // Українська журналістика в іменах / За ред. М.М.Романюка. — Л., 1996. — Вип. 3. — С. 39—41.

5. Вацеба О. З діяльності Івана Боберського в роки канадської еміграції (1920—1932 рр.) // Спорт і національне виховання: Матеріали Всеукр. наук. конф., присвяч. 120-літтю від дня народж. проф. І.Боберського. 14—15 жовт. 1993 р. — Л., 1994. — Ч. 1. — С. 43—48.

6. Вацеба О.М. Батько українського тіловиховання // Науковий світ. — 2002. — № 10. — С. 8-9.

7. Вацеба О.М. Батько українського тіловиховання // Старожитності (інститут української археографії АН України). — 1995. — ч. 1-2 (68-69). — С. 18-19.

8. Вацеба О.М. Іван Боберський як автор перших в Західній Україні підручників дитячих рухливих ігор // Народні традиції, звичаї та обряди – основа фізичного виховання дітей у дошкільних закладах України // Матеріали міжнародної конф. — Івано-Франківськ, 1993. — С. 11-13.

9. Вацеба О.М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. — Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. — 232 с. — На багатьох сторінках книги згадується ім'я І.Боберського.

10. Вацеба О.М., Родак С.М. Ідеолог українського спорту (до 125 річчя від дня народження Івана Боберського) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірка наукових праць за ред. С.С. Єрмакова – Харків: ХХІІІ, 1998. — №7. — С. 3-5.

11.Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. – Л.: Українські технології, 2001. — 56 с. — Із змісту: [Про І. Боберського] — С. 36—38.

12.Величкович Н. Особисте листування Івана Боберського як джерело вивчення його життєвого і творчого шляху // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірка наукових праць за ред. С.С. Єрмакова — Харків-Львів: ХДАДМ (ХХІІ), 2003. — №18. — С. 3-8.

13.Гуйка О. Незабутня постать – проф. І.Боберський // Авангард (журнал для молоді) — Ч.8-9 (30-31). — 1953, рік VII. — Лондон-Мюнхен, Нью-Йорк-Торонто.

14.Жарський Едвард. Проф. Іван Боберський, його роля і значення для української фізичної культури // Альманах Ради Фізичної Культури (1945-1948) – Мюнхен: Молоде Життя, 1951. — С. 11— 14. (Ця стаття передрукована в Альманасі «Спортове Товариство «Україна» (Львів). До 80-річчя заснування». — Л.: Світ, 1991. — С. 7— 9.).

15.Малик Я. Архівні документи про життя та діяльність Івана Боберського // Спорт і національне виховання: Матеріали Всеукр. наук. конф., присвяч. 120-літтю від дня народж. проф. І.Боберського, 14—15 жовт. 1993 р. — Л., 1994. — Ч. 1. — С. 24—31.

16.Місто нескорених левів: Матеріали для проведення уроків львовознавства. Вип. 1 / Упоряд. І.Коцик. — Л.: Каменяр, 2002. — 60 с.: іл. — Із змісту: Подвиг професора Івана Боберського. — С. 51—56.

17.Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (Спеціальний випуск за темою: Традиції української фізичної культури і формування системи фізичного виховання в Україні, присвячений 130-річчю від дня народження фундатора української системи фізичного виховання проф. Івана Боберського): Збірка наукових праць за ред. С.С. Єрмакова – Харків-Львів: ХДАДМ (ХХІІ), 2003. — №15. – 168 с. — Із змісту: [Про І. Боберського] — С. 3—50.

18.Прухницький В. Іван Боберський. Фотобіографія (Де сила, там воля витає!). - Львів: 2013. – 32 с.: іл. 49. / Автор проекту Василь Прухницький, підбірка фотографій Оксани Прухницької.

19.«Сокіл-Батько»: Спорт.-руханк. т-во у Львові: Альманах, 1894—1994 / Відп. за вип. і упоряд. А. Благітка. — Л.: РВО "Основа", 1996. — 267 с.: іл. — Із змісту: [Про І. Боберського] — С. 36—52.

20.Суник О.Б., Вацеба О.М. Іван Боберський про руханку і спорт як засіб зміцнення здоров'я і виховання молоді // Тези доповідей І Всеукраїнської науково-практичної конференції "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". — Л., 1993. — С. 192—196.

21.Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. ст. / За заг. ред. С.В.Кириленко, В. А.Старкова, А.В.Цьося. — К.: ІЗМН, 1997. — 248 с. — На сторінках "Розділу 1" зустрічається ім'я І.Боберського.

22.Трофим'як Б.Є. Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні (з початку 30-х років ХІХ ст. до 1939 р.): Навч. посіб. — К.: ІЗМН, 1997. — 424 с. — Із змісту: С. 34—50.

23. Український спорт: Показчик книжкових видань з фізичного виховання та спорту в Україні (1922—1941) / Уклад. та авт. передм. О. Вацеба; Наук. ред. Б. Якимович. — Л.: Видавн. центр ЛНУ ім. І.Франка, 2002. — 120 с.: іл. — (Укр. бібліогр. Нова серія; Ч. 6).

24. Чабан О. Рід Боберських // Матеріали четвертої міжобласної генеалогічної конференції «Український родовід» (27-28 березня 2004 року) / упоряд. А. Огорчак. — Л.: Українські технології, 2005. — С. 108-133.

ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ТРЕНЕРІВ-ВЕСЛЯРІВ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ

Верхогляд Дар'я, Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

***Анотація.** Розглянуті засоби та прийоми спілкування тренерів з академічного веслування зі спортсменами. В дослідженні прийняли участь четверо тренерів з академічного веслування з Херсону та четверо тренерів зі збірної команди України, які були різні за віком, кваліфікацією та робочим стажем і група спортсменів – академістів майстрів спорту та майстрів міжнародного класу, які займаються під їхнім керівництвом. Виявлено, що майже у всіх тренерів переважає демократичний (колегіальний) стиль керівництва, але у трьох з них тренерів виявилася схильність на 30%-40% до авторитарного стилю керівництва. Встановлено, що тільки одному тренеру найбільш притаманні всі складові взаєморозуміння зі спортсменами.*

***Ключові слова:** академічне веслування, емпатія, емоціональність, стиль керівництва, ригідність.*

Постановка проблеми. Одна з головних психологічних професійних якостей тренера – комунікативна активність [1]. Тренер часто грає символічну роль батька або старшого брата. В першому випадку, коли є велика різниця у віці, діти готові слухатися і повністю підкорятися, але у відповідь потребують батьківської турботи. Якщо різниця у віці невелика, тренер може грати роль старшого брата. Особливо це вдається заслуженому майстру спорту, який має авторитет у підлеглих як знаменитий спортсмен [2].

Майстерність тренера багато в чому визначається наявними у нього якостями, які надають своєрідність його спілкуванню з учнями, визначають швидкість і ступінь оволодіння їм різні вміння. Все сказане набуває особливої гостроти в спорті вищих досягнень. У цій сфері діяльності найбільш важливо знати, як сформувати позитивні міжособистісні відносини в команді, як уникнути конфлікту або вийти з нього, як створити такий соціально-психологічний клімат, який сприяв би успішному формуванню мотивації спортсмена, його готовності переносити граничні навантаження і прагненню до досягнення високих результатів. особистості тренера та шляхи формування цих

якостей представляються нам особливо цікавими.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За ствердженнями психологів, спілкування – процес взаємодії між двома чи кількома особами, що полягає в обміні між ними інформацією пізнавального або емоційно-оцінного характеру [5, С. 334].

На думку Г. Ложкіна, функції спілкування в спорті наступні: інформаційна (обмін або прийом та передача інформації), інтерактивна (організація взаємодії між партнерами), перцептивна (сприйняття один одного партнером і встановлення взаєморозуміння) [4, С. 172-173].

Загальні проблеми міжособистісного спілкування розкриті в роботах Т.Адорно, А. Петровського, З. Фрейда, Д. Скотта, А.С.Макаренка.

Значення психологічного спілкування в спорті розкриті в працях: А.Деркача, Ю. Ханина Ю. Коломейцева.

Мета дослідження: виявити найбільш ефективні засоби і прийоми спілкування тренерів з веслувального спорту зі спортсменами

Результати дослідження. В дослідженні приймало участь четверо тренерів з академічного веслування з Херсону та четверо тренерів зі збірної команди України, які були різні за віком, кваліфікацією та робочим стажем і група спортсменів – академістів майстрів спорту та майстрів міжнародного класу, які займаються під їхнім керівництвом.

Дослідження проводилось в три етапи на базі ШВСМ м. Херсона та на навчально-тренувальних зборах, а саме: жовтень-грудень, січень-лютий, березень-квітень. Протягом цього терміну нами було опрацьовано великий об'єм теоретичного матеріалу, проведено анкетування, тестування та спостереження за суб'єктами дослідження.

На першому етапі роботи жовтень-грудень 2012 року нами було проведено дослідження по оцінці схильності до певного стилю керівництва тренерів за методикою Е. П. Ільїна та діагностику ригідності за методикою Г. Айзенка. Для опитування було обрано два тренера з академічного веслування: Олександра Миколайовича М. та Олександра Миколайовича Я. Для порівняння рівнів педагогічного спілкування з Херсонського академічного ліцею ми обрали двох вчителів фізкультури: Олександра Георгійовича А. та Лілію Василівну Г. Дослідження проводилось в період проходження педагогічної практики з 6 листопада по 14 грудня. Протягом з 21 по 28 листопада нами було проведено анкетування тренерів-веслярів та викладачів фізичної культури, з метою дослідити їхній стиль керівництва та діагностику ригідності.

На другому етапі роботи, протягом січня-лютого 2013 року, нами було проведено анкетування тренерів-веслярів, з метою дослідити їхнє професійне знання та вміння. Також визначалася психолого-педагогічна компетенція та особливість спілкування зі спортсменами. У дослідженні приймали участь тренери збірної команди України та тренери Херсонського ШВСМ, різних за віком, статтю, кваліфікацією та робочим стажем, та спортсмени, які займаються під керівництвом цих тренерів.

На третьому (березень-квітень 2013 р.) етапі проводилася перевірка здобутих результатів, їх опрацювання та аналіз, обробка даних.

Узагальнювалися та систематизувалися матеріали дослідження, формулювалися висновки, здійснювалося кінцеве оформлення роботи згідно вимог.

У дослідженні використовувалися сім психолого-педагогічних методик:

1. Оцінка спортсменом умов ефективного тренування (Б.Дж. Кретти).
2. Методика Г. Айзенка «Діагностика ригідності».
3. Методика «Діагностика рівня емпатії» В. В. Бойко.
4. Самооцінюючий тест «Характеристики емоціональності».
5. Методика Е. П. Ільїна «Схильність до певного стилю керівництва».
6. Тест «Чи люблять вас люди?».
7. Методика оцінки рівня демократизації управління за стильовими характеристиками [3].

Схильність до певного стилю керівництва визначалася за методиками Е.П. Ільїна та Г. Айзенка.

Методика Є.П. Ільїна складається з 18 запитань, кожному пункту опитувальника із трьох варіантів відповіді (а, б, в) потрібно було вибрати той, який більшою мірою характеризує їх поведінку в якості керівника.

В результаті опитування виявилось, що у всіх педагогів переважає демократичний (колегіальний) стиль керівництва. Тобто, передбачається широке залучення дітей до розробки та прийняття рішень. Викладачі та тренери з демократичним стилем керівництва надають вказівки не в формі наказу чи припису, а у вигляді пропозиції, порад або навіть прохання, не тільки прислуховуватися до їх думки, а й враховувати її.

Методику Г.Айзенка «Діагностика ригідності» ми застосували для дослідження у викладачів здатності перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. В тексті опитувальнику надається 10 тверджень, поряд з якими педагоги повинні відповісти: 2 бали – так, 1 бал – в принципі, 0 – ні.

В результаті проведеного опитування виявилось, що у двох викладачів середній рівень ригідності – тренера академічного веслування Олександра Миколайовича Я. та викладача ліцею Лілії Василівни Г. Сильне вираження ригідності виявлено у тренера академічного веслування Олександра Миколайовича М. Це характеризується тим що, йому складно перебудовуватися при виконанні завдань. В емоційному стані переважають млявість, нерухливість почуттів, у поведінці — негнучкість, інертність мотивів поведінки та морально-етичних вчинків при цілковитій очевидності їх недоцільності.

Тільки у одного викладача фізичної культури Олександра Георгійовича А. ригідність майже відсутня, притаманне лише легке перебудування з однієї установки на іншу.

Також ми дослідили стиль керівництва та управління тренерів збірної команди України та тренерів Херсону.

Для опитування ми обрали чотирьох Заслужених тренерів України збірної команди України, а саме: Олена Олександрівна С. (стаж роботи 20 років, м. Дніпропетровськ); Діна Артурівна М. (стаж роботи 10 років, м.

Дніпропетровськ); Миколай Анатолійович Д. (стаж роботи 30 років, м. Київ); Сергій Костянтинівич П. (стаж роботи 40 років, м. Київ). Та четверо Заслужених тренерів України з м. Херсона, а саме: Валентин Васильович Н. (стаж роботи 33 роки); Миколай Семенович З. (стаж роботи 40 років); Олександр Миколайович Б. (стаж роботи 11 років); Олександр Миколайович М. (стаж роботи 5 років).

У опитуванні було зазначено 18 тестових питань на які треба було дати одну правильну відповідь. Наполегливо рекомендувалось об'єктивно відповідати на питання, не квапитись з відповіддю, раціонально обдумувати кожен пункт тесту і обирати тільки той пункт який в найбільшій мірі відповідає думці тренера, та більш за все цінне для нього.

За результатами опитування було виявлено, що у всіх переважає демократичний (колегіальний) стиль керівництва, але у трьох тренерів Миколая Семеновича З., Сергія Костянтинівича П. та у Олени Олександрівни С. виявилася схильність на 30%-40% до авторитарного стилю керівництва.

Таблиця 1

Схильність до певного стилю керівництва тренерів з академічного веслування, (%)

П.І.П. тренера	Стилі керівництва		
	Авторитарний	Демократичний	Ліберальний
1. Олена Олександрівна С.	30	60	10
2. Діна Артурівна М.	10	60	30
3. Микола Анатолійович Д.	10	70	20
4. Сергій Костянтинівич П.	30	50	20
5. Валентин Васильович Н.	10	50	40
6. Микола Семенович З.	40	50	10
7. Олександр Миколайович Б.	10	40	50
8. Олександр Миколайович М.	10	70	20

Оскільки в «чистому» вигляді схильність до одного з стилів керівництва практично не зустрічається, мова може йти про змішаних стилях керівництва при тенденції бути схильним до одного з них. Опитувані найчастіше обирали відповіді, що характеризують демократичний стиль керівництва.

Емпатія – це глибоке і безпомилкове сприйняття внутрішнього світу іншої людини, його прихованих емоцій і смислових відтінків, емоційне співзвуччя з його переживаннями, використання всієї глибини розуміння цієї людини не в своїх, а в його інтересах.

Психологами виділено три рівня емпатії:

1-й рівень – найнижчий, це сліпота до почуттів і думок інших. Таких людей більше цікавлять свої власні і, якщо їм здається, що вони добре знають і розуміють інших, їх висновки часто помилкові. Втім, усвідомити свою помилку їм заважає низький рівень емпатії і власні омани можуть тривати все життя.

2-й рівень – епізодична сліпота до почуттів і думок інших, зустрічається найчастіше. Властивий будь-яким типам особистості, хоча і в різних проявах.

3-й рівень емпатії – найвищий. Це постійне, глибоке і точне розуміння іншої людини, уявне відтворення його переживань, відчуття їх як власних, глибокий такт, що полегшує усвідомлення людиною своїх проблем і прийняття правильних рішень без жодного нав'язування своєї думки або своїх інтересів. Для цього треба вміти відректися від свого "Я", будувати відносини за принципами взаємної довіри і альтруїзму.

Наше дослідження серед тренерів щодо визначення у них рівня емпатії проведено за допомогою методики В.В.Бойко «Діагностика рівня емпатії».

У структурі емпатії В. В. Бойко виділяє декілька каналів.

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення суб'єкта, що виражає емпатію, на істоту іншої людини-на його стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, відкриває шляхи емоційного і інтуїтивного відображення партнера. В раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку або мотивацію інтересу до іншого.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність суб'єкта емпатії емоційно резонувати з оточуючими - співпереживати, бути спільником.

Емоційна чуйність в даному випадку стає засобом «входження» в енергетичне поле партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати поведінку і ефективно впливати можливо тільки в тому випадку, якщо відбулася енергетична підстроювання до того, кому адресована емпатія.

Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різні відомості про партнерів. Інтуїція, треба думати, менш залежить від оціночних стереотипів, ніж осмислене сприйняття партнерів.

Ідентифікація - ще одна неодмінна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, вміння поставити себе на місце партнера. В основі ідентифікації - легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

В результаті опитування виявилось що, у трьох тренерів збірної команди України: Миколи Анатолійовича Д., Олени Олександрівни С., та Діни Артурівни М. переважає раціональний канал емпатії (понад 50%) , чого не можна сказати про тренерів м. Херсона. У Валентина Васильовича Н., Олександра Георгійовича Б., та Олександра Миколайовича М. переважає ідентифікація емпатії у 30%. Тільки у тренерів з найбільшим стажем понад 40 років у Сергія Костянтиновича П., та Миколи Семеновича З. переважає інтуїтивний канал емпатії (понад 40%). Тобто бальна оцінка тренерів свідчить про їх здатність бачити поведінку спортсменів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості.

Одним з фундаментальних механізмів людського взаєморозуміння є *рефлексія* - здатність представляти себе на місці іншої людини, подумки бачити і "програвати" ситуацію за нього. Тому на сьогодні це дуже важливо в сучасному спорті . Коли тренер співпереживає за свого спортсмена або

команду, може зрозуміти його, тоді спортсмен сам віддається тренуванню, або ж змагання, викладається на всі сто відсотків, бо знає що є тренер який його підтримає і в радісну, і в сумну хвилину.

Рівень емоційності тренерів визначався за допомогою самооціночного тесту «Характеристика емоційності». Тест розроблений Є.П. Ільїним і призначений для самооцінки виразності різних характеристик емоцій: емоційної збудливості, інтенсивності, стійкості, впливу на ефективність діяльності.

Таблиця 2

**Характеристика емоційності тренерів з академічного веслування
(бали)**

П.І.П. тренера	Види емоційності					
	Збудливість позитивних емоцій	Інтенсивність позитивних емоцій	Тривалість позитивних емоцій	Збудливість негативних емоцій	Інтенсивність негативних емоцій	Тривалість негативних емоцій
1.Олена Олександрівна С.	3	4	1	3	3	0
2. Діна Артурівна М.	4	2	0	1	3	6
3.Микола Анатолійович Д.	6	6	1	0	1	0
4.Сергій Константинович П.	5	5	1	2	1	0
5.Валентин Васильович Н.	4	3	2	1	3	1
6.Микола Семенович З.	5	6	3	2	1	0
7.Олександр Миколайович Б.	2	2	4	4	4	2
8.Олександр Миколайович М.	3	3	2	1	2	0

Отже, підбиваючи підсумок цього тестування можемо сказати, що у всіх тренерів достатньо висока збудливість позитивних емоцій, яка може бути досить тривалою, що сприяє ефективності деяких видів професійної діяльності. З погляду фізіології, емоційна збудливість є не що інше, як емоційна готовність, тобто готовність емоційно реагувати на значущі для людини подразники. Але виявлена збудливість негативних емоцій у двох тренерів Олени Олександрівни С., та Олександра Георгійовича Б. що може бути певною перешкодою у якісному спілкуванні цих тренерів. Це значить, що ці тренери у проблемних ситуаціях можуть бути дуже запальними, нестриманими у висловленнях, але швидко відходять. А ось тренер збірної команди України Діна Артурівна М. навпаки не запальна, але у неї висока тривалість негативних емоцій (таблиця 2).

Серед спортсменів-академістів було проведено анкетування щодо оцінки стилю комунікативної діяльності своїх тренерів. Їм потрібно було дати оцінку поведінки тренера. Приймало участь 8 спортсменів з них 5 Майстрів спорту міжнародного класу, 2 Майстрів спорту України, та 1 спортсмен кандидат в

майстри спорту.

В результаті проведеного дослідження виявилось, що тренери м. Херсона Олександр Миколайович М. та Олександр Георгійович Б. виявилися найбільш доброзичливими, активними (намагаються завжди спілкуватися, тримають своїх вихованців в тонусі, зацікавлені в житті спортсменів), чого не скажеш про інших тренерів, в них присутня жорсткість (не бачать виникаючих проблем), але при цьому існує високий рівень гнучкості (легко опановують і вирішують виникаючі проблеми та конфлікти).

Також провели опитування серед тренерів, щодо виявлення самооцінки любові до них оточуючих.

В ході проведеного опитування виявилось, що у Олександра Миколайовича М, та у Миколи Семеновича З. з м. Херсона 70 балів це - задовільний рівень любові до них. У всіх тренерів збірної команди України та тренерів Олександра Георгійовича Б. та Валентина Васильовича Н. м. Херсона низький бал починаючи від 35 балів до 60. Це значить, що тренери не переймаються плітками, розмовами, інтересом до особистого життя своїх спортсменів, вони зацікленні лише на спортивному результаті свого вихованця, та тренерській діяльності.

Також провели анкетування на визначення оцінки рівня демократизації управління тренера. Оптимальний рівень - 9,10, недопустимий рівень -3,2,1,0. В результаті виявилось: у Олександра Миколайовича М. (6,4), Валентина Васильовича Н. (8,3), Миколая Семеновича З. (6); Олександра Миколайовича Б. (6,6), Миколи Анатолійовича Д. (8), Олени Олександрівни С. (7,7), Діни Артурівни М. (7,2), та Сергія Костянтинівича П. (5,8) тобто у цих тренерів виявлений достатній рівень демократизації управління.

Висновок.

Отже складовими взаєморозуміння тренерів-веслярів із спортсменами є: наявність рівня емпатії, емоціональності, стиль керівництва, ригідність, любов до оточуючих. Було виявлено, що тільки тренеру Олександру Миколайовичу М. найбільш притаманні всі складові взаєморозуміння зі спортсменами. Але, якщо зрівняти тренерів м. Херсон і тренерів збірної команди України, то ми можемо сказати, що тренерам м. Херсону потрібно бути більш вимогливішими до спортсменів, щодо їх тренування, більше спілкуватися зі своїми вихованцями, вміти творчо використовувати свій власний спортивний досвід, бути самовідданим роботі, відмовляти собі багато в чому, жити думками, турботами, переживаннями своїх спортсменів. І завдяки цьому спортивний результат вихованців значно зростає.

Література

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
2. Журавльов О.Л.. Стиль керівництва керувати соціально-психологічним кліматом виробничого колективу. У сб.: Соціально психологічний клімат колективу. – М.: Наука, 1979.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2010. - 354с.: ил. - (Серия «Мастера психологии»).

4. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособие / Г.В. Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.

5. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. - К.: «Академвидав», 2006. - 420 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ У СПОРТСМЕНІВ-СТРІЛЬЦІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Голяка С.К., Гетманський Максим, Гетманська О.М.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Психомоторні показники, рівень і специфічність їхнього розвитку можуть служити необхідною інформаційною основою для прогнозування спортивних здатностей у школярів, що займаються різними видами спорту. Можна відмітити, що вивчення психомоторних функцій у юних спортсменів може служити резервним показником потенціалу ефективності й надійності техніко-тактичних дій у багатьох видах спорту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. До теперішнього часу в психології спорту накопичений емпіричний матеріал, що відбиває деякі аспекти проблематики психомоторики спортсмена, особливо юного спортсмена. Лінію поглибленого психологічного та біомеханічного аналізу вивчали такі вчені, як В.В.Клименко, Є.П.Ільїн, В.П.Озеров, Л.П.Сергієнко та ін.[3, 4, 7, 8], однак кількість узагальнюючих робіт, у яких би відображалась багатогранність психомоторики в діяльності юних спортсменів, не значна [8].

Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що більшість досліджень висвітлює, головним чином, окремі питання психомоторики спортсмена: особливості сенсомоторних реакцій, реакцій на рухомий об'єкт, відчуття часу тощо. Однак, констатуємо, недостатню кількість праць, в яких вивчаються особливості розвитку психомоторики дітей, які займаються стрільбою [1, 2, 6].

Мета роботи – вивчення особливостей психомоторних функцій спортсменів-стрільців різної спортивної кваліфікації та спрямованості.

Дослідження проводилось на базі СНВКСП «ЗОШ-інтрена-ХВУФК. Загалом до експерименту були задіяні 28 спортсменів 14-17 років, що тренувалися у спортивною стрільбою не менше одного року і мали спортивну кваліфікацію від третього розряду до майстра спорту. Окремо всіх спортсменів в залежності від рівня спортивної кваліфікації ми розділили на 2 групи: з високим рівнем (МС та КМС, кількість 11 осіб) та з низьким рівнем спортивної кваліфікації (I-III розряди, кількість 17 осіб). Окремо нами було створено дві групи в залежності від спортивної спеціалізації: I група – стрільба з гвинтівки (у кількості 16 осіб), II група – стрільба з пістолету (12 осіб). У цих групах стрільців ми спостерігали майже однакову кількість осіб з різним рівнем спортивної кваліфікації.

В процесі дослідження здійснювали вимірювання рівня розвитку психомоторних функцій за показниками статичної рівноваги (методики Е.Бондаревського та тест «фламінго»), точності сприйняття просторових уявлень та часу (методика «компаси», методика «точність сприйняття часу»), а також за показниками швидкості та точності реагування (методика визначення латентних періодів простої зорово-моторної реакції (ЛП ПЗМР), реакції вибору (ЛП РВ) та реакції на рухомий об'єкт (РРО))[5, 8].

Результати дослідження та їх обговорення. Основною метою було дослідити розвиток психомоторних функцій учнів, що займаються в секції стрільби, здійснити порівняльну характеристику стану розвитку статичної рівноваги, сприйняття просторових уявлень та сенсомоторних реакцій у стрільців, які мають різний стаж тренувальної та змагальної діяльності і, відповідно, мають різний рівень спортивної кваліфікації.

В табл. 1. представлені результати дослідження розвитку статичної рівноваги у спортсменів-стрільців.

Таблиця 1.

Показники розвитку статичної рівноваги у спортсменів-стрільців

Спортивна кваліфікація	Кількість	Величини	Методика Е.Бондаревського, с	Тест «фламінго», к-сть
МС та КМС	11 осіб	$M \pm m$	$51,6 \pm 1,4^*$	$3,4 \pm 0,6^*$
I-III розряд	17 осіб	$M \pm m$	$47,1 \pm 1,2$	$5,2 \pm 0,5$
		t	2,47	2,31

*Примітка: * - $p < 0,05$ – різниця достовірна відносно показника I-III розрядників*

Виявлено вищий показник розвитку статичної рівноваги за методикою Е.Бондаревського у групі спортсменів-стрільців, які мають рівень спортивної кваліфікації МС та КМС, і становив в середньому $51,6 \pm 1,4$ с. У спортсменів-стрільців нижчої кваліфікації цей показник в середньому ми отримали дещо нижчим, а саме $47,1 \pm 1,2$ с. Тобто спортсмени-стрільці другої групи менше часу витрачали на утримання стійкого положення, що характеризує в них порівняно, з МС та КМС, нижчий рівень розвитку статичної рівноваги.

Подібна ситуація спостерігається і при аналізі показників розвитку статичної рівноваги за тестом «фламінго» у спортсменів-стрільців обох груп. Так, у МС та КМС виявлено вищий показник розвитку статичної рівноваги, що в середньому становив $3,4 \pm 0,6$ випадку втрати рівноваги під час тесту, а в I-III розрядників, відповідно $5,2 \pm 0,5$ випадків (табл. 1.).

При обробці даних за критерієм Стьюдента нами була виявлена статистично достовірна різниця середніх показників розвитку статичної рівноваги як за методикою Е.Бондаревського ($t=2,47$, $p < 0,05$), так і за тестом «фламінго» у групах обстеження ($t=2,31$, $p < 0,05$).

На підставі аналізу даних отриманих при дослідженні рівня розвитку статичної рівноваги у спортсменів-стрільців різної спортивної кваліфікації можна сказати, що особам які займаються спортом більш триваліший час характерні достовірно кращі показники розвитку статичної рівноваги порівняно з спортсменами стаж яких становив лише 1 рік. Можливо заняття спортом, в

даному випадку стрільбою позитивно впливають на вікову динаміку розвитку статичної рівноваги.

Також нами вивчався рівень розвитку статичної рівноваги у відношенні обстежуваних до різної стрілецької спеціалізації, а саме стрільба з гвинтівки та стрільба з пістолета. Результати представлені у таблиці 2.

Можна відмітити, що спортсмени-стрільці з гвинтівки характеризуються дещо гіршими показниками розвитку статичної рівноваги за методикою Е.Бондаревського, як у групі МС та КМС, так і у групі I-III розрядників. Так, у групі МС та КМС середній показники статичної рівноваги за методикою Е.Бондаревського у спортсменів-стрільців з гвинтівки становив $50,3 \pm 2,0$ с, тоді як у спортсменів-стрільців з пістолета $52,8 \pm 2,5$ с, але він не виявився достовірно вищим ($t=0,78$ $p>0,05$). Подібна ситуація і при аналізі розвитку статичної рівноваги за методикою Е.Бондаревського у групі I-III розрядників: у спортсменів-стрільців з гвинтівки - $46,4 \pm 2,1$ с, у спортсменів-стрільців з пістолета - $48,2 \pm 1,9$ с.

Таблиця 2.

Показники розвитку статичної рівноваги у спортсменів-стрільців різної спеціалізації

Спеціалізація	Кількість	Величини	За Е.Бондаревським, с	Тест «фламінго», к-сть
МС та КМС розрядники				
Стрільба з гвинтівки	6 осіб	$M \pm m$	$50,3 \pm 2,0$	$3,4 \pm 0,8$
Стрільба з пістолету	5 осіб	$M \pm m$	$52,8 \pm 2,5$	$3,5 \pm 0,8$
		t	0,78	0,09
I-III розрядники				
Стрільба з гвинтівки	9 осіб	$M \pm m$	$46,4 \pm 2,1$	$5,4 \pm 1,2$
Стрільба з пістолету	8 осіб	$M \pm m$	$48,2 \pm 1,9$	$5,1 \pm 1,6$
		t	0,64	0,15

Як видно з таблиці 2. спортсмени-стрільці з гвинтівки та окремо, спортсмени-стрільці з пістолета групи МС та КМС характеризувалися кращими показниками розвитку статичної рівноваги порівняно з аналогічними показниками стрільців різної спортивної спеціалізації I-III розрядників.

Статистична обробка отриманих результатів за допомогою критерію Стьюдента показала відсутність достовірних відмінностей між вивчаємими величинами у групах обстеження.

Здійснивши аналіз отриманих результатів розвитку статичної рівноваги за тестом «фламінго» у стрільців з гвинтівки та стрільців з пістолету можна відмітити, що у групі МС та КМС кращими показниками характеризувалися стрільці з гвинтівки, а у групі I-III розрядників навпаки – спортсмени-стрільці з пістолету. Так, у спортсменів-стрільців з гвинтівки групи МС та КМС середній показник розвитку статичної рівноваги становив $3,4 \pm 0,8$ випадків втрати рівноваги, а у спортсменів-стрільців з пістолета - $3,5 \pm 0,8$ випадків. У групі I-III розрядників наступна картина: $5,4 \pm 1,2$ випадків у групі стрільців з гвинтівки, а у стрільців з пістолета - $5,1 \pm 1,6$ випадків (табл. 2.). Статистична обробка

отриманих результатів за допомогою критерію Стьюдента не дозволила отримати достовірні відмінності у показниках розвитку статичної рівноваги за тестом «фламінго» у поміж груп обстеження.

Одним із завдань нашої роботи було вивчення розвитку психомоторних функцій у спортсменів-стрільців за показниками сприйняття (просторові уявлення, точність часу) та швидкості реагування (ПЗМР, РВ та РРО).

Результати дослідження цих психомоторних функцій представлені у таблиці 2., де вказано, що кращий показник сприйняття просторових уявлень, який вивчався за методикою «компаси» виявився у групі МС та КМС, і в середньому становив $34,8 \pm 3,6$ ум.од., тоді як у I-III розрядників - $25,4 \pm 2,4$ ум.од. Подібна ситуація і при аналізі сприйняття точності часу: у групі МС та КМС середній показник становив $93,9 \pm 4,1$ %; у I-III розрядників - $81,1 \pm 4,4$ % (табл. 3.).

При обробці результатів за t-критерієм Стьюдента нами встановлено достовірні відмінності поміж показниками сприйняття за обома методиками у групах обстеження ($t=2,12-2,19$, $p<0,05$) (табл. 3.).

Таблиця 3.

Середні показники психомоторних реакцій сприйняття та швидкості реагування у спортсменів-стрільців

Спортивна кваліфікація	Компаси ум.од.	Сприйняття точності часу, %	ЛП ПЗМР мс	ЛП РВ 1-3, мс	РРО, к-сть
МС та КМС	$34,8 \pm 3,6$	$93,9 \pm 4,1$	$221,7 \pm 8,4^*$	$318,1 \pm 11,4$	$8,7 \pm 0,7$
I-III розряд	$25,4 \pm 2,4$	$81,1 \pm 4,4$	$245,7 \pm 7,2$	$336,7 \pm 10,8$	$5,4 \pm 1,1$
t	2,19	2,12	2,18	1,15	2,53

*Примітка: * - $p < 0,05$ – різниця достовірна відносно показника II-III розрядників*

При аналізі отриманих даних швидкості реагування у спортсменів також спостерігається подібна закономірність, що особи, які займаються стрільбою більш тривалий час характеризуються і кращими показниками як простої і складної зорово-моторних реакцій, так і реакції на рухомий об'єкт, але при цьому виявлено суттєві відмінності тільки між показниками ЛП ПЗМР $t=2,18$, $p<0,05$ та РРО $t=2,53$, $p<0,05$ (табл. 3.)

Отже, показник ЛП ПЗМР у групі МС та КМС в середньому становив $221,7 \pm 8,4$ мс (чим швидше обстежуваний опрацював сигнали, що пред'являються на моніторі приладу, тим вищий рівень в нього швидкості реагування), у спортсменів-стрільців I-III розрядів - $245,7 \pm 7,2$ мс (табл. 3.). Отримані результати переключення у цих групах достовірно між собою відрізняються.

Стосовно ЛП РВ ми отримали наступні результати: $318,1 \pm 11,4$ мс у представників, які мають МС та КМС зі стрільби та $336,7 \pm 10,8$ мс – у I-III розрядників (табл. 3.).

Показник РРО у групі МС та КМС в середньому становив $8,7 \pm 0,7$ разів (чим більше обстежуваний виконував точних реагувань, що пред'являються на моніторі приладу, тим вищий рівень в нього швидкість РРО), у спортсменів-

стрільців I-III розрядів - $5,4 \pm 1,1$ разів. Отримані результати переключення у цих групах достовірно між собою відрізняються.

Далі ми розглянемо розвиток психомоторних функцій сприйняття та швидкості реагування у стрільців у відношенні їх до спортивної спеціалізації. Знову як і у випадку вивчення розвитку статичної рівноваги ми вивчали відмінності за спортивною спеціалізацією у показниках розвитку психомоторних функцій окремо у групі МС та КМС та у групі I-III розрядників.

Результати дослідження психомоторних функцій у стрільців різних спеціалізацій представлені у таблиці 4.

Таблиця 4.

Середні показники психомоторних реакцій у спортсменів-стрільців різних спеціалізацій

Спеціалізація	Компаси ум.од.	Сприйняття точності часу, %	ЛП ПЗМР мс	ЛП РВ 1-3, мс	РРО, к-сть
МС та КМС					
Стрільба з гвинтівки	$35,2 \pm 3,7$	$89,8 \pm 5,6$	$219,1 \pm 9,4$	$322,4 \pm 14,4$	$8,0 \pm 0,7$
Стрільба з пістолета	$32,8 \pm 4,1$	$96,4 \pm 4,5$	$223,5 \pm 10,3$	$316,1 \pm 13,1$	$9,6 \pm 0,7$
t	0,43	0,93	0,31	0,42	1,63
I-III розрядники					
Стрільба з гвинтівки	$29,4 \pm 3,2$	$81,3 \pm 6,1$	$228,7 \pm 9,1$	$345,4 \pm 12,9$	$5,5 \pm 1,0$
Стрільба з пістолету	$22,9 \pm 3,1$	$80,7 \pm 5,4$	$265,1 \pm 11,3$	$330,5 \pm 14,1$	$5,3 \pm 1,2$
t	1,46	0,07	2,51	0,78	0,13

Примітка: * - $p < 0,05$ – різниця достовірна відносно показника II-III розрядників

З даних таблиці 4. видно, що спортсмени-стрільці з гвинтівки характеризуються кращими показниками сприйняття, що визначали за методикою «компаси» у обох групах, за показником сприйняття точності часу кращими показниками характеризувалися спортсмени-стрільці з пістолета у групі МС та КМС, а у групі I-III розрядників – спортсмени-стрільці з гвинтівки.

У групі I-III розрядників кращі показники сприйняття просторових уявлень і сприйняття точності часу виявилися у стрільців з гвинтівки: відповідно $29,4 \pm 3,2$ ум.од. (у стрільців з пістолета - $22,9 \pm 3,1$ ум.од.) та $81,3 \pm 6,1$ ум.од. (у стрільців з гвинтівки - $80,7 \pm 5,4$ ум.од.)(табл. 4.).

Так, у групі МС та КМС середній показники сприйняття просторових уявлень у спортсменів-стрільців з гвинтівки становив $35,2 \pm 3,7$ ум.од., тоді як у спортсменів-стрільців з пістолета $32,8 \pm 4,1$ ум.од. Інша ситуація при аналізі сприйняття точності часу у цій групі: у спортсменів-стрільців з гвинтівки $89,8 \pm 5,6$ ум.од, у спортсменів-стрільців з пістолета - $96,4 \pm 4,5$ ум.од. (табл.4.).

З даних таблиці видно, що спортсмени-стрільці з гвинтівки характеризуються дещо кращими показниками ЛП ПЗМР у обох групах, за показником ЛП РВ 1-3 кращими показниками характеризувалися спортсмени-стрільці з пістолета, а реакції на рухомий об'єкт у групі МС та КМС кращі

показники виявилися у стрільців з пістолета, а у групі I-III розрядників – у стрільців з гвинтівки.

Так, у групі МС та КМС середній показники ЛП ПЗМР у спортсменів-стрільців з гвинтівки становив $219,1 \pm 9,4$ мс, тоді як у спортсменів-стрільців з пістолета $223,5 \pm 10,3$ мс. Інша ситуація при аналізі ЛП РВ 1-3 у цій групі: у спортсменів-стрільців з гвинтівки $322,4 \pm 14,4$ мс, у спортсменів-стрільців з пістолета - $316,1 \pm 13,1$ мс (табл. 4.).

У групі I-III розрядників кращі показники ЛП ПЗМР виявилися у стрільців з гвинтівки: відповідно $228,7 \pm 9,1$ мс (у стрільців з пістолета - $265,1 \pm 11,3$ мс), а кращі показники ЛП РВ 1-3 виявилися у групі стрільців з пістолета $330,5 \pm 14,1$ мс (у стрільців з гвинтівки - $345,4 \pm 12,9$) (табл. 4.).

При обробці результатів за t-критерієм Стюдента нами встановлено достовірні відмінності поміж показниками ЛП ПЗМР у групах I-III розрядників стрільців з гвинтівки та стрільців з пістолета ($t=2,12-2,19$, $p<0,05$) (Табл. 4.).

Показники реакції на рухомий об'єкт у групі МС та КМС стрільців з гвинтівки в середньому становив $8,0 \pm 0,7$ разів, у стрільців з пістолета – $9,6 \pm 0,7$ разів. У I-III розрядників навпаки, кращий результат у стрільців з пістолета - $5,3 \pm 1,2$ разів, а гірший у стрільців з гвинтівки - $5,5 \pm 1,0$ разів (табл. 4.).

Статистична обробка отриманих результатів за допомогою критерію Стюдента показала відсутність достовірних відмінностей між вивчаємими величинами у групах обстеження.

Отже, в результаті отриманих даних, можна зробити певне припущення, що учні, які більше років займаються стрільбою будуть характеризуватися кращими психомоторними функціями швидкості реагування та сприйняття.

Висновки.

1. Встановлено, що спортсмени-стрільці які мають вищий рівень спортивної кваліфікації характеризуються достовірно вищими показниками розвитку статичної рівноваги, сприйняття та властивостей сенсомоторних реакцій порівняно зі спортсменами-стрільцями нижчої спортивної кваліфікації.

2. Виявлено, що у більшості випадків не спостерігається певної тенденції до кращих результатів розвитку психомоторних функцій у спортсменів-стрільців певної спеціалізації, і у підсумку можна відмітити, що:

- спортсмени-стрільці з гвинтівки спортивної кваліфікації МС чи КМС характеризувалися дещо кращими показниками розвитку статичної рівноваги за тестом «фламінго», психомоторної функції сприйняття просторових уявлень за методикою «компаси» та часовими характеристиками простої зорово-моторної реакції;
- спортсмени-стрільці з пістолету кваліфікації МС та КМС характеризувалися кращими показниками розвитку статичної рівноваги за методикою Е.Бондаревського, сприйняття точності часу, реакції вибору та реакції на рухомий об'єкт;
- спортсмени-стрільці з гвинтівки, які мають I-III розряди характеризувалися кращими показниками сприйняття просторових уявлень та точності часу, часових параметрів простої зорово-моторної реакції та реакції на рухомий об'єкт;

спортсменам-стрільцям з пістолету, які мають I-III розряди властиві відносно вищі показники розвитку статичної рівноваги за обома методиками, також часових параметрів реакції вибору одного із трьох подразників.

Література

1. Агаянц Г.Ц. Прогноз соревновательной надежности спортсменов-стрелков по психомоторным характеристикам почерка // Теория и практика физической культуры. - 1986. - № 1. - С. 48-50.
2. Банах С.М. Діагностика помилок у техніці виконання влучного пострілу. // Молода спортивна наука України: Зб. наукових статей аспірантів галузі фіз. культури та спорту. Вип. 4. - Л: ЛДІФК, 2000. – С.14-18.
3. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.
4. Клименко В.В. Механізми психомоторики людини. / В.В.Клименко. - К., 1997. — 154 с.
5. Методика психодиагностики в спорте. / В.Л.Марищук и др. - М.: Просвещение, 1990. – 236 с.
6. Огірко І.В. та ін. Моделювання системи ефективних рухових дій стрільців. // Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту: Зб. наук. пр. - Львів: ЛДІФК, 2004. - С. 40-43.
7. Озеров В.П. Психомоторные способности человека: Монография / В.П. Озеров. — Дубна: Феникс +, 2002. — 320 с.
8. Сергієнко Л.П., Чекмарьова Н.Г., Хаджинов В.А. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку. – Харків: ОВС, 2012. – 270 с.

ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Голяка С.К., Обозна В.В.*, Мельничук О.В.*

*Херсонський державний університет,
Херсонська загальноосвітня школа № 1.**

Постановка проблеми. В умовах нестабільності соціально-економічного і політичного життя країни відбувається стійка тенденція до погіршення показників здоров'я дітей. Тому перед навчальними загальноосвітніми закладами виник цілий комплекс нових завдань, що вимагають конкретних і негайних рішень. Найважливішою з них є розробка методичних підходів до формування звичок здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На думку Н.М.Дендеренко, О.Б.Пришва, 2010, вивчення проблеми формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти обумовлене небезпечними тенденціями постійно прогресуючого погіршення стану здоров'я дітей, соціальним замовленням з боку суспільства, яке об'єктивно зацікавлене у формуванні потреби, знань,

умінь і навиків збереження і зміцнення свого здоров'я, відсутністю науково-обґрунтованого програмно-організаційного забезпечення даної концепції оздоровлення [1].

У державних документах (Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту на 2005-2008 роки) звертається увага на необхідність поліпшення духовного і фізичного здоров'я нації. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти (2004 р.) визначає однією з найважливіших освітніх галузей „Здоров'я і фізична культура”, обов'язковими предметами якої є фізична культура та основи здоров'я [2].

Проведений аналіз програм з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів свідчить про те, що вони недостатньо спрямовані на розв'язання завдань загартування та фізичного розвитку, формування звичок здорового способу життя відповідно до кожної вікової групи учнів. У той же час низький рівень рухової активності, невідповідність рівня підготовки школярів контрольним нормативам з фізичного виховання, відсутність інтересу до уроків фізичної культури, значні недоліки у створенні педагогічних умов, котрі не повною мірою враховують специфіку дітей підліткового віку, гальмують процес формування здорового способу життя [3].

Багато авторів (Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська, Н. Ю. Максимов, В. Панок, Е.О.Яременко та ін.) підтверджують необхідність валеологічного виховання, зокрема, формування здорового способу життя [4-7].

Виявлення певної цільової, змістовної і методичної схожості фізичного виховання і валеології як шкільних навчальних дисциплін дозволяє істотно оптимізувати процес валеологічної освіти.

Мета дослідження – вивчити закономірності формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в структурі навчального процесу з фізичної культури для учнів середнього шкільного віку/

Результати дослідження.

На базі загальноосвітньої школи № 1 м. Херсона протягом лютого-березня 2013 року нами було започатковано проведення низки заходів, що мали на меті підвищити рівень фізкультурно-оздоровчих у дітей шкільного віку (анонімна анкета «Що таке здоров'я» для учнів 4-го та 8-го класів ЗОШ; оформлення в щоденники «Вислови великих людей про здоров'я»; лекторій з питань здоров'я, що проводився медичною сестрою, вчителями фізичної культури та студентами-практикантами; для учнів 4-го класу провели інтегрований урок «Основи здоров'я та фізична культура»; для учнів 8-го класу провели фізкультурно-оздоровчий виховний захід «Азбука здорового способу життя; для всіх учасників навчально-виховного процесу було проведено тематичну годину з проблем формування здорового способу життя).

В експериментальному дослідженні було охоплено 109 учнів школи, з яких 48 учнів навчалися у 4-тих та 61 учень у 8-мих класах. Анкетування проводилося двічі: перше анкетування на початку лютого 2013 року, друге анкетування після проведення заходів формування валеологічної освіти – наприкінці березня 2013 року.

На обстежуваних було одержано фактичний матеріал про вікові особливості знань з питань сформованості фізкультурно-оздоровчих знань.

Результати анкетування на обох етапах дослідження представлені у табл. 1.

Таблиця 1.

Результати анкетування учнів

Клас	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	добре (%)	погане (%)	добре (%)	погане (%)	
1. До якої категорії Ви відносите стан свого здоров'я?					
IV	56,2	43,8	60,4	39,6	+4,2
VIII	52,4	47,6	55,7	44,3	+ 3,3
2. Чи достатньо у Вашій родині займаються фізичними вправами та руховою активністю?					
Клас	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	достатньо часу (%)	небагато часу, або зовсім не займаються (%)	достатньо часу (%)	небагато часу, або зовсім не займаються (%)	
IV	35,4	64,6	43,8	56,2	+8,4
VIII	31,1	68,9	32,8	67,2	+1,7
3. Ваше ставлення до збереження здоров'я?					
Клас	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	вважаю за необхідне піклуватися про здоров'я і піклуюсь про нього(%)	мені байдуже (%)	вважаю за необхідне піклуватися про здоров'я і піклуюсь про нього (%)	мені байдуже (%)	
IV	68,8	31,2	91,7	8,3	+22,9
VIII	77,0	23,0	96,7	3,3	+19,7
4. Вплив на стан Вашого здоров'я уроків фізкультури?					
Клас	перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	достатній (%)	ніякого впливу, або навіть негативний (%)	достатній (%)	ніякого впливу, або навіть негативний (%)	
IV	35,4	64,6	52,1	47,9	+16,7
VIII	42,6	57,4	62,2	37,8	+19,6
5. Чи достатньо лише одних уроків фізичної культури для зміцнення здоров'я?					
Клас	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	так (%)	ні, необхідно поєднувати з іншими засобами фізичного виховання (%)	так (%)	ні, необхідно поєднувати з іншими засобами фізичного виховання (%)	
IV	29,2	70,8	18,8	81,2	- 10,4
VIII	39,3	60,7	18,0	82,0	- 21,3
6. Якби була альтернатива додатково займатися фізичною культурою та спортом чи дивитися телевізор або проводити час біля комп'ютера, що б ви вибрали?					
Клас	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	займався б фізичною культурою та	дивився телевізор або проводити час	займався б фізичною культурою та	дивився телевізор або проводити час біля	

	спортом (%)	біля комп'ютера (%)	спортом (%)	комп'ютера (%)	
IV	37,5	62,6	85,4	14,6	+47,9
VIII	34,4	65,6	78,7	21,3	+ 44,4
7. Що Вам подобається на уроках фізкультури?					
Клас	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	виконувати всі необхідні вказівки вчителя фізкультури (%)	менше часу приділяти фізичним вправам (%)	виконувати всі необхідні вказівки вчителя фізкультури (%)	менше часу приділяти фізичним вправам (%)	
IV	62,5	37,5	83,3	16,7	+ 20,8
VIII	63,9	36,1	77,0	23,0	+ 13,1
8. Скільки часу Ви витрачаєте за тиждень на заняття фізичними вправами?					
Клас	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	4-6 годин і більше (%)	менше 2 годин (%)	4-6 годин і більше (%)	менше 2 годин (%)	
IV	25,0	75,0	37,5	62,5	+ 12,5
VIII	29,5	70,5	41,0	59,0	+ 11,5
9. Чи вважаєте Ви, що формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів обов'язок тільки вчителя фізичної культури?					
Клас	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	так (%)	ні (%)	так (%)	ні (%)	
IV	64,6	35,4	50,0	50,0	- 14,6
VIII	52,5	47,5	23,0	77,0	- 29,5
10. Чи можуть систематичні заняття фізичною культурою та спортом бути противагою шкідливим звичкам?					
Клас	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	можуть (%)	не можуть або можна поєднувати (%)	можуть (%)	не можуть або можна поєднувати (%)	
IV	50,0	50,0	83,3	16,7	+ 33,3
VIII	60,4	39,6	72,1	27,9	+ 11,7

Нами спостерігаються відмінності у відповідях на питання у віковому аспекті. Так, на перше питання «До якої категорії Ви відносите стан свого здоров'я» більшість учнів 4 класу на першому етапі відповіли «добре» 56,2%, та більшість учнів 8 класу також відповіли, що вони оцінюють своє власне здоров'я на «добре» - 52,4%. Відповідно поганим своє здоров'я вважають 43,8 % та 47,6% учнів 4 та 8 класів. Після проведення заходів валеологічної освіти ми спостерігали більше відповідей учнів, що вважали б своє здоров'я добрим. Так, цей показник зріс в учнів 4 класу на 4,2% , а в учнів 8 класу на 3,3% (табл. 1.).

На питання «Чи достатньо у Вашій родині займаються фізичними вправами та руховою активністю?» більшість учнів, як 4-го, так і 8-го класів відповіли «небагато часу чи зовсім не займаються». А саме так відповіли 64,6% учнів 4-го класу та 68,9% учнів 8-го класу. Після другого анкетування, що проводилося після низки заходів валеологічного характеру ми спостерігаємо

зростання кількості відповідей, які дозволили нам відмітити, що у родинях наших учнів більше часу (хоча доки не набагато більше) почали відводити заняттям фізичними вправами та руховою активністю. Так, стверджувальних відповідей про достатній час відведення фізичним вправам в учнів 4-го класу збільшилося на 8,4% і становив 43,8%, а в учнів 8-го класу – 1,7%, і становив 32,8%. Хоча насправді можна також відмітити, що ще досить великий відсоток негативних відповідей учнів серед яких проводилося анкетування. Ми вважаємо, що діти 4-го класу скоріше із-за своєї інфантильності зуміли в більшій мірі переконати своїх рідних про позитивну роль для здоров'я занять фізичними вправами та руховою активністю (Табл. 1.).

Відмітимо також, що після проведення заходів для підвищення сформованості фізкультурно-оздоровчих знань в учнів 4-го та 8-го класів з'явилося більше випадків важливого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я. 91,7-96,7% відповідей цих учнів на другому етапі анкетування підтверджують це припущення. Збільшення позитивних відповідей було на рівні 22,9% серед четвертокласників та 19,7% Серед восьмикласників (Табл. 1.).

Але з іншого боку наші респонденти на першому етапі анкетування вважали, що уроки фізичної культури несуть незначний позитивний вплив чи, взагалі, зовсім негативний вплив на їх власне здоров'я (57,4%-64,6%). Заходи валеологічної освіти, що нами проводилися для учнів цих класів дозволили в певній мірі переконати учнів в тому, що дозовані фізичні навантаження уроків фізичної культури несуть достатній позитивний вплив на їх здоров'я. Це ми підтверджуємо зростанням позитивних відповідей на адресу користі фізичної культури для здоров'я дітей та підлітків. Так, серед учнів 4-го класу цей показник зріс на 16,7%, а серед учнів 8-го – на 19,6% (Табл. 1.).

Більшість учнів обох класів, як на першому так і на другому етапах вважають, що уроки фізичної культури будуть нести позитивну користь для здоров'я дітей, якщо вони будуть поєднуватися з іншими засобами фізичного виховання (ранкова гімнастика, загартовування тощо). На другому етапі дослідження ми відмічаємо подібних відповідей в учнів 4-го класу на рівні 81,2% (показник зріс на 10,4%, тобто на стільки зменшилася кількість відповідей про те, що достатньо лише одних уроків фізичної культури для зміцнення здоров'я), а в учнів 8-го класу – 82,0% (показник зріс на 21,3%) (табл. 1.).

Оптимістичними є результати відповідей на питання «Якби була альтернатива додатково займатися фізичною культурою та спортом чи дивитися телевізор або проводити час біля комп'ютера, що б ви вибрали?» на другому етапі анкетування (після проведення заходів з підвищення сформованості фізкультурно-оздоровчих знань учнів). На першому етапі більшість учнів 4-го та 8-го класів у вільний час надали б перевагу дивитися телевізор, проводити час біля комп'ютера замість занять фізичною культурою чи спортом (62,6-65,6%). На другому етапі анкетування ми відмічаємо підвищення сформованості фізкультурно-оздоровчих знань серед учнів 4-го класу на 47,9%, а серед учнів 8-го класу – 44,4% . Тобто, в кінцевому підсумку, більшість учнів обох класів, у своїх анкетах відповіли про перевагу у вільний

час заняттям фізичною культурою та спортом (табл. 1.).

Більшість учнів відповіли, що їм подобається виконувати всі необхідні вказівки вчителя фізичної культури та його уроках (62,5% учні 4-го класу та 63,9% учні 8-го класу). Все ж таки необхідно відмітити, що досить багато учнів у своїх відповідях відмітили, про те, що хотіли б менше часу на уроках фізичної культури приділяти виконанню фізичних вправ. Після опрацювання результатів анкетування на другому етапі таких відповідей ми серед учнів цих класів зустрічали менше (на 13,1%-20,8%)(табл. 1).

Учні 4-го та 8-го класів досить мало часу після школи відводять заняттям фізичними вправами та руховою активністю. Так, учні цих класів, у своїй більшості відповіли, що витрачають менше двох годин (70,5-75%). На другому етапі дослідження, коли нами були проведені заходи, які стверджують і обґрунтовують позитивну роль занять фізичною культурою на здоров'я людини, діти дали відповіді про зростання у їхньому тижневому режимі часу на заняття фізичними вправами (4-6 годин і більше). В учнів 4-го класу цей показник підвищився на 12,5%, а в учнів 8-го класу на 11,5% (табл. 1.).

Раніше, тобто під час першого анкетування половина (8 клас) чи, навіть, більшість (4 клас) учнів вважали, що формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів є обов'язком тільки вчителя фізичної культури, тоді, як на другому етапі діти відповіли, що це обов'язок й інших вчителів, класних керівників, своєї родини тощо. Особливо чітко ця відповідь прогресує серед результатів анкетування учнів 8-го класу (відсоток цієї відповіді в них зріс на 29,5%). На другому етапі дослідження по 50% відповідей учнів 4-го класу розділилися про обов'язок лише вчителя фізичної культури чи цей обов'язок лежить також на комусь іншому (Табл. 1.).

На питання «Чи можуть систематичні заняття фізичною культурою та спортом бути протиприродними звичкам?» більшість учнів 8-го класу (60,4%) та рівно половина учнів 4-го класу відповіли, що можна (табл. 1).

Після проведення заходів валеологічної освіти ми спостерігаємо зростання кількості відповідей про те, що систематичні заняття фізичною культурою та спортом можуть бути протиприродними звичкам. В учнів 4-го класу таких відповідей збільшилося на 33,3%, а в учнів 8-го класу на 11,7% (табл. 1.).

Висновки.

1. Вдосконалення процесу валеологічної освіти в процесі вивчення предмету «Фізична культура» базується на визначенні цільової, змістовної і методичної схожості фізичного виховання та основ охорони здоров'я як навчальних дисциплін і лежить в площині переосмислення та видозміни технологічних підходів до організації і планування освіти, що дозволяє істотно оптимізувати процес фізкультурної освіти.

2. Заходи валеологічної освіти, що проводилася в школі дозволили нам в певній мірі переконати учнів в тому, що дозовані фізичні навантаження уроків фізичної культури та занять фізичними вправами у достатній кількості (більше 6 годин) у вільний час несуть достатній позитивний вплив на їх здоров'я. Це ми підтверджуємо зростанням позитивних відповідей на адресу користі фізичної культури для здоров'я дітей та підлітків і є альтернативою шкідливим звичкам,

особливо, якщо вони будуть поєднуватися з іншими засобами фізичного виховання (ранкова гімнастика, загартовування тощо).

3. Учні вважають, що формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів є обов'язком не тільки вчителя фізичної культури, але й обов'язок й інших вчителів, класних керівників, своєї родини тощо.

Література

1. Дендеренко Н.М. Формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти. / Н.М.Дендеренко, О.Б.Пришва. // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Херсон: ХДУ, 2010. – С. 169-173.

2. Основи здоров'я і фізична культура. // Початкова школа, 2004. – №8. – С. 47–48

3. Сущенко Л. П. Методика викладання основних понять фізкультурної освіти: Навчально-методичний посібник. / Л.П.Сущенко. - Запоріжжя: ЗДУ, 2001. - С. 70-75.

4. Формування здорового способу життя молоді: Навч.- метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін. - К.: Український інститут соц. досліджень, 2005. – 116 с.

5. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / Під ред. Н. Ю. Максимова. - К.: Ніка-Центр, 2002. - 280 с.

6. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків: За проектом „Діалог”: Навч.-метод. посібник / Під ред. В. Панока. - 2-е видання, перероблене і доповнене. - К., 2003. - 284 с.

7. Яременко Е.О. Формування здорового способу життя. / Е.О.Яременко. – К.: Здоров'я, 2000 – 232 с.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ВОЛЕЙБОЛ»

Гринченко О.Є., Сапельняк О.Я., Третьяков О.О.*

Херсонський державний університет,

*Східноєвропейський університет імені Лесі Українки, м. Луцьк**

Актуальність. Проблема дитячого травматизму – це одна з найбільших проблем сьогодення, а тому до неї спрямована увага органів здоров'я, освіти, всіх владних структур, причетних до навчання та виховання дітей. Зважаючи на те, що профілактиці дитячого травматизму приділяється значна увага, питома його вага залишається високою.

На думку В. Ареф'єва, 2002, Т. Круцевич, 2003, Б.Шияна, 1993, сучасний урок фізичної культури характеризується широким використанням різноманітного спортивного обладнання, технічних засобів навчання, різноманітним фізичним вправ, що ще більш посилює необхідність охорони

здоров'я та життєдіяльності учнів. Лише тільки в тому випадку вплив уроку фізичної культури буде корисний для дітей, якщо умови його будуть сприятливі і ученя в процесі навчання не отримає травму і не захворіє.

Незважаючи на заходи обережності, які застосовують вчителі на уроках з фізичної культури, випадки травматизму все рівно присутні. В загальній структурі дитячого травматизму він стоїть на другому місці серед побутового, вуличного та травматизму під час занять фізичним вихованням.

Значний відсоток дитячих травм припадає на травми, отримані ними під час перебування в школі та на заняття з фізичної культури.

Для того, щоб боротьба з травматизмом була більш ефективною, вчителів фізичної культури, повинні мати чітке уявлення про ступінь травм небезпечності виду спорту, з якого проводиться заняття, тримати під неусипним контролем причини, які можуть привести до небезпечних наслідків [1-4].

Загальновідомий факт, що вчитель фізичної культури - організатор та пропагандист здорового способу життя. З проведеного детального аналізу наукової та науково-методичної літератури з питань організації та проведення учбових занять, виникнення, усунення та профілактики травматизму ми визначили проблему, яка сьогодні стоїть перед вчителем фізичної культури – зробити фізичне виховання процесом здоров'я збереження та оздоровлення нації [1, 2, 6, 7].

Якщо йдеться мова про оздоровлення та здоров'я збереження, то відповідно мається на увазі, що не повинно виникати випадків шкільного травматизму. Проте, на жаль, в сучасному житті він існує. Тому невирішеність особливо гострої проблеми сучасної школи обумовило вибір напряму нашого дослідження

Мета дослідження вивчити причини виникнення та методи профілактики травматизму на уроках фізичного виховання з волейболу.

Виходячи з мети дослідження нами були чітко визначені завдання:

- вивчити та узагальнити дані спеціальної літератури та практичного досвіду з питань виникнення та профілактики шкільного травматизму;
- визначити кількість випадків шкільного травматизму учнів в процесі навчання в школі та під час фізичного виховання на уроках волейболу;
- дослідити характер та визначити причини виникнення травм під час занять фізичною культурою на уроці волейболу;

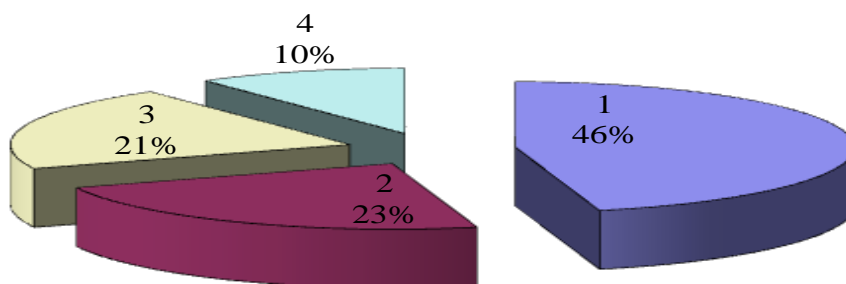
Результати дослідження. За дослідницький період нами був проведений аналіз випадків шкільного травматизму та види найбільш розповсюджених травм школярів в різних загальноосвітніх школах міста та загальноосвітніх школах сільської місцевості в процесі фізичного виховання на уроках волейболу. В ході експериментальної частини роботи нами були розроблені та використані анкети та опитувальники за допомогою яких ми вивчили кількість травм отриманих з різних обставин на заняттях фізичної культури за варіативним модулем «Волейбол»; чинники, які впливають на випадки шкільного травматизму, характер отриманих травм та кількість травматичних

випадків відносно шкільної програми по фізичній культурі за варіативним модулем «Волейбол».

Також протягом усього педагогічного експерименту ми вели спостереження за проведенням уроків фізичної культури за варіативним модулем «Волейбол», які проводили вчителі різних загальноосвітніх шкіл в 7-8 класах міста Херсона та сільській місцевості. Серед головних аспектів спостереження ми визначили: ступінь навантажень, який відповідав фізичній підготовленості учнів, рівень дисципліни на уроках фізичної культури, аналізували матеріально-технічну базу даних шкіл та якість шкільного обладнання та інвентарю, санітарно-гігієнічні умови проведення занять з фізичного виховання, а також форми та методи проведення занять.

Відповідно до поставлених завдань в ході дослідження ми провели статистичний аналіз випадків шкільного травматизму в загальноосвітніх школах м. Херсону та в школах, які розташовані в сільській місцевості.

За результатами отриманими в ході дослідження встановлено, що в період з вересня 2012 року по березень 2013 року відбулось більше 85 зареєстрованих випадків шкільного травматизму (кількість незареєстрованих травм нажалі залишається невідомою). До розрахунків ми обрали лише тільки травми, які відбулись під час дороги до школи, навчання в школі та дороги додому. Поєднавши усі випадки виникнення травм ми спробували визначити коли саме, в якій частині навчального дня та при яких обставинах відбулась та чи інша травма. Для визначення часу коли відбулась травма ми умовно виділили 4 групи: на уроці фізичної культури, інші уроки, перерва між уроками, по дорозі в школу і до дому (рисунок 1).



1 — перерви між уроками; 2 — урок фізичної культури; 3 — інші навчальні та виховні заняття; 4 — дорога до школи та додому

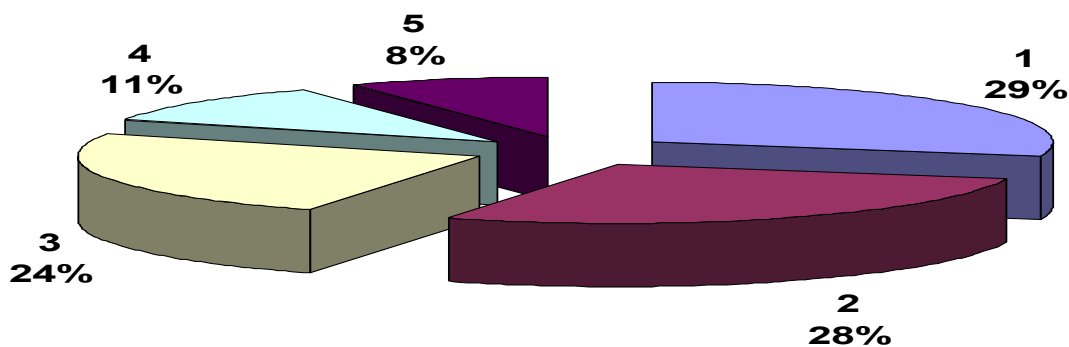
Рис. 1. Дослідження кількості травм отриманих при різних обставинах

З аналізу, отриманих в різних школах статистичних даних зазначимо, що найбільша кількість травм відбувається під час проведення перерв між уроками в школі — 46 %, на другому місці травми, які школярі отримали під час проведення уроків фізичної культури (до даної категорії увійшли також тренування в спортивних секціях, різноманітні походи та екскурсії) — 23 %, на третьому місці травми, які діти отримали по дорозі з дому до школи та на зворотному шляху з школи до дому - 21 %.

Підсумовуючи отримані показники кількості та обставин шкільного

травматизму відмітимо, що найбільша кількість травм спостерігалась при проведенні перерв між уроками та заходами до та після уроків, можливо це обумовлюється тим, що під час перерви діти активно рухаються, які доволі часто відбуваються без потрібного нагляду вчителя або вихователя. Також на відміну від уроку фізичною культурою жоден коридор або майданчик на вулиці не має спеціального обладнання, яке кожен рік проходить перевірку на придатність до застосування. Проте не зважаючи на причину виникнення травматичного випадку важливо, які наслідки за цим відбудуться.

На наступному етапі нашого дослідження ми визначили характер отриманих школярами травм на уроках волейболу. Для цього ми провели опитування медичних працівників загальноосвітніх навчальних закладів. Ми виявили, що до найбільш розповсюджених травм можна віднести: садно, синці, вивихи та забиття, різні види розтягнень, переломи. Всі види травм отриманих під час дослідження також були розподілені на верхній та нижній пояс. Результати розповсюдженості різних видів травм у школярів на уроках волейболу представлені на рисунку 2.



1 — садно та синці; 2 — вивихи та забиття; 3 - розтягнення; 4 — переломи кінцівок;
5 — інші види травм.

Рис. 2. Характер травм отриманих дітьми на заняттях волейболом

Аналізуючи характер травм отриманих в школах під час уроків волейболу зазначимо, що найчастіше травматизм дітей був пов'язаний з отриманням садна, синців, вивихів та забиття (29 % та 28 % відповідно). Це, на нашу думку, пояснюється тим, що незначні пошкодження при достатньому фізичному навантаженні, а особливо в різних спортивних іграх цілком можливі. Стосовно ушкоджених частин тіла учня встановлено, що часто ушкоджуються нижні та верхні кінцівки. Проте даний аспект тісно пов'язаний зі змістом програмного матеріалу та специфікою виду спорту.

Більш складні травми пов'язані з розтягненнями та переломами кісток спостерігались у 24 % та 11 % відповідно. Проте довести, що це остаточні дані доволі складно тому, що існують випадки коли батьки навіть не звертаються до медичного працівника школи, а відразу відправляють дитину до травматологічного пункту не вказуючи причину та місце виникнення травми. Стосовно ушкоджених зон привалюють травми нижніх кінцівок (особливо це стосується розтягнень).

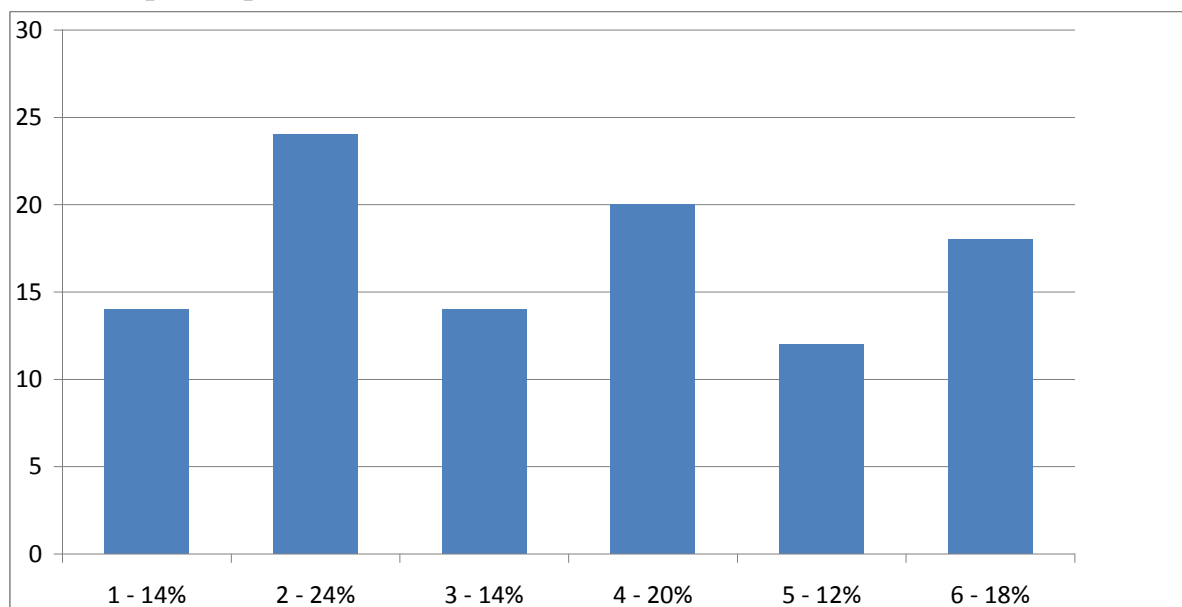
Травми, які не пов'язані з вище перерахованими і які відносяться до більш складних, а в деяких випадках і навіть смертельний випадок були встановлені лише у 8% школярів. Як правило ці травми мали значні ускладнення для здоров'я дитини.

В ході бесід з медичними працівниками ми дізнались, що усі учні після отримання травми, в залежності від її характеру, у випадках коли це було можливо отримали медичну допомогу безпосередньо у медпунктах, а коли не можливо було її надати, були направлені до травматологічних пунктів та лікарень після отримання першої медичної допомоги.

Визначивши кількість випадків шкільного травматизму на уроках фізичного виховання, види та характер травм на заняттях волейболом ми, відповідно до поставлених завдань, провели анкетування та опитування вчителів фізичної культури, медичних працівників шкіл з метою визначити основні чинники, які сприяють виникненню шкільного травматизму під час фізичного виховання.

При опитуванні класних керівників ми визначили, що більшість з них до головних чинників виникнення шкільного травматизму, ставлять велику наповненість класу та погану навчальну дисципліну школярів на уроці, що призводить до різних сутичок або зіткнень між учнями, а це сприяє виникненню травми.

При опитуванні вчителів фізичної культури, які приймали участь в анкетуванні, практично кожен з великої кількості факторів, що сприяють шкільному травматизму визначив ряд чинників, які найбільш часто сприяють виникненню травм (рис. 3).



1 — порушення техніки безпеки при виконанні вправ; 2 — невідповідність матеріально-технічної бази; 3 — недостатня фізична підготовленість 4 — порушення навчальної дисципліни; 5 — невідповідність спортивної форми учнів; 6 — багата кількість учнів в класі

Рис. 3. Чинники, які впливають на виникнення випадків шкільного травматизму на заняттях волейболом

До таких чинників ми віднесли: порушення техніки безпеки при виконанні

вправ та порушення правил самострахування, не відповідність матеріально-технічної бази (в більшості шкіл обладнання та інвентар застарілі, особливо в сільській місцевості) нормам техніки безпеки на уроках фізичного виховання, не достатня фізична підготовленість учнів (значна кількість учнів разом з батьками приховують певні патологічні відхилення в здоров'ї), порушення дисципліни на уроці, невідповідність спортивної форми учнів та переповненість або багата кількість учнів у класі, що знижує контроль вчителя за дотриманням техніки безпеки та підвищують ризик травмування.

Результати проведеного опитування вказують на те, що на думку вчителів фізичної культури 14% дітей отримують травми в наслідок недостатньої фізичної підготовленості або які мають відхилення в здоров'ї. Для більшості сучасних школярів, які ведуть доволі пасивний стиль життя, виконання простих вправ, які не вимагають над зусиль для більшості учнів є практично нездоланими. Також викладачі виділяють, що причиною виникнення травматизму є не відповідність матеріально-технічної бази сучасним вимогам навчального та тренувального процесу - 24%. Невідповідність спортивної форми в учнів під час занять фізичною культурою як чинник сприятливий до виникнення травми має 12%. Переповненість класів та порушення правил дисципліни учнями в ході заняття в наслідок цього мають показники 18% та 20% відповідно. Всього 14% припадає на те, що причиною виникнення травматизму на уроках фізичного виховання є не дотримання правил техніки безпеки при виконанні вправ та порушення правил самострахування при їх виконанні.

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел та педагогічних спостережень виявив, що чітка організація діяльності вчителя фізичної культури, дотримання встановлених правил та норм дозволяє повністю виключити можливість виникнення нещасних випадків на уроках з фізичної культури взагалі. Свідоме відношення до чіткої організації труда, засвоєння безпечних методів та прийомів роботи — залог повноцінної профілактики дитячого травматизму. При організації роботи вчителя необхідно постійно проводити нагляд за фізичним станом школярів, регулярно проводити медичний огляд учнів та дозувати фізичне навантаження у відповідності до рівня підготовленості учня, а також характеру його захворювання, слідкувати за відповідністю спортивної форми.

2. Проведений аналіз дозволяє визначити напрямки подальших перспективних досліджень, пов'язаних із розробкою спеціальних лекцій для учні різних вікових груп з метою попередження шкільного травматизму, дослідження найбільш безпечних методик проведення уроків фізичної культури з учнями. Усе вище зазначене доводить, що дослідження проблем виникнення, усунення та профілактика шкільного травматизму, а відповідно і виховання здорового покоління досить залишається перспективним і актуальним.

Література

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А.Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.

2. Барышников Ю.А. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы / Ю.А.Барышников, Г.П.Богданов, Б.Д.Ионов.– М.: Просвещение, 1986. – 223 с.

3. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д.Глазирін. — Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. — 352 с.

4. Досвід і традиції кращих вчителів фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. – 1998. - №2. – С.23.

5. Круцевич Т.Ю Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: [Навчальний посібник] / Т.Ю.Круцевич, М.І.Воробйов, Г.В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю.Круцевич. – К., 1999. – 230с.

7. Охрана труда и техника безопасности в общеобразовательной школе: [Сб. нормативных документов]. — М.: Просвещение, 1985. — 202 с.

ПРОВІДНІ ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ТРЕНЕРІВ-СТРІЛЬЦІВ

Жосан І.А., Чмелевська М.Л.*, Шалар О.Г.

Херсонський державний університет,

*Херсонська ДЮСШ №3**

***Анотація.** У статті представлені результати вивчення провідних особистісних якостей тренерів-стрільців. Було виявлено, що тренери обережні, не схильні до ризику, вільно знаходять спільну мову з оточуючими, а також мають непогані творчі здібності. Спортсмени стрільці цінують у своїх тренерів своєчасні поради та вказівки з техніки виконання та надання самостійності під час тренувань.*

***Ключові слова:** мотивація, темперамент, інтуїція, творчі здібності.*

Постановка проблеми. Тренер – це педагог, який готує спортсменів різної кваліфікації і покликаний у першу чергу виховувати з них громадян, патріотів своєї країни. Професійні обов'язки вимагають від тренера певних педагогічних здібностей, які визначаються його особистісними якостями і сукупністю знань, умінь і навичок, необхідних для успішної педагогічної діяльності.

Педагогічні здібності тренера – це синтез багатьох здібностей, що є передумовою швидкого спортивного зростання його учнів. Як правило, педагогічні здібності формуються на базі загальних здібностей, таких, наприклад, як спостережливість, гнучкість розуму, пам'ять, творча уява, розважливність та ін. [1, 3].

Всім своїм зовнішнім виглядом, формами спілкування зі спортсменами тренер повинен підтримувати їхню впевненість у своїх силах і волю до перемоги. Ця важлива вимога передбачає наявність у тренера здатності

керувати своїми власними емоційними станами з метою надання необхідного психологічного впливу на спортивний колектив.

Успіх спортивної команди багато в чому обумовлений стилем керівництва з боку тренера. Широта поглядів, рівень знань, навичок, умінь, авторитет, любов до свого виду спорту та виховання наполегливості, вміння згуртувати дружний колектив, розібратися в психології спортсмена, рішучість, вимогливість, самокритичність, принциповість – ось неповний перелік якостей, якими повинен володіти тренер-педагог [2,4].

Мета дослідження: виявити провідні особистісні якості тренерів-стрільців, що визначають успішність діяльності.

Результати дослідження. Дослідження проводилось в три періоди. Перший – з жовтня 2010 до березня 2011 року. Було проведено загальне опитування 16 спортсменів різної категорії з кульової стрільби Херсонського вищого училища фізичної культури щодо оцінки умов ефективного тренування.

Другий – з листопада 2011 до березня 2012 року. Було проведено загальне опитування та спостереження за діяльністю тренерів різної категорії з кульової стрільби напрямку гвинтівка та пістолет.

Третій – тривав протягом 2012-2013 навчального року. Нами було проведено анкетування спортсменів-стрільців з метою визначення їх психічних станів. Були застосовані наступні тести: «САН», «Шкала самооцінки реактивної тривожності», «Шкала самооцінки особистої тривожності». Також було проаналізовано характер впливу особистості тренерів на спортивний результат спортсменів-стрільців.

У нашому дослідженні прийняли участь троє тренерів: Ніна Іванівна М. (Заслужений тренер України, 62 роки, із стажем тренерської роботи 40 років), Сергій Анатолійович К. (І категорія, 30 років, із них 5 працює тренером), Михайло Юрійович Я. (спеціаліст, 25 років, 3 з них працює зі спортсменами).

Протягом перших двох періодів дослідження були проведені та проаналізовані тести і анкети, які відібрані для респондентів за певною тематикою:

- “Готовність до ризику” - розроблено Шубертом. Методика спрямована на виявлення оцінки своєї сміливості, готовності до ризику.

- “Дослідження психологічної структури темпераменту” – Опитувальник Б.Н. Смирнова дозволяє виявити ряд полярних властивостей темпераменту: екстраверсію-інтроверсію, емоційну збудливість (емоційну врівноваженість), темп реакцій (швидкий - повільний), активність (високу - низьку).

- “Сила інтуїції” – розроблено А.І. Боровським. Методика спрямована на виявлення інтуїтивних здібностей та самооцінку дорослих і дітей.

- “Творчі здібності” – розроблено Дж. Пінчером. Методика спрямована на визначення творчого потенціалу особистості.

- “Мотивація успіху та боязнь невдачі” - А.О. Реаном. Методика направлена на виявлення особливостей психології людини, механізмів і

закономірностей пам'яті, уваги, мислення, про психологічні фактори та особливості поведінки, спілкування і діяльності особистості.

Щодо визначення особливостей керівництва тренерів, були опитані три групи спортсменів, які займаються у цих тренерів-викладачів.

Аналізуючи відношення спортсменів-стрільців до роботи тренерів та тренувального процесу ми отримали наступні результати. У кожній з трьох груп половина спортсменів вважають, що змагання з товаришем по команді, які застосовує тренер, дуже допомагає ефективному тренувальному процесу. Всі вихованці Ніни Іванівни М. вважають, що детальні вказівки тренера з техніки виконання елементів допомагають у тренувальному процесі. Так само вважають і 80% вихованців Сергія Анатолійовича К., а серед спортсменів Михайла Юрійовича таких 33,3%.

У той же час можливість вільно тренуватися без зайвої опіки тренера дуже допомагає в тренуванні більш ніж 75% всіх спортсменів.

Наявність інформації за характером інтенсивності тренувального процесу не дуже хвилює спортсменів-стрільців у всіх трьох тренерів. Спортсмени-вихованці Ніни Іванівни М. та Михайла Юрійовича Я. вважають, що можливість тренуватися із самим собою дуже допомагає і призводить до підвищення спортивної майстерності, але всі вихованці Сергія Анатолійовича К. навпаки вважають, що це не дуже допомагає.

Дуже потребують стимулів, які надходять від тренера, вважає 66,7% всіх спортсменів-стрільців.

Щодо підтримки та уваги тренера до спортсмена під час змагань, то половина спортсменів вважала, що це допомагає (вихованці тренерів Сергія Анатолійовича К. та Михайла Юрійовича Я.). Спортсмени-стрільці тренера Ніни Іванівни М. вважають, що увага тренерів дуже важлива для їх діяльності.

Щодо визначення провідних особистісних якостей тренерів-стрільців були отримані наступні результати:

Ніна Іванівна М. тренує стрільців-гвинтівочників.

Було виявлено, що Ніна Іванівна М. схильна до екстраверсії знаходить спільну мову з будь-якою людиною, але емоційно збудлива, характеризується швидкою реакцією на подразники, мотивація спрямована на успіх. Ніна Іванівна обережна, тобто схильна до ризику, але на не значному рівні. Інтуїтивні здібності ближче до аналізу та раціональному синтезу. Ніна Іванівна має великий творчий потенціал (80 балів).

Сергій Анатолійович К. тренує стрільців-пістолетчиків.

Володіє мотивацією ближчою до уникнення невдачі, тобто Сергій Анатолійович аналізує кожен свій крок, аби уникнути невдачі. Є людиною схильною до екстраверсії, знаходить спільну мову з будь з ким, але емоційно збудливий, характеризується швидкою реакцією на подразники. Має найвищий рівень обережності, тобто тренер зовсім не схильний до ризику та намагається обходити гострі кути. Щодо сили інтуїції, то у цього тренера переважає системно-раціональний підхід до проблем. Він не довіряє своїй інтуїції, бо в минулому вона, можливо, підводила його. Сергій Анатолійович має середній рівень творчого потенціалу.

Михайло Юрійович Я. тренує стрільців-пістолетчиків.

У Михайла Юрійовича виявлена відсутність мотиваційного полюсу, тобто він спокійно реагує на будь-яку ситуацію і успішно виходить з неї. Михайло Юрійович – екстраверт з пластичним складом характеру, людина емоційно врівноважена з високим рівнем реакції та активності. Має середній рівень обережності, тобто він намагається не ризикувати у тренерській діяльності. У цього тренера є схильність варіювати свій стиль, але переважає інтуїція, а не аналіз та синтез. Інтуїція частіше істинна, ніж помилкова. Має творчий потенціал вище середнього.

Отже, обробивши результати опитування можна вважати, що тренери мають середні показники обережності, інтуїції та зовсім не схильні до ризику, але вільно знаходять спільну мову з оточуючими, а також мають непогані творчі здібності.

Особистісні якості тренерів-стрільців мають певні особливості:

Ніна Іванівна М. працює зі спортсменами високої кваліфікації у діяльності яких, відіграє роль вже не тренера-учителя, а тренера-психолога чи тренера-товариша.

Сергій Анатолійович К. має потяг до новаторства та залучення нових прийомів зняття психологічного напруження вихованців під час змагань, концентрує свою увагу на успішність виступу своєї команди у всіх змаганнях.

Михайло Юрійович Я. має найменший досвід роботи, але тим не менш має великий потяг до роботи, новаторства та залучення нових прийомів у тренувальному процесі.

Висновки.

1. За допомогою опитування було виявлено, що тренерам-стрільцям притаманне побоювання невдачі, що обумовлено недостатньою вірою у своїх спортсменів та невпевненістю у свої сили. Вони екстраверти, завжди кажуть і роблять те, що думають, також з будь-якою людиною у непередбачуваній ситуації знаходять спільну мову.

2. В результаті дослідження ми змогли визначити силу інтуїції тренерів-стрільців, яка характеризувалася істиною інтуїцією у наймолодшого тренера, а більш досвідчені тренери скептично ставляться до рівня своєї інтуїції; вони вважають, що краще довіритися перевіреним засобам та методам тренерської діяльності, а не інтуїції, яка у минулому підводила їх.

3. В результаті наших досліджень ми визначили характер впливу тренерів на психічні стани спортсменів-стрільців. Маючи середні показники обережності, інтуїції всі тренери зовсім не схильні до ризику, але вільно знаходять спільну мову з оточуючими, а також мають непогані творчі здібності. Двоє з трьох тренерів (Ніна Іванівна М. та Михайло Юрійович Я.) працюють зі спортсменами на належному рівні, підтримують та мотивують їх на успіх у змаганнях. Тому спортсмени цих тренерів показують заплановані результати, а в деяких випадках навіть перевищують їх. Тренер Сергій Анатолійович К. також наполегливо працює зі своїми спортсменами, але ставить завищені вимоги, як на тренуваннях, так і на змаганнях. Внаслідок цього його

спортсмени підходять до змагань із завищеним рівнем тривожності і саме цим зумовлені не завжди стабільні спортивні результати.

Література

1. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе.; пер. с франц. Исаковой Е. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 192 с.
2. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. - М.: ДОСААФ, 1960. - С.148-150.
3. Волков И.П. Практикум по спортивной психологии. - СПб.: Питер, 2002. — 288 с.
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. /Сост. И.П.Волков. - СПб.: Питер, 2002. - 384 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

**Іваночко О.Ю., Чичкан О.А.*, Киван-Мультан Н.В.,
Яблонська Е.М.**

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,
Львівський державний університет внутрішніх справ**

Актуальність. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) України є невід’ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста. Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров’я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки лікаря.

Фізичне виховання в медичних ВНЗ є не тільки засобом зміцнення здоров’я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього лікаря.

Виходячи з концепції здорового способу життя, лікар сьогодні повинен бути орієнтований не тільки на патологію, але й займатися профілактикою захворювань, тобто – здоров’ям здорової людини. Випускник медичного ВНЗ на сучасному етапі повинен бути пропагандистом формування престижності здоров’я і впровадження фізкультури в життя всіх верств населення. Медичні ВНЗ повинні готувати всебічно розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями і практичними навичками та вміннями застосування різноманітних засобів фізичної культури в своїй лікувально-профілактичній роботі. У зв’язку з цим “Фізичне виховання та здоров’я” повинно стати пріоритетною дисципліною при підготовці медичних кадрів у ВНЗ.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна:

- базується на вивченні студентами медичної біології, біологічної хімії, фізіології, анатомії людини та інтегрується з цими дисциплінами;

- закладає основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності;

- забезпечує послідовність та взаємозв'язок із спортивною медициною, лікувальним контролем, гігієною, фізичною реабілітацією, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання та у професійній діяльності.

Організація навчального процесу з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп здійснюється за кредитно-модульною системою.

Завдання: узагальнити теоретичні засади особливостей проведення практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студенток спеціальних медичних груп.

Методи дослідження:

– теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження;

Результати дослідження. Практичні заняття в спеціальному медичному відділенні (СМВ) повинні бути спрямовані на усунення недоліків у фізичному розвитку, функціональному стані, ліквідацію залишкових явищ після перенесених захворювань, підвищення здатності організму протистояти несприятливим чинникам навколишнього середовища.

Заняття з фізичного виховання в СМВ повинні забезпечити відновлення порушених функцій органів і систем, допомогти в процесі занять фізичними вправами набути необхідні рухові навички, вміти за допомогою поступового тренування удосконалити фізичні якості, підготувати функціональні системи організму до забезпечення необхідного рівня працездатності для майбутнього спеціаліста.

Ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи і групи лікувальної фізичної культури визначається організацією і раціонально розробленою методикою занять.

Завдання фізичного виховання в СМВ вирішується на основі вдосконалення рухових умінь і життєво необхідних навичок, найважливіших рухових якостей в межах функціональних можливостей організму в кожному конкретному випадку.

При визначенні обсягу та інтенсивності фізичних навантажень необхідно враховувати відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку, функціональному стані, рівні фізичної підготовленості, а також знати, на якому етапі навчального року проводиться заняття і в якій частині заняття застосовується фізична вправа.

На заняттях зі студентами спеціальної медичної групи і групи лікувальної фізичної культури застосовуються фізичні вправи певної інтенсивності, котрі викликають зміни адекватні їх функціональним можливостям. На початковому етапі занять повинні використовуватися фізичні вправи малої інтенсивності, що збільшують частоту серцевих скорочень (ЧСС) на 25-30% від вихідного рівня. Включають також дозовані фізичні навантаження середньої інтенсивності, що підвищують ЧСС на 40-50% від вихідного. Фізичні вправи середньої

інтенсивності та дозовані вправи великої інтенсивності (підвищення ЧСС на 70-80% від вихідного рівня) застосовують при достатній адаптації організму до фізичних навантажень.

Навантаження субмаксимальної і максимальної інтенсивності на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи не використовуються.

Основною особливістю організації навчального заняття в СМВ є шикування студентів не за зростом, а за функціональними можливостями, враховуючи захворювання.

Наступною особливістю занять за авторською програмою в СМВ є збільшення підготовчої частини до – 50% часу заняття, відповідно зменшення часу на основну частину до – 35% та заключної до – 5% від загального часу академічного заняття.

На заняттях в СМВ необхідно поступово підводити студентів до засвоєння нових завдань, рухових умінь, до вдосконалення і закріплення раніше засвоєного матеріалу. Не потрібно перевантажувати заняття великою кількістю нового матеріалу. Важливою особливістю занять на початковому етапі є використання великої кількості спеціальних вправ, котрі впливають на окремі ослаблені системи організму. Ці вправи повинні застосовуватися протягом усього навчання студента у ВНЗ.

На заняттях в СМВ важливо уникати перевтоми, викликані повторенням одноманітних рухів. Навантаження слід “розсіювати” на різні м’язові групи. При навчанні певним руховим навичкам доцільно використовувати фізичні вправи із застосуванням короткотривалих (8-10 с) інтенсивних рухів, що виконуються не втомленими м’язами.

На навчальних заняттях з фізичного виховання зі студентами СМВ загально розвиваючі фізичні вправи і будь-які рухи доцільно чергувати з дихальними вправами, які повинні застосовуватися у наступному співвідношенні: перші два місяці занять – 1:2, третій, четвертий місяці – 1:3 і п’ятий-шостий місяці – 1:4. У подальшому, дихальні вправи застосовуються після фізичних навантажень, які викликають найбільшу втому.

Одним з основних завдань фізичного виховання студентів, які за станом здоров’я відносяться до спеціальної медичної групи є навчання їх спеціальним дихальним вправам, правильному диханню, формуванню навичок довільного керування диханням.

У СМВ більш ширше ніж на заняттях в основному учбовому відділенні, повинні застосовуватися фізичні вправи, які спрямовані на зміцнення м’язового корсету, формування правильної постави і вміння довільного розслаблення м’язів. Формування навичок довільного розслаблення м’язів студентів з ослабленим здоров’ям є важливим завданням, спрямованим на розширення функціональних можливостей організму, підвищення працездатності, прискорення відновних процесів, засвоєння нових рухових навичок, більш економне виконання побутових, професійних і спортивних рухів.

На першому етапі занять (підготовчий період) в СМВ необхідно широко використовувати засоби лікувальної гімнастики і оздоровчої фізкультури.

У подальшому (основний період), ведуче місце займають фізичні вправи,

які мають прикладне значення. Жодна фізична вправа, яка має прикладне значення, не може бути протипоказаною. Заборона будь-яких прикладних фізичних вправ за медичними показами може бути лише тимчасовою. Не усувати, а застосовувати ці вправи дозовано, з урахуванням захворювання та рівня адаптаційних можливостей організму – одне з завдань при заняттях з фізичного виховання у спеціальному медичному відділенні.

У СМВ заборона повинна розповсюджуватися на складно координаційні вправи, фізичні вправи, котрі вимагають надмірних силових зусиль, а також вправ, які пов'язані з напруженням і затримкою дихання.

Вправи на розвиток спритності у СМВ використовуються без будь-яких обмежень. При цьому їх доцільно використовувати на початку основної частини навчального заняття, оскільки в процесі розвитку втрати можливості засвоєння координаційних навичок знижуються.

Вправи для розвитку сили та швидкості доцільно включати у навчальний процес на початку занять, а потім з вдосконаленням адаптаційних можливостей організму до фізичних навантажень, здійснювати поступове тренування цих фізичних якостей в основній частині заняття.

Тренувальний процес у основному періоді занять повинен базуватися на використанні фізичних навантажень циклічного характеру для розвитку загальної витривалості, яка позитивно впливає на діяльність серцево-судинної та дихальної систем. Фізичне навантаження необхідно поступово збільшувати за рахунок довжини дистанції, а не за рахунок прискорення бігу.

Для студентів спеціальної медичної групи (СМГ) не рекомендується застосовувати анаеробні фізичні вправи. У тих випадках, коли адаптація організму до умов м'язової діяльності достатньо зростає, можуть бути дозовано використані змішані фізичні вправи. При окремих захворюваннях серцево-судинної системи анаеробні вправи повністю протипоказані.

До занять зі студентами СМГ бажано включати фізичні вправи з предметами, які використовуються не для обтяження, а для різноманітності рухів. Вправи, що виконуються з предметами, підвищують емоційну насиченість занять, роблять гімнастичні вправи більш інтенсивними і цікавими.

Вправи на знаряддях використовують на початкових етапах занять в обмеженій кількості. У СМВ рекомендуються вправи на гімнастичній лаві і гімнастичній стінці. Вправи на перекладині для юнаків (підтягування) потрібно включати в заняття лише при хорошій адаптації організму до фізичних напружень – як правило, на пізніх етапах занять. Однак, не треба вважати їх абсолютно протипоказаними, а розглядати як “сильнодіючий” засіб, який можна використовувати суворо дозовано.

Важливою частиною навчального процесу з фізичного виховання і оздоровлення студентів СМГ є різні організаційні форми додаткових самостійних занять. Вони сприятимуть досягненню, в більш короткий термін, необхідного рівня функціонального стану організму, підвищенню працездатності і засвоєнню рухових навичок. До самостійних занять фізичними вправами відносяться: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні паузи і хвилинки, прогулянки, домашні завдання з фізичного виховання, участь у

фізкультурно-оздоровчих заходах. У домашні завдання з фізичного виховання включають фізичні вправи, що вирішують наступну мету: вивчення комплексів ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилини; самостійна робота по формуванню передбачених програмою рухових навичок і умінь, корекція деяких порушень постави, вдосконалення навичок довільного дихання, покращення слабких сторін фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Рекомендовано студентам СМГ щодня виконувати комплекси спеціальних оздоровчих вправ, спрямованих на усунення недоліків фізичної підготовленості організму. Такі комплекси повинні включати 10-12 фізичних вправ, складатися на 2,5-3 місяці і поступово оновлюватися. Студенти СМВ повинні засвоювати навички самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження, вести щоденник самоконтролю (“Паспорт здоров’я”), який періодично перевіряється викладачем з фізичного виховання.

Висновки. Студенти СМВ повинні брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах кафедри. Більшість занять з фізичного виховання в спеціальному медичному відділенні, по можливості, потрібно проводити на свіжому повітрі.

Література

1. Іваночко О. Організація та методика навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ / Оксана Іваночко // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 11. – Л., 2007. – Т. 3. – С. 99–104.

2. Боднар І. Організаційно-методичні особливості занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи / Іванна Боднар // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 7. – Л., 2003. – Т. 2. – С. 327–330.

3. Магльований А. В. Основи керування реабілітаційним процесом студентів спеціальних медичних груп / А. В. Магльований, О. Б. Дуліба, Л. В. Стрельбицький [та ін.] // Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та валеології : Х Ювілейна міжнародна наук.-практ. конференція. – Одеса, 2004. – С.187–189.

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ НАСТУПНОСТІ В РОБОТІ ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ ТА ІНСТИТУТІВ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Актуальність. Аналіз сучасного стану життя у країні вказує на погіршення умов існування, масову комп’ютеризацію та її негативний вплив через пропагування насильства, що сприяє розвитку соціальної пасивності молоді та руйнування її моральних цінностей. У той же час, динамічне сьогодення

ставить дуже високі вимоги до особистісного розвитку підростаючого покоління. Отже, процеси трансформації суспільства загострили проблему соціальної та індивідуальної адаптації дітей та підлітків до швидкоплинних умов життя й зумовили активізацію соціальних інститутів для вирішення одного з таких важливих освітніх завдань, як формування моральної особистості та її життєвої компетентності.

Особливе місце серед позашкільних навчальних закладів займають дитячі оздоровчі табори. Беручи участь у житті табору, діти навчаються самостійно приймати рішення, бути активними громадянами України [1]. Зростання соціальної ролі особистості, актуальність тенденції гуманізації та демократизації суспільства зумовлюють необхідність використання надбань педагогічної науки в практиці дитячих оздоровчих таборів та інститут громадянського суспільства.

Методологічну основу нашого дослідження склали роботи В. Пимова, Л. Пундик, Н. Трофимюк, О. Газман, В. Матвєєв, Є. Коваленко, В. Оржеховська.

Мета дослідження – дослідити можливість реалізації принципу наступності в роботі дитячих оздоровчих таборів та інститутів громадянського суспільства.

Результати дослідження. Під принципом наступності В. Сластьонін розуміє побудову певної системи й послідовності в вихованні, тому що певні складні завдання не можуть бути вирішені у короткочасний термін [2, с. 162]. Отже, в нашому випадку, принцип наступності відображає зв'язок між різними етапами виховання та можливість використання набутих в дитячому оздоровчому таборі знань та навичок поведінки в нових умовах.

Ми вважаємо, що реалізація принципу наступності в роботі дитячих оздоровчих таборів та інших закладів освіти та виховання є важливою умовою підвищення ефективності виховної роботи.

О. Лисовець у праці «Теорія і методика роботи з дитячими та молодіжними організаціями України» наголошує, що вони мають достатній потенціал, щоб забезпечити соціальне становлення особистості, залучаючи її до суспільно-корисних справ, формують активну життєву позицію, задовольняючи інтереси особистості, і сприяють її подальшому розвитку. Інакше кажучи, сучасні громадські організації здатні впливати на формування особистості, бути суб'єктом виховання та соціалізації підростаючого покоління [3].

За результатами моніторингу місць проживання дітей, що відпочивали в ДОТ «Чайка», нами було виявлено 76 осіб з м. Херсона. Саме вони склали експериментальну групу з метою перевірки ефективності використання набутих умінь та навичок поза межами оздоровчого табору. Контрольну групу склали учні 6-8 класів загальноосвітніх шкіл №52, №48 та №32 м. Херсона (62 учня).

За результатами спостереження, з 76 осіб експериментальної групи 62 дитини продовжили соціально-активне життя, а саме:

- 22 особи, що складає 28,95%, продовжили співпрацю з міською молодіжною громадською організацією «Я валяюсь!», де мали можливість

працювати в напрямі реалізації свого творчого потенціалу в Херсонській відкритій ліги КВН;

- 18 осіб, що складає 23,68%, продовжили співпрацю з міською молодіжною громадською організацією «Клуб активного відпочинку «Адреналін», де мали можливість працювати в напрямі активних видів відпочинку, здорового способу життя, популяризації видів спорту тощо;

- 10 осіб, що складає 13,16%, продовжили співпрацю з міською молодіжною громадською організацією «Естрадно-циркова школа «Jin-Roh», де мають можливість змогу працювати в напрямі активних видів відпочинку, здорового способу життя, популяризації видів спорту тощо;

- 6 осіб, а саме 7,89%, продовжили співпрацю з Центром молодіжних ініціатив «Тотем», де можуть виявляти себе в плануванні та організації соціальних заходів різних напрямів;

- 6 осіб, а саме 7,89%, приєдналися до молодіжної організації «Креативна молодь», де мають можливість узяти участь в організації масових флеш-мобів та соціальних акцій;

- 14 осіб, що складає 18,43%, не виявили активності та залишилися пасивними стосовно громадського життя й соціальних ініціатив.

Зазначимо, що з 62 осіб експериментальної групи, 24 дитини (38,7%) почали брати участь у шкільному самоврядуванні.

З метою розвитку системи виховання, спрямованої на духовно-моральний розвиток особистості, профілактику девіантної поведінки; попередження та подолання шкідливих звичок; сприяння створенню й розвитку дитячих і молодіжних громадських організацій як осередків самореалізації особистості було створено спільний соціальний проект «Недитячі забавки» (автор проекту ХММГО «Я валяюсь!»), співорганізатори проекту ХММГО «Клуб активного відпочинку «Адреналін» та «Естрадно-циркова школа «Jin-Roh»; партнери проекту: Центр молодіжних ініціатив «Тотем» та творчі школи і колективи міста Херсона).

Метою презентованого проекту є створення умов для реалізації принципу наступності в роботі дитячих оздоровчих таборів та інститутів громадянського суспільства, що спирається на загальнолюдські цінності, забезпечується за допомогою оптимального поєднання форм організації роботи та співпраці з органами учнівського самоврядування, громадськими організаціями тощо.

Отже, у процесі реалізації проекту «Недитячі забавки» основна увага акцентується на таких аспектах: сприяння засвоєнню загальнолюдських цінностей; розвиток творчої, соціально активної особистості; набуття вмінь та навичок організації та самореалізації.

Відповідно до мети, зміст заходів проекту був зумовлений його напрямками та спрямований на виховання ціннісних орієнтацій: ставлення до людей, мистецтва, суспільства і держави, природи, праці, до себе.

З метою аналізу стану досліджуваної проблеми реалізації принципу наступності в післятабірний період за допомогою проекту «Недитячі забавки», нами було організовано та реалізовано виховні заходи, проведені у процесі позаурочної та позакласної діяльності, позашкільної освіти, роботи органів

учнівського самоврядування, взаємодії з громадськими організаціями, державними установами.

Зазначимо, що додатково, з метою популяризації проекту була організована постійно діюча Школа КВН, Школа аніматорів та проводилися виховні класні години в загальноосвітніх школах у межах педагогічної практики студентів 4 та 5 курсів Херсонського державного університету: «Я і моя родина», «Світ моїх захоплень», «Здоровий спосіб життя», «Духовне та фізичне виховання», «Про шкідливі звички», «Уміння бути самим собою», «Я» на арені суспільного життя», «Турбота: діти допомагають дітям», «Разом нас багато», «Милосердя в нашому житті», «Подарунки власноруч», «Наші захоплення» тощо.

З метою перевірки активності учнів контрольної та експериментальної груп у виховних заходах та суспільному житті, нами було проаналізовано відсотковий розподіл позицій щодо їх участі в заходах (табл. 1). Під активною позицією ми розуміємо безпосередню участь учнів в організації та проведенні заходів, під пасивною – участь учнів у заходах у якості глядачів або групи підтримки.

Таблиця 1.

Розподіл позицій учнів під час участі у виховних заходах

Позиція учня	Контрольна група				Експериментальна група			
	Заходи ЗОШ		Міські заходи		Заходи ЗОШ		Міські заходи	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Активна	12	19,4	6	9,7	46	74,2	32	51,6
Пасивна	50	80,6	18	29,0	16	25,8	21	33,9
Не беру участь	-	-	38	61,3	-	-	9	14,5

Таблиця 1 засвідчує, що учні експериментальної групи виявляють достатньо велику активність у виховних заходах, а саме 74,2% учнів займають активну позицію учасників заходів у загальноосвітній школі та 51,6% у місцевих заходах. У пасивній позиції учасників виховних заходів у загальноосвітній школі перебувають 25,8% та 33,9% у місцевих заходах. Відповідно до отриманих результатів робимо висновок, що лише 14,5% експериментальної групи взагалі не беруть участі в місцевих заходах, щодо даної позиції відповідно до загальноосвітніх шкіл, то тут таких учнів не спостерігалось.

Аналізуючи відсоток участі у виховних заходах учнів контрольної групи (табл. 1), розуміємо, що вони виявляють значно меншу активність, за учнів експериментальної групи, а саме лише 19,4% учнів активно беруть участь у заходах у загальноосвітній школі та 9,7% у місцевих заходах. Стосовно пасивної позиції учасників виховних заходів результати розподілилися таким чином: у загальноосвітній школі пасивну позицію займають 80,6% та 29,0% у місцевих заходах. Отримані результати свідчать, що 61,3% контрольної групи взагалі не цікавляться місцевими виховними заходами, щодо цієї позиції відповідно до загальноосвітніх шкіл, то тут таких учнів також не спостерігалось.

Висновки.

Результати контрольної та експериментальної груп, показали, що учні, які відпочивали в дитячому оздоровчому таборі виявляють вищий рівень соціальної активності, про що свідчить участь у виховних соціальних та благодійних заходах, що потребують прояву моральних якостей особистості. Це можна пояснити тим, що виховний простір дитячого оздоровчого табору реалізовувався в наступних напрямках: *соціальний* – нагромадження досвіду участі у громадському житті; *комунікативний* – уміння жити в колективі, бути в злагоді з самим собою; *розвивальний* – розвиток пізнавальної активності дітей; *дозвілєвий* – виховання культури вільного часу. Дані функції, впровадженні в систему виховних заходів у межах соціального проекту «Недитячі забавки», що концептуально охоплює різні напрями: моральне виховання, соціальна спрямованість, екологічні проблеми, підвищення рухової активності, формування здорового стилю життя та інше.

Література

1. Енин А. В. Настольная книга вожатого лагеря отдыха. / А. В. Енин. – Х. : «Основа», 2008. – 138, [6] с. – (Серия «Настольная книга»).
2. Слостенин В. А. Педагогика : учеб. пособие для вузов / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов / [Под ред. В. А. Слостенина]. – 3-е изд. – М. : Академия, 2008. – 567 с.
3. Лісовець О. В. Теорія і методика роботи з дитячими та молодіжними організаціями України: навч. посіб. / О. В. Лісовець. – К. : ВЦ «Академія», 2011. – 256 с.

ВИТОКИ ОЛІМПІЗМУ ЯК ЕЛЕМЕНТУ ГУМАНІЗАЦІЇ ОСВІТИ ТА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

Кострікова Катерина, Грабовський Ю.А.

Херсонський державний університет

***Анотація:** у роботі наводиться аналіз витоків олімпізму як елементу гуманізації освіти та виховання дітей і молоді.*

***Ключові слова:** олімпізму, освіта, виховання.*

Актуальність теми. Сучасному періоду розвитку України притаманна гуманістична філософія освіти і виховання, нові моделі навчання – оновлена парадигма, що формується у державі та найповніше відповідає сучасним соціально-економічним реаліям, національним і загальнолюдським цінностям.

Важливе місце у структурі ціннісних орієнтацій займають гуманістичні якості, формування яких є необхідною умовою духовного становлення особистості [4].

Гуманістичні ідеї входили до концепції виховання античного періоду, однією зі складових якої була каллокагатія – духовно-естетичний ідеал

давньогрецької культури, що привертав увагу вчених, педагогів, громадських діячів багатьох поколінь, починаючи з Аристотеля і до сьогодні: Л.Куна, С. Durantez, В. М. Платонова.

Складні питання взаємозв'язку і взаємовпливу розумового, духовного, естетичного і фізичного розвитку, що впливали на виховання, були предметом дослідження європейських педагогів і просвітителів кінця ХІХ початку ХХ ст.: П. Ф. Лесгафта, О. Д. Бутовського, П'єра де Кубертена.

Питання впровадження у процес навчання й виховання елементів олімпійської освіти як позитивного фактора, що сприяє гуманізації суспільства, знайшли відображення у роботах вітчизняних дослідників: Н.В.Москаленко, О.М. Вацеби, С.Ф. Матвєєва, О.А. Томенка.

Метою роботи є аналіз витоків олімпізму як елементу гуманізації освіти та виховання дітей і молоді.

Результати дослідження. Вперше офіційне обговорення питань олімпійської освіти відбулося наприкінці ХІХ ст. (у 1897 р. на сесії МОК у Гаврі), проте його витоків належить шукати у Стародавній Греції [1].

У період розквіту фізичної культури Афін, що припадає на VI початок IV ст. до н. е., крім фізичної підготовки застосовували заходи з розвитку розумових здібностей. Розвинуту систему естетичного та етичного виховання афіняни органічно поєднували з фізичною культурою.

У полісах Греції тілесне виховання розглядали як умову, що забезпечує повноцінну діяльність громадянина. Призначення античної гімнастики полягало в тому, щоб забезпечити відповідність між думками та діями, поведінкою і приписами, словом та вчинком [2].

Ідею, що об'єднує цілі, засоби і методи античного фізичного виховання вбачали у тому, щоб кожна здібність повинна розвиватися у боротьбі – так вчить еллінська народна педагогіка. Кожний грек із дитинства відчував у собі бажання брати участь у змаганнях міст, бути знаряддям на благо свого міста.

Спорт для греків був не просто розвагою, його сприймали як доволі серйозне заняття, тісно пов'язане з гігієною та медициною, а також з естетикою та етикою. Таким чином, фізичне виховання залишалось одним із суттєвих аспектів культурного життя греків.

На інтенсивний розвиток спортивних змагань у Стародавній Греції великий вплив чинив важливий елемент буття і культури стародавніх греків – агоністика – змагальний принцип, який реалізувався в усіх сферах життя (праці, мистецтві, спорті) з метою досягнення найкращих результатів, визнання, прославлення сфери діяльності, примноження особистого престижу і слави міста – держави [1].

Виховання спортивного духу у Стародавній Греції базувалося на тому самому фундаменті, що й інші культурні цінності грецької цивілізації. І головним серед них було звільнення людини від будь-якої деспотії. Людину вчили вірити в себе, у свої сили і можливості, у найвищі цінності людського життя. Тілесна досконалість, фізична і духовна сила для греків були основоположними принципами, що, як правило, проявлялись і здійснювались на спортивних аренах.

Життєвим кредо стародавніх греків було гармонійне поєднання тіла, духу та розуму. І тут доречно згадати мудрі слова, які були викарбувані на скелі в Стародавній Елладі: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай».

Освіта молоді в античні часи базувалась на програмі, яка сприяла всебічному фізичному і духовному розвитку. Роль палестр і гімнасій була вирішальною у формуванні характеру і духу всіх античних Ігор. Щоденні розумові і фізичні вправи, інтелектуальні та артистичні змагання – все це приводило до усвідомлення [2, 3].

Якщо, використовуючи термін «освіта», ми маємо на увазі ерудицію, тренування, культуру і гуманізм як характерні риси згаданого вище терміна, то церемоніал стародавніх Олімпійських ігор на спеціально відведеній території у священному Алтисі та прилеглих районах був першим зразком олімпійської освіти для спортсменів, глядачів та палігримів .

Ініціатору відродження сучасних Олімпійських ігор П'єру де Кубертену імпонували погляди стародавніх греків на систему виховання, проведення різноманітних змагань, головними з яких були Олімпійські ігри. В них Кубертена приваблювала, передовсім, як він підкреслював, «одна з найкращих особливостей грецької цивілізації: участь м'язів у роботі з морального розвитку». Саме це і мріяв він відродити, прагнучи наповнити неоолімпізм, перш за все, моральним, духовним змістом [4]. Він прагнув найкращу спадщину античної системи виховання перенести в сучасний світ.

Пояснюючи сутність відновлення Олімпійських ігор, П'єр де Кубертен зазначав: «Наша мета – відродити інститут, що перебуває в цілковитому забутті багатьох віків. Значення спорту зростає з кожним роком. Його роль у сучасному світі так само значна, якою була за античності. Народжуються види спорту з новими характеристиками, вони інтернаціональні й демократичні, а отже, відповідають ідеалам і потребам нашого часу». Водночас він застерігав: «... за наших днів, як і в минулому, їхній вплив може бути і позитивним і негативним, що залежить від їх використання та

напрямів розвитку. Спорт може збуджувати як найблагородніші, так і найбільш упосліджені почуття. Він може розвивати безкорисливість і зажерливість, може бути великодушним і зрадливим, мужнім і відрадлигим. Урешті, він може використовуватись для зміцнення миру або для приготувань до війни». Він вважав, що «високі почуття, прагнення до безкорисливості й великодушності, дух лицарства, сильна енергія і мир є чільними потребами сучасних демократичних держав...» [7].

Своє бачення призначення спорту й олімпійського руху в сучасному світі П'єр де Кубертен висловив у поетичній формі – у безсмертному творі «Ода спорту» .

Ідеали, які були в основі олімпійського спорту Стародавньої Греції, а саме синтез розумової та фізичної досконалості, – вічні й привабливі для людства. Саме боротьба за ці ідеали не тільки дозволила відродити Олімпійські ігри, а й зробила олімпійський рух дуже популярним явищем, що охоплює всі континенти і країни, свого роду феноменом суспільного життя світового

співтовариства [1, 5].

Одним з основоположних принципів олімпійського руху є визначення олімпізму як «життєвої філософії, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі й розуму. Поєднуючи спорт із культурою та освітою, олімпізм прагне створити такий спосіб життя, який базувався б на радощах, здобутих через зусилля, освітніх цінностях доброго прикладу та повазі універсальних етичних принципів».

П'єр де Кубертен був упевнений у тому, що олімпізм намагається сконцентрувати в єдиному промені всі принципи, що сприяють досконалості людини. Культ зусилля, змагання на межі ризику, любов до Батьківщини, благородство, дух лицарства, контакти з живописом і літературою – все це є фундаментом олімпізму [4].

Метою олімпізму є повсюдне становлення спорту на служіння гармонійному розвитку людини для того, щоб сприяти створенню мирного суспільства, яке піклувалося б про збереження людської гідності [7].

Олімпізм для Кубертена як філософія життя був духовним, розумовим і фізичним життєвим досвідом у постійних зусиллях людини досягти морального й інтелектуального підйому. Набагато випередивши свій час, він у думках і на ділі разом зі створенням Кафедри олімпійських наук в Німці виступив на захист навчання олімпізму.

У розумінні виховних завдань олімпійського руху Кубертен орієнтувався передовсім на гуманістичну ідею необхідності гармонійного розвитку особистості. Ця ідея піднімається до платонівської аристократичної тріади: музика, філософія і гімнастика, які розглядаються як фундаментальні елементи, що стосуються всіх аспектів існування людини, а також до давньогрецького ідеалу калокагатії (з гр. kalos – прекрасний і agatos – добрий). Цей ідеал має на увазі таку прекрасну людину, для якої характерні поєднання зовнішніх достоїнств із внутрішніми духовними, моральними якостями, гармонія тіла і душі.

П'єр де Кубертен також замислювався і над такою колізією, як олімпізм і щастя. Він говорив, що якби його запитали, як жити у злагоді з олімпійським духом, то першою умовою він назвав би – бути щасливим. Але щастя, отримане від фізичних вправ – це результат двох невід'ємних елементів людського буття: тіла і духу. Поділ цих двох частин одного цілого на повністю незалежні фактори призводить до дисгармонії особистості, а тому вони повинні бути зведені в одне гармонійне ціле, щоб досягти рівноваги, якої досягли у стародавній Олім্পії [4].

Головним виховним завданням олімпійського руху ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор вважав формування в людині гармонії через спорт. Він підкреслював, що олімпійський рух може стати школою виховання шляхетності і моральної чистоти, так само як фізичної витривалості і сили; формувати характер і зміцнювати моральну силу, а тому сприяти гармонійному розвитку людини [3].

Підкреслюючи, що без знань минулого ми не змогли б зрозуміти майбутнє, Кубертен висловлював надію на те, що історія реалізує всі інтелектуальні

компоненти, у тому числі й олімпізм, котрий також належить історії. Він відмічав, що Олімпійські ігри мають педагогічний аспект, як і у минулому сфокусований на культурі молоді і колективної думки народів [2].

П'єр де Кубертен був першим педагогом, який висловився з приводу виховної ролі олімпізму. Можливо, педагогічний напряму Кубертена був сильніше прив'язаний до спорту, а головним засобом досягнення миру він вважав виховання високих моральних якостей особистості. Та Кубертен вбачав у спорті унікальний засіб виховання й освіти. Він вважав, що спорт – це діяльність не заради задоволення або засіб від байдкування і навіть не фізична компенсація розумової роботи, а навпаки – джерело внутрішньої досконалості кожної людини.

Ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор заклав фундамент науковому обґрунтуванню спеціального предмета, який назвав «спортивна педагогіка», тим самим передбачивши олімпійську освіту і виховання підростаючого покоління, які з'явилися пізніше [6].

Олімпійська педагогічна програма П'єра де Кубертена була багатогранною, такою, що охоплювала різні дисципліни і теми, з чітко визначеними соціально-культурними і гуманітарними цілями, що знайшло відображення у його численних педагогічних працях.

Олімпійська педагогіка включала спортивну освіту, освіту в галузі встановлення миру, соціальну освіту, необхідну для демократії, історичну освіту, освіту в галузі філософії, фізкультури, мистецтва, фізіології спорту, гігієни, формування характеру, сучасного лицарства, апофеозу. Стурбованість за майбутнє Олімпійських ігор і подальший розвиток спорту змусила його створити і визначити новий термін «олімпійська педагогіка», що ґрунтувалася на повазі до «зусиль і ритмічності».

Результатом діяльності Кубертена є створення концепції «спортивної педагогіки», а потім «олімпізму» й «олімпійської педагогіки».

Олімпійські ігри і спорт у цілому Кубертен розглядав як засіб вирішення педагогічних завдань, практичної реалізації реформи освіти, метою якої було вдосконалення людини, людських відносин. Головна мета олімпійського руху, за баченням Кубертена, полягає в тому, щоб на основі свідомої, цілеспрямованої та скоординованої діяльності, з одного боку, всебічно сприяти реалізації у спорті і через спорт гуманістичних ідеалів і цінностей, а з іншого – протидіяти його антигуманному використанню [6].

Висновки.

1. Олімпійська освіта – багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвиненої особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму і є складовою частиною загальної освіти.

2. Кінцевою метою і результатом реалізації олімпійської освіти є формування особистості, яка у своїх діях і думках у рамках фізкультурно-спортивної діяльності й у повсякденному житті керується загальнолюдськими гуманістичними нормами поведінки, що культивуються олімпізмом та

принципами Олімпійської Хартії.

3. Зважаючи на те що олімпійська освіта – перш за все педагогічний процес, та враховуючи результати аналізу літературних джерел, маємо підставу стверджувати, що вона виконує освітні, виховні та оздоровчі завдання.

Література

1. Алексеенко Г. Некоторые воспитательно-образовательные аспекты олимпизма и пути гуманизации современного спорта / Г. Алексеенко, В. Морозов // V Междунар. науч. конгр. “Олимпийский спорт и спорт для всех”. — Минск, 2001. — С. 62.

2. Аллакаева Л. М. Роль и место интегрированной программы по истории физической культуры, олимпийского и спартианского движения в системе школьного образования / Л. М. Аллакаева // Материалы VII Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». — Т. 1. — М. : РГУФК, 2003. — 368 с.

3. Антипова Е. Культурологические проблемы олимпийского образования /Е. Антипова, М. Антипова //Всемир. юношеские игры под патронажем Междунар. олимп. комитета : материалы Междунар. форума “Молодежь—Наука—Олимпизм» (Москва, 14—18 июля 1998 г.). — М. : Сов. спорт, 1998. — С. 38—39.

4. Антипова М. В. Олимпийское образование как компонент государственного стандарта в профильной средней школе / М. В. Антипова // VII Междунар. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». — Т. 1. — М., 2003. — С. 61—62.

5. Атанасов Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственно-эстетического отношения к спорту / Ж. Атанасов // Проблемы олимп. движения. — София, 1977. — С. 125—138.

6. Булатова М. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів України / М. М. Булатова, В. М. Єрмолова. — К. : Олімп. л-ра. — 2007. — 44 с.

7. Демидов В. М. Физкультурно-спортивное движение «Олимпийский факел победы» как форма олимпийского образования и воспитания /В. М. Демидов // Олимп. вестник. — 1999. — № 46. — С. 8—9.

ПРОГНОЗЕ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ПО СЕРОЛОГИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ

Лышевская В.М., Шаповал С.И.

Херсонский государственный аграрный университет

Аннотация. Приведен материал в статье об изучении ассоциативной связи между группами крови, системы ABO и Rh и особенностями развития динамической мышечной силы у юношей и девушек. Выявлен комплекс генетических маркеров, которые можно использовать в индивидуальном

прогнозе развития двигательных способностей человека. Среди них высокую предрасположенность к развитию маркируют O(I), A(II) группы крови и положительный резус-фактор.

Ключевые слова: группы крови, резус-фактор, генетический прогноз, силовые способности.

Постановка проблемы. Диагностика особенностей индивидуального (нормального и патологического) развития детей возможна при использовании генетических маркеров. Они могут дать информацию в медицине, например, в предсимптомном состоянии, а в спорте при отсутствии четкого фенотипического проявления признаков (использование других методов в этот период малоинформативно).

Изучение взаимосвязи между группами и системами крови с двигательными способностями человека пока фрагментарны (обзор таких исследований можно прочитать в книгах Л.П.Сергиенко [3,7]. Поэтому проблему генетического прогноза развития двигательных способностей человека по серологическим маркерам групп крови и системой резус-фактора мы считаем актуальной.

Анализ последних исследований и публикаций. Ряд исследований проведено профессором Л.П.Сергиенко с учениками. Изучено распределение групп крови у спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в академической гребле, в гребле на байдарках и каноэ, пулевой стрельбе [1,4]. Определены отличия в дифференциации фенотипического проявления групп крови у спортсменов различных специализаций и уровня спортивного мастерства.

Изучена взаимосвязь между особенностями развития двигательных способностей и группами крови системы АВО [2]. В комплексном исследовании координационных силовых, скоростных способностей, способности к выносливости и гибкости в суставах принимало участие 200 студенток (по 50 человек с различной группой крови) в возрасте 17-19 лет. На более значительной выборке студентов (999 человек, в том числе 490 мужчин и 509 женщин) изучена ассоциативная связь между особенностями развития выносливости и группами крови совместно с системой резус-фактора [5,6]. Это практически единственные известные нам исследования, в которых изучена система резус-фактора при определении генетических маркеров двигательной одаренности человека.

Поэтому перед настоящей работой были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить серологические маркеры силовых способностей человека.
2. Изучить гендерные особенности фенотипов серологических маркеров групп крови системы АВО и системы Rh.
3. Предложить методические рекомендации для генетического прогнозирования индивидуального двигательного развития детей.

Методика исследования. Определение групп крови и системы Rh производилось в условиях специализированного кабинета медицинским работником.

Исследуемым школьникам старших классов (в возрасте 15-17 лет) предлагалось выполнить следующие тесты.

1. Подтягивание на перекладине (юноши). Тест позволяет определить динамическую силу рук и верхнего плечевого пояса.

Оборудование. Перекладина диаметром 2-3 см, гимнастическая скамейка, магnezия. Перекладина должна быть установлена на такой высоте, чтобы участник тестирования мог выполнить вис на прямых руках.

Проведение теста. Участник тестирования становится на гимнастическую скамейку (или табурет) и хватом сверху (ладони вперед) берется за перекладину так, чтобы руки были на ширине плеч. После этого выполняется вис на прямых руках (ноги не соприкасаются с полом). После команды «Можно» участник тестирования сгибает руки до такого положения, когда подбородок находится над уровнем перекладины, юноша опускается в исходное положение, разгибая руки. Упражнение выполняется столько раз, сколько это возможно.

Результатом тестирования является подсчет количества безошибочных подтягиваний.

Общие указания и замечания.

1. Каждому участнику предлагалось выполнить только одну попытку.

2. Не позволялось раскачиваться во время подтягиваний или помогать выполнять подтягивание за счет махов ног.

3. Тест прекращался, если:

- участник тестирования делал между подтягиваниями остановку на 2 с и больше;

- испытуемому не удается зафиксировать подбородок над перекладиной два раза подряд.

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (девушки). Тест позволяет определить динамическую силу рук и верхнего плечевого пояса.

Оборудование. Гимнастическая скамейка.

Проведение теста. Участник тестирования принимает исходное положение упора лежа на гимнастической скамейке. Руки при упоре разведены на ширине плеч, ладони вперед, туловище и ноги находятся на прямой линии. Из данного исходного положения участник тестирования ритмически выполняет сгибание и разгибание рук в упоре.

Результат. Количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук в одной попытке.

Общие указания и замечания.

1. При сгибании рук нужно грудью соприкасаться с опорой.

2. Не разрешается:

- соприкасаться с опорой бедрами;

- сгибать тело и ноги, находясь в исходном положении или во время выполнения упражнения;

- с разогнутыми руками пребывать более 3 с;

- ложиться на опору;

- сгибать и разгибать руки поочередно;
- сгибать и разгибать руки с неполной амплитудой.

В исследованиях принимали участие 822 школьника в возрасте 15-17 лет. Распределение исследуемых в соответствии с полом, возрастом такое: 15-17 лет юноши – O(I) – AB(IV) – 363, а девушки – 459.

Результаты исследования и их обсуждение. Существенных статистических отличий результатов в тесте в каждом из возрастов между юношами I и II, I и III, I и IV, II и III, II и IV, III и IV группами крови нет. Однако, как в каждом возрасте, так и для показателей общей выборки, наблюдается тенденция наиболее значимых показателей у юношей с O(I) группой крови, а наименьшие показатели с AB(IV) группой крови (убывание результатов теста имеет такую последовательность: O(I)> A(II)> B(III)> AB(IV)).

Таблица 1

Результаты в тесте подтягивание на перекладине у юношей с различной группой крови и положительным резус-фактором, количество

Группа крови	Статистические показатели	Возраст, лет			Общая выборка
		15	16	17	
O(I)	\bar{X}	8,54	9,43	11,20	9,72
	$\pm s$	2,57	2,61	3,08	2,75
	$\pm m$	0,71	0,49	0,69	0,63
A(II)	\bar{X}	8,17	9,23	10,93	9,44
	$\pm s$	2,20	2,44	2,84	2,49
	$\pm m$	0,63	0,52	0,73	0,62
B(III)	\bar{X}	7,27	8,94	11,00	9,07
	$\pm s$	2,37	2,10	2,28	2,25
	$\pm m$	0,71	0,49	0,57	0,59
AB(IV)	\bar{X}	7,00	8,24	10,62	8,62
	$\pm s$	2,38	1,85	2,21	2,14
	$\pm m$	0,66	0,45	0,61	0,57

Отличие результатов в тесте наблюдается между юношами с положительным и отрицательным резус-фактором соответственно (табл. 1, 2). Практически для всех сравниваемых групп (распределенных по группам крови) показатели в тесте были значительнее у юношей с положительным резус-фактором, чем с отрицательным. Общая тенденция снижения результативности теста от O(I) до AB(IV) группы крови аналогичная для юношей с Rh+ и rh-. Существенность различий средних величин наблюдается в отдельные возрастные периоды между резус-положительными и резус-отрицательными юношами.

Таблица 2

Результаты в тесте подтягивание на перекладине у юношей в с различной группой крови и отрицательным резус-фактором, количество

Группа крови	Статистические показатели	Возраст, лет			Общая выборка
		15	16	17	
O(I)	\bar{X}	8,27	9,14	10,73	9,38
	$\pm s$	2,49	2,51	2,61	2,53
	$\pm m$	0,75	0,54	0,78	0,69
A(II)	\bar{X}	7,33	9,13	10,50	8,98
	$\pm s$	2,64	2,49	2,21	2,44
	$\pm m$	0,88	0,52	0,59	0,66
B(III)	\bar{X}	7,07	8,38	10,55	8,66
	$\pm s$	2,01	1,89	2,16	2,02
	$\pm m$	0,52	0,47	0,65	0,54
AB(IV)	\bar{X}	6,67	8,07	10,27	8,33
	$\pm s$	2,17	1,94	1,61	1,91
	$\pm m$	0,72	0,51	0,48	0,57

По второму тесту – сгибание и разгибание рук в упоре лежа у девушек, была выявлена во многом аналогичная дифференциальная изменчивость результатов, как у юношей. Наиболее высокие показатели по тесту имеют девушки с O(I) группой крови, а потом снижение результатов происходит в следующей последовательности: O(I) > A(II) > B(III) > AB(IV). Силовые способности у девушек оказались различными с системой крови Rh⁺ и rh⁻ соответственно (табл. 3, 4).

Таблица 3

Результаты теста сгибание-разгибание рук в упоре лежа на скамейке у девушек с различной группой крови и положительным резус-фактором, количество

Группа крови	Статистические показатели	Возраст, лет			Общая выборка
		15	16	17	
O(I)	\bar{X}	13,00	14,00	16,00	14,33
	$\pm s$	3,52	3,54	3,44	3,50
	$\pm m$	1,11	0,70	0,59	0,8
A(II)	\bar{X}	11,50	13,00	14,68	13,06
	$\pm s$	3,45	3,24	3,17	3,28
	$\pm m$	0,99	0,70	0,52	0,73
B(III)	\bar{X}	11,42	12,17	13,80	12,46
	$\pm s$	3,31	2,98	3,10	3,13
	$\pm m$	0,95	0,61	0,62	0,72
AB(IV)	\bar{X}	11,36	11,63	12,96	11,98
	$\pm s$	2,83	3,43	3,43	3,23
	$\pm m$	0,85	0,75	0,70	0,77

Они большие по всем группам крови у резус-положительных по сравнению с резус-отрицательными девушками. Тенденция, найденная для общей выборки, является характерной и для девушек с различным резус-фактором: снижение показателей в тесте в последовательности O(I) > A(II) > B(III) > AB(IV).

Таблица 4

Результаты теста сгибание-разгибание рук в упоре лежа на скамейке у девушек с различной группой крови и отрицательным резус-фактором, количество

Группа крови	Статистические показатели	Возраст, лет			Общая выборка
		15	16	17	
O(I)	\bar{X}	12,13	12,00	14,00	12,71
	$\pm s$	3,94	3,57	3,13	3,54
	$\pm m$	1,39	0,76	0,68	0,94
A(II)	\bar{X}	11,27	11,24	14,14	12,21
	$\pm s$	3,58	3,41	2,91	3,29
	$\pm m$	1,07	0,82	0,54	0,81
B(III)	\bar{X}	11,60	11,85	13,17	12,20
	$\pm s$	2,98	2,54	3,38	2,96
	$\pm m$	0,94	0,48	0,70	0,70
AB(IV)	\bar{X}	11,13	11,40	12,20	11,57
	$\pm s$	3,98	2,84	3,48	3,43
	$\pm m$	1,40	0,73	0,90	1,01

Сравнить данные результаты мы можем только с предыдущим нашим исследованием, в котором изучена взаимосвязь групп крови с силовыми способностями (использованы тесты становой и кистевой динамометрии, прыжок в длину с места и вис на низкой перекладине) у юношей и девушек в возрасте 17-19 лет [2]. В данном исследовании мы отметили низкие дифференциальные отличия в фенотипическом проявлении силовых способностей у молодежи разного пола между выборками испытуемых, имеющих различную группу крови. Хотя наблюдалась тенденция к более значимым показателям максимальной силы у юношей, а также скоростной силы и силовой выносливости у девушек с O(I) группой крови.

Как видим, данные исследования, в которых использованы другие тесты, более молодой возрастной контингент и обследована более значительная выборка молодежи, во много подтверждают ранее полученные результаты.

Материалы данных исследований и в отношении особенностей проявления двигательных способностей у людей, имеющих различную систему резус-фактора, подтверждают закономерности, выявленные нами в предыдущих исследованиях [5, 6]. В них был установлен факт более значительного развития скоростных способностей у юношей и девушек с положительным резус-фактором по сравнению с теми, кто имеет отрицательный резус-фактор.

Описанные закономерности возможно использовать в индивидуальном

генетическом прогнозе при спортивном отборе. Предполагая то, что дифференциальные различия в проявлении силовых способностей формируются еще в детском возрасте, следует считать, что дети, имеющие O(I) группу крови и Rh⁺ являются более перспективными для занятий двигательной деятельностью (или в видах спорта), где силовые способности являются базовыми при формировании высоких результатов. Менее перспективными здесь могут быть дети АВ(IV) группы крови.

Выводы:

1. Определены ассоциативные связи между группами крови системы АВО и Rh с уровнем развития силовых способностей человека.
2. Доказано, что группы крови и система Rh могут быть генетическими маркерами высокой предрасположенности к развитию силовых способностей у мужчин и женщин.
3. Определена тенденция лучшего фенотипического выражения динамической мышечной силы с O(I) и A(II) группами крови по сравнению с людьми, имеющими B(III) и АВ(IV) группу крови.
4. Даны практические рекомендации в отношении использования найденных закономерностей в системе спортивного отбора.

Литература

1. Сергиенко Л.П. Генетическое прогнозирование развития двигательных способностей: группы крови у спортсменов высокого класса / Л.П.Сергиенко, Е.А.Стрикаленко // Актуальні проблеми юнацького спорту: матеріали II Всеукраїнської наук. практ. конф. (25-26 вересня 2003 року). – Херсон: Вид0во ХДУ, 2003. – С. 24-27.
2. Сергієнко Л.П. Групи крові і фізичний розвиток особистості / Л.П.Сергієнко, Е.А.Стрикаленко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: зб. наукових статей II Міжнародної конф. – Дрогобич: КОЛО, 2003. – С. 149-157.
3. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: [учебное пособие] / Л.П.Сергиенко. – К.: Вища школа, 2004. – 631 с.
4. Сергієнко Л.П. Динаміка розвитку витривалості у веслярів академістів високої кваліфікації з різними серологічними маркерами / Л.П.Сергієнко, В.Шакуров // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури і спорту. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004. – Вип. 8. – Т.1. – С. 363-367.
5. Сергієнко Л.П. Генетичний прогноз здатності до витривалості хлопців за серологічними маркерами системи Rh / Л.П.Сергієнко, В.Лишевська // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, традиції (24-25 травня 2007 року): Матеріали II Міжнародної науково-практичної конф. – Тернопіль: ТНПУ, 2007. – Т.1. – С. 193-199.
6. Сергієнко Л. Прогноз розвитку здібностей до витривалості дівчат за серологічними параметрами резус-фактора / Л.П.Сергієнко, В.Лишевська // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. - № 2-3. – С. 127-131.

7. Сергієнко Л.П. Спортивна генетика: [підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту] / Л.П.Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2009. – 944 с.

ОЦІНКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Лишевська В.М., Шаповал С.І., Юськів С.М.
Херсонський державний аграрний університет

***Анотація.** У статті наведено експериментальні матеріали щодо використання диференційованої оцінки розвитку силових здібностей людини в педагогічному контролі. Запропоновано визначити диференційовану оцінку відносно морфологічних показників (довжини і маси тіла, акроміального діаметра, сумарного показника двох шкіряно-жирових складок) за 12-бальною сигмовидною шкалою.*

***Ключові слова:** силові здібності, диференційована оцінка, шкали оцінок.*

Постановка проблеми. Сучасна технологія метрологічного контролю рухової підготовленості людини передбачає використання диференціальної оцінки. Вона ще називається відносною (параметричною) оцінкою. Параметричні шкали оцінок тестових вимірювань дають змогу визначити залежність між двома параметрами (найчастіше між морфологічним показником і результатами рухового тесту). Оцінки, одержані в результаті такого співставлення називають параметричними або відносними. Відносні оцінки найбільш точні [3].

У фізичному вихованні і спорті нормативи оцінки фізичного розвитку рухових здібностей і фізичної підготовленості людини досліджені ще мало [5, 7, 8, 10, 12]. Тому проблема визначення диференційованої оцінки розвитку силових здібностей студентів є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Параметричні оцінки розвитку рухових здібностей, розраховані відносно морфологічних показників визначають соматомоторні здібності [6]. Їх класифікують на чотири групи: 1) визначаються відносно маси тіла [4, 12]; 2) визначаються відносно довжини тіла [9]; 3) визначаються відносно довжинних чи обхватних антропометричних показників сегментів тіла [2, 11]; 4) визначаються відносно товщини шкіряно-жирових складок (вмісту жиру в тілі). Соматомоторні здібності людини, класифіковані за четвертою групою можуть бути визначені, як вважають Ю. Беляк та Н. Зінченко [1], відносно товщини однієї або декількох шкіряно-жирових складок чи по відношенню до маси жирової (або м'язової) тканини.

Проте система диференціальної оцінки фізичної підготовленості студентської молоді практично не розроблена.

Тому завданням дослідження було:

1. Визначити нормативи диференційованої оцінки розвитку силових

здібностей студентів у віці 17–19 років відносно маси і довжини тіла, акроміального діаметра та товщини шкіряно-жирових складок.

2. Розрахувати нормативи диференційованої оцінки розвитку силових здібностей людини за 12-бальною сигмовидною шкалою.

Методика дослідження. У дослідженнях взяло участь 254 студентів чоловіків і 230 студенток підготовчого відділення, які систематично не займались спортом. Із них було 151 особи у віці 17 років, 200 – у віці 18 років і 133 – у віці 19 років.

У студентів визначалось за допомогою станового динамометра рівень розвитку м'язів розгиначів спини. У них також вимірювались чотири антропометричних показника:

- маса тіла. Вимірювання відбувалось без верхнього одягу і взуття на медичних вагах з точністю до 100 гр.;

- довжина тіла. Вимірювання відбувалось антропометром з точністю до одного сантиметра;

- акроміальний (плечовий) діаметр. Вимірювався діаметр великим товщинним циркулем спереду. Визначалась відстань між лівою і правою акроміальними точками;

- товщину шкіряно-жирової складки тріцепса і литки. Вимірювання шкіряно-жирових складок відбувалось каліпером, який мав здатність створювати постійний тиск при вимірюванні зусиллям $10 \text{ г} \cdot \text{мм}^{-2}$. При вимірюванні шкіряно-жирової складки тріцепса досліджуваному пропонували вільно тримати руку. Складка захоплювалась вертикально на середній лінії лівої руки над трьохголовим м'язом, ближче до його внутрішнього краю. Вимірювання внутрішньої шкіряно-жирової литкової складки відбувалось так. Складка захоплювалась вертикально на медіальній (внутрішній) стороні лівої ноги на рівні максимального обхвату гомілки.

Відносні показники силових здібностей (соматомоторика) визначалась за результатами чотирьох інтегральних показників:

$$I_{\text{МТ}} = \frac{\text{Сила розгиначів спини, кг}}{\text{Маса тіла, кг}} \cdot 10,$$

де $I_{\text{МТ}}$ – індекс розвитку силових здібностей, розрахований по відношенню до маси тіла.

$$I_{\text{ДТ}} = \frac{\text{Сила розгиначів спини, кг}}{\text{Довжина тіла, см}} \cdot 100,$$

де $I_{\text{ДТ}}$ – індекс розвитку силових здібностей, розрахований по відношенню до довжини тіла.

$$I_{\text{АД}} = \frac{\text{Сила розгиначів спини, кг}}{\text{Акроміальний діаметр, см}} \cdot 10,$$

де $I_{\text{АД}}$ – індекс розвитку силових здібностей, розрахований по відношенню до показників акроміального діаметра.

$$I_{\text{ШЖС}} = \frac{\text{Сила розгиначів спини, кг}}{\text{Товщина двох шкіряно - жирових складок, мм}} \cdot 10,$$

де $IC_{ШЖС}$ – інтегративний індекс розвитку силових здібностей, розрахований по відношенню до сумарної товщини двох шкіряно-жирових складок (вимірюваних на трицепсі рук і гоміліці).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати розвитку м'язової сили розгиначів спини у студентів віком 17–19 років наведені в таблиці 1. Як бачимо, розвиток силових здібностей з віком студентів збільшується. Темп змінюваності у чоловіків в тесті з 17 до 18 років 4,12%, а з 18 до 19 років – 7,09% для жінок з 18 до 19 років дещо значніший (5,60%), ніж з 17 до 18 років (3,16%). Нормативи оцінки розвитку силових здібностей, розраховані за 12 бальною сигмовидною шкалою наведено у таблиці 2.

Таблиця 1

Розвиток силових здібностей студентів віком 17–19 років, визначений за показниками станової динамометрії, кг

Статистичні показники	Вік, років					
	17		18		19	
	юнаки	дівчат а	юнаки	дівчат а	юнаки	дівчат а
\bar{X}	91,53	45,33	95,30	46,76	102,06	49,38
$\pm S$	13,85	9,17	8,84	8,82	7,76	6,88
$\pm m$	1,57	1,09	0,89	0,92	0,95	0,86

Таблиця 2

Нормативи оцінки розвитку силових здібностей, розрахованих за 12-бальною сигмовидною шкалою у студентів віком 17–19 років за тестом станової динамометрії, кг

Вік, років	Оцінка, бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Рівень розвитку рухової здібності (юнаки)											
	низький			нижче середнього		середній		вище середнього		високий		
17	<56,84	56,85-63,78	63,79-70,71	70,72-77,65	77,66-84,58	84,59-91,52	91,53-98,45	98,46-105,39	105,40-112,32	112,33-119,26	119,27-126,19	126,20<
18	<73,14	73,15-77,57	77,58-82,00	82,01-86,43	86,44-90,86	90,87-95,29	95,30-99,72	99,73-104,15	104,16-108,58	108,59-113,01	113,02-117,44	117,45<
19	<82,60	82,61-86,49	86,50-90,38	90,39-94,27	94,28-98,16	98,17-102,05	102,06-105,94	105,95-109,83	109,84-113,72	113,73-117,61	117,62-121,50	121,51<
	Рівень розвитку рухової здібності (дівчата)											
	низький			нижче середнього		середній		вище середнього				
17	<22,33	22,34-26,93	26,94-31,52	31,53-36,12	36,13-40,71	40,72-45,31	45,32-49,90	49,91-54,50	54,51-59,09	59,10-63,69	63,70-68,28	68,29<
18	<24,65	24,66-29,07	29,08-33,49	33,50-37,91	37,92-42,33	42,34-46,75	46,76-51,17	51,18-55,59	55,60-60,01	60,02-64,43	64,44-68,85	68,86<
19	<32,12	32,13-35,58	35,59-39,03	39,04-42,48	42,49-45,93	45,94-49,38	49,39-52,83	52,84-56,28	56,29-59,73	59,74-63,18	63,19-66,63	66,64<

		35,57	39,02	42,47	45,92	49,37	52,82	56,27	59,72	63,17	66,62	
--	--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

Розвиток силових здібностей студентів, визначений за відносними показниками (соматомоторикою), наведено в таблиці 4.

Таблиця 3

Фенотипічний прояв соматомоторики силових здібностей студентів віком 17–19 років, ум. од.

Індекси	Статистичні показники	Вік, років					
		17		18		19	
		юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
ІС _{МТ}	\bar{X}	14,27	7,95	14,69	7,91	15,16	7,73
	$\pm S$	2,13	1,47	1,95	1,59	1,77	1,29
	$\pm m$	0,28	0,19	0,25	0,21	0,23	0,17
ІС _{ДТ}	\bar{X}	51,92	27,00	54,66	28,08	57,62	29,58
	$\pm S$	7,61	5,30	5,32	5,21	4,72	4,14
	$\pm m$	0,99	0,69	0,69	0,68	0,61	0,54
ІС _{АД}	\bar{X}	19,67	12,75	20,40	13,02	21,10	13,39
	$\pm S$	2,94	2,59	2,38	2,53	1,94	1,97
	$\pm m$	0,38	0,34	0,31	0,33	0,25	0,26
ІС _{ШЖС}	\bar{X}	59,41	26,06	50,49	20,30	51,09	14,34
	$\pm S$	18,43	8,29	12,27	7,47	10,68	3,90
	$\pm m$	2,40	1,08	1,60	0,97	1,39	0,51

Як бачимо, для трьох індексів (ІС_{МТ}, ІС_{ДТ} та ІС_{АД}) спостерігається загальна тенденція: індекси з віком студентів зростають. Проте найбільш консервативним, мабуть є силовий індекс, розрахований відносно маси тіла (ІС_{МТ}). Очевидно, що це вказує на його високу інформативність в системі індивідуального прогнозу розвитку силових здібностей, а для дівчат два індекси (ІС_{ДТ} та ІС_{АД}) з віком у студенток зростають. Це мабуть пов'язано з тим, що при збільшенні показників силових здібностей антропометричні показники (довжина тіла та акроміальний діаметр) залишаються практично незмінними. Два інших індекси (ІС_{МТ}, ІС_{ШЖС}) з віком знижуються. Тобто темп збільшення маси тіла та товщини двох шкіряно-жирових складок перевищує темпи росту станової сили. Тобто ці індекси мають більшу диференціальну відмінність відносних показників силових здібностей. Позитивною тенденцією тут можна вважати більш високі індивідуальні показники по відношенню до загальнопопуляційних. Або при лонгітюдному спостереженні індивідуального розвитку збільшення відносних показників (значень ІС_{МТ} та ІС_{ШЖС}).

Таблиця 4

Нормативи оцінки розвитку силових здібностей, розрахованих за 12-бальною сигмовидною шкалою для студентів 17–19 років за ІС_{МТ}, ум. од.

Вік, років	Оцінка, бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Рівень розвитку рухової здібності (юнаки)											
	низький			нижче середнього		середній		вище середнього		високий		
17	<8,88	8,89-9,96	9,97-11,03	11,04-12,11	12,12-13,18	13,19-14,26	14,27-15,33	15,34-16,41	16,42-17,48	17,19-18,56	18,57-19,63	19,64<
18	<9,75	9,76-10,74	10,75-11,72	11,73-12,71	12,72-13,69	13,71-14,68	14,69-15,66	15,67-16,65	16,66-17,63	17,64-18,62	18,63-19,60	19,61<
19	<10,67	10,68-11,57	11,58-12,46	12,47-13,36	13,37-14,25	14,26-15,15	15,16-16,04	16,05-16,94	16,95-17,83	17,84-18,73	18,74-19,62	19,63<
Рівень розвитку рухової здібності (дівчата)												
17	<4,21	4,22-4,96	4,97-5,70	5,71-6,45	6,46-7,19	7,20-7,94	7,95-8,68	8,69-9,43	9,44-10,17	10,18-10,92	10,93-11,66	11,67<
18	<3,87	3,88-4,68	4,69-5,48	5,49-6,29	6,30-7,09	7,10-7,90	7,91-8,70	8,71-9,51	9,52-10,31	10,32-11,12	11,13-11,92	11,93<
19	<4,44	4,45-5,10	5,11-5,75	5,76-6,41	6,42-7,06	7,07-7,72	7,73-8,37	8,38-9,03	9,04-9,68	9,69-10,34	10,35-10,99	11,00<

Щодо силового індексу, розрахованого по відношенню до сумарного показника шкірно-жирових складок спостерігається зниження показника для студентів у віці 18 років по відношенню до 17-річних (це пов'язано із збільшенням жирового компоненту тіла студентів в цьому віці), а потім-у 19 років відмічено невелике збільшення.

Нормативи оцінки, розраховані за 12-бальною сигмовидною шкалою для ІС_{МТ}, наведені в таблиці 5, ІС_{ДТ} – 6, ІС_{АД} – 7 та ІС_{ШЖС} – 8.

Таблиця 5

**Нормативи оцінки розвитку силових здібностей, розрахованих
за 12-бальною сигмовидною шкалою для студентів віком 17–19 років
за ІС_{ДТ}, ум. од.**

Вік, років	Оцінка, бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Рівень розвитку рухової здібності (юнаки)											
	низький			нижче середнього		середній		вище середнього		високий		
17	<32,83	32,84-36,65	36,66-40,46	40,47-44,28	44,29-48,09	48,10-51,91	51,92-59,72	55,73-59,54	59,55-63,35	63,36-67,17	67,18-70,98	70,99<
18	<41,30	41,31-43,97	43,98-46,64	46,65-49,31	49,32-51,98	51,99-54,65	54,66-57,32	57,33-56,99	60,00-62,66	62,67-65,33	65,34-68,00	68,01<
19	<45,76	45,77-48,13	48,14-50,50	50,51-52,87	52,88-55,24	55,25-57,61	57,62-59,98	59,99-62,35	62,36-64,72	64,73-67,09	67,10-69,46	39,47<

Рівень розвитку рухової здібності (дівчата)

17	<13,69	13,70–16,35	16,36–19,01	19,02–21,67	21,68–24,33	24,34–26,99	27,00–29,65	29,66–32,31	32,32–34,97	34,98–37,63	37,64–40,29	40,30<
18	<14,99	15,00–17,61	17,62–20,22	20,23–22,84	22,85–25,45	25,46–28,07	28,08–30,68	30,69–33,30	33,31–35,91	35,92–38,53	38,54–41,14	41,15<
19	<19,17	19,18–21,25	21,26–23,33	23,34–25,41	25,42–27,49	27,50–29,57	29,58–31,65	31,66–33,73	33,74–35,81	35,82–37,89	37,90–39,97	39,98<

Таблиця 6

**Нормативи оцінки розвитку силових здібностей, розрахованих
за 12-бальною сигмовидною шкалою для студентів віком 17–19 років
за ІС_{АД}, ум. од.**

Вік, років	Оцінка, бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Рівень розвитку рухової здібності (юнаки)											
	низький			нижче середнього		середній		вище середнього		високий		
17	<12,26	12,27-13,74	13,75-15,22	15,23-16,70	16,71-18,18	18,19-19,66	19,67-21,14	21,15-22,62	22,63-24,10	24,11-25,58	25,59-27,06	27,07<
18	<14,39	14,40-15,59	15,60-16,79	16,80-17,99	18,00-19,19	19,20-20,39	20,40-21,59	21,60-22,79	22,80-23,99	24,00-25,19	25,20-26,39	26,40<
19	<16,19	16,20-	17,18-	18,16-	19,14-	20,12-	21,10-	22,08-	23,06-	24,04-	25,02-	26,00<

		17,17	18,15	19,13	20,11	21,09	22,07	23,05	24,03	25,01	25,99	
--	--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

Рівень розвитку рухової здібності (дівчата)

17	<6,21	6,22–7,52	7,53–8,82	8,83–10,13	10,14–11,43	11,44–12,74	12,75–14,04	14,05–15,35	15,36–16,65	16,66–17,96	17,97–19,26	19,27<
18	<6,63	6,64–7,91	7,92–9,18	9,19–10,46	10,47–11,73	11,74–13,01	13,02–14,28	14,29–15,56	15,57–16,83	16,84–18,11	18,12–19,38	19,39<
19	<8,40	8,41–9,40	9,41–10,39	10,40–11,39	11,40–12,38	12,39–13,38	13,39–14,37	14,38–15,37	15,38–16,36	16,37–17,36	17,37–18,35	18,36<

Таблиця 7

Нормативи оцінки розвитку силових здібностей, розрахованих за 12-бальною сигмовидною шкалою для студентів віком 17–19 років за ІС_{ШЖС}, ум. од.

Вік, років	Оцінка, бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Рівень розвитку рухової здібності (юнаки)											
	низький			нижче середнього		середній		вище середнього		високий		
17	<13,27	13,28–22,50	22,51–31,72	31,73–40,95	40,96–50,17	50,18–59,40	59,41–68,62	68,63–77,85	77,86–87,07	87,08–96,30	96,31–105,52	105,53<
18	<19,75	19,76–25,90	25,91–32,04	32,05–38,19	38,20–44,33	44,34–50,48	50,49–56,62	56,63–62,77	62,78–68,91	68,92–75,06	75,07–81,20	81,21<
19	<24,33	24,34–29,68	29,69–35,03	35,04–40,38	40,39–45,73	45,74–51,08	51,09–56,43	56,44–61,78	61,79–67,13	67,14–72,48	72,49–77,83	77,84<

Рівень розвитку рухової здібності (дівчата)

17	<5,27	5,28–9,43	9,44–13,58	13,59–17,74	17,75–21,89	21,90–26,05	26,06–30,20	30,21–34,36	34,37–38,51	38,52–42,67	42,68–46,82	46,83<
18	<1,56	1,57–5,31	5,32–9,05	9,06–12,80	12,81–16,54	16,55–20,29	20,30–24,03	24,04–27,78	27,79–31,52	31,53–35,27	35,28–39,01	39,02<
19	<4,53	4,54–6,49	6,50–8,45	8,46–10,41	10,42–12,37	12,38–14,33	14,34–16,29	16,30–18,25	18,26–20,21	20,22–22,17	22,18–24,13	24,14<

Висновки.

1. Диференціальну оцінку розвитку силових здібностей людини запропоновано визначати за 12-бальною сигмовидною шкалою.
2. Найбільш точну характеристику розвитку силових здібностей студентів дають диференційовані показники, розраховані відносно морфологічних ознак тіла.
3. Визначені нормативи диференційованої оцінки розвитку силових здібностей студентів у віці 17–19 років.

Перспективи подальших досліджень. На наш погляд, перспективними можуть бути дослідження диференційованої оцінки розвитку інших здібностей (наприклад, здібності до витривалості) у студентів чоловіків і жінок. Використання оціночних шкал може бути більш обширним.

Література

1. Беляк Ю. Соматотипічні маркери фізичного стану дівчат студентського віку / Ю. Беляк, Н. Зінченко // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2007. – Вип. 5. – С. 31–36.

2. Гура Н.О. Науково-методичні основи розвитку антропометричних здібностей дітей і підлітків в процесі системних занять фізичною культурою / Н.О. Гура // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків, 2008. – № 4. – С. 22–25.

3. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К., 2005. – 195 с.

4. Приймак С.Г. Оцінка рівня рухової підготовленості підлітків у системі фізичного виховання: методичні рекомендації / С.Г. Приймак. – Чернігів: Чернігівський педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2002. – 24 с.

5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.

6. Сергієнко Л.П. Соматомоторика людини: поняття і перспективи оцінки розвитку / Л.П. Сергієнко, Н.О. Гура // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали VI Всеукраїнської студентської конференції. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2006. – С. 386–392.

7. Сергієнко Л.П. Диференційована оцінка розвитку швидкісних здібностей у юнаків-студентів / Л.П. Сергієнко, В.М. Лишевська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 39–45.

8. Сергієнко Л.П. Диференційована оцінка розвитку швидкісних здібностей у дівчат віком 17–19 років / Л.П. Сергієнко, В.М. Лишевська // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 вересня 2009 року). – Херсон: Видавництво ХДУ, 2009. – С. 71–80.

9. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 776 с.

10. Сергієнко Л.П. Диференційована оцінка розвитку силових здібностей у юнаків студентів / Л.П. Сергієнко, В.М. Лишевська // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 1 (63). – С. 43–49.

11. Gzrska K. The interrelationships between the level of different strength abilities and energetic and somatic predisposition // Sport Kinetic'97: Theories of Human Motor Performance and their Reflections in Practice (Ed. P. Blaser). – Hamburg: Czwalina, 1998. – Vol. 2. – P. 157–160.

12. Hoffman J. Norms for Fitness, Performance, and Health. – Champaign, IL.: Human Kinetics, 2006. – 220 p.

ЛІДЕРСТВО У ЖІНОЧІЙ ГАНДБОЛЬНІЙ КОМАНДІ

Милославський Б.М., Шум Дар'я*, Шалар О.Г.*

Херсонське вище училище фізичної культури,

*Херсонський державний університет**

***Анотація.** Розглянуто особистісні ознаки лідерів і ведених у гандбольній жіночій команді. У дослідженні приймали участь гравці суперліги жіночого гандбольного клубу "Дніпрянка" серед яких 3 майстри спорту України та 10 кандидатів у майстри спорту, віком від 17 до 23 років. Встановлено, що гандболістки виражають негативні почуття через різні форми агресії, ступінь прояву залежить від масштабу роздратування або образи. Виявлено, що 38,5% гравців гандбольного клубу «Дніпрянка» мають високий рівень особистісної тривожності, яка передбачає схильність до появи стану тривоги в стані оцінки власної компетентності.*

***Ключові слова:** лідерство, гандбол, агресія, тривожність, соціометрія.*

Постановка проблеми. Створити хороший соціально-психологічний клімат в спортивному колективі, підібрати команду так, щоб усі її члени не тільки успішно взаємодіяли на полі, майданчику, але і гармоніювали між собою як особистості, побудувати правильні взаємини в колективі - велике мистецтво і великий педагогічний труд.

На формування взаємин між спортсменами в спортивній команді впливають об'єктивні і суб'єктивні чинники, а також соціально-психологічні фактори. Одним з таких факторів є соціально-психологічний феномен лідерства.

Вивчення феномена лідерства почалося на початку 20 століття. Ряд вчених-психологів внесли величезний внесок у вивчення даного явища. Так почали формуватися концепції походження лідерства: «теорія рис» - значний внесок у розвиток цієї теорії внесли американські вчені К. Берд і Р. Стогдиллом, які намагалися визначити набір якостей необхідних лідеру; «ситуаційна теорія» - своїм розвитком зобов'язана біхевіористичному напрямку, популярному в ті роки в соціальній психології і таким вченим як Д. Мак Греггорі, К. Левін, Р. Лайкерт [3].

Крім розробки концепцій лідерства вчені досліджували стилі лідерства. Американські вчені К. Левін, Р. Ліппі, Р. Уайт провели ряд експериментів, в результаті яких було виділено 3 основних стилі лідерства - авторитарного, демократичного і ліберального, які стали традиційні для соціальної психології [1].

У вітчизняній соціальній психології розвиток проблеми лідерства мав досить складний і часом суперечливий характер. Першими роботами в цій області були дослідження С.О. Лозінського, Е.А. Аркін, А.С. Залужного П.Л. Здгоровского та ін. У цих роботах розглядалися питання лідерства головним

чином в дитячих групах і колективах, організованих і стихійних. Більш пізні роботи з лідерства належать Г.К. Ашину, І.П. Волкову, Н.С. Жеребову, Р.Л. Кричевському, Б.Д. Паригіну, Л.І. Уманському та ін. [2].

Мета дослідження: виявити особистісні ознаки лідерів і ведених у гандбольній жіночій команді.

Результати дослідження. Дослідження проводилися з херсонською гандбольною жіночою командою «Дніпрянка» в період з вересня 2012 по лютий 2013 року, і включала в себе наступні етапи:

Перший етап (вересень-листопад 2012 року) - формування основного напрямку роботи. Теоретичний аналіз наявної літератури та її узагальнення, формування на цій основі концептуальних підходів до рішення висунутої гіпотези, поставлених завдань і вибір основних методів і методик дослідження.

Другий етап (листопад 2012 – лютий 2013 року) – педагогічне дослідження. В цей період вивчалися особливості агресивності в гандбольній жіночій команді, рівень тривожності гравців і характер міжособистісних відносин.

В анкетуванні та опитуванні приймали участь гравці суперліги гандбольного клубу "Дніпрянка" серед яких 3 майстри спорту України та 10 кандидатів у майстри спорту, віком від 17 до 23 років.

Для виявлення важливих показників і форм агресії серед спортсменок використовувалася методика «Діагностика агресії» А. Басса і А. Дарки. Рівень тривожності оцінювався за допомогою методики «Шкала самооцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності». Даний тест є надійним інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини). Розроблено Ч.Д. Спілбергером (США) і адаптований Ю.Л.Ханіним. Характер міжособистісних відносин визначався за методикою «Соціометрія».

За протоколом спостережень і на підставі самооцінки кожного з гравців були виявлені такі показники агресивності (табл. 1)

Таблиця 1

Форми агресії гравців жіночої гандбольної команди "Дніпрянка"
(ігровий сезон 2012-2013 р.) %

Форми агресії	фізична	непряма	роздра-тування	нега-тивізм	образа	підозрілість	вер-бальна	докір
Гравці								
Голкіпери (2)	60	49	50	70	43	80	45,5	83,5
Лінійні (3)	56,6	55	57	53	58	63	66	74
Крайні (5)	66	62	58,6	64	44,8	50	61,6	88
Напівсередні(3)	43,3	47,6	39	66,6	54	60	63,6	77,3
Разом	57,7	55,4	51	61,5	40,8	63,3	60,9	76,8

На основі опрацьованих даних (таблиця 1) за методикою діагностики агресії було виявлено, що голкіпери, крайні та лінійні гравці мають високий рівень фізичної агресії. І це свідчить про те, що вони вільно можуть застосувати фізичну силу проти іншої особи. На нашу думку це пояснюється тим, що цей вид агресії необхідний для заняття контактним видом спорту - таким як гандбол.

Непряма агресія проявилась на досить високому рівні 55% і 62% у таких гравців як лінійні та крайні. Можна припустити, що дівчата після активно зіграної гри ще деякий час знаходяться в агресії, яка ні на кого не спрямована.

Аналізуючи результати, було відмічено, що роздратування присутнє у 50% гравців, також як і негативізм і це - опозиційні реакції, обумовлені тим, що їх щось не влаштовує і при першій же нагоді дівчата готові це проявити.

А також було відмічено, що 45% гравців жіночого гандбольного клубу мають схильність до недовіри та обережному відношенню до людей. Пояснено це тим, що протягом всієї гри гравці відчують один до одного негативні емоції, підозрілість, так як не знають, яких непередбачуваних дій можна чекати.

Образа проявилася у половини гандболісток ГК «Дніпрянка», які взяли участь в анкетуванні. Цей прояв показав нам, що гравці приймають свою образу, завдану під час гри або тренувального процесу протягом певного часу. Образа - це фактор, який присутній у різних видах спорту так, як кожен гравець має свою думку і погляди на різного роду ситуації.

Таблиця 2

Рівні агресії гравців жіночої гандбольної команди "Дніпрянка" (%)

Рівні Форми агресії	Високий	Вище середнього	Середній	Низький
Фізична	23,1	30,8	46,1	-
Непряма	15,4	46,1	30,8	7,7
Роздратування	-	53,8	38,5	7,7
Негативізм	38,5	23,1	30,8	7,7
Образа	7,7	23,1	46,1	23,1
Підозрілість	30,8	23,1	46,1	-
Вербальна	7,7	53,8	30,8	7,7
Докір	53,8	46,2	-	-

При дослідженні виявлено, що вербальна агресія проявилась на досить високому рівні у всіх гравців окрім голкіперів. Дівчата виражають негативні почуття через різні форми агресії, ступінь прояву залежить від масштабу роздратування або образи.

Згідно отриманого результату можна відзначити наступне: у всіх гандболісток, котрі приймали участь в анкетуванні було виявлено вище середнього рівня почуття провини, докори сумління. І це можна пояснити тим, що над гравцями завжди існує психологічний тиск з боку тренера, капітана команди або самих гравців і після цього дівчата не можуть бути впевнені в правильності ігрової дії.

За шкалою самооцінки ситуативної та особистісної тривожності були отримані наступні результати. Було виявлено, що 38,5% гравців гандбольного клубу «Дніпрянка» мають високий рівень особистісної тривожності, яка передбачає схильність до появи стану тривоги в стані оцінки власної компетентності. У цьому випадку гравцям слід знизити суб'єктивну значимість ситуації і перенести акцент на осмислення діяльності і формування відчуття упевненості в успіху. А у 15,4% гравців був низький рівень реактивної тривожності, яка вимагає підвищення почуття відповідальності і уваги до

мотивів змагальної діяльності під час товариського матчу.

За допомогою соціометричної процедури була побудована соціоматриця, в результаті якої було виявлено, що 58,3% гандболісток обрали в капітани Дарину Ш. Гравці підтвердили свій вибір капітана, так як Дарина Ш. є капітаном команди протягом двох років і якщо гравці не змінили свого вибору, значить їх влаштовує наявність у їх капітана стійкості до екстремальних ситуацій, ініціативності, спрямованості на перемогу та виконання в команді ролі «ключового» гравця. Це людина, яка вміє вести за собою людей і відповідати за них і бере на себе право представляти інтереси команди і розподіляти функції між членами групи. Визнання капітана лідером команди позитивно позначається на ефективності групової діяльності всіх гравців. Решта (25% гравців команди) обрали капітаном Анастасію М. - заступника капітана команди, так як вона бере на себе обов'язки капітана у відсутності Дарини Ш.

Відповідаючи на питання "З ким би пішли в похід?" дівчата спиралися на власні інстинкти і почуття доброзичливості до кожного з гравців команди. Гандболістки вибирали ту людину з якою проводять більше свого вільного часу, які мають спільні інтереси, окрім спорту та можуть покласти на нього в будь-яку хвилину. Явного лідера за цим показником в команді не було виявлено.

Отже, лідерство більше залежить від ситуації і різних випадкових чинників, ніж від особливостей особистості самого лідера. Лідери успішно виступаючих спортивних груп, зазвичай більше орієнтовані на вирішення завдання, ніж на теплі міжособистісні відносини. Лідерство в спорті, як і в різних робочих групах і бригадах, надзвичайно специфічно і тісно пов'язане із завданням і з тим, як окремі члени групи допомагають успішному вирішенню спільного групового завдання. У спортивних командах, члени яких діють самостійно, не взаємодіючи з іншими, мабуть, буде потрібно більш суттєва допомога з боку тренера, ніж у командних видах спорту. Більш того, в індивідуальних видах спорту спортсмен більш критично оцінює діяльність свого тренера, ніж члени команди, які безпосередньо взаємодіють один з одним в ході змагань.

Висновки.

1. Лідеру притаманні такі психологічні якості: впевненість в собі, гострий і гнучкий розум, компетентність як доскональне знання своєї справи, сильна воля, уміння зрозуміти особливості психології людей, організаторські здібностей. Постійні лідери відповідають двом структурам команд: діловий та емоційної. Лідер у діловій структурі орієнтований на вирішення задачі, що стоїть перед групою, емоційний лідер орієнтований на міжособистісні відносини в сфері дозвілля. Відповідно прийнятої в соціальній психології класифікації сфер спілкування (формальна і неформальна сфери) виділяють лідерів формальних і неформальних.

2. Першою ознакою лідера є належність його до групи, в якій він висунувся на позиції лідера. Це означає, що лідер обов'язково повинен бути включений в ієрархічну структуру групи. Другою ознакою є те, що своїми діями лідер

сприяє досягненню групової мети. Третьою ознакою лідера є його ініціативність: він добровільно бере на себе значно більшу міру відповідальності, ніж того вимагає формальне дотримання приписів, загальноприйнятих норм, практичних розробок на гру. Четвертою ознакою лідера є бажання або необхідність членів групи підкорятися йому як більш авторитетному спортсмену.

3. Використані нами методики дослідження були недостатні для того, щоб скласти повне уявлення за лідерські якості. Наступна науково-дослідна діяльність має бути спрямована на виявлення вольових емоційних та розумових здібностей гандболісток.

Література

1. Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.

2. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2009. - 352 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

3. Топышев О.П. Теория и практика лидерства в спортивной команде // Сборник трудов ученых РГАФК. - М. - 2000. - С.144-149.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Піоро Яна, Грищенко І.В., Малярєнко І.В.*

*Херсонська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 12 з поглибленим вивченням французької мови,
Херсонський державний університет**

Актуальність теми. Охорона дитинства в Україні – загальнонаціональний пріоритет, мета якого забезпечити право дитини на життя, охорону здоров'я та повноцінне існування. У сучасному світі збільшується кількість дітей, які потребують особливої уваги. До такої категорії відносимо дітей і підлітків схильних до суїцидальної поведінки [1].

За даними сучасної статистики, за період з 2000 по 2010 р. кількість самогубств серед 10-15-річних підлітків виросла. До 14 років різко зростає кількість завершених суїцидів, оскільки в такому віці підлітки вже здатні ретельно планувати свої дії і використовують досить «жорсткі» методи: повішання, стрибок з великої висоти чи й комбінацію способів. Частота повторних спроб вкрай висока: до 50% підлітків, одного разу здійснивши суїцидальну спробу, повторюють її; 4-10% цих спроб закінчуються смертю[2].

Домінуючими мотивами підліткового самогубства залишаються: почуття безнадії, безпорадності, чутливість до образи власної гідності, максималізм в оцінках подій і людей, невміння передбачати справжні наслідки своїх вчинків [4].

Мета: розглянути підліткове самогубство як соціальне явище, виявити

характерні мотиви суїцидальної поведінки, оцінити рівень тривожності серед підлітків, з'ясувати можливі шляхи подолання проблеми і важливість профілактичних заходів для запобігання суїцидів серед молоді.

Об'єкт дослідження: суїцидальна поведінка підлітків як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження: прояв суїцидальної поведінки у дітей та підлітків.

Відповідно до об'єкта, предмета та мети дослідження були поставлені такі **завдання:**

1. Проаналізувати джерела з питання психології підліткового віку та розкрити причини та наслідки підліткового суїциду.

2. Виявити схильність та з'ясувати причини суїцидальної поведінки у підлітків.

3. Розробити профілактичні заходи для запобігання суїцидів серед підлітків.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування, методи математичної статистики.

Практичне значення: впровадження отриманих результатів анкетування та тестування, здійснення валеолого-гігієнічної освіти та використання знань з метою профілактики проблеми схильності до суїцидальної поведінки, випуск буклету, організація тренінгу.

Результати дослідження. На першому етапу дослідження нами проводився тест за методикою М.Горської «Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки». Тестування проводилися на базі спеціалізованої школи № 12 з учнями 12 -17 років. Загальна кількість учнів, які взяли участь у першому тестуванні складала 143 особи, виявлено:

- низький рівень схильності до суїцидальної поведінки - 110 (76%)учнів;

- підвищений рівень схильності до суїцидальної поведінки – 22 (15%)

учня;

- високий рівень схильності до суїцидальної поведінки - 11 (9%) учнів.

Таблиця 1.

Рівень схильності до суїцидальної поведінки у 7-11 класах (%)

Класи	Низький рівень	Підвищений рівень	Високий рівень
7 класи	68	19	13
8 клас	78,5	21,5	0
9 клас	73	19	8
10 клас	85	5	10
11 клас	87	8,6	4,4

За отриманими даними складено діаграму рівнів схильності до суїцидальної поведінки учнів. Низький рівень суїцидальної поведінки спостерігається у хлопчиків та дівчаток в 11 класі, коли процес формування вікових – психо- фізіологічних змін підходить до фази завершення, ціннісні орієнтири особистості закріплені в свідомості підлітків.

Найвищий рівень тривожності зафіксовано в 7 класі. Це пов'язано з перехідним етапом між дитинством і дорослим життям. Саме в цей час

відбуваються процеси статевого дозрівання, що впливають на розвиток психопатичних станів, які можуть призвести навіть до спроб самогубства.

На наступному етапі дослідження нами використана методика тестування «Виявлення суїцидального ризику у дітей» А.А. Кучера, В.П. Костюкевича . для виявлення можливих причин ризику схильності до суїцидальної [3]. Загальна кількість протестованих учнів у другому складала 150.

У ході аналізу тестів з'ясовано, що з 150 протестованих учнів 25 (17%) потребують особливої уваги та 12 (8%) потребують формування антисуїцидальних факторів поведінки, що підтверджено результатами анкети проведеної раніше.

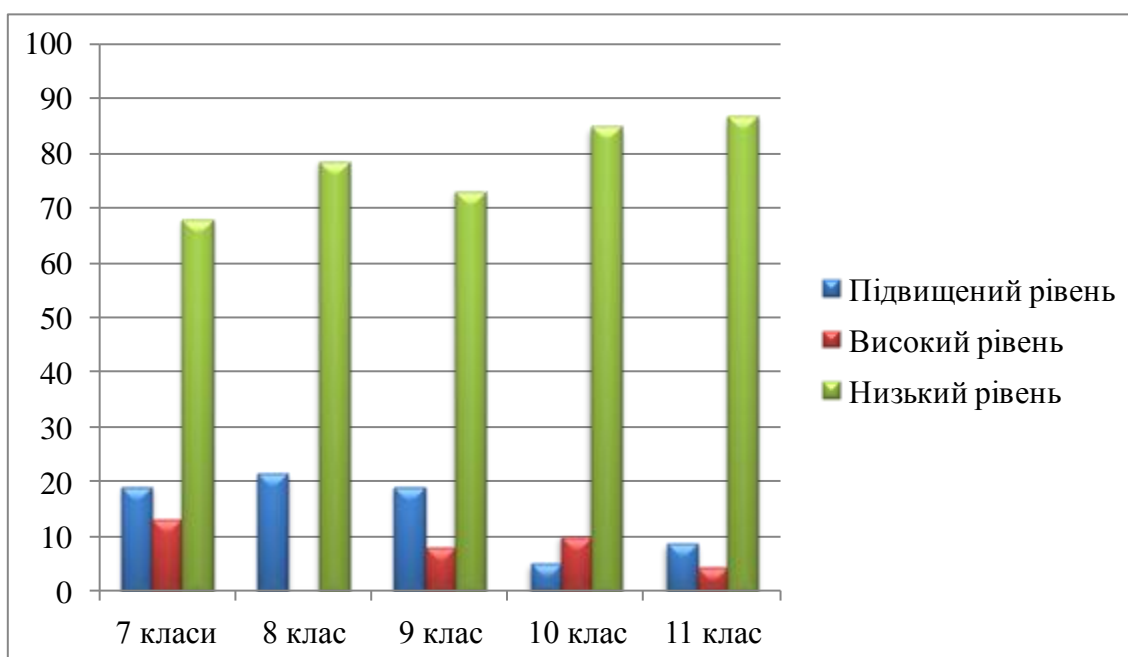


Рис.1. Рівні схильності до суїцидальної поведінки у 7-11 класах

Серед дітей у 7-х класах, що мають схильність до суїцидального найчастіше зустрічаються фактори: сімейні проблеми - 6, відносини з навколишнім середовищем - 10, нещасливе кохання – 3 (рис. 2).

Серед дітей у 8 класі, що мають схильність до суїцидального ризику найчастіше зустрічаються фактори: гроші та проблеми з ними - 4; відносини з навколишнім середовищем - 7; почуття неповноцінності, потворності - 2. У деяких дітей, які не мають високій рівень схильності до суїцидальних намірів спостерігається фактор – нещасливе кохання - 3 (рис. 2).

Серед дітей у 9 класі, що мають схильність до суїцидального ризику найчастіше зустрічаються фактори: гроші та проблеми з ними - 4; відносини з навколишнім середовищем - 6; сімейні проблеми - 3; алкоголь – 2 та у деяких нещасливе кохання – 1 (рис. 2).

Серед учнів у 10 та 11 класах, що мають схильність до суїцидального ризику є такі фактори : відносини з навколишнім середовищем - 6; проблема вибору життєвого шляху – 1 та втрата сенсу життя – 2 (рис. 2).

У всіх класах зустрічається фактор відносин з навколишнім середовищем

і він має найвищий відсоток, на другому місці нещасливе кохання. Перша і друга проблеми пов'язані з спілкуванням.

Методики : «Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М.Горської)» та «Виявлення суїцидального ризику у дітей (А.А. Кучер, В.П.Костюкевич)» дали змогу віднайти проблеми, що непокоять учнів.

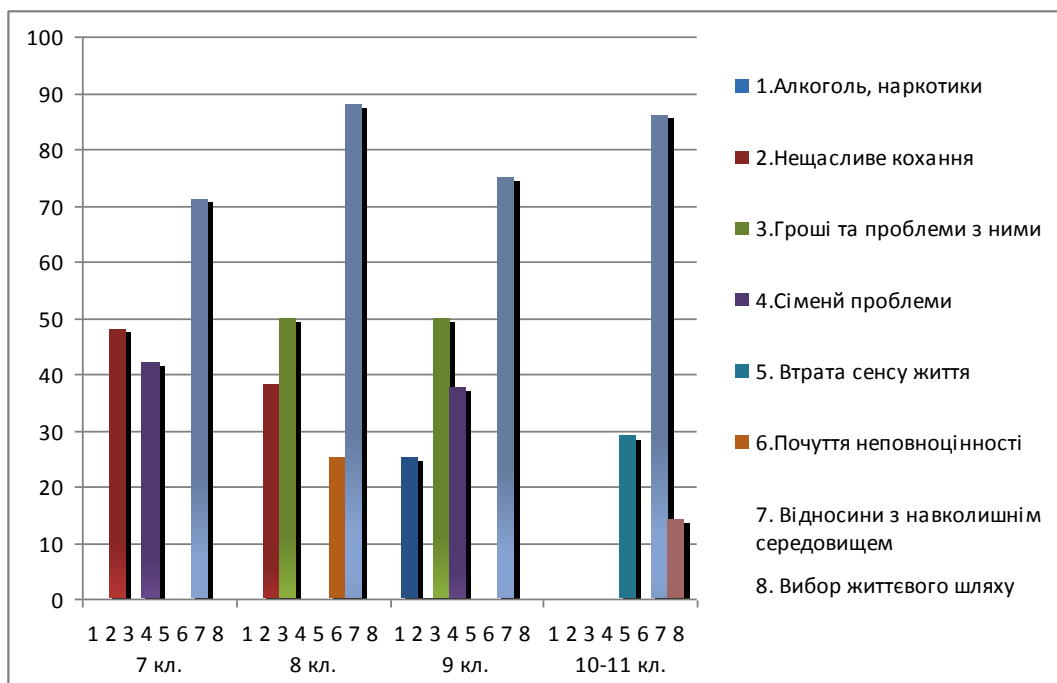


Рис. 2. Фактори суїцидального ризику у 7-11кл.

Тренінг «Сенс життя як антисуїцидальна поведінка молоді». Проведення тренінгового модулю було спрямовано на вироблення антисуїцидальної поведінки у підлітків «групи ризику». В роботі тренінгу брали участь учні 7-11 класів у кількості 29. Підлітки отримали знання про суїцид і його наслідки, вчилися знаходити спільну мову з оточуючим світом, пізнавали власні потреби і адаптували їх до певних життєвих ситуацій, реалізували внутрішні позитивні ресурси для виходу із конфліктних ситуацій, оволодівали способами взаємодії з самим собою і навколишнім світом, усвідомили цінність власного життя та перспективи розвитку особистості.

Після підсумкового тестування апробовані результати тренінгу показали, що виріс рівень обізнаності дітей з даної проблеми. Внаслідок чого показники групи ризику знизилися та з'явився низький рівень схильності до суїцидальної поведінки, а саме: 7кл. - 83,3%; 9кл. - 57%; 10кл. - 33,3%; 11кл. - 66,7% (Таблиця 2).

Збільшення відсотку(50 %) високого рівня у 8 класі пояснюється відсутністю учнів на попередніх тренінгах. Зменшилась тривожність, відбулися зміни в ставленні підлітків до цінності життя.

Отже, зниження схильності до суїцидальної поведінки у підлітків можливо через систематичну корекційно-профілактичну роботу в умовах освітньо-педагогічного процесу.

Таблиця 2

Рівень схильності до суїцидальної поведінки у учнів 7-11кл. (%)

Класи \ Рівні	Низький		Підвищений		Високий	
	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу
7 класи	-	83,3	50	16,7	50	-
8 клас	-	50	100	-	-	50
9 клас	-	57,2	71,4	28,6	28,6	14,2
10 клас	-	33,3	33,3	33,4	66,7	33,3
11 клас	-	66,7	66,7	33,3	33,3	-

Практичні рекомендації щодо попередження суїцидальної поведінки у підлітковому віці. Допомога підліткам з високим суїцидальним ризиком ставить своїм завданням збереження життя, вироблення шляхів подолання проблем, що виникають під час спілкування з оточуючим світом.

Поради щодо попередження суїцидальної поведінки :

1. Створити сприятливі умови середовища існування. В умовах шкільного закладу залучати підлітків до громадської роботи, суспільних справ - це компенсує потребу у спілкуванні, дозволить самоствердитися, реалізувати свої можливості, уникнути самотності. Цим самим буде досягнуто відчуття потрібності і самозначущості.

2. Проводити систематичне анкетування та спостереженням за поведінкою дітей та підлітків, що допоможе аналізувати проблеми, розуміти причини і ліквідувати негативні прояви.

3. Серед групи ризику створити емоційний комфорт, залучати дітей до гурткової роботи, до участі у заходах, у тренінгах.

4. Вселити думку про те, що кризові проблеми проходять і уходять, а самогубство безповоротно .

5. Формувати у підлітків сенс життя, бачення своїх проблем та вміння їх вирішувати.

Як правило, суїциденти легко входять в депресію, страждають від глибокого почуття ізоляції та відчаю. Якщо підлітка підтримати у найвідповідальніший і найбільш важливий момент, то цілком можливо уникнути сумних наслідків.

Висновки.

1. Проблема суїцидальної поведінки молоді - це одна з центральних соціально - психологічних проблем сучасного соціуму. В перехідному віці психологічний стан дитини дуже вразливий, формується світогляд, йде пошук сенсу життя. Поведінка підлітка залежить від вікових фізіологічних змін. Найчастіше такі зміни призводять до втрати підлітком соціальних орієнтирів і інстинктів самозбереження.

2. Результати тестування 143 учнів віком 12-17 років показали, що 24% складають «групи ризику» схильних до суїцидальної поведінки.

3. Виявлено 8 причин виникнення суїцидальної поведінки: гроші та проблеми з ними; нещасливе кохання; сімейні проблеми; відносини з навколишнім середовищем; алкоголь; проблема вибору життєвого шляху; втрата сенсу життя; почуття неповноцінності, потворності. У старших класах кількість факторів знижується. В усіх вікових групах залишається високим фактор відносин з навколишнім середовищем.

4. Розроблений та проведений тренінговий модуль для корекції антисуїцидальної поведінки забезпечив зниження кількісного складу «групи ризику» з 29 на 7 чоловік і збільшення низького рівня: 7кл. - 83,3%; 8кл. - 50%; 9кл. - 57%; 10кл. - 33,3%; 11кл. - 66,7%. Зменшилась тривожність, відбулися зміни в ставленні підлітків до цінності життя.

5. Проведене дослідження і тренінги дають підставу стверджувати правильність вибору шляхів вирішення проблеми. Провівши аналіз отриманих даних розроблено практичні рекомендації щодо попередження суїцидальної поведінки (випустили буклет та розповсюдили його серед школярів).

Література

1. Амбрумова О.Г. Методичні рекомендації з профілактики суїцидальних дій у дитячому та підлітковому віці. - М. Просвещение, 1978, -177с.

2. Бархаленко Е. В. Деякі чинники, що формують суїцидальну поведінку / Е. В. Бархаленко // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика корекція, профілактика : зб. наук. пр. ; [за заг. ред. С. І. Яковенка]. – К. : РВВ , 290с.

3. Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы, 2001. - №3. - С. 32-39.

4 Пігіда В.М. Суїцидальна поведінка неповнолітніх як соціально-педагогічна проблема// Український медичний альманах.- 2008. - № 6. - С. 118.

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА У СИСТЕМІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Шафранський І.В.*

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
Львівський національний аграрний університет**

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.

Більшість молодих людей не мають достатніх знань про способи збереження та зміцнення здоров'я, не можуть приділити власному організмові належну увагу на фоні недосконалої системи охорони здоров'я та відсталі валеологічної культури [1, 3].

Освітня система України надає молоді достатній обсяг знань, але не може повною мірою виконати соціальне замовлення суспільства – зберегти здоров'я підростаючого покоління, що призводить до катастрофічного стану

захворюваності дітей України [4].

Проблемами валеологічного виховання займалися Г.Л. Апанасенко [1], Н.О. Варварук [3], Л.Г. Татарнікової [5] та ін. Поки що науковцями не досягнуто єдності думок стосовно структури і змісту феномена валеологічної культури та освіти.

У психолого-педагогічних дослідженнях Б.М. Шияна [6], Ю.М. Шкрєбтія [7] здоровий спосіб життя і фізична культура розглядаються як один із засобів виховання розвиненої особистості.

Погіршенням здоров'я людей зумовлює необхідність вивчення теоретичних основ формування валеологічної освіти, виявлення її суті, змісту, тенденцій і умов розвитку для якісної підготовки сучасних педагогічних кадрів [1].

Для сучасних вищих навчальних закладів вкрай актуальним постає питання формування у студентської молоді культури збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя у процесі професійної підготовки під час навчання [6].

Мета – обґрунтувати і визначити педагогічні умови вдосконалення валеологічної освіти студентів в системі спортивно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі.

Методи та організація дослідження. Аналіз і узагальнення наукових джерел і документальних матеріалів; опитування; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі Педагогічного інституту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

До обстежень було залучено студентів 1-4 курсів тільки дівчат. Всього обстежених студентів було у кількості 205 чоловік.

Результати дослідження. Виявлення ставлення до свого здоров'я неможливе без вивчення інтересів, потреб і мотивів. Спрямованість запитань анкети оцінювала рівень знань і умінь у сфері здоров'я. На їх основі визначили основні напрямки їх формування як соціально-значущої цінності.

Достатньо невиразне уявлення про сутність поняття “здоров'я” характерне для 58,4% респондентів. Половина опитаних вважають здоров'я тільки особистою цінністю, не розуміючи соціального значення даної проблеми. 47% респондентів відповіли, що розуміють сутність поняття «здоровий спосіб життя», 16,6% опитаних зовсім не мають уявлення про здоровий спосіб життя.

Причини низького рівня загальної освіченості в питанні здорового способу життя та здоров'я є опитування про джерела отримання знань у цій галузі.

54,5% респондентів здобувають знання від одногрупників і батьків які не є фахівцями з валеології та фізичній культурі. Спеціальну літературу читає лише один респондент із десяти. Тому завданням освіти у ВНЗ є забезпечення студентів можливістю набувати знання, які дозволяють перетворити їх у переконання.

Отже розглядаючи здоров'я як соціально-педагогічну проблему необхідно створення такої системи освіти в якій забезпечується реалізація базових потреб

особистості. В цьому випадку особистість найбільш повно розвиває свої здібності, пізнає власну унікальність, безпомилково самовизначається в житті і процесі самоактуалізації, забезпечивши собі можливість адекватного формування основних компонентів валеологічної культури [2].

Моніторинг стану соматичного здоров'я є необхідним для визначення шляхів корекції його рівня а також є опосередкованим у визначенні відповідальності за своє здоров'я та розуміння потреби у покращенні рівня здоров'я для оволодіння професійними вміннями і навичками майбутнього фахівця [3].

Оцінка визначеного рівня індексу соматичного здоров'я (ІСЗ) у студентів засвідчила, що середнє значення становить $3,71 \pm 0,8$ балів, це за методикою оцінки рівня фізичного здоров'я, запропонованою Г.Л. Апанасенком [1], відповідає рівню нижчому за середній.

У результаті проведених досліджень встановлено, що серед дівчат низький рівень фізичного здоров'я був виявлений у 42,0% студенток, рівень нижче середнього 36,6% осіб, середній рівень – у 18,0% дівчат, вище середнього – у 3,4% осіб, з високим рівнем не було зафіксовано жодної особи (рис. 1).

Враховуючи той факт, що належний стан здоров'я встановлюється тільки у осіб із безпечним рівнем здоров'я (вище середнього та високим), то можна констатувати, що серед досліджуваної групи респондентів безпечний рівень здоров'я був притаманний тільки у 3,4% обстежених студентів.

Валеологічна освіта передбачає реалізацію певних педагогічних умов. Про необхідність створення педагогічних умов в системі фізичного виховання відмічали Т.Ю.Круцевич, М.О.Третьяков, Б.М.Шиян. Умови визначають для використання в виховній меті та розглядаються як комплекс передумов, які організують педагогічну діяльність. В педагогічних дослідженнях умови висвітлюються як вимоги до організації виховного процесу в університеті, наявність певних правил та відношень, що забезпечують реалізацію мети педагогічного впливу [6].

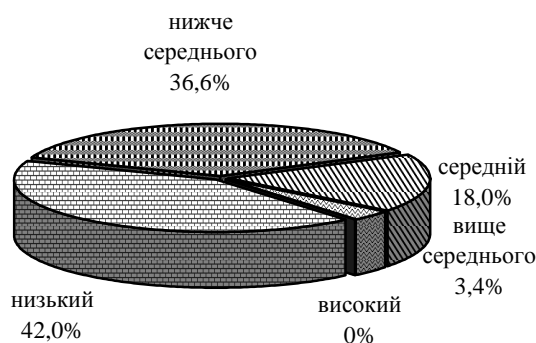


Рис. 3.1 Розподіл студентів (дівчат) за рівнем фізичного здоров'я.

Здійснивши аналіз рівня знань, умінь та навичок студентів з предмету «Фізична культура» щодо виконання завдань оздоровчої спрямованості свідчить про те, що в навчальних закладах різного рівня акредитації досить мало уваги приділяється формуванню, збереженню і зміцненню власного здоров'я.

Вирішення цієї у ВНЗ покладено на кафедри фізичного виховання, які повинні користуватись комплексом педагогічних умов.

Провівши всебічний аналіз ми визначили наступні педагогічні умови удосконалення валеологічної освіти студентської молоді в системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах: впровадження в навчальний процес просвітницької програми, спрямованої на усвідомлене ставлення студентів до власного здоров'я; удосконалення теоретичного і практичного змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» новітніми оздоровчими технологіями, спрямованими на формування здорового способу життя студентства; використання сучасних оздоровчих методик і їх застосування на практичних заняттях в основних та спеціальних медичних групах; формування практичних навичок на самостійних заняттях з фізичного виховання; впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки з комплексним використанням традиційних і нетрадиційних видів рухової активності.

Удосконалюючи методику, впроваджуючи і оптимізуючи професійно-прикладну підготовку студентів шляхом комплексного використання видів рухової активності можна значною мірою підвищити професійну надійність, працездатність, покращити соматичне здоров'я майбутнього фахівця, а також успішність опанування професійними навичками і професійно важливими якостями.

Висновки.

1. Студенти педагогічного інституту (58,4%) мають низький рівень уявлень про здоров'я людини. 16,6% не мають уяви, таке «здоровий спосіб життя». Тільки кожен десятий із студентів даного закладу користується сучасними засобами отримання інформації про знання з здорового способу життя, 54,5% респондентів здобувають інформацію у осіб що не є фахівцями даної галузі.

2. За рівнем соматичного здоров'я не було виявлено жодного студента з високим рівнем. Враховуючи, що належний стан здоров'я встановлюється тільки у осіб із безпечним рівнем здоров'я (вище середнього та високим), то серед досліджуваної групи студентів безпечний рівень здоров'я є тільки у 3,4% осіб.

3. Удосконалення валеологічної освіти студентської молоді в системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах реалізується такими педагогічними умовами: впровадження в навчальний процес просвітницької програми, спрямованої на усвідомлене ставлення студентів до власного здоров'я; удосконалення теоретичного і практичного змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» новітніми оздоровчими технологіями, спрямованими на формування здорового способу життя студентства; використання сучасних оздоровчих методик і їх застосування на практичних заняттях в основних та спеціальних медичних групах; формування практичних

навичок на самостійних заняттях заняттях з фізичного виховання; впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки з комплексним використанням традиційних і нетрадиційних видів рухової активності.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попов. - К.: Здоровья, 1998. - 247 с.
2. Бойченко Т.Є. Медицина, валеологія та педагогіка: спільні риси та особливості / Т.Є. Бойченко // Збірник праць співробітників КМАПО. Випуск 7. – В 2-х т. – Т.1. – К.: КМАПО, 1998. – С. 24-31.
3. Варварук Н.О. Особистісна компетентність студентів до оздоровчого способу життя та її корекція засобами фізичної культури : автореф.. дис.... кад. Наук з фіз. вих. : 24.00.02 / фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.
4. Миколаєв Н.Є. Наша доктрина здорового образу життя / Н.Є. Миколаєв // Школа духовності. – 2001. – № 2. – С. 29-36.
5. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. – 2 изд., перераб. и допол / Л.Г. Татарникова. – СПб: Petros, 1997. – 415 с.
6. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
7. Шкрєбтій Ю.М. Стан та напрями вдосконалення системи підготовки кадрів для галузі фізичного виховання і спорту в Україні / Ю.М. Шкрєбтій // Матеріали перших респ. конф. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – С. 113-114.

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ЯКОСТІ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Савицький В.М.

Всеукраїнська екологічна ліга. Херсонська обласна організація.

Постановка проблеми. Негативне співвідношення здорових дітей до хворих – це сумний факт сучасності, але не можна просто говорити, що здоров'я людей стало гірше, його треба визначити. Державне тестування школярів пробою за індексом Руф'є (спільний наказ МОЗ України та МОН України від 20.07.2009 № 518/674) має ряд недоліків, особливо при тестуванні дітей. За особливістю дитячого організму та складності притримування дітьми методики цього тестування дає необ'єктивні дані. Також цей метод не враховує індивідуальні особливості фізичного розвитку, рухової діяльності (фізичної підготовленості) дітей різного віку, однієї віковій групі, статі та одного із основних чинників життєдіяльності – дихальної системи.

Мета роботи - за допомогою тестування функціональних проб та розрахунком формул поряд із фактичними вимірами визначити їх належні значення, що характеризують функціональну готовність основних систем організму - серцево-судину, опорно-рухову, дихальну та інших.

Використання методики комплексного тестування дає можливість більше об'єктивного визначення кількості фізично здорових дітей та якості їх здоров'я.

Організація та методика. За Амосовим «кількість (якість) здоров'я визначається підрахунком середньоарифметичної величини від ряду проб, показники яких зіставлені із нормою 100% належних величин для даних вікових груп.

Всі розрахунки індексів визначаються за формулами, де основою є орієнтовні показники (норми розраховані або за таблицями) та відхилення від них. Показники визначаються за 5-бальною системою, яка принята у фізичній реабілітації: відмінно - 5, добре - 4, задовільно - 3, нижче задовільного (незадовільно) - 2, погано -1 бали.

У тестуванні застосовуються прибори та прилади: ростомір, ваги, спірометр, вимірювальна рулетка. Тестування можуть проходити усі школярі, які не мають абсолютних протипоказань до фізичних навантажень. У тестуванні школярів можуть прийняти участь вчителя фізичної культури, медпрацівники навчальних закладів.

За основу методики визначення якості здоров'я людини із використанням таблиць та формул взята робота Б.Х. Ланди «Методика комплексної оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості».

1. Школярі поділяються по вікових групах:

Ювенальний (6-10 років) - 1-4 класи;

Аделосцентний (11-14 років) 5-8 класи;

Підлітковий (Старші 14 років) 9-11 класи.

2. Комплексне тестування проводиться по трьом чинникам:

I. Фізичний розвиток.

II. Рухова діяльність (фізична підготовленість).

III. Фізичний стан.

I. Фізичний розвиток.

Тести:

1. Івр -вагоростовий індекс = $R_{кг}/L_{см}$ Таблица 1. (за Б.Ландою):

Відхилення від норми: $\pm 0,05 - 0,01$ – добре; $\pm 0,1 - 0,04$ - задовільно; $\pm 0,2 - 0,15$ - незадовільно; більше $\pm 0,2$ – погано.

Норма І вр показана у таблиці 1.

Таблиця 1

Вік	Норма за Івр
До 12 років	0,2-0,3
12-17 років	0,3- 0,4
Старші 17 років	
чоловіки	0,35-0,4
жінки	0,325-0,375

2. Постава - візуальний огляд .

Оцінка: 1,9-2,0 – відмінно, 1,5-1,8 – добре, 1,0-1,4 – задовільно, 0,5-0,9 – незадовільно, нижче 0,5 – погано.

Тест для виявлення порушень постави (за М.Пріоровим)

1	Явне пошкодження органів руху, пов'язане з уродженими пороками, травмою, хворобою	Так	Ні
2	Голова, шия відхилені від середньої лінії: плечі, лопатки, стегна установлені не симетрично	Так	Ні
3	Грудна клітка «шевця» «деформована»	Так	Ні
4	Надмірне зменшення або збільшення фізіологічної кривизни хребта: шийного лордозу, грудного кіфозу, поперекового лордозу}	Так	Ні
5	Надмірне відхилення лопаток	Так	Ні
6	Надмірне випинання живота	Так	Ні
7	Порушення осей нижніх кінцівок (О-образне, Х-образне)	Так	Ні
8	Нерівність трикутників талії	Так	Ні
9	Вальгусне (варусне) положення п'ятки або обох п'яток	Так	Ні
10	Явне відхилення в ході	Так	Ні

3. Розвиток дихальної системи. Відношення обмірюваної життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) до розрахованої належної (НЖЄЛ) у залежності від віку, статі, росту.

$I_{дс} = \text{ЖЄЛ факт} / \text{НЖЄЛ розрахований}$. (літр),

Для визначення відповідності отриманих в експерименті величин установленим нормам використано емпіричний метод визначення НЖЄЛ за формулою Міллера (Miller), які враховують показники: стать, ріст, вік.

Основні показники НЖЄЛ :

а). для чоловіків - $(0.052L - 0.022W) - 3,60$;

б). для жінок - $(0.041L - 0.018W) - 2,68$, L- ріст у см, W – вік у роках;

в). для хлопчиків 8-12 років: $\text{НЖЄЛ} = (0.052L - 0.022W) - 4,6$;

г). для хлопчиків 13-16 років: $\text{НЖЄЛ} = (0.052L - 0.022W) - 4,20$;

г). для дівчат 8-16 років: $\text{НЖЄЛ} = (0.041L - 0.018W) - 3,70$.

$I_{дс} \leq 1,0$ - відмінно, 0,95-0,99 - добре, 0,90-0,94 - задовільно, 0,85-0,89 - нижче задовільно, менш 0,85 - погано.

II. Рухова діяльність (фізична підготовленість).

Індекс визначається - по формулі: $I_{рд(фп)} = (P + N) \setminus N$ (При визначенні спритності затаблицею 4, де P- отриманий результат по тестуванню, N - норматив тесту за таблицями).

Для кожного віку визначаються базові оцінки (норми) за таблицями.

$I_{рд(фп)} \leq 2$ - відмінно, 1,7-1,99 - добре, 1,3-1,69 - задовільно, 1,0-1,29 - нижче задовільно, менш 1,0 - погано.

1. Силові якості: $I = (P + N) \setminus N$

а) статична сила - провис на зігнутих руках на час (сек) - (таблиця 2)

Таблиця 2.

Норми за віком і статтю. (За Б.Х.Ландою)

Вік	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Х.	96	11	14	18	22	26	30	35	40	46	51

Д.		9	12	15	19	23	27	31	35	39	41
----	--	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

б) динамічна сила - стрибок у довжину з місця (див. таблиця 2).

Таблиця 3.

Норми за віком і статтю (За Б.Ландою)

Вік	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16-17
Х	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216
Д	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180

2. Швидкість реакції - ловля ціпка з мітками .

На витягнутій руці стиснути кулака (кисть вертикально, великий палець перший зверху), ціпок з мітками поставити у виїмку вказівного пальця, верх ціпка підтримується легким торканням. Той,що тестується сам розтискає кулак і швидко ловить падаючий ціпок. Довжина падіння ціпка визначається по мітці на рівні вказівного пальця.

Розраховані норми за віком (таблиця 4). Розрахунок базувався на часі (t) нормальної реакції за віком : у дітей 6-7 років - 0,3-0,4 сек, 13-14 років - 0,11-0,25 сек.

Таблиця 4.

Вік	7	8-9	10-11	12-13	14-15	+16
оцінка,бал						
Відмінно 5	-45	-40	-35	-30	-25	-20
Добре 4	45-50	40-45	35-40	30-35	25-30	20-25
Задовільно 3	50-55	45-50	40-45	35-40	30-35	25-35
Ниже задовільно 2	55-60	50-55	45-50	40-45	35-40	35-40
Погано 1	+60	+55	+50	+45	+40	+40

3.Гнучкість. І гнучкості - $I_g = (P + H) / H$.

Гнучкість визначається із положення сидячи зігнувшись із випрямленням ніг. Сісти, підтягти ноги коліними до грудей, узятися руками зовні за стопи, покласти голову на зігнуті коліна, не відриваючи рук від стіп і голови від колін - випрямити ноги . Визначається відстань від підколєння до підлоги у см. Норми за віком і статтю (від автора).

Таблиця 5.

Вік	ювенали	аделосценти	підлітки
Норма см			
Х.	4 см	8 см	13 см
Д.	4 см	5 см	8 см

III. Фізичний стан (функціональна підготовленість).

1. Проба Штанге - затримка дихання при вдиху (с) дихальна система
Визначається за таблицею 6 (за Б.Х.Ландою)

Таблиця 6.

вік	відмінно	добре	задовільне	Ниже задовільного	погано
-----	----------	-------	------------	-------------------	--------

До 10 років	+55	50-55	40-49	30-39	-30
11-14	+75	65-75	55-64	50-54	-50
+14	+95	90-95	80-89	70-79	-70

2. Проба Скібінськи – I ск. Оцінка серцевої судинної і дихальної систем Береться безпосередньо після проби Штанге. I ск = $\frac{10 \times \text{ЖЄЛ} \times \text{Тш}}{\text{Пш}}$, де Тш – час (сек) від проби Штанге, Пш - пульс після проби Штанге за хвилину.

Результати за Іск для учнів:

Таблиця 7.

відмінно	добре	задовільно	незадовільно	погано
понад 60	60-31	30-11	10- 5	менше 5

3. Проба ІГСТ (індекс гарвардського степесту) - динаміка ЧСС по сходженню на сходи по метроному (30 разів у хв.) до 5 хв. у залежності із віком. Проба визначається за формулами:

$$\text{ІГСТ класичний} = \frac{100 t}{(\text{П1} + \text{П2} + \text{П3}) \times 2}; \quad \text{ІГСТ простий} = \frac{t \times 100}{5,5 \text{ П1}}$$

де t – час виконання сходження на сходинку, П1 – пульс за 30 сек. після 2 хв. відпочинку, П2 – пульс за 30 сек. після 40 сек 1-ї проби та П3- пульс за 30 сек. після 40 сек 2-ї проби.

За відсутності сходинок, можна використати , так названий «танок на колінках»: стати на коліна, тримаючись руками за гімнастичну сходинку на рівні плечей, у ритм музики почергово вставати на ноги та знову опускатися на коліна.

Оцінка: менш 55 - погано, 55- 64 – незадовільно, 65- 79 - середня, 80-90 - добре, більше 90 відмінно.

Усі виміри та розрахунки заносяться до тест – карти, інформація якої обробляється комп'ютером. Кінцевий результат якості здоров'я визначається по середній сумі балів всіх трьох показників (графа 39) : $4,1 \div 5$ балів – відмінне здоров'я, $3,1 \div 4,0$ – добре здоров'я, $2,1 \div 3,0$ – задовільне здоров'я, $1,1 \div 2,0$ – незадовільне здоров'я, $1,0$ – погане здоров'я.

Таблиця 8.

Тест-карта комплексного визначення якості здоров'я людини

№	Прізвище, ім'я	Вік	Ріст см	Вага кг	ЖЄЛ л	Фізичний розвиток Іфр								
						І вр (ваго ростовий)		І постави		І дс (дихальної системи)		Сер оцінка Іфр		
						результат	оцінка	к-сть «ні»	результат	оцінка	НЖЄЛ, л		результат	оцінка
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Рухова діяльність (Фізична підготовленість) І р.д.												
Статична сила І ст.с			Швидкісна сила І ш.с			Гнучкість І гн.			Спритність І спр.			Сер. сума оцінок І рд
Час сек	І ст.с розрах.	Оцінка	Рез.см	І ш.с розр	Оцінка	Рез. град, см	І гн. розр	оцінка	Рез.м	Іспр.	оцінка	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Фізичний стан І ф.с.											Загальна оцінка якості здоров'я
Проба Штанге		І Скібінськи І ск			ІГСТ				Сер. оцінка І ф.с.		
Час сек	оцінка	Пулс пошт\хв	Іск. розр	оцінка	Час тесту сек	Пі пошт/30 сек	ІГСТ розр.	оцінка			
29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	

Результати дослідження.

Експериментальне тестування проводилось із школярами шкіл м. Херсона та групою Бериславського педколеджу. Як приклад, надані діаграми протестованих 19 школярів 10-го класу (15-16 років), де зелений стовбець – оцінка 5- відмінна, синій – 4 -добра, жовтий -3 – задовільна, червоний -2 – нижче задовільна, чорний - 1 – погана.

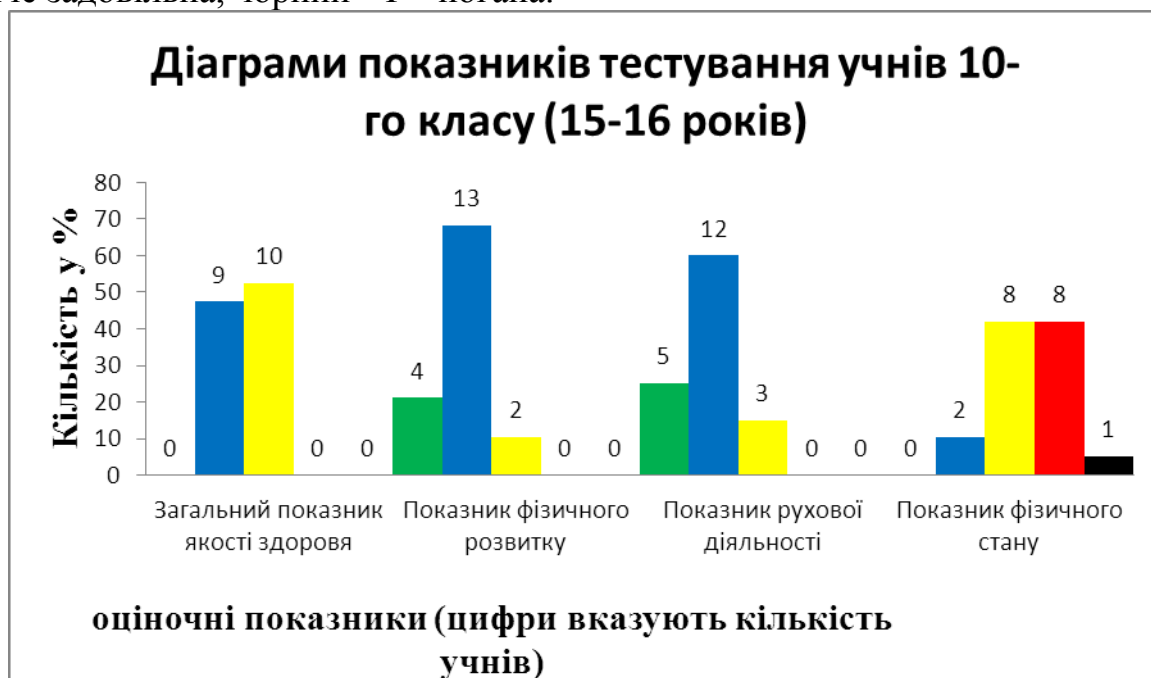


Рис.1. Показники тестування учнів 10-класу

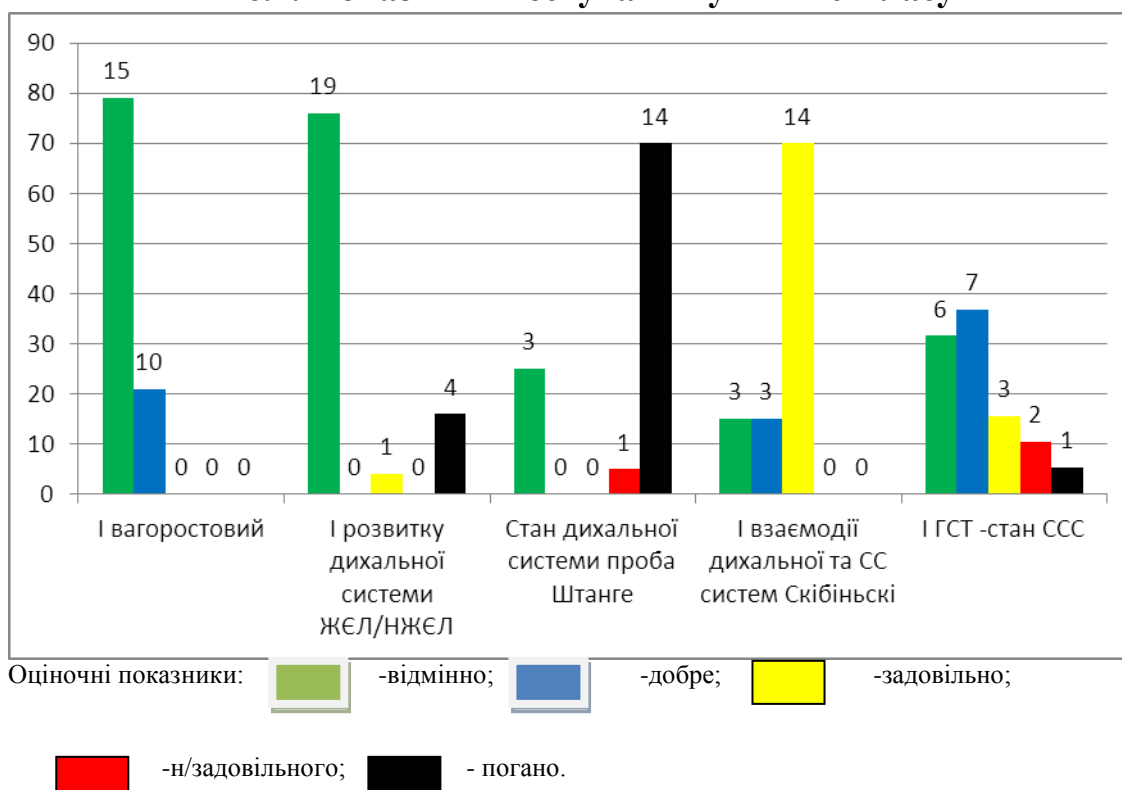


Рис. 2. Показники фізичного розвитку учнів 10 класу

Висновки.

1. Методика комплексної оцінки показників якості здоров'я проста, доступна, мало затратна. До того, ця методика дає можливість аналізувати недоліки фізичних показників, мати їх на увазі та приймати міри по їх виправленню. Порівняння результатів тестування на початку та в кінці навчального року, по показникам яких можна буде робити висновки ефективності уроків фізичної культури (фізичного виховання) у навчальному закладі.

2. Перші експериментальні тестування школярів показали недоліки розвитку дітей по показникам. Як видно із діаграм, загальна середня оцінка показника якості здоров'я групи 3,92, що можна вважати позитивною за відсутності негативних оцінок. Середня оцінка рухової діяльності – 4. Але у середньому поганий результат у показнику стану дихальної системи (проба Штанге) оцінка погано у 70% протестованих.

3. На базі цієї роботи, на цей час, розроблена методика виявлення якості здоров'я для ДЮСШ (СДЮШОР, ШВСМ), а також на стадії розробки методика виявлення якості здоров'я і для дорослих людей, що надасть можливість виявити реальний рівень розвитку людини, ступень його відповідності віковим нормам, виявити відхилення та недоліки узагальненому фізичному розвитку, підготовленості та стану.

Література

1. Есаков С.А. Руководство к лабораторным занятиям по возрастной анатомии и физиологии. - Ижевск. МИТТЕК. УдГУ. 2003.

2. Краткая Медицинская Энциклопедия. - Изд.2. – М.: Изд.-во «Советская Энциклопедия», 1989.

3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М. Советский спорт, 2006. – 208 с.

4. Мурза В.П. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. – К.: Олан, 2004. - 559 с.

5. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. - М. Знание. 1987. – 96 с.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Савченко М.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Проблема спортивного відбору і її складова - діагностика спортивної обдарованості є однією з центральних в області теорії і методики спортивного тренування і сполучена з широким спектром питань, що вирішуються спортивною наукою і практикою.

Сучасний етап розвитку спортивної гімнастики, характерний тенденцією до все більш ранньої спеціалізації, безперервно зростаючої складністю виконуваних вправ все гостріше ставить перед наукою питання про необхідність подальшого підвищення ефективності методів та системи відбору юних спортсменів.

Вітчизняний досвід свідчить, що розвиток спортивної гімнастики, її успіхи або невдачі в значній мірі визначаються станом роботи з дітьми і що успіх підготовки висококваліфікованих спортсменів пов'язаний з вирішенням проблеми відбору дітей в ДЮСШ. Ряд науковців (Алабіна Р.М., Бриль М.С., Волков Л.В., Запорожанов В.А., Набатникова М.Я., Філін В.П. та ін.) вважають, що визначення спортивних здібностей повинно виконуватися комплексно за допомогою педагогічних, медико-біологічних та психологічних методів дослідження.

В даний час у спортивній гімнастиці найбільш повно реалізуються примітивні форми спортивного відбору, пов'язаного з визначенням придатності до спортивного тренування, при яких більше орієнтуються на ознаки, які "лежать на поверхні": зовнішні дані, відсутність медичних протипоказань, інтерес, бажання тренуватися і пр. При цьому часто вирішальними виявляються суб'єктивні та середовищні фактори, а також кон'юнктурні обставини. Досить часто, відбираючи дітей для занять гімнастикою як правило, в складний "біологічний період" у 6-7 років, тренер починає готувати спортсмена до "сьогоднішніх" змагань не враховуючи його перспективу. У зв'язку з цим, навіть враховуючи "адаптаційну перспективу" початкового спортивного навчання (дитина - гімнастика) тренерові, в наслідок, не вдається керувати процесами розвитку і вдосконалення умінь, навичок і фізичних якостей у

зв'язку з неправильним початковим відбором і ранньою орієнтацією.

Складність і багатогранність феномену спортивних здібностей, визначення якого лежить в основі спортивного відбору, вказує на доцільність розробки проблеми відбору з позиції системного вивчення комплексу показників, що лімітують високу результативність у конкретному виді спорту.

Виклад основного матеріалу. У теорії та практиці спорту на перше місце все частіше висувається проблема спортивної обдарованості, але все ж, ще не до кінця залишається вирішене питання: на базі яких показників і як провести відбір, щоб його ефективність була максимальною.

На думку ряду науковців (Бальсевич В.К., Волков В.М., Платонов В.Н., Филин В.П.Смолевский В.М.) спортивний відбір - це комплекс заходів, що дозволяють визначити високу ступінь схильності (обдарованість) дитини до того чи іншого роду спортивної діяльності (виду спорту).

Проведений логічно-змістовний аналіз існуючих методик відбору, відповідних директивних рекомендацій та програм застосовуваних для відбору дітей до занять гімнастикою в ДЮСШ показав, що технологія визначення здібностей дітей полягає в тому що, при її реалізації тренери намагаються відразу ж виявити і оцінити здібності дітей до гімнастики не аналізуючи спортивної обдарованості в цілому. При цьому, найчастіше орієнтуючись на модельні характеристики кваліфікованих гімнастів, не враховуючи спадкові чинники і умови фізичного розвитку дитини. У кращому випадку звертається увага на морфологічні показники, що спостерігаються у батьків дитини: тотальні розміри, пропорції тіла і конституцію.

Важливо враховувати, що спортивний відбір – ні в якому разі не одномоментна подія на початку занять спортивною гімнастикою. Це обумовлено неможливістю чіткого виявлення здібностей на окремому етапі вікового розвитку, а також складним характером взаємин між спадковими факторами, які проявляються у вигляді задатків, і набутими в наслідок спеціально організованого тренування. Навіть дуже високі задатки до того чи іншого виду діяльності, що свідчать про природну обдарованість людини, служать лише необхідною основою великих здібностей до занять спортом. Дійсні ж здібності можуть бути виявлені лише в процесі навчання і виховання і є наслідком складного діалектичної єдності - вродженого і набутого, біологічного та соціального.

В даний час намітився напрямок в розвитку теорії прогнозування спортивних здібностей: вивчення стабільності людських характеристик і дослідження спадкових впливів. Багато науковців (Ашмарін Б.А., Бриль М.С., Булгакова Н.Ж., Волков В.М., Келлер В.С., Платонов В.Н., Сахновський К.П., Філін В.П. та інш.) вважають, що в спортивному відборі треба орієнтуватися на стабільні, мало змінні в ході розвитку людини фактори. Під людською характеристикою в теорії прогнозування, на відміну від прийнятого в педагогіці тлумачення цього визначення, розуміється одне: з фізичних, морфологічних, функціональних, психологічних і їм подібних якостей людини. Визнано, що окремі характеристики можуть розвиватися протягом усього життя, інші - до 20, 15, 10 і навіть 5-річного віку.

Одне з основних положень теорії прогнозування говорить про те, що прогноз тим більше скрутний, чим у більш ранні роки він здійснюється. Сказати про ріст, вагу, особистісних якостях дитини, якими він буде володіти, ставши дорослим, можна з набагато більшим ступенем надійності в 10 років, ніж у п'ять. Прогноз і, отже, відбір можливі, якщо якась з характеристик стабільна, постійна.

Наукова література надає деякі дані про стабільність людських характеристик. Встановлено, що найбільш стабільними спадковими ознаками є зріст або довжина тіла, тип конституції; деякі фізіологічні показники моторики: швидкість рухів, гнучкість, вестибулярна стійкість, орієнтація в просторі, відносна м'язова сила; психологічні риси особистості.

На думку В.К.Гавердовського і В.М.Смолевського, конкретний зміст методики відбору обумовлено специфікою виду спорту. Вона ґрунтується на системі педагогічних, медико-біологічних і психічних показників, що мають високу прогностичну значимість: морфологічні дані, рівень фізичних якостей, специфічних для даного виду спорту, рівень здібностей, що лежать в основі техніки рухових дій (координаційні здібності, властивості вищої нервової діяльності та ін.). При цьому враховуються вихідний рівень, зміна показників обстеження з віком і під впливом тренування, зв'язок цих показників зі спортивними досягненнями.

Гімнасти - це люди переважно мезоморфного типу конституції, середньої ваги і мають середній зріст. У них добре розвинений плечовий пояс, вузький таз і при відносно невеликому тулубу довгі м'язисті руки і прямі сухі ноги. Живіт частіше запалий, а спина від того, що природні вигини хребта не мають яскраво виражених кутів, здається майже прямою.

На підставі тривалих спостережень за юними гімнастами встановлено, що особливості статури, аномалії будові тіла і основні показники фізичного розвитку - довжина тіла і вага - прогностичні. Сукупність зовнішніх ознак (фенотип) вже в 7 років дає можливість для прогнозу статури спортсмена. При відборі за показниками фізичного розвитку і статури необхідно враховувати наступне:

- гімнасти (хлопчики і дівчатка) у всіх вікових групах поступаються одноліткам, які не займаються спортом, за показниками довжини тіла і ваги;
- пропорції тіла, відношення довжини шиї, рук і ніг до тулуба з плином часу у юних гімнастів змінюються незначно;
- майже не коригується форма рук і ніг, різні недорозгинання або перерозгинання в колінних і ліктьових суглобах. Перерозігнуті руки і ноги більш схильні до травм;
- наявні у дітей при відборі помітні дефекти в поставі (сколіози і кіфози) у процесі занять, як правило, закріплюються;
- на якості навчання, особливо із зростанням майстерності, негативно позначається надмірний поперековий лордоз;
- фізичний розвиток юних гімнастів, хоча і має свої особливості, підпорядковується загальним закономірностям вікового розвитку, які передбачають періоди уповільненого та інтенсивного приросту основних

антропометричних показників . Це дозволяє заздалегідь їх передбачити (будувати прогноз) і відповідно до них планувати багаторічну підготовку;

- для гімнастів, на відміну від представників однолітків інших видів спорту і не займаються спортом, характерна ретардація (уповільнення) статевого дозрівання як мінімум на два-три роки.

При відборі дітей у гімнастику за основними показниками фізичного розвитку слід орієнтуватися на спеціально розроблені стандарти (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка основних показників фізичного розвитку дітей при відборі до занять спортивною гімнастикою (за В.М.Смолевським, 1999)

Вік (років)	Показники фізичного розвитку	Рівень показника		
		нижче середнього	середній	вище середнього
Хлопчики				
7	Довжина тіла (см)	116—118	119—123	123—130
	Вага(кг)	18,0—19,5	20,0—23,0	23,5—26,5
	Окружність грудей (см)	52,0—54,5	55,0—58,5	59,0—62,0
8	Довжина тіла (см)	118—120	121—125	126—131
	Вага(кг)	18,5—21,0	21,5—24,0	24,5—27,0
	Окружність грудей (см)	54,0—57,0	57,5—59,0	59,5—62,5
9	Довжина тіла (см)	119—122	124—129	130—134
	Вага(кг)	20,0—22,5	23,0—26,5	27,0—30,0
	Окружність грудей (см)	55,5—59,0	59,5—62,5	63,0—66,5
Дівчатка				
7	Довжина тіла (см)	117—119	120—124	125—128
	Вага(кг)	17,0—18,5	19,0—21,5	24,5—27,0
	Окружність грудей (см)	51,5—53,5	54,0—57,0	57,5—60,5
8	Довжина тіла (см)	120—122	123—126	127—129
	Вага(кг)	18,5—21,0	21,5—24,0	24,5—27,0
	Окружність грудей (см)	53,5—55,5	56,0—58,5	59,0—61,0

Поряд з конституцією тіла найбільш генетично обумовлені ознаки - це, як вже зазначалося, основні властивості нервової системи, які значною мірою визначають психічний склад особистості, її темперамент, характер. Успадковані від батька чи матері такі характеристики нервової системи, як рухливість, динамічність і врівноваженість, практично не змінюються протягом усього життя. Тому в тих видах спорту, в яких та чи інша властивість нервової системи (або комплекс властивостей) має визначальне значення, вона може бути досить надійним при визначенні спортивної придатності. На жаль, на практиці ці ознаки практично не використовуються.

Визначаючи у юного спортсмена загальну спортивну обдарованість, ми повинні бути переконані, що змагальна діяльність, стресові ситуації не нададуть негативного впливу на його спортивні досягнення. В одному випадку емоційні навантаження сприяють підвищенню мобілізації готовності, в іншому - знижують її. Тому необхідно оцінювати темперамент, тип нервової системи, рівень розвитку сили, рухливості, врівноваженості нервових процесів.

Проведені спостереження в процесі тренування юних гімнастів дозволяють зробити висновок: здатність до навчання, засвоєння рухів, їх виконання

залежать від типу нервової системи, тому при відборі дітей до занять гімнастикою необхідно враховувати перевагу того чи іншого процесу (збудження або гальмування) нервової діяльності у юних спортсменів. Визначено вплив темпераменту на здатність до навчання і виконання гімнастичних вправ.

Так представники меланхолійного темпераменту (слабкий тип нервової системи) проявляють нерішучість, іноді навіть страх перед виконанням важкої вправи. При роботі на гімнастичних снарядах вони, як правило, неактивні, нерідко відмовляються виконувати вправи для яких потрібно сміливість, часто скаржаться на невміння виконати ту чи іншу вправу, для них характерна невіра в свої сили. Замикання нових умовно - рефлексорних зв'язків відбувається у них повільно.

До найбільш працездатних, працьовитих відносять спортсменів, у яких переважає врівноваженість процесів нервової системи. Вони спокійно ставляться до своїх невдач і успіхів. Замикання нових умовно-рефлексорних зв'язків відбувається у них швидко і точно. Це дисципліновані і разом з тим активні спортсмени. Почавши займатися гімнастикою, не втрачають до неї інтересу.

У представників різних типологічних груп не тільки різна працездатність, але вони значною мірою відрізняються один від одного засвоєнням техніки рухів і їх виконанням в ускладнених (екстремальних) умовах.

Так, гімнасти, що володіють надзвичайною активністю і віднесені до збудливих, дуже сміливо беруться виконувати на снарядах вправи, які часто їм не під силу. Замикання нових умовних зв'язків відбувається у них швидко, вони досить швидко засвоюють основу рухів, але часто при цьому припускаються помилок. Такі гімнасти виключно зацікавлено вивчають нові елементи, але тривале вивчення старих для них не цікаво. Невдачі в роботі сприймають болісно.

Гімнасти, що зарекомендували себе високо координованими і працездатними, володіють оптимальним станом збуджувального і гальмівного процесів, врівноваженістю і доброю рухливістю. Спортсмени з сильною нервовою системою добре переносять фізичне навантаження і щоденні тренування, сили у них відновлюються швидко, а в тренуванні вони прагнуть виконати більший обсяг навантаження, ніж заплановано.

Гімнасти зі слабкою нервовою системою відрізняються недостатньою працездатністю, часто скаржаться на втому і нерідко пропускають з цієї причини тренувальні заняття, в більшості випадків відмовляються від навантажень або виконують їх в півсили. До кінця тренувального заняття якість виконання вправ помітно знижується, не рідко такий спортсмен припиняє заняття задовго до його закінчення.

Успішність спортивного вдосконалення в гімнастиці знаходиться в тісному зв'язку з рівнем, станом і проявом спеціальних фізичних якостей: м'язової сили, гнучкості, швидкості і стрибучості, витривалості.

Практика і дослідження показують, що недостатній розвиток окремих фізичних якостей у кваліфікованих спортсменів часто стає перепорою на шляху

до великого майстерності .

Для спортивної гімнастики, так само як і для інших видів спорту, де людина має справу з подоланням інерції власного тіла, особливого значення набуває відносна м'язова сила. Прогностичність відносної визначається її консервативністю. Вона мало змінюється і важко піддається розвитку і більшою мірою носить спадковий характер. Нерідко в процесі відбору дітей у гімнастику виявляються окремі індивіди, відносна сила яких знаходиться на рівні або вище середніх показників, властивих кваліфікованим спортсменам. Спостереження показують, що саме ці діти найбільш успішно опановують спортивну майстерність.

Гнучкість. Виявлено, що показники рухливості в суглобах найбільш інтенсивно збільшуються в перші півтора - два роки занять гімнастикою. Надалі збільшення гнучкості у юних гімнастів відбувається відносно рівномірно до 13-15 років , після чого це якість, в основному, стабілізується. Рухливість у суглобах лімітується формою і будовою суглоба, залежить від еластичності м'язів і зв'язок, що оточують суглоб, процесів збудження і гальмування, які мають спадкові ознаки. Як фізична якість гнучкість досить прогностична. Щорічні зміни показників гнучкості у гімнастів різного віку та кваліфікації, в більшості випадків не мають статистично достовірних відмінностей. Динамічні спостереження за юними гімнастами показали, що розвиток гнучкості у них багато в чому залежить від рівня, який був зареєстрований на початку занять. На відміну від контрольних вправ на силу, тести на гнучкість носять уніфікований характер, тобто зберігають свою інформативність протягом довголітнього тренування.

Швидкісно-силові якості. Типовим швидкісно-силовою якістю є стрибучість. У наукових дослідженнях використовується багато різних методик, що дозволяють зареєструвати параметри швидкості і стрибучості. Однак окремі результати тестування швидкості або стрибучості різними приладами часто не корелюють зі спортивним результатом. Особливо при виконанні тих гімнастичних вправ, для яких крім специфічної роботи швидкісно-силового характеру необхідно також володіння високою технікою. Це стосується насамперед до опорних стрибків та акробатичних елементів. Є деякі дані про прогностичності стрибучості. Зокрема, це підтверджується випадками коли успішні гімнасти 9-10 років демонструють високий показник в такому важливому параметрі, як час відштовхування від опори - 0,08-0,1 сек. , що відповідає результату висококваліфікованих спортсменів.

У відношенні *координаційних здібностей* (фактора, що в спортивній гімнастиці робить визначальний вплив на становлення спортивної техніки) слід сказати, що вони також частіше обумовлені спадковим впливом. Пояснюється це тим, що в більшості координаційних проявів визначальне значення мають властивості нервової системи, які генетично зумовлені.

Координаційні здібності забезпечують успішне навчання техніці гімнастичних вправ, спроможність до їх виконання. Спортивна гімнастика – змагання у спритності та віртуозності виконання складних рухових дій. Величезна кількість спеціально розроблених вправи вимагають від гімнаста

високого рівня розвитку координаційних можливостей, здібності до управління рухами свого тіла в незвичних умовах його положення, в умовах опори та в безопорних положеннях, в просторі, орієнтації тіла в просторі в умовах різних вертань в різних площинах тіла, в умовах незвичних, часом великих навантажень на вестибулярний апарат.

Саме тому для якісного відбору дітей до занять спортивною гімнастикою визначення початкового рівня координаційних здібностей має першорядне значення. Для дослідження доцільно визначати координаційні можливості за наступними параметрами:

- здатність до довільного володіння рухами тіла;
- здатності до симетрії та асиметрії рухів;
- здатності до диференціювання параметрів рухів;
- здатності до прояву і зміни темпо-ритму рухів;
- здатності до збереження стійкості (статичної і динамічної рівноваги);
- здатність до орієнтації в просторі;
- здатності до вестибулярної стійкості і чутливості;
- здатність до рухової пам'яті.

Для визначення координаційних здібностей в якості тестів необхідно пропонувати такі рухи та їх комбінації, які прості і не вимагають спеціального навчання та навичок володіння специфічною технікою рухів, і при координаційній достатності після наочного спостереження можуть виконуватись дітьми.

Як правило діти з ярко вираженими координаційними здібностями в подальшому легко і швидко засвоюють рухи і спортивну техніку, міцно зберігають засвоєні рухові навички, що може визначати їх перспективність в оволодінні спортивною майстерністю.

Висновки.

1. Спортивний відбір являє собою систему організаційно - методичних заходів, на основі яких виявляються задатки і здібності дітей необхідні для спортивної орієнтації і спеціалізації в спортивній гімнастиці. Визначення спортивних здібностей дітей для занять спортивною гімнастикою не може носити разовий характер, достатність тільки первинних випробувань, тестування і спостережень. Дійсні ж здібності можуть бути визначені в процесі педагогічних спостережень протягом певного часу за руховою діяльністю дитини під час початкових занять гімнастикою.

2. Спортивні здібності багато в чому залежать від спадково обумовлених задатків, які відрізняються стабільністю, консервативністю. Тому при прогнозуванні спортивних здібностей слід звертати увагу насамперед на ті відносно мало мінливі ознаки, які обумовлюють успішність майбутньої спортивної діяльності в спортивній гімнастиці.

3. Спортивний результат в спортивній гімнастиці визначається якістю виконання вправ, які вимагають належного розвитку координації рухів, м'язової чутливості, просторового орієнтування і інших властивостей, що забезпечують високий рівень розвитку рухових здібностей. Слід враховувати, що змагальна діяльність висуває високі вимоги до нервової системи, емоційної стійкості,

вміння керувати своїми почуттями в умовах спортивного стресу.

4. На початковому етапі відбору дітей для занять спортивною гімнастикою спортивну обдарованість можна визначати за допомогою тестування рухових і фізичних здібностей, та також методів педагогічного спостереження, опитування для оцінки соматичного розвитку і емоційної стійкості.

Література

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультета физ. культуры пед. институтов по спец. 03.03. «Физ. культура»/ Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — 270 с.

2. Баландин В.И., Бдудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. — М.: ФиС, 2006. — 192 с.

3. Волков В.М. Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983. — 176 с.

4. Основные аспекты отбора и контроль за подготовленностью юных гимнастов. — М.: ВНИИФК, 1990. — С. 3 — 35.

5. Спортивная гимнастика./под ред. Гавердовского Ю.К., Смоленского В.М./ — М.: ФиС, 1999. — 327 с.

6. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву — К.: РНМК, 2003. — 139 с.

АНАЛІЗ НАЙБІЛЬШ ВАЖЛИВИХ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА

Середня С. С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Професія педагога - одна з найдавніших, у ній акумульовано тисячолітній досвід людства. По суті, педагог - це сполучна ланка між поколіннями, носій суспільно-історичного досвіду. У мінливому світі професій, загальна кількість яких налічується кілька десятків тисяч. Професія педагога вважається незмінною, хоча кожна епоха пред'являє до її носіїв нові вимоги.

Професія вчителя - одна з найскладніших. Століттями накопичена педагогічна теорія, що містить положення про те, як має відбуватися навчання і виховання, часто не містить конкретних і точних відповідей на питання повсякденної практики. Але як показують психолого-педагогічні дослідження, діяльність вчителя є ефективною, якщо він, володіючи професійною компетентністю, здатний створювати в класі атмосферу тепла і взаємної довіри.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема психології праці вчителя, педагогічних здібностей відображена в роботах таких дослідників, як В.А. Крутецький, А.К. Маркова, Л.М. Мітіна, Ю.М. Кулюткин, Н.А. Амінов, Ф.Н. Гоноболін, С.В. Кондратьєва, М.І. Кашапов, Н.В. Кузьміна, А.В. Мудрик,

В.А. Кан-Калик та ін [3].

Людині, як суб'єкту професійної діяльності, необхідно володіти системою професійно важливих якостей (ПВЯ). Так, А.К. Маркова до ПВЯ педагога відносить: педагогічну ерудицію, педагогічне цілепокладання, педагогічне мислення, педагогічну інтуїцію, педагогічну імпровізацію, педагогічну спостережливість, педагогічний оптимізм, педагогічну спритність, педагогічне передбачення і педагогічну рефлексію.

Н.В. Кузьміна виділяє 2 рівня педагогічних здібностей: перцептивно-рефлексивні, проєктивні. Перший рівень включає в себе 3 види чуттєвості: відчуття об'єкта, пов'язане з емпатією, почуття міри і почуття причетності. Ці прояви чутливості лежать в основі педагогічної інтуїції. Другий рівень включає гностичні, проєктувальні, конструктивні, комунікативні та організаторські здібності [4].

Поряд з професійними якостями успішність педагогічної діяльності визначається також і особистісними якостями вчителя. Ще в кінці ХІХ ст. П.Ф. Каптерев зазначав обов'язковість таких характерних особливостей особистості педагога, як цілеспрямованість, наполегливість, працьовитість, дотепність, артистичність.

Крім того, багато дослідників підкреслюють значимість педагогічної спрямованості, як важливого чинника формування професіоналізму вчителя. Н.В. Кузьміна розуміє педагогічну спрямованість як стійкий інтерес до учнів, до творчості, до педагогічної професії, схильність займатися нею, усвідомлення своїх здібностей.

Мета дослідження. Дослідження спрямоване на вивчення вимог професії «викладача», що пред'являються до особистісних якостей, психологічних здібностей, психолого-фізичних можливостей фахівця.

Виклад основного матеріалу. Педагог як суб'єкт професійної діяльності являє собою сукупність, сплав індивідуальних, особистісних, власне-суб'єктивних якостей, адекватність яких, вимогам професії, забезпечує ефективність його праці.

Сучасний педагог повинен формувати в учня вміння організовувати свою роботу. Він повинен уміти залучати в навчальний процес спонтанне знання, практичний досвід, смисли та інтереси учня.

Образ педагога ХХІ століття.

Особистісні якості: 1. любов до дітей; 2. доброта; 3. розуміння; 4. чарівність; 5. відповідальність; 6. вимогливість; 7. об'єктивність; 8. чуйність; 9. популярність у дітей і батьків; 10. емоційність; 11. терплячість; 12. зацікавленість; 13. толерантність; 14. самокритичність, об'єктивна самооцінка.

Професійні якості:

1. наявність когнітивних здібностей.
2. комунікативна компетенція.
3. адаптивний компонент.
4. володіння здоров'язберігаючими технологіями.
5. соціальні якості.

Умови просування педагога до образу педагога ХХІ століття.

На рівні держави:

1. Забезпечення умов для високої якості корекційно-розвивальної освіти.
2. Розробка державної освіти для стандарту для дітей з проблемами в розвитку.
3. Гарантія робочих місць.
4. Фінансування спеціалізованої освіти за окремими статтями.
5. Вихід у відкритий інформаційний простір.
6. Розширений соціальний пакет.
7. Стабільність на рівні державної політики.
8. Підвищення іміджу професії педагога через ЗМІ.
9. Проведення заходів, спрямованих на заохочення працівників освіти.

Показники просування педагога до образу педагога XXI століття.

Показники просування дитини:

1. Психологічне, моральне і фізичне здоров'я дітей.
2. Особистісний розвиток дитини.
3. Високий рівень розвитку дитини.
4. Здатність до адаптації вихованців.
5. Психологічна та стресо - стійкість.
6. Комунікабельність, вміння діяти в будь-яких умовах, застосовуючи отримані знання, вміння і навички.
7. Успішність у подальшому навчанні.

Показники просування педагога:

1. Високий рейтинг педагога серед дітей і батьків.
2. Суспільне визнання.
3. Наявність нагород та інших заохочень.
4. Регулярність і систематичність підвищення кваліфікації.
5. Високий рівень міжособистісних стосунків у дитячому та педагогічному співтоваристві.
6. Постійне прагнення до самовдосконалення і відкритість для нових знань.
7. Бажання «йти в ногу з часом».

Ключові компетентності, які повинні бути притаманні образу педагога нового покоління:

1. самоменеджмент;
2. психологічна компетентність;
3. комунікативна компетентність;
4. проектно-дослідницька компетентність;
5. інформаційна компетентність;
6. соціально - політична компетентність;
7. професійна компетентність;
8. компетентність ЗСЖ;
9. нормативно - правова компетентність

Педагог повинен поєднувати в собі психолога, валеолога, фізіолога, який розуміє дитину, що створює ситуації спілкування і діяльності, самодіяльності вихованця; він - фахівець, що уміє вибудовувати індивідуальну траєкторію

розвитку для кожного вихованця; він - правозахисник, який охороняє його права і здоров'я, він - посередник між дитиною і дорослим світом [3, 4].

Таблиця 1.

Стимули, ризики (сумніви) внутрішні та зовнішні в досягненні категорії «ідеал вчителя»

Сильні сторони	Слабкі сторони	Сприятливі зовнішні умови	Загрози і ризики	Індикатори
<p>1.Професія вчитель передбачає творчу роботу.</p> <p>2.Професія вчителя дозволяє самореалізуватися.</p> <p>3.В людині споконвічно закладена здатність любити дітей.</p> <p>4.Мобільність молодих кадрів.</p> <p>5. Відповідність образу вчителя ХХІ століття загальнолюдським нормам і цінностям</p> <p>6.Деяка свобода у відносинах і в часі.</p>	<p>1.Матеріальні фактори.</p> <p>2.Часовий ресурс.</p> <p>3.Нема якісних змін у підготовці педагогів.</p> <p>4.Відсутність можливості кар'єрного росту для вчителя.</p> <p>5.Низький рівень здоров'я дітей і дорослих, відсутність відомчих установ для підтримки здоров'я вчителя.</p> <p>6.Аморфність, повільність основного контингенту педагогів. (віковий фактор)</p> <p>7.Разрив зв'язку поколінь.</p>	<p>1.Наявність педвузів.</p> <p>2.Забагато місць на ринку праці.</p> <p>3.Незначний поворот держави в бік освіти.</p> <p>4.Наявність багаторічного педагогічного досвіду вчителів-майстрів.</p> <p>5.Наявність традиційно-що склалася в школі системи відносин.</p> <p>6.Поява освітніх проєктів, що фінансуються благодійними та громадськими організаціями, які дають можливість інтегрувати освітній простір між регіонами.</p>	<p>1.Стереотипне уявлення про освіту (можливо в бік погіршення).</p> <p>2.Низький авторитет вчителя в суспільстві.</p> <p>3.Зміни контингенту учнів як з національного боку, так і з психолого-педагогічної.</p> <p>4.Потреба педагогів, особливо молодих, на інших ринках праці.</p>	<p>1.Потреба вчителя, освітнього закладу.</p> <p>2.Категорійність вчителя.</p> <p>3.Успішність.</p> <p>4.Рівень здоров'я (фізичного, психічного).</p> <p>5.Наявність грантів у школах.</p> <p>6.Кількість соціальних партнерів.</p>

Від особистості вчителя залежить багато чого в справі виховання та навчання. Особистість учителя формує особистість учня. У світовій педагогіці розробляються моделі ідеального вчителя і його підготовки, пред'являються нові вимоги до зовнішності «моделі» педагогів, до того мінімуму знань, яким повинен володіти практично кожен фахівець.

Ведучими завданнями педагога нового типу є:

- створення сприятливих умов для творчого розвитку та саморозвитку особистості школяра;
- врахування вікових та психофізіологічних особливостей учнів;
- корекція складного світу відносин, інтересів, захоплень дитини: допомога йому в усвідомленні основних соціальних цінностей.

Яка ж «модельна» особистість вчителя ХХІ століття? Японський педагог Т. Кіучі пропонує модель вчителя, в яку включає ряд істотних, на його думку, ознак і якостей: здатність одночасно вчити і виховувати, міцну теоретичну, педагогічну освіту, високу культуру і усвідомлення цінностей виховання, свободу і відповідальність, причетність до інтелектуальної еліти [4].

І.І. Казимирський розкриває наступні компоненти особистості вчителя ХХІ століття. *Гносеологічний*: усвідомлення цілісності людини і біосфери;

осмислення місця і ролі педагогічної діяльності в освіті особистості. *Аксіологічний*: усвідомлення людини найвищою цінністю життя; усвідомлення особистості в єдності з навколишнім світом, природою; визнання самоцінності кожного періоду життя людини; визнання вищою метою освіти саморозвиток особистості та ін. *Творчий*: організувати своє життя як простір безперервного загальнокультурного і професійного самовдосконалення; здатність будувати навчальний процес як спільну творчу діяльність та ін. *Комунікативний*: здатність мислити і будувати навчально-виховний процес в системі діалогу; здатність розуміти іншого, знаходити компроміси, вміти вести дискусію та ін. *Етичний*: здатність усвідомлювати культурно-творчі функції освіти, культуру взаємин; усвідомлення педагогічного процесу як двухдомінантного, в якому здійснюється діалог поколінь; здатність формувати естетичні критерії оцінки явищ [1, 2].

Додамо до портрету вчителя, який несе здоровий початок в своїй роботі, моральні риси характеру: дбайливість, душевність, доброзичливість, привітність; уважність; розумна вимогливість; справедливість, поблажливість, терплячість; готовність до взаєморозуміння і взаємодопомоги; толерантність (терпимість); самовладання; професійна гордість, впевненість у собі; вимогливість до себе і до своєї роботи; прагнення до новаторства і саморозвитку; працьовитість, самовладання при вирішенні педагогічних завдань; діловитість, цілеспрямованість, ініціативність; правильна самооцінка.

Ведучими емоційними рисами характеру вчителі повинні залишатися: емпатія, тобто здатність співпереживати почуттям учнів та їх батьків; оптимізм; бадьорість, веселість; доброзичливість; задоволеність успіхами учнів; щедрість на похвалу; «підхід до дитини з оптимістичною гіпотезою». І знову ми отримуємо ідеалізований варіант моделі сучасного вчителя. Але тільки формуючи у себе подібні якості і характеристики, педагог здатний працювати в установах формування здоров'я.

Викладач-фахівець-працівник середньої, вищої школи, або спеціального навчального закладу, який викладає який-небудь предмет [1].

Умови праці:

- ненормований робочий день,
- виступи перед аудиторією,
- велика кількість соціальних контактів,
- жорстка вимога виконання соціальних ролей,
- обмежені можливості тимчасового маніпулювання,
- великі фізичні навантаження,
- монотонія праці.

Вимоги з боку до навантаження:

- 1) рівень спеціальної підготовки;
- 2) знання і вміння,
- 3) наявність професійно значущих якостей,
- 4) якісний результат,

Аналіз внутрішньої сутності діяльності:

1. Передача знань, умінь, навичок (викладач навчає, повідомляє, передає

систематичні відомості по якомусь предмету).

2. Виховна функція.

3. Оцінка і контроль результатів (проведення самостійних і контрольних робіт, усне опитування учнів, підсумковий контроль).

4. Професійний саморозвиток: викладач повинен мати і постійно розвивати в собі професійно важливі якості, такі як, інтелектуальність (допитливість, логічність і практичність розуму, рефлексивність, стійкість уваги), соціальність (слабка емпатія, потреба в соціальних контактах і соціальному схваленні, комунікабельність, високий соціальний інтелект).

5. Міжособистісна взаємодія: спілкування з колегами, з вищим керівництвом, взаємодія з учнями (спілкування з дітьми вимагає наявності соціального інтелекту, доброзичливості, уважності і спостережливості, великої витримки, терпіння, наполегливості), спілкування з батьками учнів.

Індивідуальні особливості на робочих місцях (критерії оцінки викладання):

1) висока професійна компетентність (досвідченість, здатність навчати інших);

2) наявність знань і вміння їх передати;

3) ефективність використання часу;

4) стиль і форма спілкування, викладання (комунікабельність);

5) стиль (зовнішній вигляд, манера поведінки);

6) правильна мова (дикція);

7) фізичні якості (велика витривалість - можливість роботи без перерви протягом тривалого часу, стійкість до монотонної діяльності, сильні ноги і гучний голос)

8) особистісні якості, характеристики (педагог повинен мати високі розумові здібності, бути проникливим, розсудливим, дещо догматичним, мати схильність до еклектики, бути в міру товариським, тактовним, мати хорошу пам'ять, стійку увагу, схильність до формалізації пропонованого матеріалу, самовладання, терплячість і завзятість, повинен бути акуратним, з широким кругозором);

9) викладач повинен добре знати свої особистісні особливості, здібності, можливості, сильні і слабкі сторони, способи компенсації недоліків [1].

Ієрархія професійно важливих і значущих якостей:

4 доміанти у вимогах до особистості викладача :

1. інтелектуальність (освіченість) ;

2. соціальність;

3. емоційна стабільність (витриманість, реальне зважування обстановки, спокій);

4. практичність.

А також уважність, слабка емпатія, стійкість до стресу, сила і енергійність, почуття обов'язку і відповідальність. Хоча ці вимоги абсолютизовані і важко знайти людей, у яких органічно поєднувалася б між собою така безліч властивостей і якостей, еталонні вимоги можуть служити загальними орієнтирами.

Висновки.

1. Будь-яка діяльність може успішно здійснюватися тільки за умови готовності до її виконання. У школі повинні створюватися умови для розвитку індивідуального професійного стилю. Педагог повинен долучатися до науково-дослідної роботи, експериментаторства, творчої взаємодії і співпраці. Вчителю треба володіти психолого-педагогічними, методичними, дослідницькими, прикладними вміннями. До загально-педагогічних вмінь відносять комунікативні, організаторські, пізнавальні, конструктивні. Учитель повинен мати переконання, розширений світогляд, соціально схвалювані морально-вольові якості, поруч педагогічних здібностей і професійно-значущими особистісними якостями: навичками спілкування, педагогічним тактом, інтуїцією, емпатією, емоційної врівноваженістю [1].

2. Відповідно можна виділити систему протипоказань: емоційна нестійкість, незрілість і невротичність особистості, низький інтелект, слабка пам'ять, нестійкість уваги, слабка соціальна рефлексивність, відсутність або надмірний розвиток емпатії, низька самоорганізованість, «емоційна тупість», низька працездатність.

Література

1. Зязюн І.А., Крамущенко Л.В., Кривонос І.В. Педагогічна майстерність: Підручник; за ред. І.А. Зязюна. – 2, допов. і переробл. – К.: Вища шк., 2004. – 422 с.
2. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
3. Крутецкий В.А. Основы педагогической психологии. – М., 1972.
4. Сисоева С.О., Поясок Т.Б. Психология та педагогіка. Підручник для студентів вищих навчальних закладів непедагогічного профілю. – К.: Міленіум, 2005. – 520 с.

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СМГ

Сококонь О. А., Литвиненко Н. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Анотація: у поданій статті подається система реалізації принципу оздоровчої спрямованості для студентів спеціальних медичних груп. Крайнього оздоровчого і тонізуючого ефекту можна досягти при комплексному використанні різноманітних фізичних вправ.

Ключові слова: принцип оздоровчої спрямованості, фізичні вправи, спеціальна медична група, оздоровчий вплив.

Постановка проблеми. Оздоровчий і профілактичний ефект фізичної культури нерозривно пов'язаний з підвищеною руховою активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. Рухова активність має велике значення, як для подолання рухового

дефіциту(гіподинамії), так і для зміцнення та збереження здоров'я. Недолік рухової активності призводить до порушення в організмі людини нервово-рефлекторних зв'язків, закладених природою, наслідком чого є розлад діяльності серцево-судинної та інших систем, порушення обміну речовин та наслідок – розвиток різних захворювань.

Фізичне виховання для СМГ – це організований процес впливу на людину за допомогою фізичних вправ, гігієнічних заходів і природних сил з метою формування фізичних якостей і придбання таких знань, умінь та навичок, які відповідають вимогам суспільства та інтересам особистості.

Відновлення здоров'я або втрачених сил, це цілеспрямований процес відновлення або компенсація частково або тимчасово втрачених рухових здібностей, лікування травм та їх наслідків за допомогою фізичної культури. Процес здійснюється комплексно під впливом спеціально підібраних фізичних вправ, масажу, водних та фізіотерапевтичних процедур і деяких інших засобів.

Мета даного дослідження: розкрити зміст та методи впровадження фізичних вправ з метою оздоровлення та активного відпочинку.

Завдання дослідження:

1. Дати загальну характеристику оздоровчої фізичної культури, як засобу покращення стану здоров'я та працездатності людини.
2. Узагальнити методику і використання різноманітних засобів оздоровчої спрямованості. .

Методи дослідження: метод теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел, метод педагогічного спостереження. У сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення та довголіття. Проаналізувавши ситуацію у Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка, ми прийшли до висновку, що біля 10% сучасної молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, а більше 50% студентів за станом здоров'я відносяться до СМГ, інші 40% мають підготовчу групу та відхилення у стані здоров'я. Рівень тривалості життя за останні 5 років скоротився на 7 – 9 років, в результаті чого знизився і виробничий потенціал суспільства. На нашу думку, тільки оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Фізичне виховання для СМГ – це організований процес впливу на людину за допомогою фізичних вправ, гігієнічних заходів і природних сил з метою формування фізичних якостей і придбання таких знань, умінь, навичок, які відповідають вимогам суспільства та інтересам особистості.

Ми пропонуємо дотримуватися певних правил для позитивного впливу фізичної культури на здоров'я студентської молоді:

- 1) Засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності.
- 2) Планування фізичного навантаження відповідно можливостей студентської молоді.

В процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно

забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю та самоконтролю.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує викладачів фізичної культури і спорту так організовувати заняття з фізичне виховання, щоб вони виконували профілактичну і розвиваючу функцію. Ми пропонуємо на заняттях ставити і вирішувати такі завдання:

1. Удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність до негативних впливів.

2. Компенсувати недостатність рухової активності, який виникає в умовах сучасного життя.

На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Насамперед це:

1) контрольні бігові навантаження (система Купера);

2) режим 1000 рухів (система Амосова);

3) 10 000 кроків кожний день (система Міхао);

4) біг заради життя (система Лід'ярда);

5) абетка оздоровчого бігу (система Мільнера).

В нашому вузі з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які мають ефектний вплив. До них належить оздоровча аеробіка та її різновиди степ, слайд, джаз, танцювальна аеробіка (фанк-аеробіка, хіп-хоп), аеробіка з навантаженням, шейпінг, фітнес, стретчинг.

Вибір методик занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношенням з реальними обставинами, можливостями, вимогами, інколи є справою індивідуального смаку і інтересу. Студентська молодь у ПНПУ імені

В.Г. Короленка відвідують заняття із захопленням, тому що крім оздоровчого центру, фізичні вправи діють в цілому на організм людини (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок.

Ми пропонуємо на заняттях у СМГ правильно поєднувати заняття фізичними вправами із загартуванням у вигляді водних процедур, сонячних та повітряних ванн, масажу. Таке поєднання буде мати найкращий оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив на організм студентів, віднесених за станом здоров'я до СМГ.

Таким чином, регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих факторів покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функцій вегетативних систем, працездатність організму.

Нашій студентській молоді пропонується займатися фізичними вправами в неробочий час – туризм (пішохідний, водяний, велосипедний), пішохідні і лижні прогулянки, масові спортивні ігри: волейбол, теніс, городки, бадмінтон. У Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка традиційно восени проводяться туристичні зльоти, де представлені різноманітні естафети, конкурси, спортивні ігри. Проведення таких заходів дозволяє зняти стресові явища і негативні наслідки, які

виникають внаслідок фізичного і психологічного перенапруження у сучасних умовах життя.

Висновки.

Заняття фізичною культурою у СМГ покращують обмін речовин і кровообігу, зміцнюють серце, розвивають м'язову систему, рятують від багатьох хвороб, позитивно впливають на психоемоційну сферу, роблять людину стрункішою і красивішою, допомагають завжди бути активними, працездатними, зберігати інтерес до життя. При цьому ми пропонуємо дотримуватись основних принципів побудови занять у СМГ.

1. Принцип систематичності – дотримання регулярності занять фізичними вправами.

2. Принцип індивідуальності – вибір видів занять фізичною культурою, залежить від фізкультурно-спортивних інтересів молоді.

3. Принцип раціональності фізичних навантажень – передбачає поступове збільшення фізичних навантажень і їх оптимальне поєднання з відпочинком. Необхідно будувати заняття від простого до складного, а вивчення вправ від легкої до важкої.

4. Принцип всебічного фізичного розвитку – передбачає цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей – сили витривалості, гнучкості, спритності і швидкості.

5. Принцип впевненості в необхідності занять – ефект від занять незрівнянно збільшується в тих випадках, коли фізичні вправи поєднуються з самонавіюванням.

Література

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

2. 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.

3. Присяжнюк С.І. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів НАУ //Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк : № 1, 2004. – С. 21 – 25.

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМ В ЖІНОЧОМУ ГАНДБОЛІ

Стрикаленко Є.А., Барановська Ю.В.

Херсонський державний університет

Анотація. Розглянуто характер найбільш розповсюджених травм в українському жіночому гандболі. Встановлено, що найбільша кількість травм

припадає на пошкодження верхніх та нижніх кінцівок (38 % та 26 % відповідно). Розподіл випадків травматизму гравців різного ігрового амплуа наступний: у воротарів (24 %), лінійних (26 %) та крайніх (20 %) гравців, розігруючих та напівсередніх 14 % та 16 % відповідно. Травматизм в спорті залишається однією з головних проблем його існування.

Ключові слова: гандбол, травматизм, спортивна травма, реабілітація.

Постановка проблеми. Гандбол - гра, результат у якій багато в чому залежить від активності й рухливості. Це також може стати і причиною неприємних травм, які не дозволяють гравцю довгий час вдосконалювати свою майстерність. Це приводить до того, що тривалий час не може повернутися в гру. На думку провідних фахівців та спортсменів, причиною великої кількості травм у гандболі є високий рівень грубості та суттєва контактність в ході змагальної діяльності. Не менш важливу роль також відіграє якість матеріально-технічного обладнання, яке використовується в ході тренувальної та змагальної роботи, покриття майданчика, умови проведення тренувальних занять [3]. За статистичними даними провідних гандбольних тренерів характерною тенденцією розвитку спортивних ігор є збільшення тренувальних і змагальних навантажень. Так, кількість тренувальних днів у році коливається від 265 до 330, а кількість тренувань від 510 до 690. Річний обсяг роботи команд високої кваліфікації давно перевищив 1000 годин. Кількість ігор у році коливається від 50 до 100 [3, 5].

В сучасному гандболі спостерігається інтенсифікація ігрових дій у нападі й захисті за рахунок збільшення вимог до антропометричних даних гравців, зростання техніко-тактичної майстерності та зміною правил гри. Також значну роль в інтенсифікації процесу відіграє комерціалізація спорту, підвищення професіоналізму в підготовці спортсменів високого класу [1, 5]. У гандболі всі гравці поділяються за ігровими амплуа, що визначає особливості їхньої діяльності в змаганнях. Змагальна діяльність гандболісток різного ігрового амплуа має істотні відмінності як по техніці виконання прийомів гри, так і за рівнем силової боротьби із суперницями. Відповідно їй відрізняється кількість травмонебезпечних випадків, та характер отриманих травм протягом змагальної діяльності. [2, 3]. Все вище зазначене підтверджує актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження полягає в вивченні характерологічних особливостей випадків травматизму в жіночому гандболі в залежності від ігрового амплуа.

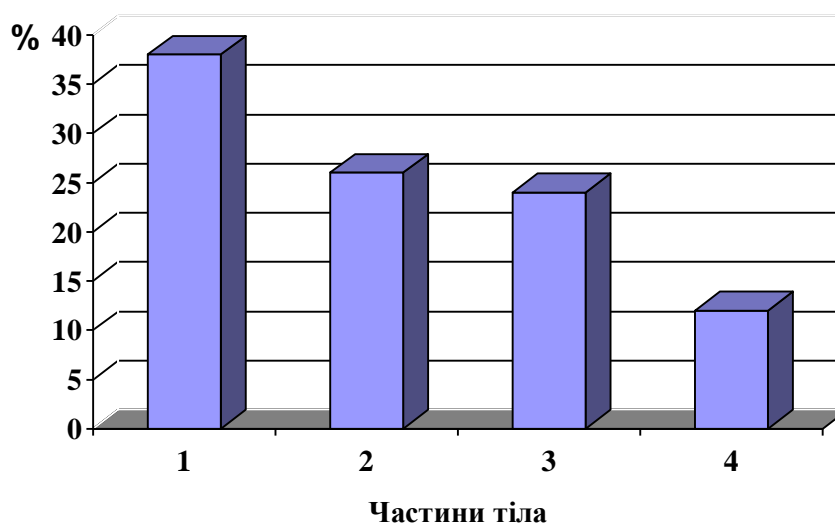
Результати дослідження. На нашу думку боротьба з травматизмом є однією із найважливіших медико-соціальних завдань сучасності [1, 2]. «Травма» – грецьке слово, яке означає порушення цілості тканин або органів тіла в результаті будь-якого впливу [2]. Травма може виникнути як наслідок одноразового сильного або слабкого, але часто повторюваного впливу [4]. Спортивні травми - це пошкодження або патологічні стани, які були отримані в результаті виконання тренувальних або змагальних вправ.

Дослідження даної проблеми доволі актуальне і відповідно дуже складне. Вивченням проблем травматизму в жіночому гандболі ми займались протягом

двох років. За цей час ми дослідили види найбільш розповсюджених травм, засоби та методи реабілітації при різних видах травм, а також визначили вплив травми на подальшу спортивну кар'єру гандболістки. В нашому дослідженні прийняли участь гандболістки з восьми гандбольних команд української суперліги, а саме: ГК «СПАРТА» м. Кривий Ріг; ГК «Податковий університет» м. Ірпінь; ГК «Спартак» м. Київ; ГК «Дніпрянка» м. Херсон; ГК «Галичанка» м. Львів; ГК «Карпати» м. Ужгород. В кожній команді кількість гравців різна і в середньому становила від 12 до 16 гравців віком від 18 років і старші. В ході дослідження ми провели анкетування та опитування гравців, лікарів та тренерів команд.

На початку нашого дослідження ми визначили співвідношення показників ушкоджень різних частин тіла в гандболісток, які представлені на рисунку 1.

Аналіз отриманих результатів довів, що за весь період дослідження 122 гандболістки отримали 168 ушкоджень різних частин тіла. Найбільше: 64 раз травмувалися верхні кінцівки (38 % із загальної кількості травм), 44 рази (26 %) – нижні кінцівки. Травми хребта і спини – 40 раз (24 %) і найменше отримано травм голови – 20 (12 %).



1 – верхні кінцівки; 2 – нижні кінцівки; 3 – хребет та спина; 4 – голова

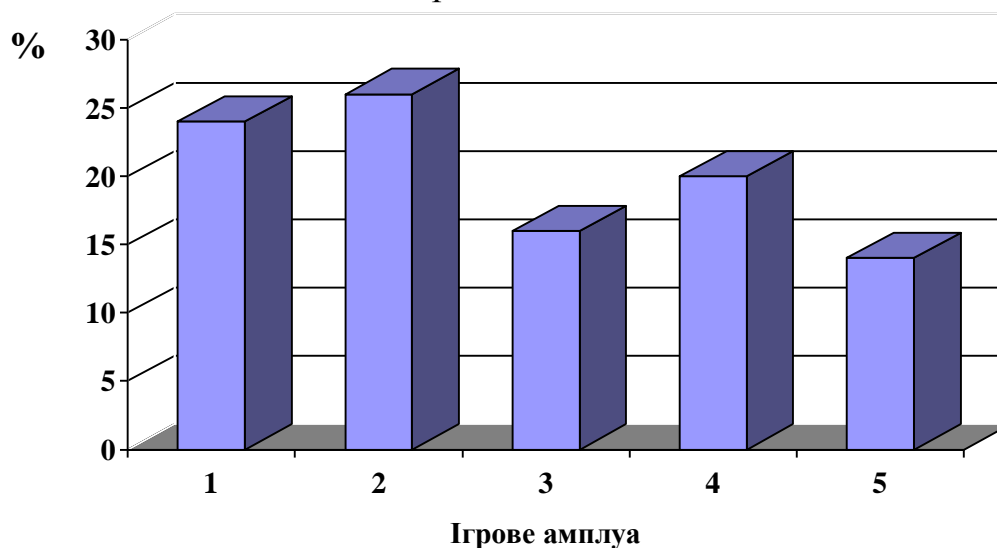
Рис. 1. Відсоткове співвідношення показників травматизму різних частин тіла в гандболісток (%)

Інтенсивність травматизму, тобто кількість травм на одну гандболістку, виявилась досить високою. Так в середньому на одну гандболістку припадає більше однієї травми на рік.

У гандболі всі гравці характеризуються певним ігровим амплуа і відповідно виконують специфічні функції. Змагальна діяльність гандболісток різного ігрового амплуа має істотні відмінності, що призводить до різної кількості травматичних ситуацій. Кількість травм у гандболісток різного ігрового амплуа представлені на рисунку 2.

Аналізуючи отримані результати встановлено, що найбільша кількість травм у воротарів (24 %), лінійних (26 %) та крайніх (20 %) гравців. Гандболістки, що грають на позиції розігруючого та напівсереднього гравця

травмуються у 14 % та 16 % випадків відповідно. Отримані дані обумовлюються ступенем контакту з суперником протягом гри, а для воротарів значною кількістю атак власних воріт.



1 – воротарі; 2 – лінійні; 3 – напівсередні; 4 – крайні нападники; 5 – розігруючі.

Рис. 2. Відсоток травм у гандболісток різного ігрового амплуа

Досліджуючи характер отриманих травм встановлено, що у воротарів найбільш часто спостерігаються забиті місця рук, травми гомілковостопного та ліктьового суглобів, забиті місця голови. У крайніх нападаючий високий травматизм верхніх кінцівок: забиті місця й садна рук, пальців. Напівсередні мають найвищий показник травм пальців, забитих місць м'язів руки та ніг, ушкоджень гомілковостопного та колінного суглобів. У лінійних гравців найбільше травмонезбезпечні верхні кінцівки та тулуб. Найнижчий показник травматизму у розігруючих гравців проте більшість травм припадає на колінний та гомілковостопний суглоби.

Протягом дослідження нами встановлено, що в основі походження спортивної травми, так само як й у будь-якій іншій формі патології, лежать об'єктивні й суб'єктивні фактори, кожний з яких в одному випадку може бути причиною ушкодження, а в іншому - умовою його виникнення. Варто враховувати характер і локалізацію травми, що залежить від кваліфікації й віку спортсмена. Так, у новачків і спортсменів нижчих розрядів переважають легкі травми, що не вимагають тривалого лікування (забиті місця м'яких тканин, садна, травми пов'язані з перевантаженням опорно-рухового апарата та ін.).

У висококваліфікованих спортсменів відзначається зменшення кількості травм. Спортивна кваліфікація, стаж і спортивний досвід дозволяють їм уникнути багатьох ушкоджень. Для спортсменів високої кваліфікації характерні специфічні травми, пов'язані з особливостями їхньої спортивної діяльності й викликані надмірним, багаторазово повторюваним навантаженням.

Висновки.

1. Травматизм в спорті залишається однією з головних проблем його існування. Саме травми іноді не дозволяють командам показати максимальний спортивний результат на змаганнях. Найбільша кількість травм припадає на

пошкодження верхніх та нижніх кінцівок (38 % та 26 % відповідно). Травми хребта і спини були травмовані в 24 % випадків і значно менше травм припадає на травми голови (12 %).

2. Розподіл випадків травматизму гравців різного ігрового амплуа наступний: у лінійних гравців (26 %), воротарів (24 %), крайніх гравців (20 %), розігруючих та напівсередніх 14 % та 16 % відповідно.

3. В провідних гандбольних командах суперліги України найбільше місце займають такі травми як гематоми та розтягнення. Але після належних реабілітаційних заходів всі спортсменки, як правило, повертаються до звичайних умов тренувальної та змагальної діяльності.

Литература

1. Анализ соревновательной деятельности женских команд высокой квалификации в гандболе / Под ред. В.Я. Игнатъева, А.Я. Овчинникова, Ю.Н. Котова, Р.Р. Минабутдинова, С.В. Иванова. - М.: Физкультура и спорт, 2008. – 212 с.

2. Быкова Е.А. Роль акробатических упражнений в профилактике травматизма во время соревнований гандболистов различной квалификации / Е.А. Быкова. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство. Сборник под ред. Ермакова С.С. международная электронная научная конференция г. Харьков, 26 апреля 2005 года. - Харьков: ХГАДИ, 2005. - С. 36-38.

3. Кадер Мохд Халил Мохд Абдель Современный взгляд на физическую реабилитацию при повреждении медиального мениска коленного сустава у спортсменов / Мохд Халил Мохд Абдель Кадер, А.К. Никаноров // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. — № 11. — С. 82 - 85.

4. Платонов В.Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы его решения. / В.Н. Платонов // Спортивна медицина, 2006. - № 1. - С. 54 - 77.

5. Травматология: национальное руководство / под ред. Г.П. Котельникова, С.П. Мирванова. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. — 808 с.

6. Фізична реабілітація при патології опорно-рухового апарату: монографія. В.А. Левченко, І.П. Вакалюк, Д.В. Сарабай, В.М. Бондаренко, Д.А. Досин. Івано-Франківськ: Плай, 2008. — 412 с.

ОЦІНКА УЧНЯМИ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ІДЕЙ ТА ПРИНЦИПІВ ОЛІМПІЗМУ

Ткачук В.П., Степанюк С.І.*, Вацеба О.М.*, Гречанюк О.А.****
*Івано-Франківський коледж фізичного виховання НУФВС України,
Херсонський державний університет*,
Львівський державний університет фізичної культури***

Актуальність. Фізичне виховання є важливою складовою освітнього процесу

дітей та підлітків. У цьому сенсі значним надбанням залишаються ідеали та цінності олімпійського руху.

Україна впродовж ХХ століття є і залишається потужною олімпійською державою. Одним із засобів поширення знань про олімпійський рух, його історію та сучасність, олімпійські ідеали є олімпійська освіта.

Вивчення змісту олімпійської освіти, як складової фізичного виховання, зумовлене не тільки питомими потребами олімпійського руху – підвищення рівня знань, але й вимогами сучасного суспільства – підвищення позитивного й дієвого ставлення до занять фізичними вправами.

Сьогодні олімпійська освіта набуває глобального характеру: в ряді країн вона введена до навчальних програм та реалізується в різноманітних формах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки в багатьох країнах (Канаді, Німеччині, Литві, Латвії, Польщі, Болгарії, Сполучених Штатах Америки, Австралії, Російській Федерації, Білорусі та інших) спостерігається своєрідний сплеск наукового зацікавлення до олімпійського виховання.

Не залишилися і осторонь цього процесу і українські вчені, про що свідчать публікації М.М. Булатової, В.Н. Платонова, А.О. Єфімова, І. Кочмарук, К.П. Козлової, І. Диканя, Я. Щербашина, М.О. Олійника, В.С. Ашаніна, В.Н. Кудиненка, О. Вацеби, В. Юхимук, Ю.В. Зайдового та ін.

Саме тому ми поставили собі за мету учнів основної школи до цінностей олімпізму.

Організація та методи дослідження. Дослідження виконувалося на теоретико-аналітичному рівні. У процесі дослідження нами було проведено анкетування учнів середнього шкільного віку. Анкетуванням охоплено загалом 82 респондента 13-15-ти річного віку на базі 3 загальноосвітніх шкіл м. Івано-Франківська (№5, №17, №18).

Для вирішення поставленої мети нами були використані такі **методи**: аналіз літературних джерел; методи теоретичної інтерпретації (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення); соціологічний метод: анкетування.

Обговорення результатів.

Результати проведеного нами анкетування дали змогу встановити, що загалом учні позитивно ставляться до одного з важливих принципів олімпійського спорту – “чесної гри” (таблиця 1).

Майже всі опитані учнів, а саме 94% – переконані, що можуть перемагати в спортивних змаганнях, граючи чесно. Цікавими виявилися для нас результати, які засвідчили, що 8% опитаних учнів все-таки могли б вживати заборонені препарати для здобуття золотої олімпійської нагороди. Більше третини учнів, зокрема 82% вважають, що „чесна гра” присутня в змаганнях різних рівнів. Отже, убачаємо позитив у тому, що учні підтримують принцип “чесної гри”, оскільки, таким чином, чесно поводитимуть себе не тільки на спортивних майданчиках, але і в житті загалом.

Таблиця 1

**Ставлення учнів середнього шкільного віку
до принципу чесної гри, (% відповідей, n=82)**

№	Положення	Ставлення позитивне	Ставлення негативне	Немає відповіді
1.	Ти не можеш уникнути образи Твого суперника в деяких видах спорту	29	63	8
2.	Якщо Твій суперник змагається не чесно, то Ти також можеш змагатися не чесно	34	58	8
3.	Неможливо добре виступати в спорті, граючи чесно	22	46	32
4.	Чесна гра присутня в спортивних змаганнях різних рівнів	82	10	8
5.	Насильство є невід'ємне в деяких видах спорту	30	69	1
6.	В спорті нормально бути егоїстом	33	67	–
7.	Я вживав би заборонені препарати, щоб вибороти зо-лоту медаль	8	92	–
8.	Ти можеш перемагати, граючи чесно	94	6	–

Окрім неальтернативних запитань в анкеті були представлені і альтернативні. Одне з них було спрямоване на визначення спрямованості Олімпійських ігор. Тобто, учеві необхідно було обрати із 10 запропонованих олімпійських ідей ті, які, на його думку, Олімпійські ігри відображають чи ні. Кількість обраних школярем асоціацій не регламентувалася. Результати відповідей представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Ставлення учнів середнього шкільного віку до олімпійських ідей
(% відповідей, n=82)**

№ з/п	Олімпійські ідеї	Ставлення позитивне	Ставлення негативне
1.	Прогрес людства	72	28
2.	Справедливість спортивної боротьби	88	12
3.	Шляхетність спортивної боротьби	86	14
4.	Міжнародне співтовариство	86	14
5.	Культурне збагачення	78	22
6.	Радості спілкування	76	24
7.	Мир	78	22
8.	Демократизм	49	51
9.	Неприйняття расизму	47	53
10.	Націоналізм	31	69

Таким чином, таблична інформація свідчить, що участь в Олімпійських іграх призводить до прогресу людства, справедливості та шляхетності спортивної боротьби, міжнародного співтовариства, культурного збагачення, радості у спілкуванні та миру.

Висновок.

Результати проведеного нами анкетування дали змогу встановити, що загалом учні позитивно ставляться до одного з важливих принципів олімпійського спорту – “чесної гри”. Майже всі опитані учнів, а саме 94% – переконані, що можуть перемагати в спортивних змаганнях, граючи чесно. На думку школярів, Олімпійських ігри поширюють ідею, перш за все, справедливості, шляхетності спортивної боротьби та міжнародного співтовариства і, в меншій мірі – націоналізму.

Перспективи подальших наукових досліджень у цьому напрямі. Наше дослідження не висвітлює всіх аспектів зазначеної проблеми. Серед подальших перспективних напрямів відзначимо дослідження змісту, структури, завдань, принципів олімпійської освіти дошкільнят, учнів та студентів, підготовки кадрів для реалізації програм олімпійської освіти, пропаганди олімпізму та ідеалів олімпійського руху; залучення олімпійців, ветеранів спорту до виховної роботи серед дітей та молоді тощо.

Література

1.Єрмолова В. Програма спеціального курсу для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–12 класи. Основи олімпійських знань / підгот. В.М. Єрмолова // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 5. – С. 42–44.

2.Петришин Ю. Знання олімпійської тематики у формуванні позитивного ставлення до фізичної культури / Ю. Петришин, О. Вацеба, В. Юхимук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця, 2009. – Вип. 8. – Т.1. – С.68–75.

3.Юхимук В. Формування знань олімпійської тематики як чинник підвищення зацікавленості учнів до основної школи до фізичної культури / В. Юхимук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2009. – №7. – С.205–208.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ

Третьяков О.О.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Постановка проблеми. Багаторічне навчання дітей вимагає обліку особливостей їхнього вікового розвитку, і в зв'язку з цим, ретельного набору засобів і методів навчальної роботи. Існує багато поглядів, що до викладення загальних питань організації педагогічної роботи, а також наведені конкретні практичні матеріали, які необхідно засвоювати у певному віці [2].

Одним з найважливіших завдань загальноосвітньої школи - виховання у дітей потреби в повсякденних заняттях фізичними вправами. Вирішення цього завдання вимагає від вчителя фізичної культури наполегливості, творчості, багатьох вмінь і знань. І перш за все, треба вміти будувати на тільки свою

діяльність, але і діяльність учнів на уроці. Причому так, щоб вона мала своє відповідне продовження у формі самостійних занять у домашніх умовах з метою фізичного самовдосконалення. А для цього, в першу чергу, треба знати реальні можливості своїх вихованців [7].

У навчальній програмі «Фізична культура. 10-11 класи» (автор І.Ю.Круцевич та інші 2010р.), розробленій відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної освіти, викладено зміст навчальних занять для основної та підготовчих медичних груп.

Вона складається з двох інваріативних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і декількох варіативних модулів.

До обов'язкових компонентів відноситься навчальний матеріал, що використовується для формування знань і уявлень; рухових вмінь і навичок; розвитку фізичних якостей з урахуванням стану їх здоров'я та інших індивідуальних особливостей (недостатній фізичний розвиток, надлишкова маса тіла, недостатня фізична підготовленість).

Варіативний компонент - включає матеріал з розвитку фізичних якостей, а так же зразкові домашні завдання, що полегшує диференційований підхід до вирішення завдань фізичного виховання.

Зміст уроку фізичної культури складають фізичні вправи, обумовлені програмою для кожної вікової групи, що виражаються в руховій діяльності учнів.

Існуюча в даний час структура передбачає реалізацію на уроках фізичної культури фізіологічних, психічних і педагогічних закономірностей. Це поступове включення учнів в основну діяльність; підтримання працездатності на певному рівні, зниження навантаження, вирівнювання функціонального стану та психологічного настрою на відпочинок або інший вид уроку [3].

Аналіз педагогічної суті різних форм організації фізичного виховання школярів показує, що не в кожній із них однаково можуть бути представлені всі складові виховного процесу: навчання фізичних вправ; засвоєння знань з фізичної культури; процес удосконалення фізичних здібностей; спеціалізована підготовка тощо [5, 6, 8].

Питаннями класифікації та вивченням ефективності проведення уроків фізичної культури займалися Шиян Б., Боген М., Новосельський В., Г. Мейксон, Ю. Копилов, М. Рахімов, А. Хан, В. Авраменка, В. Похлебїна, що свідчить про *актуальність даної проблеми*.

Мета дослідження – проаналізувати науково – методичну літературу та дослідити особливості роботи зі старшокласниками на уроках фізичної культури.

У старших класах загальноосвітньої школи (10-11 класи) основними видами продовжують залишатися – легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика та плавання. При цьому продовжується робота по вдосконаленню техніки.

Складові варіативної частини програми з фізичного виховання старших школярів розподіляють виходячи з умов їх проведення.

У сенсі фізіологічної доцільності побудова уроку з фізичної культури в

старших класах повинно бути з урахуванням індивідуальних особливостей індивіда, які розвинені і сформовані до цього віку, з урахуванням схильності і інтересу того, що займається. При цьому необхідно пам'ятати, що формування всіх органів і систем в юнацькому віці ще не закінчене.

Поступове збільшення фізичного навантаження – найважливіший чинник досягнення позитивного фізіологічного ефекту для організму, що росте.

Ступінь фізіологічної дії фізичних вправ на організм підлітка багато в чому визначається руховою (моторною) активністю (щільністю) заняття. Підвищення останньої, збільшує як ефективність у вихованні фізичних якостей, так і в навчанні руховим діям.

При систематичних заняттях фізичними вправами і спортом 16-17 літні школярі досягають тієї ж здатності "терпіти" кисневий борг, що і дорослі. У міру розвитку і дорослішання школярів реакції їх організму на м'язову діяльність стають все більш сприятливими. Проте, слід зазначити, що це стосується не всіх показників функціонального стану серцево-судинної системи. Так, судинні реакції, що виникають при м'язовій діяльності, більш належать молодшому віку.

Погіршення судинних реакцій у старших школярів спостерігаються лише у випадках, коли вони систематично не займаються фізичними вправами. У осіб, що систематично займаються фізичними вправами, ефективність судинних реакцій з віком, а отже, і з поліпшенням адаптації організму до м'язової діяльності, значно поліпшується. Цей факт грає виключно важливу роль в підвищенні працездатності та оздоровленні організму, оскільки судинні реакції забезпечують робочу гіперемію м'язів.

Фізіологічні особливості дітей та підлітків, як наголошувалося вище, повинні обов'язково враховуватися при підборі засобів фізичного виховання, виборі спортивної діяльності і дозуванні тренувальних і змагальних навантажень [1, 8].

Діти старшого шкільного віку при хорошому стані здоров'я можуть бути допущені до занять практично будь-яким видом спорту. Обмеження в навантаженнях для них лише можуть складати дуже тривалі інтервали циклічної роботи, пов'язаної з високим показником розвитку витривалості. Таким чином, при виборі програм і дозування навантажень на заняттях зі спортивних ігор необхідно враховувати фізіологічні особливості і педагогічні аспекти вікових груп школярів.

При цьому необхідний облік їх фізичної підготовленості, функціонального стану і розвитку базових якостей з достатньо глибоким уявленням і аналізом індивідуальних особливостей організму, що росте, починаючи з молодшого шкільного повинні зростати до закінчення ними учбового закладу.

Об'єктивна оцінка рівнів підготовленості і стану дітей різного віку є не тільки першочерговою, але і найважливішою обов'язковою умовою в роботі з учнями загальноосвітніх установ з фізичного виховання.

Висновки.

1. Учбовий процес необхідно будувати на основі об'єктивних знань про показники рівня розвитку фізичних якостей, технічної та ігрової

підготовленості учнів; на комплексі найбільш результативних педагогічних впливів; надійній інформативній системі контролю й регулюванням процесу навчання.

2. З метою оцінювання перспективних можливостей для організації та проведення занять з баскетболу в школі науковцями вже проведено ефективну роботу, однак на шляху до покращення досягнень необхідно урізноманітнювати та впроваджувати нові вправи, вести пошук нових методик, які б могли використовувати вчителя фізичної культури. Тому ця проблема залишається актуальною.

Література

1. Боген М. М. Задачи обучения двигательным действиям. — Теория и практика физической культуры, 1981, № 3.

2. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1964. - 48с.

3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи. За ред. Круцевич Т.Ю., Дятленко С.М. та ін. — 2010.

4. Новосельский В.Ф. Методика физической культуры в старших классах. — К., 1989.

5. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Ашмарина Б.А. — М., 1990. — 325 с.

6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М., «Физкультура и спорт», 2006.

7. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. — 1993. - №4. - С.13-20.

8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах: Навчальний посібник. — Тернопіль, 2001.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – СУТТЄВИЙ ФАКТОР У БОРОТБІ З ДЕЗАДАПТАЦІЄЮ УЧНІВ У ШКІЛЬНОМУ КОЛЕКТИВІ

Унгурян Анатолій, Шалар О.Г., Ватралик О.С.*

Херсонський державний університет,

*Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти**

Анотація. Розглянуті чинники соціально-психологічної дезадаптації школярів. У дослідженні прийняли участь учні 8-9 класу ЗОШ №31 м. Херсона. Виявлено, що у дівчат більший рівень тривожності ніж у хлопців, високий рівень пізнавальної активності також більший ніж у хлопців, але середній рівень відсутній взагалі, а низький становить аж 55,6%. Щодо негативних емоційних переживань, то у дівчат на всіх трьох рівнях він більший ніж у хлопців. Встановлено, що фізична агресія на високому рівні більша у дівчат

ніж у хлопців, середній та низький рівень більший в хлопців. Непряма агресія на високому рівні як у хлопців так і у дівчат відсутня, але на середньому рівні вона у дівчат більша, ніж у хлопців суттєво.

Ключові слова: агресія, тривожність, емоції, негативізм, депресія, дезадаптація.

Постановка проблеми. В наш час, на жаль зростає дезадаптація школярів, що становить проблеми для суспільства, тому подолання її найважливіше завдання сьогодення. Потрібно краще вивчити суть цієї проблеми та зрозуміти як можна її подолати.

Соціально-психологічна адаптація - це процес взаємодії особистості і соціального середовища, спрямований на досягнення певного ступеня відповідності результатів діяльності вимогам соціуму; являє собою самоорганізаційну систему, де основними елементами є структурні компоненти особистості, з одного боку, і особливості соціального оточення, з іншого. Системоутворюючим фактором системи соціально-психологічної адаптації є базова соціальна потреба особистості в позитивному відношенні (соціальному схваленні) [2, с.54].

Е.В. Змановська характеризує соціально-психологічну дезадаптацію як багатофакторний процес зниження і порушення здатності дитини до навчання в слідстві невідповідності умов та вимог навчального процесу, найближчого соціального середовища його психофізіологічним можливостям і потребам [3, с.186].

Дезадаптація в свою чергу є передумовою виникнення девіантної поведінки. Девіантна поведінка – вчинок, дії людини, що не відповідають загальноприйнятим чи офіційно встановленим соціальним нормам, що фактично склалися в даному суспільстві [1, с.304].

Тому потрібно на уроках фізичної культури створювати позитивні умови для соціально-психологічної адаптації школярів та різними формами і засобами усувати дезадаптацію.

Цю проблему вивчали такі вчені як: Е.В. Змановська, М.Р. Битянова, Ю.В. Гравит, Н.П. Капустин, Т.А. Шилова та інші.

Мета дослідження: виявити чинники соціально-психологічної дезадаптації школярів та засоби фізичної культури, що її долають.

Результати дослідження. Наше дослідження проводилося у два етапи. На першому етапі (2011-2012 н. рік.) досліджували рівень тривожності та агресивності школярів. Другий етап (2012 – 2013 н. рік) полягав у визначенні соціально-психологічної адаптації школярів та рівня депресії. Дослідження проходило в ЗОШ № 31., м. Херсон з одним контингентом учнів. На першому етапі досліджування респондентами були учні 8-Б класу, на другому етапі – відповідно 9-Б класу.

Для дослідження був вибраний саме цей клас, так як за словами адміністрації школи та вчителів, учні цього класу, у своїй більшості відрізнялися девіантною поведінкою.

Вивчаючи у підлітків рівні тривожності, пізнавальної активності та

негативні емоційні переживання, були отримані наступні результати. Серед хлопців 8-Б класу 70,5% мали високий рівень тривожності, 29,5% – середній, а низький рівень взагалі відсутній. Високий рівень пізнавальної активності становив 23,5%, середній 47%, низький 29,5%. Щодо негативних емоційних переживань, то високий рівень становив 47%, середній також 47%, а низький лише 6%.

У дівчат високий рівень тривожності складав 77,7%, середній – 22,3%, низький - також відсутній. Пізнавальна активність на високому рівні становила 44,4%, середній рівень відсутній взагалі, низький рівень складав 55,6%. Високий рівень негативних емоційних переживань становив 55,5%, середній – 33,4%, а низький – 11,1%.

Як бачимо за перерахованими вище даними, у дівчат більший рівень тривожності ніж у хлопців, високий рівень пізнавальної активності також більший ніж у хлопців, але середній рівень відсутній взагалі, а низький становить аж 55,6%. Щодо негативних емоційних переживань, то у дівчат на всіх трьох рівнях він більший ніж у хлопців.

За рівнем ситуативних емоцій (під час уроків) було відмічено, що у хлопців високий рівень тривожності особистісних емоцій не відрізняється від емоцій на уроці, трохи збільшився середній рівень емоцій на уроці, а низький рівень відсутній як особистісний так і на уроці. Збільшився високий рівень пізнавальної активності на уроці але не суттєво, так само як і середній рівень, а низький рівень відповідно зменшився. Негативні емоційні переживання на уроці на високому рівні збільшились аж в 2 рази, середній рівень на уроці становить лише 6%, а низький взагалі відсутній на відміну від особистісних емоцій.

У дівчат високий рівень тривожності на уроці менший ніж особистісний, а от середній рівень на уроці навпаки збільшився в порівнянні з особистісними емоціями, але низький рівень відсутній взагалі. Високий рівень пізнавальної активності на уроці зменшився в 2 рази, середній рівень суттєво збільшився на уроці, тоді як на особистісному рівні він взагалі відсутній. Низького рівня набагато більше в особистісних емоціях ніж на уроці. А щодо негативних емоційних переживань, то на уроці вони становлять аж 100%.

Як бачимо, найсуттєвіше відрізняються негативні емоційні переживання на уроці від особистісних, які у хлопців становлять на високому рівні аж 94%, а у дівчат всі 100%. Тому на уроках з фізичної культури ми повинні завжди різними способами та методами зменшувати негативні емоційні переживання, які можуть перейти в неуспішність, а далі в девіантну поведінку, якщо не усунути їх.

Наступним кроком було визначення агресивності школярів (табл. 1).

Як бачимо з таблиці 1., фізична агресія на високому рівні більша у дівчат ніж у хлопців, середній та низький рівень більший в хлопців. Непряма агресія на високому рівні як у хлопців так і у дівчат відсутня, але на середньому рівні вона у дівчат більша, ніж у хлопців суттєво. Роздратованість на високому рівні у дівчат та хлопців майже однакова, а от на середньому рівні у хлопців вона більша в 2 рази, низький рівень роздратованості у дівчат більший. Негативізм

на високому рівні у хлопців більш ніж в 2 рази більший чим у дівчат, а от середній рівень у дівчат більший ніж у хлопців, а низький рівень майже не відрізняється. Образа на високому рівні у хлопців менша ніж у дівчат, а на середньому більша, на низькому у хлопців образа знову менша ніж у дівчат. Підозрілість на високому рівні у хлопців менша ніж у дівчат, але на середньому суттєво більша, на низькому у хлопців менша ніж у дівчат. Вербальна агресія на високому рівні як у хлопців так і у дівчат майже не відрізняється, але на середньому рівні у хлопців значно більший ніж у дівчат, на низькому у дівчат більша. Почуття провини на високому рівні у хлопців більш ніж в 2 рази більше ніж у дівчат, на середньому рівні майже однакове, а на середньому у дівчат більше почуття провини.

Таблиця 1.

**Рівень агресивності учнів 8-Б класу
ЗОШ № 31., м. Херсон (%)**

Учні: Ознаки:	Хлопці (17)			Дівчата(9)		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
1.Фізична агресія	41,2	41,2	17,6	55,5	33,3	11,2
2.Непряма агресія	-	52,9	47,1	-	77,8	22,2
3.Роздратованість	11,7	47	41,3	11,2	22,2	66,6
4.Негативізм	29,4	58,8	11,8	11,2	77,7	11,1
5.Образа	17,6	58,8	23,6	22,2	44,5	33,3
6.Підозрілість	23,6	58,8	17,6	33,3	33,3	33,4
7.Вербальна агресія	11,7	58,8	29,5	11,2	33,3	55,5
8.Почуття провини	35,3	52,9	11,8	11,2	55,5	33,3

Отже ми бачимо, що майже між усіма ознаками на низькому рівні як у хлопців так і у дівчат знаходиться мала кількість учнів, найбільше на середньому, та на жаль достатньо велика кількість учнів з високим рівнем агресії.

Провівши тестування щодо визначення соціально–психологічної адаптації, ми отримали наступні результати. До «шкали прийняття себе» та «не прийняття себе», а саме до низького рівня виявилось більшість дівчат та хлопців. Тобто, діти не приймають себе, їм не подобається багато рис в собі. Так, наприклад, дівчата комплексують з приводу своєї зовнішності, а саме ваги та краси, хлопці також про це думають, також підлітки не впевненні в собі та іноді дуже scuті.

У шкалі «прийняття інших» та шкали «конфлікту з іншими», то тут ми з'ясували, що й дівчата й хлопці мають показники низького рівня прийняття

інших, а ось щодо конфліктів, то ми з'ясували, що й дівчата, й хлопці не конфліктують з іншими, але дівчата більш спокійні ніж хлопці. Згідно з результатами даної шкали, ми бачимо, що у всіх дівчат відсутнє бажання конфліктувати.

Якщо говорити, про емоційний комфорт та емоційний дискомфорт, то варто сказати, що дівчата відчувають більше емоційного комфорту, ніж хлопці, й разом з тим, мають емоційний дискомфорт більший ніж у хлопців.

У шкалах «очікування внутрішнього контролю» та «очікування зовнішнього контролю», результати показали, що дівчата очікують внутрішній контроль набагато більше у порівнянні з хлопцями, але більшість дівчат не очікують зовнішнього контролю, хоча є 14,2 % дівчат, у яких виявлено на високому рівні очікування зовнішнього контролю. А у хлопців виявлено відсутній високий рівень зовнішнього контролю, але є високий показник середнього рівня, який у дівчат взагалі відсутній.

За шкалою «втеча від проблем», дівчата мають більш нижчий рівень за цією ознакою ніж хлопці.

Щодо визначення депресії ми одержали наступні результати. Мінімальну депресію мали 28,5% дівчат, легку депресію - 42,8%, помірну депресію – 28,5%, ознаки вираженої депресії та глибокої депресії відсутні.

У хлопців, мінімальну депресію мали 12,5%, легку депресію - 25%, помірну – 62,5%, ознаки вираженої депресії та глибокої депресії відсутні.

Провівши дослідження можемо сказати, що мінімальна депресія у дівчат більша ніж у хлопців, також легка депресія більша у дівчат. А ось помірна депресія у хлопців майже в два рази більша ніж у дівчат.

Нажаль в жодного з опитуваних не було виявлено незначної депресії або взагалі відсутньої. Також не було виявлено вираженої та глибокої депресії, що лежить в основі суїцидних вчинків підлітків.

Отже, підлітки цього класу потребують більш широкого педагогічного впливу та стимулювання, тому саме засобами фізичної культури (ігри змагання, проблемні педагогічні ситуації, опора на особисту думку дитини, активне включення кожного учня в усі види діяльності на уроці) можна зменшити дезадаптацію учнів та уникнути девіантної поведінки.

Висновки.

1. Провівши дослідження було виявлено, що до високого рівня соціально-психологічної адаптації відносилася дуже мала кількість учнів. Високий рівень виявлено лише за ознаками «прийняття себе» та «очікування внутрішнього контролю». І найбільша кількість з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації, а саме за ознаками: «прийняття інших», «емоційний комфорт» та «домінування».

2. Покращення та формування соціальної адаптації учнів слід здійснювати за рахунок застосування педагогом наступних ефективних засобів організації психолого-педагогічного впливу та стимулювання як: гра, змагання, проблемні педагогічні ситуації, опора на особисту думку дитини.

Література

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – М.: Юрайт, 2010. – 812 с.

2. Акимова М.Т., Козлова В.Т. Психологические особенности индивидуальности школьников./ М.Т. Акимова, В.Т. Козлова – М.: Академия, 2002. – 127 с.

3. Змановська Е.В. Девиантология Психология отклоняющего поведения / Е.В. Змановська. - М.: Академия, 2003. – 288 с.

ОСОБЕННОСТИ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Чепуренков Андрей

Херсонский государственный университет

Актуальность. В гимнастике для успешного выступления спортсмена требуется определенное состояние физических и психологических качеств и сегодня, когда физическая подготовленность спортсменов находится на очень высоком уровне, решающим фактором для победы в соревновании становится психологическая готовность. Одним из видов психологической подготовки является идеомоторная тренировка, которая сейчас все шире и шире используется в практике тренировки - для усовершенствования техники, и при подготовке к исполнению упражнений в условиях соревнований - для максимально качественного выполнения своей программы [4]. Проблема усовершенствования учебно-тренировочного процесса гимнастов, обусловили актуальность нашего исследования.

Методологическую основу исследования составили работы по особенностям психоэмоциональной и идеомоторной подготовке спортсменов М.Р. Могендовича, А.Р. Якубовской, П.А. Виноградова, А.В. Алексеева, Е.П. Ильина, В.М. Смолевского, Ю.К. Гавердовского, В.С. Чебураева и др.

Цель исследования – проанализировать особенности использования идеомоторной тренировки в спортивной гимнастике.

Результат исследования. Идеомоторика – это мысленная тренировка, представление мышечного движения какого-либо физического действия (прыжок, размах, толчок и пр.) и посылка импульсов из мозга в исполняющий орган (руки, ноги и пр.). Мысленное выполнение упражнений характеризуется высокой интеллектуальной активностью, в которой существенное значение имеет творческое воображение. Мысленное выполнение упражнений сопровождается выраженными проявлениями эмоций и требует от спортсмена волевых усилий [1].

В спортивной гимнастике идеомоторика может использоваться для ряда конкретных задач:

- с ее помощью можно быстро восстановить технику сложных упражнений после перерыва в тренировках;

- регулировать эмоциональные состояния спортсмена перед соревнованиями;
- увеличить тренировочную работоспособность спортсмена;
- использовать для овладения новым упражнением (ранее не знакомым) без предварительного его выполнения;
- подведение его к состоянию наивысшей результативности в момент ответственного старта;
- реабилитации после неудачного выступления.

«Мысленная тренировка» весьма эффективна. Сознательное обдумывание и «выполнение» в воображении предстоящего движения не только существенно помогает понять двигательную задачу в процессе обучения, но и нужно для концентрации внимания на наиболее важных двигательных действиях перед подходом. Идеомоторика чрезвычайно важна на соревнованиях как средство подготовки к подходу на снаряд.

В спортивной гимнастике, спортсмены непосредственно перед выступлением на снаряде часто выдерживают паузу. Именно в эту паузу и происходит идеомоторная «прокрутка» предстоящего упражнения. Гимнасты начинают мысленно готовиться к исполнению упражнений, сидя у снаряда на местах для участников. Они тщательно воспроизводят и представляют всю комбинацию, когда до вызова их к снаряду остается 1 - 2 участника. Иногда при этом они по несколько раз мысленно повторяют какой-либо один элемент или связку - особо сложные или недостаточно надежно отработанные элементы. На исходном положении они, как правило, обо всей комбинации уже не думают, а представляют лишь первый элемент, ее начало. Такая идеомоторная подготовка благоприятствует выполнению упражнений [5].

Некоторые спортсмены проводят активную разминку – выполняют физические упражнения, а некоторые просто спокойно сидят или ходят по залу, прокручивая в голове то, что другие выполняют физически.

Для формирования в спортсмене предварительных двигательных представлений требуется выполнение ряда операций:

- поставить задачу работы, начав с термина движения, его правильного названия. В наиболее простых случаях запоминание названий движений почти определяет их исполнение. Однако при разучивании сложных, тем более оригинальных элементов, этот фактор практически не играет никакой роли;
- показать упражнение, используя для этого доступные средства. В простейших случаях - это демонстрация упражнения тренером, в других случаях - наблюдение за партнерами, чаще же - использование видеозаписей, рисунков, имитаций;
- объяснить, в чем состоят основные технические особенности упражнения, задания;
- опробовать упражнение или его доступную модификацию. Это выполнение рассчитано не на немедленное буквальное исполнение нового упражнения, а на получение первой дозы конкретной чувственной информации, иллюстрирующей ранее увиденное и услышанное [1].

Начиная с выполнения, процесс формирования двигательного

представления идет по кругу, так как тренер и ученик вновь и вновь обращаются к показам, разъяснениям, повторным пробам, систематически корректируя двигательные представления. Процесс уточнения в дальнейшем продолжается в ходе разучивания упражнения и всего периода его исполнения в спортивной практике. Самые важные из двигательных представлений следующие:

- кинестезические представления об изменениях позы и напряжениях мышечного аппарата;
- тактильные представления о характере контакта со снарядом;
- зрительные представления об ориентации, вращении, пространственном перемещении тела;
- вестибулярные представления о положении тела в пространстве, характере вращения;
- слуховые представления о силе, характере, ритме контактного взаимодействия с опорой;
- временные, темпо-ритмические представления о движении;

Головной мозг - орган, где формируется программа будущего движения, а остальные системы организма, в первую очередь опорно-двигательный аппарат, выполняют намеченную программу. От того, насколько успешно функционируют программирующая и исполняющая системы, и от того, насколько хорошо они взаимосвязаны, зависит качество конечного результата деятельности [3].

Для того, чтобы мысленные образы будущего упражнения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими, согласно идеомоторным принципам построения движений:

- чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, "чище" выполняемое движение;
- идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека;
- эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других - непосредственно перед ним;
- начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе;
- идеомоторное представление движения нужно осуществлять настолько сильно и явственно, чтобы человек начинал невольно двигаться, то есть имитировать движения;
- неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Это одна из довольно распространенных ошибок. Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате, она вытесняет самое главное - представление о том, как достичь этого результата [1].

При разработке индивидуально эффективных идеомоторных программ следует учитывать ряд моментов в начальной фазе:

- в процессе выполнения некоторых основных упражнений должна повышаться внутренняя "готовность к воображению" и снижаться интенсивность воздействия внутренних и внешних помех;
- содержание программ идеомоторной тренировки должны вырабатывать совместно спортсмен и тренер. Программы идеомоторной тренировки часто подлежат корректировке и должны учитывать уровень подготовленности спортсмена в данный момент. Часто отвлекающиеся спортсмены, которым легко помешать, могут наговорить содержание программы на магнитофонную ленту и перед идеомоторной тренировкой прослушать запись;
- число повторений в идеомоторной тренировке зависит от уровня подготовленности спортсменов и задач обучения;
- информация, которую получает спортсмен во время тренировки, должна быть сформулирована ясно и однозначно, должна сопровождаться объяснениями, как надо выполнять упражнения [2].

Выводы.

1. Особенностью метода идеомоторной тренировки является основательно проработанная теоретическая часть обучения двигательному действию. Данный метод предполагает использование своеобразной «инструкции по применению» основанной на фундаментальных знаниях о движении и двигательном опыте обучающихся.

2. Метод идеомоторной тренировки в большей мере используется в технической подготовке спортсменов.

3. Чтобы достичь высокой точности движения в идеомоторике, нужно создать предельно точный мысленный образ данного движения; сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали функционировать соответствующие мышечные группы; подобрать программирующее словесное оформление элементов в отрабатываемом движении.

Литература

1. Алексеев. А.В. Психомышечная тренировка метод психической саморегуляции. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 27 с.

2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987. – 287 с.

4. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 311 с.

5. Чебураев В.С., Черешнева Л.Я. Проблемы совершенствования системы подготовки гимнастов. – В сб.: Проблемы современной гимнастики и подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1977. – 201 с.

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Чичкан О.А., Костовський М.Г., Кость С.О.

Львівський державний університет внутрішніх справ

Актуальність. Сучасна педагогіка потребує нових методів та підходів при організації навчального процесу з фізичної культури. Використання потенціалу інформаційних засобів навчання науковцями нашої країни є особливо актуальним в галузі фізичного виховання і спорту. Закон України “Про інформатизацію навчання” передбачає розробку та впровадження в навчальний процес інформаційних засобів навчання та тестування знань школярів, що стимулювало розвиток тенденції до поглиблення комп’ютеризації навчального процесу [1; 2]. Високий рівень сучасної техніки і технологій, постійне підвищення інтенсивності людської діяльності потребує відповідної професійної підготовленості фахівців, котрі займаються з дітьми. На сьогоднішній день, надзвичайно мала кількість тренерів, а особливо вчителів фізичної культури, застосовують у навчально-тренувальному процесі інформаційні технології, тому що деякі з них вважають, що старі методи навчання є досі ефективними, а всі нові розробки це лише марна трата часу. Іншим все це байдуже, і на це є свої причини: низька зарплатня, недостатня матеріальна база, недосконала законодавча база, незацікавленість батьків і самих учнів у зміцненні свого здоров’я і в активному способі життя. Тому останнім часом було опубліковано низку наукових праць, у яких розглядається система підготовки вчителів фізичної культури до використання аудіовізуальних, комп’ютерних технологій у професійній діяльності [3; 4]; моделювання навчального процесу за допомогою сучасних інформаційних технологій [5]; роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя учнів середнього шкільного віку [6]. Тому наше основне завдання – виявити шляхи вдосконалення навчально-тренувального процесу дітей середнього шкільного віку, а також донести до тренерів і вчителів фізичної культури, переконати їх, що із початком використання інформаційних технологій зацікавлення дітей до занять фізичними вправами суттєво зросте, оскільки їхні заняття набудуть нового змісту і забарвлення. Учні стануть більш обізнаними стосовно здорового способу життя, і можливо багато хто з них захоче вдосконалювати свою фізичну майстерність у секціях з видів спорту.

Мета роботи: проаналізувати доцільність використання сучасних інформаційних технологій у навчально-тренувальному процесі дітей середнього шкільного віку.

Методи дослідження:

- вивчення й узагальнення літературних джерел українських та зарубіжних авторів, відомостей з міжнародної інформаційної мережі “Інтернет”;

- анкетування вчителів.

Організація дослідження. Опитування серед вчителів середніх загальноосвітніх шкіл м. Львова, проводилось у Личаківському, Залізничному, Франківському, Галицькому районах. Стаж роботи вчителів в основному становив понад 10 років, в окремих випадках - 41 рік (ЗСШ № 49), 30 років (ЗСШ № 10), 25 років (ЗСШ № 83, 24).

Питання були спрямовані на одержання інформації щодо бажання покращення навчально-виховного процесу за допомогою інформаційних технологій; низка запитань спрямовувалася на з'ясування необхідності тестувань різних видів підготовленості учнів.

Результати дослідження. На питання: «Чи використовуєте ви інформаційні технології у навчально-виховному процесі?», ми отримали наступні відповіді: 65 % вчителів відповіли що використовують комп'ютери, відео та аудіо, 35 % вчителів вказали, що не використовують допоміжні засоби для навчання руховим діям учнів, 20 % та 10 % респондентів використовують відповідно лише відео та аудіо засоби (рис. 1).

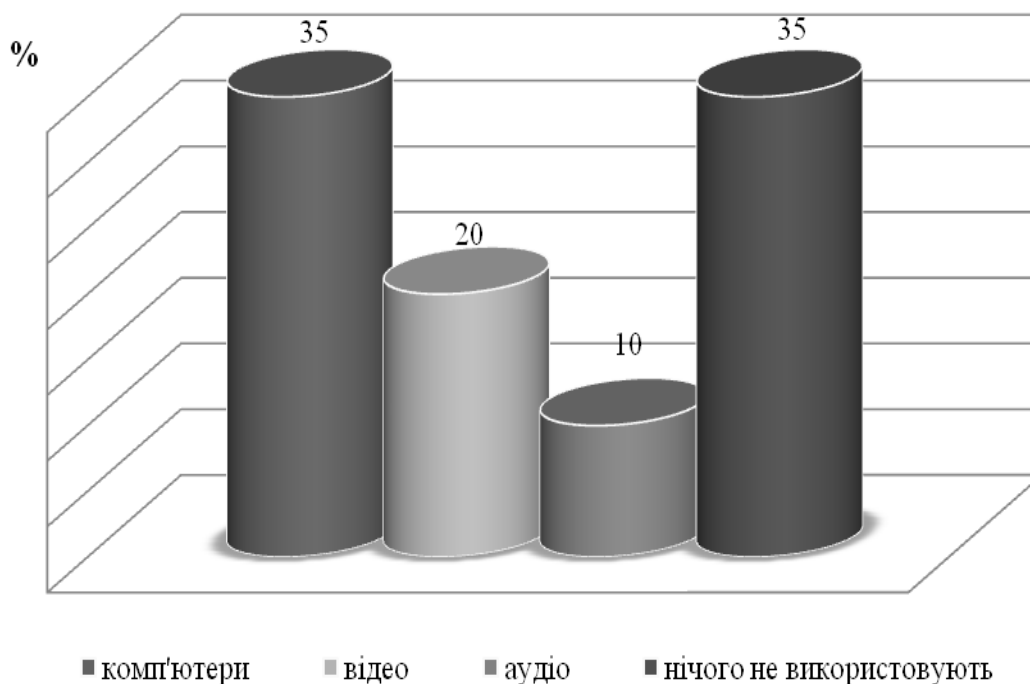


Рис. 1. Використання вчителями фізичної культури інформаційних технологій у навчальному процесі

Проте, використання комп'ютерної візуалізації на уроках фізичної культури для формування кращого уявлення учнів про вправу, не виявлено (рис. 2). Незважаючи на зацікавленість комп'ютерною візуалізацією, учителі застосовують лише усне пояснення, демонстрацію наочних посібників і власний показ вправи.

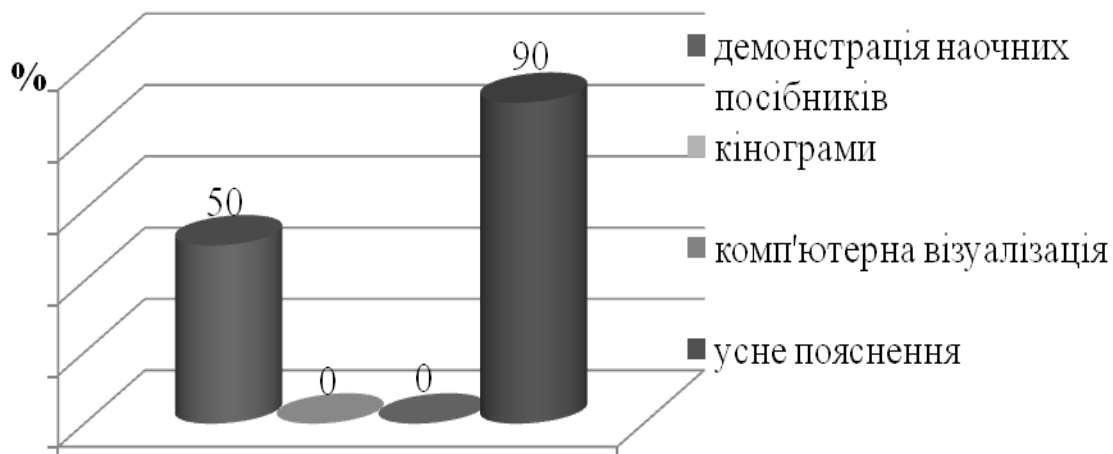


Рис. 2. Засоби, за допомогою яких відбувається уявлення учнів про вправу

83 % вчителів цікавляться новинками у галузі фізичної культури та спорту, і ще більший відсоток вчителів (92 %) відвідує семінари з галузі фізичної культури та спорту (рис. 3, 4).

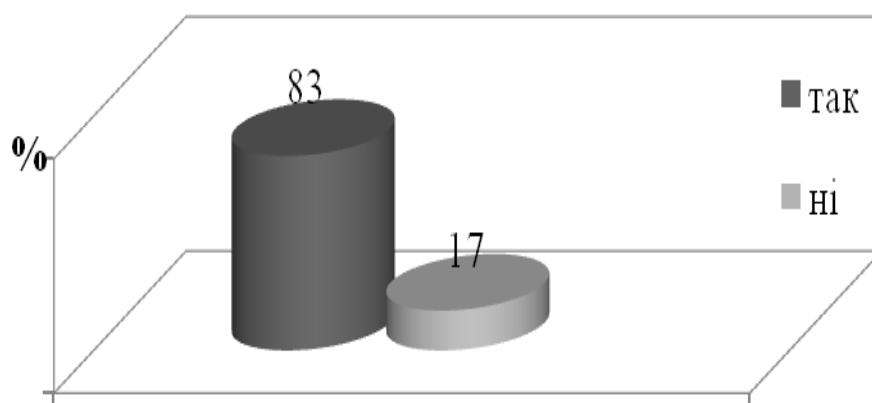


Рис. 3. Вчителі, котрі цікавляться новинками у галузі фізичної культури та спорту

Все це призводить до більшої обізнаності у своїй сфері, до аналізу своєї діяльності та змін у навчально-виховному процесі. Також така діяльність підштовхує до того, щоб пропонувати директорам своїх шкіл нововведення на уроках, за допомогою яких можлива часткова зміна структури уроку, зміна традиційних засобів, які використовуються на сьогоднішній день. Все це додасть цікавості учнів, підвищить їхню мотивацію і призведе до більшої ефективності і результативності [7].

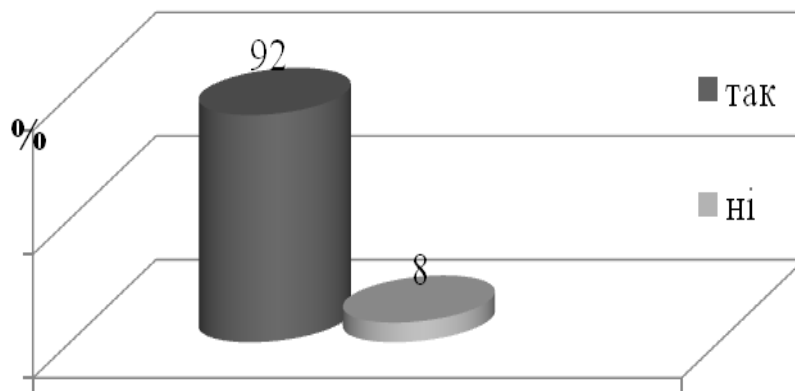


Рис. 4. Вчителі, котрі відвідують семінари з галузі фізичної культури та спорту

Всі вчителі без винятку проводять тестування підготовленості своїх учнів (100 %), проте якій підготовленості вони надають перевагу наведено у діаграмі нижче.

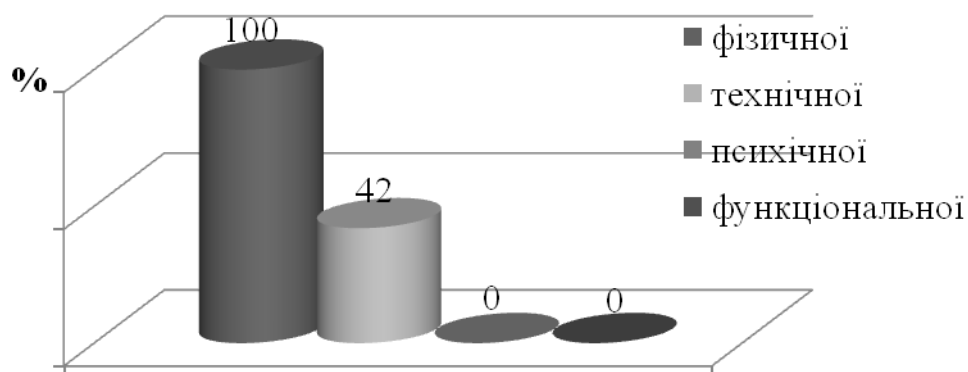


Рис. 5. Тестування підготовленості учнів

На питання - як часто Ви проводите тестування підготовленості учнів?, вчителі дали таку відповідь: 58 % раз на семестр, 42 % раз на місяць.

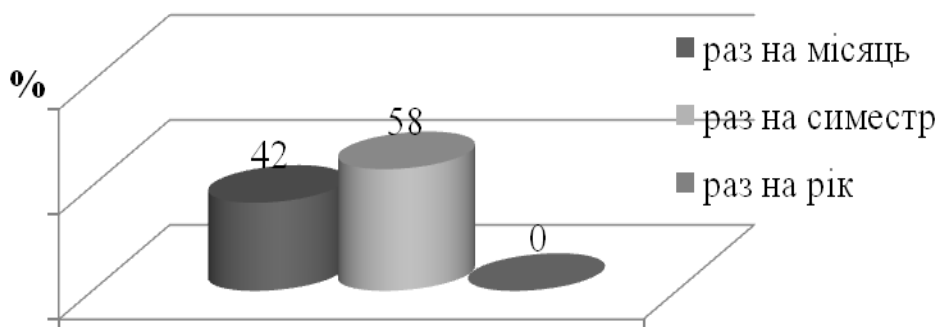


Рис. 6. Періодичність проведення тестування підготовленості учнів вчителями фізичної культури

Висновки.

1. Проаналізувавши літературні джерела та відомості з міжнародної інформаційної мережі „Інтернет” ми з’ясували, що інформаційні технології широко використовуються у всіх сферах людської діяльності, і не є винятком сфера освіти. Комп’ютеризація галузі фізичної культури та спорту є на низькому рівні, про що свідчить практична відсутність комп’ютерного обладнання на уроці фізичної культури та відсутність комп’ютерних програм для розвитку фізичних якостей та програм іншого спрямування: оздоровчого, навчального, тренувального.

2. Анкетування дало змогу з’ясувати, що вчителі фізичної культури використовують інформаційні технології у навчальному та навчально-тренувальному процесі, проте зв’язку з недостатнім матеріально-технічним забезпеченням комп’ютерна візуалізація ще не застосовується.

Література

1. Про затвердження Державної програми "Вчитель": постанова КМУ від 28 березня 2002 р. № 379. Режим доступу : zakon. rada. gov. ua.

2. Шкреттій Ю. М. Європейська інтеграція освіти в сфері фізичної культури і спорту України / Ю. М. Шкреттій // Олімпійський спорт і спорт для всіх : матеріали ІХ Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С.941

3. Генсерук Г. Р. Інформаційні технології у фізичному вихованні школярів : програма навчальної дисципліни / Генсерук Г. Р. – Т., 2005. – 24 с.

4. Трофимов О. Є. Підготовка майбутніх учителів до використання аудіовізуальних і комп’ютерних технологій навчання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. "Теорія і методика проф. освіти" / Трофимов Олег Єгорович ; Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2002. – 19 с.

5. Осіпов В. М. Моделювання навчального процесу у фізкультурному вузі за допомогою сучасних інформаційних технологій / Осіпов В. М., Шилкін Г. М., Дяченко І. Є. // Теорія та фізичного виховання. – 2010. – № 2. – С. 7 – 10

6. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя учнів середнього шкільного віку / Ріпак М. О., Маланчук Г. Г., Ріпак І. М., Чеголя Г. О. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. / за ред. Євгена Приступи. – Л. 2010. – Вип. 14, т. 4. – С. 160 – 164.

8. Теорія і методика фізичного виховання. : [підручник] : 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 366.

ВИХОВАННЯ І РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Шаповал С.І

Херсонський державний аграрний університет

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Однією з найважливіших проблем сучасного суспільства є здоров’я підростаючого покоління.

Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку - наука про загальні закономірності фізичного виховання і формування особистості дитини. Вона вивчає закономірності фізичного виховання дитини від народження до школи і в відповідності з цим загальні закономірності управління розвитком дитини в процесі виховання і навчання. Найважливішою задачею, яка визначає особливу значимість фізичного виховання як основу всебічного розвитку, являється формування здорової, міцної, загартованої, життєрадісної, ініціативної дитини, яка добре володіє своїми рухами, люблячої спортивні та фізичні вправи здібної до навчання в школі до активної послідувочої творчої діяльності.

Здоров'язберігаючий компонент в фізичному вихованні дитини дошкільного віку включає систему цінностей та установок, які формують систему гігієнічних навичок та вмінь, необхідних для нормального функціонування організму, а також систему вправ, направлених на вдосконалення навичок та вмінь по догляду за самим собою, одягом, місцем проживання, навколишнім середовищем. Особливу роль в цьому компоненті відводиться в дотриманні режиму, для режиму харчування, чергування праці та відпочинку, що сприяє попередженню утворення шкідливих звичок, функціональних порушень, захворювань, включає в себе психогігієну і психопрофілактику навчально-виховного процесу, використання оздоровчих факторів навколишнього середовища і ряд специфічних засобів оздоровлення ослаблених.

Вдосконалення системи фізичного виховання дошкільнят багато в чому визначається рівнем наукової обґрунтованості методів фізичної підготовки дітей цього віку. Особливо в дитячому віці формуються життєво важні базові „локомоторні навички та вміння, створюється фундамент рухового досвіду, освоюється азбука рухів, з елементів яких надалі формується вся рухова діяльність людини.

Якщо враховувати, що рухова активність дітей являється одночасною і умовною, і стимулюючим фактором розвитку інтелектуальної, емоційної та других сфер, то стає очевидною необхідність інтенсивної наукової розробки питань фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Тому не випадково різні аспекти розв'язання проблеми підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків розглядаються в роботах багатьох авторів. Удосконалення системи фізичного виховання дошкільнят присвятили свої дослідження Л.В. Волков, 2002, 2008; О.Д. Дубограй, 2007; Т.Ю. Круцевич, 2000, О.С. Куц, 1997; Б.М. Шиян, 2003 та інші[1-4].

Результати досліджень. Фізичне виховання в дошкільних закладах - це єдність цілі, задач, засобів, форм і методів роботи направлених на зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток дітей. Вона одночасно являється підсистемою, частиною загальнодержавної системи фізичного виховання, яка окрім вказаних компонентів включає також заклади та організації, здійснюючі і контролюючі фізичне виховання. Кожен заклад в залежності від специфіки має свої конкретні направлення в роботі, відповідаючи в цілому державним та загальнонародним інтересам [4].

Цілю фізичного виховання являється формування у дітей основ здорового

способу життя.

Оскільки цілю фізичного виховання являється формування у дітей навинок здорового способу життя, то для вирішення задач фізичного виховання дітей дошкільного віку використовуються: гігієнічні фактори, сили природи, фізичні вправи та інше. Повноцінне фізичне виховання досягається при комплексному використанні всіх засобів, так як кожне з них по різному впливає на організм людини. Гігієнічні фактори (режим занять, відпочинку, харчування, сну і т.д.) складають обов'язкові умови для вирішення задач фізичного виховання [1].

Рухові і фізичні вправи являються специфічним - засобом фізичного виховання. Рухова активність - біологічна необхідність організму, від ступеня задоволення якої, залежить здоров'я дітей, їх фізичний та загальний розвиток.

Правильне фізичне виховання дітей – одне з провідних завдань дошкільних закладів. Хороше здоров'я отримане в дошкільному віці, є фундаментом загального розвитку людини.

Не в який другий період життя фізичне виховання не пов'язано так тісно з загальним вихованням, як перші шість років. В період дошкільного дитинства у дитини закладаються основи здоров'я, довголіття всебічної рухової підготовленості і гармонійного фізичного розвитку.

Тому вкрай важливо організувати заняття фізичною культурою саме в дитинстві, що дозволить організму накопичити сили і забезпечить в подальшому всебічній гармонійний розвиток особи. В даний час в ряді дитячих закладів роботу по фізичному вихованню ведуть організатори фізичної підготовки. Але в більшості дошкільних закладів проведення занять по фізичній культурі як і раніше займаються вихователі [2].

Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку, маючи єдиний зміст і предмет вивчення із загальною теорією фізичного виховання, разом з тим спеціально вивчає закономірності управління розвитком дитини в процесі його виховання і навчання.

Пізнаючи і враховуючи закономірності потенційних можливостей дитини кожного вікового періоду, теорія фізичного виховання передбачає вимоги науково обґрунтованої програми всього виховно-освітнього комплексу фізичного виховання (рухові уміння і навички, деякі елементи знання), засвоєння якої забезпечує дітям необхідний рівень фізичної підготовленості для надходження в школу.

Разом з тим передбачається дотримання строгої послідовності при засвоєнні дітьми програми з урахуванням вікових особливостей і можливостей дитини кожного періоду її життя, стану нервової системи і всього організму в цілому.

Дошкільний період є одним з відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я і культурних навичок, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому. Сьогодні відомо: 40% захворювань дорослих були «закладені» в дитячому віці, в 5-7 років. Саме тому дошкільне фізичне виховання повинне формувати рівень здоров'я дитини і фундамент фізичної культури майбутньої дорослої людини.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку вимагає сьогодні від

вихователів, викладача глибоких знань і творчого підходу. Саме в цьому віці здійснюється найбільш інтенсивний ріст і розвиток найважливіших систем організму та їх функцій, закладається база для всебічного розвитку фізичних і духовних здібностей. Основою всебічного розвитку дитини в перші роки життя є фізичне виховання. Організовані фізкультурні заняття, а також вільна рухова діяльність покращують діяльність серцево-судинної, дихальної та нервової систем, зміцнюють опорно-руховий апарат, покращують обмін речовин. Вони підвищують стійкість дитини до захворювань, мобілізують захисні сили організму. Чим більшу кількість різноманітних рухів опанує дитина, тим ширші можливості для розвитку відчуття сприйняття та інших психічних процесів, тим більш повноцінно здійснюється її розвиток [3].

Система фізичного виховання в дошкільних закладах має ґрунтуватися на знаннях анатоμο-фізіологічних та психологічних особливостей дітей різних вікових груп. Тільки при їх урахуванні можна створити необхідні педагогічні умови для гармонійного розвитку дітей та організації навчальної діяльності, спрямованої на засвоєння знань формування рухових умінь та навичок.

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити наступний **висновок**, якщо даний період буде упущений у плані грамотного фізичного виховання, то надалі надолужити проблеми, усунути допущенні помилки буде надзвичайно важко.

Література

1. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. – 1993. - №9. - С. 23-25.
2. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - №11. - С. 75.
3. Кучкин С.Н. Биоуправление в медицине и физической культуре. – Волгоград: ВГАФК, 1998. – 155 с.
4. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. – 2005. - №2. – С. 19-22.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АКРОБАТІВ 6-7 РОКІВ ПРИ ВІДБОРІ

Шевчук Марина

Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського

Анотація. В процесі дослідження визначався рівень фізичної підготовленості юних акробатів 6-7 років при відборі до груп початкової підготовки.

Ключові слова: акробатика, фізична підготовленість, початковий відбір, фізичні якості.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Протягом багатьох років творчі думки вчених і практиків (Бальсевич В.К., Запорожанов В.А., 1987; Платонов В.Н., 1983) спрямованні на пошук ефективних критеріїв можливостей оцінити перспективність досягнення спортивних результатів у різних видах спорту.

Спортивні здібності представляють собою комплекс рухових, морфофункціональних, психофізіологічних і психічних проявів, які мають складну динамічну структуру та сформовані при постійному взаємозв'язку різних чинників і факторів зовнішнього середовища [1].

Акробатика, є одним із видів спорту, який відноситься до групи складнокоординаційних, який характеризується злагодженістю спеціальних технічних дій спортсменів з метою безпомилкового виконання і досягнення перемоги. Використанні в процесі виконання змагальної вправи елементи мають різну спрямованість. Вони включають в себе як динамічні так і статичні, технічні елементи, які в поєднанні з музично-хореографічними діями утворюють комбінаційну композицію. Успішна реалізація цих дій пред'являє високі вимоги до психічних і фізичних можливостей спортсмена.

Акробатичним елементам характерні нестандартні ациклічні рухи перемінної інтенсивності. Багатогранність акробатики, динамічність виконуваних дій потребують в момент виконання технічних елементів м'язових зусиль та силового розвитку всіх груп м'язів спортсмена.

В спортивній акробатиці важливий рівень розвитку абсолютної м'язевої сили та здібність проявляти значні м'язеві зусилля у потрібний момент, так як ефективність багатьох технічних дій акробата залежить не тільки від його вміння виконувати технічні елементи, але й від швидкості виконання даних дій (в більшості це стосується при виконанні динамічних вправ). Цим обумовлений «вибуховий характер», тому в силовій підготовці особливе значення приділяється розвитку здібності до прояву зусиль саме «вибухового характеру».

В акробатичних вправах м'язові напруження проявляються у статичному режимі, без зміни довжини м'язів (упор, стійка, рівновага, піраміди), у протидіючому режимі при зменшенні довжини м'язів (стійка силою, стрибки, кидки), у поступальному режимі, коли збільшується довжина м'язів (приземлення, ловля, зіскоки).

Враховуючи різноманітність видів акробатики та функціональних обов'язків спортсменів-акробатів (верхні, середні, нижні), потрібно зазначити про необхідність переважного розвитку вибухової сили у стрибунів, статично-динамічної сили та силової витривалості у нижнього та середнього і сполучення усіх перерахованих раніше характеристик у верхнього акробата.

Акробатика пред'являє не малі вимоги і до швидкісних можливостей акробата. Швидкість акробатів має специфічний характер. Вона проявляється в суттєво обмежувальній просторовій сфері і виражається в швидкості виконання технічних дій, в швидкості відповідної рухової реакції на сигнали, які надходять до акробата від зорового, тактильного і вестибулярного аналізатора, в залежності від рухів, задіяних частин тіла спортсмена, ступеня і напрямку його зусиль.

Швидкісні якості акробатів виявляються у латентному періоді рухової реакції, часі поодинокого руху, частоті руху, різкості (швидкий початок руху – початок групування, повороту, стрибка).

Після зміни в правилах змагань зі спортивної акробатики, суттєво підвищилась значимість рівня рухової активності. Вмінням відтворювати композицію у високому темпі, виконувати велику кількість складних технічних і музично-хореографічних елементів.

В спортивній акробатиці спортсмени повинні володіти високими координаційними можливостями, високим рівнем розвитку функції балансування та функції рівноваги.

Не менш важливе значення в виконанні багатьох технічних елементів відіграють такі фізичні якості, як координація і гнучкість. Координаційні здібності допомагають швидко і правильно засвоювати нові рухи, своєчасно їх застосовувати при змінні положень тіла або акробатичної стійки, а прояв гнучкості дозволяє виконати технічні дії з великою амплітудою, що необхідно для успішного виконання багатьох елементів.

Найбільші успіхи в розвитку і вихованні фізичних якостей і формуванні рухових умінь та навичок у дітей досягається в тому випадку, коли застосовуються засоби і методи, які відповідають індивідуальним особливостям дитини. Основною формою навчання рухам і формуванні необхідних рухових якостей у дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку, виявлені заняття, на яких значне місце приділяється використанню сюжетних вправ [2, 4].

Як вже відмічалось, на сьогоднішній день існують різноманітні підходи що до проведення початкового відбору. Основним з підходів є визначення рівня фізичної підготовленості за допомогою різноманітних рухових тестів. Однак використані на сьогоднішній день тести не дозволяють оцінити рівень розвитку рухових якостей з врахуванням сучасної специфіки спортивної акробатики.

Мета дослідження – визначити рівень фізичної підготовленості дітей 6-7 років при початковому відборі в групи зі спортивної акробатики.

Методи: 1) Теоретичні методи дослідження: аналіз наукової літератури за темою дослідження; 2) Контрольні тестування; 3) Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Обласної ДЮСШ зі складно-координаційних видів спорту. В дослідженні брали участь по 30 дітей 6 і 7 років.

Результати дослідження. Розглядаючи питання, які пов'язані з розвитком і удосконалення фізичних якостей спортсменів, увійшло в спортивну науку як один з базових моментів в формуванні раціональних рухових якостей.

Фізичні якості – сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, - взаємозв'язані, і розглядають їх з урахуванням чутливих і критичних періодів, які присутні в динаміці розвитку дитячого організму.

На думку Ю.Ф. Курамшина, фізичні якості являються проявом досягнутого рівня окремих фізичних здібностей, їх вибірковістю та значимістю [6].

Кожний вид спорту пред'являє свої специфічні потреби до фізичних якостей. Ю.Ф. Курамшин розділяє фізичні показники в окремих видах спорту на ведучі, доповнюючі і другорядні (таблиця 1).

Таблиця 1.

**Значимість фізичних показників в різних видах спорту
(за Ю.Ф.Курамшиним, 2011) [6].**

Види спорту	Показники		
	ведучі	доповнюючі	другорядні
Акробатика, гімнастики, стрибки в воду, фігурне катання	Координаційні і силові здібності, гнучкість	Швидкісні здібності	Витривалість
Фехтування, бокс, боротьба.	Швидкісні і координаційні здібності	Силові здібності, витривалість	Гнучкість
Баскетбол, волейбол, гандбол	Координаційні, швидкісно-силові і швидкісні здібності	Витривалість	Гнучність, силові здібності
Легка атлетика (спринт, стрибки, біг з бар'єрами)	Швидкісні, швидкісно-силові і координаційні здібності, гнучкість	Силові здібності	Витривалість
Легка атлетика (біг на середні і довгі дистанції), лижні гонки	Витривалість	Координаційні, силові і швидкісні здібності	Гнучкість
Футбол, хокей	Швидкісні і координаційні здібності, витривалість	Силові здібності	Гнучкість

Для практики спортивного відбору більш інформативним показником рухових здібностей людини є **м'язова сила**.

М'язова сила залежить від напруги м'язового волокна, а також величини протидії зовнішнім факторам або навантаженню (Заціорський В.М., Альошинський С.Ю., Якунін Н.А., 1982; Меерсон Ф.З., Пшенікова Н.Г., 1988 та ін.). морфо функціональною основою м'язової сили є антиново-міозиновий комплекс, який може здійснювати визначену силу м'язів, тільки при відповідному енергетичному забезпеченні і дії нервово-біохімічних процесів.

Розглядаючи показники сили м'язів в різноманітних вправах, вдалось встановити, що результати дітей 7 років хлопчиків та дівчаток, значно перевищують розвиток дітей 6 років (таблиця 2), що пояснюється періодом переходу з дошкільного вікового періоду до молодшого шкільного.

Прискорений розвиток досягнення максимальної сили є тим важливим критерієм, який дозволяє вже в дитячому віці стверджувати про перспективність дитини в подальшій його спортивній орієнтації.

Сучасні вчені (Бальсевич В.К., Запорожанов В.А., 1987; Платонов В.Н., 1983; Фомін Н.А., Філін В.П., 1972) розглядають методику розвитку

швидкості, як характеристикою часом схованого періоду рухової реакції, швидкістю поодинокого руху, частотою руху за одиницю часу. Основа швидкості – рухливість нервових процесів, швидкість і ефективність реалізації переданого м'язово-нервово імпульсу, а також енергетичні особливості. Швидкість як фізична якість визначається поперемінною частотою скорочення і розслаблення м'язів.

Швидкість є комплексною, багатофакторною руховою якістю і визначається трьома відносно незалежними одна від одної елементарними формами: скритим періодом рухової реакції, швидкістю поодинокого скорочення і максимальною частотою рухів.

На різних етапах спортивного відбору розвиток швидкісних здібностей людини (дітей, підлітків, дорослих спортсменів) у цілісних рухах визначається за допомогою бігу на короткі дистанції (30, 50, 100 м з ходу, високого і низького старту) і виконанні різних вправ з максимальною швидкістю.

У віці який ми розглядаємо у дітей виникає інтенсивний розвиток здібностей до виконання швидких рухів окремими частинами тіла (рукою, ногою, головою). Одне з вірних засобів розвитку швидких рухів – біг на дистанціях до 30 м, короткочасний і не викликає втоми.

Аналіз вихідних результатів тестування швидкісних вправ дітей, свідчать про те що, діти 6-7 років показали достатньо високі результати у всіх швидкісних рухових діях (таблиця 2). Різниця між результатами не значна: у хлопчиків вона становить лише 0,3 с, у дівчаток ця різниця також складає 0,3 с, але кращий результат показали діти 6 років. Це говорить про те, що хлопчики і дівчатка можуть бути відібрані для занять не тільки спортивною акробатикою але й інших видів спорту де переважаючою якістю є швидкість.

Аналізуючи отриманні результати ми можемо спостерігати не значні розбіжності в результатах. У хлопчиків і дівчаток з віком швидкість набуває розвитку, так ми можемо бачити що у хлопчиків 7 років результати дещо більші ніж у 6-літніх. А ось у дівчаток 6 років результати вищі ніж у дівчаток 7 років, це пояснюється тим що розвиток швидкісних якостей, особливо у ранньому дитинстві, може отримувати стадію «притуплення» або ж просто не піддаватися засобам розвитку, а лише у віці який є сприятливим для швидкісних якостей, показати високі результати.

Багато авторів (Платонов В.Н., Лях В.І., Вавілова О.М., 1983; Філін В.П., 1974, 1980; Фомін Н.А., 1972) прийшли до висновку, що швидкість краще розвивати в дошкільному і молодшому шкільному віці. Ці висновки можуть бути протиріччя, так як біомеханічні особливості скорочення м'язів не повністю сформовані.

Ефективним засобом розвитку **швидкісно-силових** якостей у дітей є короткочасний швидкий біг на відрізках від 15 до 30 м, який не викликає втоми (Губа В.П., Дорохов Р.Н., 1996; Лях В.І., 1996). Також застосовують вправи стрибкового і метального характеру. Головна умова, яку при цьому необхідно дотримуватись – підтримка високого темпу руху.

Аналізуючи рівень розвитку швидкісно-силових здібностей досліджуваних, яким пропонувалось виконання тесту – стрибка в довжину з

місця, можна переглянути різницю отриманих результатів. У тесті стрибок в довжину з місця, показники у хлопчиків 7 років при первинному тестуванні на 7,4 % кращий ніж у 6-річних. У дівчаток різниця становить лише 3,4 % (таблиця 2).

Незважаючи на те, що **гнучкість** людини переважно обумовлена в розвитку генетичними впливами, важливим є визначення вікової динаміки й діагностики її розвитку в системі спортивного відбору.

Гнучкість характеризується рухливістю в біокінематичних зв'язках і залежить від еластичності м'язів, з'єднувальних тканин, які здійснюють послідовну пружність компоненту анатомічних особливостей форми суглобових поверхностей і еластичності тканин.

Так за даними Б.В. Сермеєва (1966) у молодшому й середньому шкільному віці спостерігається збільшення рухливості хребетного стовпа. Надалі вона погіршується, особливо в грудному відділі хребта. Л.В. Волков (2002) загалом підтверджує дану концепцію, однак відзначає нерівномірність темпів приросту гнучкості.

Незважаючи на різну вікову динаміку розвитку рухливості в різних суглобах, вчені визначають загальну закономірність. З 4-х років розвиватися рухливість в суглобах, в 7-11 років відбувається її інтенсивний приріст, в 12-15 років вона досягає максимальної індивідуальної величини, а з 16-17 років рухливість у всіх суглобах знижується.

Дошкільний і молодший шкільний вік є сприятливим періодом для розвитку рухливості та гнучкості. Це пов'язано з незакінченим диференціюванням тканин опорно-рухового апарату і високою еластичністю зв'язок і м'язів.

Ми відмічаємо, що хлопчики 6 років, показали більш низьку рухливість у всіх суглобах. Причому найбільш низькі показники відмічаються у тестах для нижніх кінцівок (таблиця 2).

Таблиця 2.

Рівень фізичної підготовленості акробатів 6-7 років

№	Контрольні нормативи	6 років		7 років	
		Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
		(n=23) X ± m	(n=12) X ± m	(n=22) X ± m	(n=13) X ± m
1.	Утримання кута у висі на гімнастичній стінці (с.)	5,2±0,3	4,4±0,5	5,4±0,8	4,8±0,6
2.	Підтягування (хлопчики), (к-ть разів)	4,2±0,7		4,5±0,9	
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (к-ть разів)	10,5±0,9	7,8±0,4	11,6±0,9	9,0±0,6
4.	Біг 30 м з упору присівши, (с)	11,6±0,3	12,3±0,5	11,9±0,2	12,0±0,3
5.	Стрибок у довжину з місця, (см)	128,7±1,2	123,4±1,4	139,0±1,8	127,8±1,5
6.	Міст з положення лежачи, (бал)	3,38±0,22	4,52±0,53	3,63±0,81	4,61±0,71
7.	Сидячи на підлозі – нахил вперед, (см)	3,7±0,2	3,8±0,3	3,8±0,5	3,9±0,2

Найбільш високі показники відмічаються у дівчат 7 років. Їхні результати, майже у всіх тестах перевищують результати хлопчиків 7 років («Міст» - на 21.3%, «Нахил сидячи» - 5,1%,).

Бажання зберегти високу рухливість і гнучкість у суглобах при розвитку сили м'язів, обов'язково повинно поєднуватись з вправами на розтяжку як м'язів, так і сухожилів, які обгортають суглоб. Припинення вправ на розтягнення м'язів призводить до швидкої втрати рухливості в суглобах.

Особливий інтерес представляє собою гнучкість у відділах хребта. Наукових праць, які присвячені поставі і рухливості рухових сегментів, дуже багато, і всі автори сходяться в одному: рухливість у всіх відділах хребта залежить від висоти міжхребетних дисків, а активна рухливість – від сили м'язів розгиначів. Діти до 7 років без спеціального тренування і систематичних вправ, навіть при високих міжхребетних дисках, не можуть проявити рухливість, особливо в згинанні поперекового відділу.

Висновки.

1. Аналіз результатів дослідження показує, що дошкільний і молодший шкільний вік при цілеспрямованому вихованні і раціональних вправах є сприятливим періодом для розвитку всіх фізичних якостей.

2. В процесі проведення первинних тестувань дослідження ми визначили, що отриманні результати свідчать нам про неоднакову ступінь розвитку показників, які віддзеркалюють окремі фізичні якості, а також різницю результатів між хлопчиками і дівчатками.

3. Порівняльний аналіз первинних результатів фізичних якостей свідчить про недостатній рівень фізичної підготовленості дітей (не залежно від статті і віку), які займаються в групах початкової підготовки зі спортивною акробатики. Отриманні результати вказують на нерівномірний розвиток і виховання фізичних якостей у дітей, що підтверджує присутність «своїх» сенситивних періодів розвитку не тільки в процесі життя, але і в кожному конкретному віці.

Розвиток фізичних якостей у юних акробатів безпосередньо направлено на вирішення самого завдання – покращення фізичного здоров'я, виконання нормативів програми ДЮСШ для переходу до наступної групи підготовки.

Література

1. Бальсевич, В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - М., 1980. - № 1. - С. 31-33.

2. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека [Текст] / В.К. Бальсевич. – К.: Здоров'я, 1987. - 226 с.

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331с. - (Наука - спорту).

4. Кольцова, Н.Г. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст] / Н.Г. Кольцова // Теория и методика физического воспитания. - М. : Просвещение, 1973. - С. 172-179.

5. Програма ДЮСШ зі спортивною акробатики. 2010 р.

6. Серова Л.К. Профотбор в спорте. – М.: Человек, 2011. – 160 с.

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КЕРІВНИЦТВА ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІТЕЙ В ЛІТНЬОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

Шкарупа С.О.

Херсонський державний університет

Анотація. Автор розкриває суть і значення управлінських методів роботи, основних компонентів професійної діяльності фізкультурних керівників, педагогів, шляхи удосконалення керівництва фізкультурно-оздоровчою роботою в літньому оздоровчому таборі для забезпечення ефективного процесу фізичного виховання дітей та підлітків.

Ключові слова: літній оздоровчий табір, управління, виховання, діти, підлітки, фізкультурні керівники, фізичне виховання підлітків.

Актуальність. Аналіз літературних та наукових джерел показав, що сьогодні зміст фізичної культури органічно включається в усі напрямки виховання і розвитку особистості в різних виховних інститутах, у загальноосвітній школі, позашкільних установах. [4, 5, 8.]

Літній оздоровчий табір, будучи специфічною позашкільною установою, має великі можливості для реалізації задач фізичного виховання дітей. Аналіз сучасного стану фізичного виховання в заміських таборах відпочинку показав, що цілеспрямованої роботи з розвитку фізичної культури в кожній дитини, підлітка в них проводиться недостатньо.

Однією із причин низької ефективності фізичного виховання дітей та підлітків в літніх виховних установах є одноманітність форм і методів роботи фізкультурних керівників; відсутність спеціальної підготовки вихователів, вожатих для організації фізкультурно-масової роботи; низька ефективність управління фізкультурно-оздоровчою та виховною роботою.

Це і визначило актуальність даного дослідження.

Мета і завдання дослідження: обґрунтувати необхідність використання та поєднання управлінських методів роботи, основних компонентів професійної діяльності фізкультурних керівників, педагогів, визначити шляхи удосконалення управління фізкультурно-оздоровчою та виховною роботою для досягнення найвищого оздоровчого ефекту в умовах літнього відпочинку дітей і підлітків.

Результати дослідження. Літні оздоровчі табори, як специфічна виховна оздоровча установа із специфічним колективом дітей та педагогів, тривалий час привертають увагу багатьох дослідників, які розглядають різні сторони педагогічної діяльності, в тому числі і управлінську. [3, 6, 7.]

Класичне управління літнім оздоровчим табором, як виховною оздоровчою установою, здійснюється на трьох рівнях: соціально-педагогічному, організаційно-педагогічному і психолого-педагогічному.

Цілком природно, що всі три рівні керівництва оздоровчо-виховною роботою в літньому таборі повинні бути взаємозв'язані в єдиний регулюючий процес. Сполучною ланкою між об'єктами й суб'єктами управління стають функції фізичного виховання, тісно пов'язані з метою та завданнями комплексного виховання дитини.

Для успішного рішення управлінських завдань на всіх рівнях, забезпечення ефективності змісту роботи органів управління, керівників з фізичного виховання, досягнення максимального результату необхідне використання та органічне поєднання організаційних управлінських методів роботи - організаційно-координаційних, організаційно-адміністративних та організаційно-педагогічних.

Оптимальне використання організаційних методів дозволяє органам управління, керівникам різного рівня привести виховну оздоровчу систему в динамічний стан. У рамках оздоровчого табору це сприяє удосконаленню форм і методів фізичного виховання, підвищенню відповідальності педагогічних працівників за кінцеві результати своєї праці, досягненню найвищого оздоровчого ефекту в умовах літнього відпочинку дітей і підлітків.

Основою майстерності фахівця з фізичної культури і спорту, в тому числі педагога літнього оздоровчого табору є його знання й уміння, завдяки яким він, при високому ступені відповідальності, професійно вирішує поставлені завдання. У процесі професійної діяльності фізкультурних керівників виділяють декілька важливих компонентів: компетентний, конструктивний, комунікативний, організаторський, які знаходять своє відбиття в структурі вмій. Діапазон умій і навичок, які потрібні в практичній діяльності фізкультурним керівникам, досить значний і продовжує рости у зв'язку з необхідністю збільшення видів рухової активності дітей, підлітків.

Сьогодні на перший план в фізкультурно-оздоровчій та виховній роботі з дітьми в літньому оздоровчому таборі висунуто компетентнісний підхід, професіоналізм педагога. Інструктори з фізичної культури, плавання, щоб залишатися повноцінним елементом педагогічної системи, повинні відповідати їй, тобто задовольняти сучасним вимогам за рівнем професійних умій і навичок. Для того «...щоб управляти - потрібно бути компетентним... Не можна управляти без компетентності, управляти без повного знання, без науки керування...». [1, 2, 7.] Компетентність інструктора з фізичної культури складається з наступних основних областей знань:

- теорії і методики фізичного виховання;
- організації і керівництва процесом фізичного виховання;
- знань вікової психології дитячого організму;
- знання фізіологічних і гігієнічних основ при заняттях фізкультурою і спортом.

Інструкторові із плавання, крім того, варто знати загальні основи спортивного плавання, методику початкового навчання, заходи попередження нещасних випадків на воді, рятування, тощо.

Конструктивний компонент діяльності фізкультурного керівника значною мірою обумовлений творчим осмислюванням своєї праці. У ході

конструювання перспективного, поточного й оперативного планів заходів деталізуються різні форми й засоби фізичної культури та спорту, спрямовані на рішення завдань і досягнення реальних кінцевих результатів. Причому, спільна конструктивна діяльність фізкультурного керівника і дітей, дозволяє краще зрозуміти систему ціннісних орієнтацій, мотивів поведінки, спортивних інтересів, вчить педагога розуміти, як треба організувати відпочинок і заняття.

Таким чином, значення конструктивного компоненту в діяльності фізкультурного керівника виражається в спеціальному проектуванні суб'єктивно сприятливого й об'єктивно можливого шляху рішення конкретних оздоровчо-виховних завдань, визначених керівництвом літнього табору відпочинку.

Комунікативний компонент діяльності фізкультурного керівника проявляється при безпосередньому або опосередкованому контакті з оточуючими людьми: адміністрацією, колегами по роботі, дітьми й має величезне значення. У ході спілкування між ними складаються різні відносини взаємної вимогливості, відповідальності, зацікавленості у виконанні завдань по фізичному вихованню. Крім того, окрім ділових, у тимчасовому колективі виникають й особистісні комунікативні зв'язки, які складаються й розвиваються під впливом різних причин у силу загальнолюдської потреби в спілкуванні. Гармонійний розвиток ділових й особистісних комунікативних зв'язків зміцнює колектив і впливає на ефективність виконання оздоровчо-виховних завдань.

Організаторський компонент діяльності фізкультурного керівника є визначальним. Вчені, науково – педагогічні працівники, говорячи про успішність керівництва, вказують на необхідність наявності у керівника "крім вміння переконати... уміння практично організувати".[1, 3, 7.] Практична діяльність фізкультурного керівника - це завжди послідовне виконання організаційно-управлінських функцій у рамках процесу фізичного виховання підлітків, який складається з декількох етапів:

1. Постановка суспільно значимої мети й визначення завдань щодо її реалізації в ході літнього організованого відпочинку.

2. Вивчення об'єкта керування (вікові особливості дітей, склад загонів, виявлення фізкультурних активістів, підготовленість дітей, тощо) і умов для майбутньої фізкультурно-спортивної роботи.

3. Планування процесу фізичного виховання з урахуванням певних відрізків часу (перспективне, оперативне, поточне).

4. Конкретизація завдань, планів, їхнє регулювання та затвердження.

5. Організація заходів, спрямованих на реалізацію планів (з одночасною оцінкою педагогічної й організаційної ефективності).

6. Коректування форм і засобів фізичного виховання залежно від ситуаційних, погодних й інших умов.

7. Контроль за ходом процесу фізичного виховання й облік результатів.

8. Підведення підсумків і аналіз загальних результатів фізкультурно-спортивної і оздоровчої роботи.

Цілком очевидно, що для забезпечення ефективного управління фізкультурно-оздоровчою та виховною роботою фізкультурні керівники,

педагоги-вихователі, вожаті, в першу чергу повинні мати професійну компетентність. Відсутність такої якості не може бути заповнена нічим іншим, тому що ніяка сумлінність, ніяка авторитетність не замінить того, що є в даному випадку основним - знанням справи. Однак насторожує той факт, що фізкультурні керівники в оздоровчих таборах, які не мають педагогічної освіти, не вважають цю якість основною, а успіх справи можна, нібито, забезпечити дисциплінованістю, вимогливістю й іншими вольовими якостями.

В свою чергу студенти, які працюють у літніх таборах, вважають належну спортивну підготовленість основною якістю для успішної діяльності з фізичної культури і спорту в оздоровчому таборі і явно недооцінюють значення організаційно-управлінських якостей.

Причина відсутності єдності в оцінці головних якостей, умінь і навичок, на наш погляд, лежить насамперед в рівні освіти. Звідси виникає необхідність у постійному підвищенні рівня спеціальних знань фахівців фізичної культури на семінарах, тренінгах, причому, базова фахова освіта також ще не гарантує постійного успіху.

Викликає тривогу ще одна проблема. Безперечно, фізкультурні керівники покликані показувати особистий приклад у заняттях фізичною культурою й спортом, бути вмілими організаторами масової фізкультурної роботи. Отже, і вихователь, вожатий повинен володіти достатніми вміннями та навичками різної діяльності, в тому числі, по фізичній культурі й спорту, що дозволило б йому в дитячому колективі "бути поруч, але трішечки попереду" дітей. [2, 9.] Однак проведене нами вивчення оцінки вихователями, вожатими ступеня розвитку своїх спортивних умінь і навичок показало, що тільки 50,1% із опитаних задовільно плавають, 55,3% на достатньому рівні грають у баскетбол, 39,4% мають недостатні вміння гри у волейбол, а 13,7% не вміють грати в настільний теніс, 11,4% - в шахи.

Лише 63,4% вихователів та вожатих беруть участь у змаганнях разом з дітьми й підлітками. Основні причини лежать в остраху втратити авторитет внаслідок недостатніх умінь і навичок (вказали 33,7% опитаних).

Ми переконані: там де і вихователі і вожаті достатньо уваги приділяють фізкультурно-спортивній роботі, де вони займаються разом з дітьми, там менше конфліктів, краще взаєморозуміння, зрозуміліші дитячі бажання, інтереси, потреби. Згідно даним проведеного дослідження, протягом дня педагоги й діти в літньому таборі перебувають та спілкуються разом 15-16 годин. За тиждень спілкування дітей з педагогом становить 105-112 годин, за зміну 315-336 годин (для порівняння класний керівник школи спілкується з учнями за рік приблизно 350-390 годин), тобто по інтенсивності виховного спілкування 21 день табірної зміни майже дорівнює навчальному року в школі.

Висновок.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що тільки комплексна реалізація всіх елементів системи фізичного виховання, найбільш ефективні способи й прийоми управлінської діяльності, професійна компетентність у поєднанні із рядом інших зазначених компонентів підготовленості фізкультурного керівника, вихователя, вожатого здатні забезпечити ефективний процес

фізичного виховання дітей та підлітків в літніх виховних установах.

Література

1. Акімова О.В. Педагогічне стимулювання як засіб всебічного розвитку майбутнього вчителя: Дис. канд. пед. наук. - Київ, 1989.
2. Бех І.Д. Виховання особистості (у 2-х томах), книга 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. – К.: Либідь, 2003.
3. Ванджура В.Я. Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі. –Тернопіль: Вид-во «Горлиця», 2008.
4. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого і підліткового спорту. – К.: Олімпійська література, 2002.
5. Концепція фізичного виховання в системі освіти України (від 23.04.97 № 7/6) // Фізичне виховання в школі. – 1998. – №2.
6. Куц О.С. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. – К.: 1997.
7. Леонов О.З. Шляхи підвищення ефективності позакласної роботи з фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. – 2000. - №3.
8. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004.
9. Ушинский К.Д. Педагогические сочинения /К.Д. Ушинский. – М.: Педагогика, 1988. – Т.1.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНСЬКІЙ ОСВІТІ

Юськів С.М., Мосіна К.В.

Херсонський державний аграрний університет

Постановка проблеми. Останнім часом, поряд з іншими проблемами, є особливо актуальним фізичне виховання дітей. Основний засіб вивчення фізичної культури - освоєння дитиною її базових основ, тобто об'єктивно необхідного і обов'язкового для кожної людини рівня фізичної культури, без якого неможливе ефективне здійснення життєдіяльності незалежно від того, чим би не хотіла дитина займатися в майбутньому. На жаль, статистика свідчить, що протягом останніх років стан здоров'я дітей катастрофічно погіршується. Сьогодні в середньому на кожного з дітей припадає не менше двох захворювань на рік. Приблизно 20-27 % дітей відноситься до категорії часто і тривало хворих. Кількість дітей, які страждають ожирінням зростає на 1 % щорічно. За даними прогнозів, 85 % цих дітей - потенційні хворі серцево-судинними захворюваннями. Близько 50 % дітей потребують психокорекції, що характеризуються серйозним психологічним неблагополуччям. В переважній більшості діти, починаючи з дошкільного віку, вже страждають дефіцитом рухів та зниженим імунітетом. Також чисельність студентів, які мають хронічні відхилення у стані здоров'я (спеціальна медична група) в окремих вузах

перевищує 35% бар'єр. Великий відсоток становлять студенти підготовчої медичної групи в силу слабкого фізичного розвитку і здоров'я.

У багатьох розвинених країнах світу сьогодні проводяться масштабні заходи з проблеми збереження та зміцнення індивідуального і соціального здоров'я, таким показникам як підвищення масовості занять фізичною культурою, поліпшення якості життя і збільшення тривалості її, зниження рівня захворюваності серед населення, збільшення народжуваності, зниження поширення алкоголізму, тютюнопаління, наркоманії та інших негативних проявів. В даний час в Україні цим питанням не приділяється велика увага з боку держави та правлячої еліти країни.

Якнайшвидшого вирішення вимагає сьогодні реалізація проблеми збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління шляхом активного залучення учнівської молоді і студентства до регулярних, систематичних занять фізичною культурою та спортом, але для цього необхідний системний, комплексний підхід до вирішення цієї актуальної проблеми. Успішний результат в цьому напрямку базується на 4-х підставах. Це наявність сучасної матеріальної спортивної бази, досягнення спортивної науки в теорії і методиці фізичного виховання, наявність педагогічних творчих кадрів і активна пропаганда здорового способу життя серед молоді. Це вимагає створення в школах і вузах оптимальних умов для формування ціннісного ставлення у дітей і підлітків, у студентської молоді до свого здоров'я, до фізичної культури за рахунок розширення індивідуальних знань щодо збалансованого харчування, гігієну тіла і психіки людини, освоєння понять про тренувальні навантаження в ефективному тренувальному процесі. Фізична культура - це і є та навчальна дисципліна, яка включає в себе всі ці знання, необхідні молоді. Однак необхідно визнати, що сьогодні в наших школах, так і у вузах, практично, немає повноцінного уроку фізичної культури, як такого. У кращому випадку, є фізичне виховання, де зусилля викладача фізкультури, в основному, націлені на підготовку школярів до виконання певних нормативів фізичної підготовленості. Життя підказує, що існуючий обсяг з фізичної культури (дві години на тиждень) не забезпечує фізіологічно необхідної норми потреби в руховій активності, достатньої для нормального розвитку основних систем і моторики активно зростаючого молодого організму. Тому сьогодні, з урахуванням психофізіологічних особливостей дітей, необхідні нові нормативи занять фізичною культурою за кількістю годин - не менше 3-х годин на тиждень у школі плюс ще додаткові спортивні заняття після шкільних уроків - 3 години (разом - 6-8 годин в тиждень необхідної рухової активності) і не менше 4-6 годин занять в університеті. Необхідні нові стандарти освіти і фізичної підготовленості з фізичної культури і спорту в школі і в вузі, а також, відповідно, - нові соціальні нормативи і норми на спортивні споруди в освітніх установах. Нові спортзали повинні бути не тільки просторими, але і багатофункціональними. Заняття фізичною культурою повинні приносити задоволення, а не навпаки. Дитина здорова настільки, наскільки вона добре розвинена. І, дійсно, в категорії «здорова дитина» пов'язані два поняття: здоров'я та розвиток. Тобто, здоров'я дитини - це підсумок його розвитку. А

нормальний розвиток дитини неможливий без рухової активності. Проте в сучасній школі учні якраз і відчують дефіцит рухової активності. Лише 14 % учнів старших класів вважаються практично здоровими. В даний час 65 % дітей, підлітків та молоді не систематично займаються фізичною культурою і спортом, тому не менше 60 % учнів мають порушення здоров'я. Школярі мають серйозні проблеми із зором, опорно-руховим апаратом (сколіози, плоскостопість), з органами дихання, органами травлення, серед школярів зростає частота психосоматичних захворювань. Не в кращу сторону змінюються морфо-функціональні показники дітей і підлітків: у дітей старшого віку маса тіла нижче тепер, в середньому, на 7-9 кг. Так, хлопчики до 17 років мають м'язову силу, в середньому, на 20 кг менше, ніж 25 років тому, а дівчинки - на 15 кг. Що стосується життєвої ємності легень наших старшокласників, то вона, за цей же період часу, зменшилася на 40 %! В результаті понад 40 % допризовної молоді не відповідають вимогам, що пред'являються армійською службою, в тому числі, в частині виконання мінімальних нормативів фізичної підготовки. Причому, психічні захворювання в 35 % випадків є причиною непридатності до військової служби. Серйозний вплив на ріст, розвиток та стан здоров'я дітей надають соціальні проблеми і екологічні фактори [1, 3].

У країні необхідне створення нової національної системи фізкультурно-спортивного виховання населення, а також модернізація системи фізичного виховання різних категорій і груп населення, в тому числі в освітніх установах професійної освіти. Крім того, подальшого розвитку фізичної культури і спорту та вдосконалення фінансового забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності. На порядку денному українського суспільства гостро стоїть питання викорінення з нашого повсякденного життя таких асоціальних проявів як пияцтво, тютюнопаління, наркоманія та підліткова злочинність. У зв'язку з цим, особливої актуальності набуває проблема формування стійкої мотивації у дітей та підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом для збереження і зміцнення здоров'я всіх вікових категорій населення країни, особливо, студентської молоді і працездатного населення. А для цього необхідно створювати в країні відповідне сприятливе соціальне середовище та умови для систематичних занять спортом. Як і раніше, головним своїм завданням фахівці фізичної культури вважають формування, а точніше вирощування цілісної гармонійної, правової Особистості, ефективно використовуючи при цьому сучасні засоби і методи фізичної культури, її унікальні можливості і механізми. Не менш важливо відзначити і те, що в країні слід розширити систему безперервної освіти, включаючи підготовку і підвищення кваліфікації тренерів-викладачів з олімпійських видів спорту, фахівців спортивної медицини, спортивних суддів, вчителів фізичної культури, здатних виховувати, грамотно тренувати, і оздоровлювати молодь. І тут нам слід повернути федерації з видів спорту, які сьогодні мають новітні методики і знання в галузі фізичної культури і спорту і цей унікальний досвід сьогодні необхідно використовувати, але для цього тренери-викладачі повинні

працювати за фахом. Проте заробітна плата тренерів-професіоналів, особливо дитячого спорту, сьогодні дуже низька і бути нею задоволеним може тільки самовіддана людина фанатично відданий професії і заради неї відмовився від багатьох радощів в повсякденному житті. Однак, на ці жертви здатні далеко не всі тренери і багато хороші фахівці фізичної культури, на жаль, йдуть з нашої професії, такої потрібної людям і суспільству. Адже всі працівники фізичної культури - це потенційні пропагандисти здорового способу життя і справжні патріоти Батьківщини. Тому необхідно негайно забезпечити фахівців фізичної культури гідними зарплатами, матеріальними умовами, якщо наша держава і керівництво країни, дійсно, зацікавлені в тому, щоб молодь 21 століття була морально і фізично здорова. А для цього слід ще з дитинства залучати дітей до спорту і вже з раннього віку культивувати в них пріоритет та інших традиційних культурних та сімейних цінностей. Для підвищення масовості фізкультурно-спортивного руху в країні важливим є подальший розвиток системи додаткової освіти дітей шляхом збільшення кількості дитячо-юнацьких, спортивно-технічних шкіл, а також спортивно-технічних клубів для дітей і підлітків. В умовах посилення глобальної конкуренції в спорті вищих досягнень подальший розвиток дитячо-юнацького спорту в країні.

Також хотілося б відзначити, що в цілях підвищення масовості студентського спорту необхідно передбачити державне фінансування, оплату тренувальних занять у позаурочний час зі студентами-спортсменами безпосередньо в самому вузі, у тому числі зі спортсменами високої кваліфікації, крім того, збільшити в два рази зарплату тренера-викладача, який працює з дітьми і підлітками, відродити в країні централізовану професійну перепідготовку тренерів-викладачів, здійснювати підвищення професійної кваліфікації, озброївши їх сучасними знаннями зі спортивної медицини, спортивної педагогіки, психології та фізіології, лікувальної фізкультури, теорії і методики фізичного виховання і спорту, спортивного харчування, з науково - організованого спортивного відбору рухово-обдарованих дітей. Необхідно вже сьогодні поліпшити медичне забезпечення системи фізичного виховання, спорту, організувати грамотне, адекватне медичне супроводження навчально-тренувальних занять в школі, вузі, в мережі фізкультурно-оздоровчих комплексів), дитячих спортивних шкіл (ДЮСШ), фітнес-клубів, де б спортивним лікарем здійснювався моніторинг здоров'я фізкультурників та спортсменів, а також, у разі необхідності, грамотний клініцист міг би допомогти тренеру-практику мобілізувати резервні можливості спортсменів перед майбутніми змаганнями [5].

У зв'язку з скороченням кількості здорової молоді в Україні із-за серйозного зниження народжуваності, зростання захворюваності, алкоголізації і наркотизації населення - зменшуються сьогодні можливості для спортивного відбору перспективних юних спортсменів, що пред'являє підвищені вимоги до сучасної спортивної науки. Система багаторічного спортивного відбору талановитих юних спортсменів повинна здійснюватися строго на основі модельних характеристик фізичної і технічної підготовленості, фізичного розвитку і оцінки стану здоров'я. Причому, відбір в дитячо-юнацькі спортивні

школи повинен проводитися більш жорстко, з об'єктивною оцінкою біологічного віку дитини, істинного стану його психічного і фізичного здоров'я за всіма параметрами, щоб виключити в майбутньому сумні наслідки, коли не зовсім здорова дитина, юнак чи дівчина не витримують об'ємної тренувального навантаження в спортивній школі і, одночасно, поєднання спортивної підготовки з серйозним навчальним навантаженням в освітньому закладі.

Досі фахівці фізичної культури в своїй повсякденній викладацькій діяльності ігнорують фізичну культуру особистості, зводячи, в основному, урок фізичного виховання до прийому нормативів. І це не дивно, оскільки за соціологічними опитуваннями лише 20 % шкільних вчителів фізичного виховання сьогодні широко вважають, що такого роду спеціальні знання щодо здорового способу життя потрібні нашим дітям.

Сьогодні у вузівській системі фізичної освіти та виховання є істотний розрив - загальна професійна культура тренера - викладача вузу, його педагогічна компетентність і компетенція далеко не завжди відповідає духу часу, а сучасні вимоги до особистості викладача ВНЗ та результатами його діяльності надзвичайно високі! За останні роки з'явилося безліч абсолютно різних концепцій побудови тренувальних циклів, і вміння вибрати дійсно «працює» модель тренувального циклу спортивної підготовки і запропонувати її своїм підопічним вимагає від тренера - викладача вузівського спорту великих знань в області суміжних наук, впритул пов'язаних з медициною - біомеханіки, біохімії, психології, спортивної фізіології, спортивної медицини, лікарського контролю, спортивного харчування та лікувальної фізкультури. Без розуміння біохімічних процесів, що протікають в людському організмі, тренер не зможе оцінити термінові і накопичувальні зміни в організмі спортсменів, що відбуваються під впливом тренувань, що в свою чергу може призвести до падіння результатів. Тренер зобов'язаний бути гарним психологом, вміти знайти індивідуальний підхід до кожного спортсмена. Причому тренеру необхідно розбиратися як у звичайній, «загальнолюдській» психології, так і у психології спортивній, допомагає зосередитися на виступі, подолати стартове хвилювання, не «перегоріти». Працюючи в контакті зі спортивними лікарями, тренер повинен вміло визначати коло їхніх обов'язків, знаходити оптимальну форму спільного пошуку шляхів підтримки і підвищення працездатності спортсменів, профілактики та відновного лікування при травмах і захворювання [3].

Сьогодні особливу увагу в роботі вчителів та викладачів фізичної культури необхідно приділяти не тільки кількісним показникам, спрямованим на перетворення фізичної природи вихованця, а в першу чергу, якісним, серед яких: ціннісно-сміслові ставлення до здоров'я і фізичної культури, позитивна мотивація до ведення фізкультурно-спортивного стилю життя; здатність молоді до цілеспрямованості, творчого використання засобів і методів фізичного виховання в повсякденному житті. Такий системний підхід у своїй роботі з молоддю допоможе фахівцям фізичної культури вирішити надалі проблему зниження рівня здоров'я і слабкої фізичної підготовленості студентів і школярів.

Без активної участі самої сім'ї залучення дітей до фізичної культури важко розраховувати на значне поліпшення, у перспективі, здоров'я молоді. У суспільстві сьогодні необхідно формувати «культ здоров'я». Однак, тут необхідно зауважити, що для успішного розвитку дитини і, зокрема, для розвитку спортивного таланту важливо, щоб одночасно в житті дитини «працювали» чотири незамінних чинника розвитку, і це: батьківська увага, любов і ласка; стимуляція фізичного навантаження, збалансоване здорове харчування і комфортне соціальне середовище.

Фахівці ФК та дитячі тренери також повинні в першу чергу дбати про те, щоб із-за навантажень на тренуваннях і змаганнях не створювалася загроза фізичному розвитку дитини, його зростання і його здоров'ю. Також тренери повинні уникати ранньої та однобічної спеціалізації в окремих видах спорту і спортивних дисциплінах. Незважаючи на навантаження і тимчасову зайнятість дитини спортом, їй повинно бути залишено вільний час для розвитку інших інтересів. Спорт не повинен стати єдиним змістом його дозвілля. Крім того, в заняттях спортом вищих досягнень дитину необхідно привчати до самостійних дій. Самовизначення є однією з найважливіших цілей виховання. Тобто, спортивні успіхи юних спортсменів сьогодні неможливі без індивідуального підходу, без педагогічної відповідальності тренера за розвиток дитини. Навколо юного спортсмена повинна бути створена довірлива і контрольована соціальна атмосфера. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні заняття з дітьми повинні носити педагогічну спрямованість, а тренувальний процес повинен обов'язково мати медичний та психологічний супровід. Все це, разом з додержанням в житті дитини чотирьох незамінних факторів розвитку, безсумнівно, дасть позитивний ефект, коли буде зберігатися здоров'я юного спортсмена, на фоні стрімкого зростання його спортивних результатів[4].

Необхідно говорити, повторювати і закликати, поки не будуть помітні рухи розвитку, той факт, що необхідно відроджувати студентський спорт і спортивні клуби у вузах, включаючи надання інформаційної підтримки розвитку студентського спорту. На думку вчених, розвитку масовості студентського спорту в чималому ступені буде сприяти розробка примірних навчальних програм з фізичної культури за рівнями освіти, що враховують індивідуальні здібності та стан здоров'я учнів, у відповідності з державним освітнім стандартом з обов'язковою оцінкою ефективності цих програм. Крім того, підвищення масовості студентського спорту сприятиме створення в освітніх установах туристських клубів та вдосконалення підготовки інструкторів спортивного туризму. Цим же цілям, безсумнівно, буде сприяти організація щорічного всеукраїнського огляду - конкурсу на кращу організацію спортивно-масової роботи серед учнів і студентів. Саме в цьому напрямку повинні бути зосереджені об'єднані зусилля спортивних вчених, тренерів з видів спорту, викладачів фізичного виховання, спортивних лікарів, фахівців фізичної культури та організаторів спорту на найближчу перспективу.

Але і не менш важливий той факт, що велику допомогу в досягненні поставленої нами мети принесуть правила роботи, і неухильне дотримання цих правил щодо подальшого розвитку фізичної культури, при налагодженій

взаємодії молодіжних громадських організацій у сфері фізичної культури і фахівців нашої галузі з владою, з державою. А ще нас всіх врятовують соціальна активність, наша наполегливість, терпіння, працьовитість і цілеспрямованість у реалізації намічених масштабних планів по модернізації галузі «фізична культура». Це велика, серйозна і кропітка робота, що вимагає від фахівців фізичної культури, наших громадян і спортивної та наукової еліти соціальної мобільності і самовідданості. Це особливо важко після пережитих неясних часів, але, тим не менш, почесною для всіх нас буде бажана нагорода - хороше, відмінне здоров'я нації [2].

У висновку хочеться сказати, що розвиток рівня фізичної підготовки та здоров'я громадян нашої країни залежить тільки від нас, від нашого бажання бути здоровими і сильними, від нашої наполегливості і завзятості. Фізичне виховання - найбільш важливий аспект у фізкультурно-оздоровчій сфері, виховання повинно проводитися якомога раніше, в дошкільних закладах і початкових класах. Дитині вже з ранніх років повинні пояснити і переконати його в тому, що куріння, алкоголь, наркотики не приводять до кращого життя, вони тільки гублять і калічать. Спорт ж в свою чергу здатний дозволити їм бути сильними, досягти високих успіхів, зберегти і зміцнити своє здоров'я, виховати в собі такі якості як терпіння, витривалість, цілеспрямованість. Спорт дозволить їм щодня розвиватися в житті та суспільстві. Спортивні інструктори повинні підтримувати цей статус, заохочувати, психологічно правильно підходити до різних сформованих ситуацій, бути ближче зі своїми учнями. Але існує не менш серйозна частина виховання, яка залежить від держави, від уряду, яке має створювати умови для можливості модернізації спортивних установ, спортивного інвентарю, нормувати заробітну плату тренерам-викладачам. У свою чергу і все суспільство повинно створювати атмосферу поваги, заохочення і захоплення заняття спортивною діяльністю та бажанням домагатися досягнень у цій сфері.

Висновки.

Розвиток фізичної культури і спорту, в тому числі студентського, є одним з пріоритетних напрямків соціальної політики нашої демократичної держави. Найважливішими елементами модернізації російської системи фізичного виховання, багато в чому визначають розвиток фізичної культури і спорту в Україні на довгострокову перспективу, стануть забезпечення інноваційного характеру створення і розвитку інфраструктури галузі, вдосконалення фінансового, кадрового та пропагандистського забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності. Кінцевою метою всіх перетворень з'явиться вагомий внесок фізичної культури і спорту в розвиток якісного людського потенціалу, збереження і зміцнення здоров'я наших громадян, виховання духовно, інтелектуально і фізично сильного підростаючого покоління.

Література

1. Белякова, Р. Н. Дифференцированная программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры / Р. Н. Белякова, В. В. Тимошенко, А. Н. Тимошенко. – Мн., 2001.

2. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ.культ. : в 2 т. / Под общей ред. Л. П.Матвеева, А. Д.Новикова. – М., 2000. -360 с.
3. Теория и методики физического воспитания : учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М. :Просвещение, 1990. - 287 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2002. - 480 с.
5. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы : учебное пособие / К. Д. Чермит. – М. : Советский спорт, 2005. - 375с.

ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 10-11 РОКІВ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ

Яковлів В.Л., Яковліва Олена, Яковлів Євгеній
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

***Анотація.** В статті розглядається технологія тренування юних легкоатлетів 10-11 років в групах початкової підготовки. Показана найбільш раціональна послідовність застосування тренувальних програм переважної спрямованості на розвиток фізичних якостей юних легкоатлетів до основних груп спеціалізацій.*

***Ключові слова:** технологія тренування, раціональна послідовність, групи спеціалізацій, ефективність експерименту.*

Постановка проблеми. Основними завданнями груп початкової підготовки ДЮСШ є підвищення рівня їх фізичної підготовленості загалом і зокрема до обраного виду спорту за допомогою засобів різносторонньої фізичної підготовки, і на цій основі – пошук найбільш перспективних юних спортсменів для подальшого спортивного удосконалення в навчально-тренувальних групах. Тому пошук найбільш ефективних технологій тренування юних легкоатлетів 10-11 років в групах початкової підготовки є однією з актуальних проблем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Організація занять по фізичній підготовці з юними спортсменами 10-11 років вимагає детального розроблення плану тренувального впливу на певний час – одно заняття, тиждень, місяць, півріччя і так далі. Зміст цього плану повинен передбачати насамперед такий важливий фактор, як величина тренувального навантаження. Фізичне навантаження, яке відповідає функціональним можливостям організму, який росте, буде сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості,

і навпаки, велике навантаження викликає негативний вплив на весь організм в цілому [4].

Як стверджує ряд авторів [1-5] не можна планувати загальну фізичну підготовку без врахування специфіки виду спорту, тому що багато вправ загальної фізичної підготовки сприяють не тільки підвищенню фізичної підготовленості, але й поліпшують силу, швидкість, гнучкість і здатність координувати рухи відповідно до однієї з груп спеціалізації.

Формування цілей статті. Виявити оптимальну послідовність застосування тренувальних програм переважної спрямованості до однієї з основних груп легкої атлетики.

Результати матеріалів досліджень. З методичної літератури відомо, що легка атлетика складається з п'яти основних груп спеціалізацій: спринт і бар'єрний біг, легкоатлетичні стрибки, легкоатлетичні метання, біг на витривалість і спортивну ходьбу, багатоборство. Кожна з цих груп характеризується визначеним комплексом фізичних якостей і здібностей, а саме: група спринту і бар'єрного бігу - швидкості, швидкісно-силових якостей, гнучкості, специфічних координаційних здібностей; група легкоатлетичних метань - швидкісно-силових якостей, сили, швидкості рухів, координації; група бігу на витривалість і спортивної ходьби - загальної витривалості, спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей; група багатоборства - комплексного прояву основних фізичних якостей і здібностей.

З огляду на дані вимоги, нами були розроблені чотири тренувальні програми, що мали переважну спрямованість на розвиток фізичних якостей і здібностей до кожної групи спеціалізації легкої атлетики, крім багатоборства, тому що дана група поєднує попередні, і виділяти для неї окрему тренувальну програму ми вважаємо недоцільним.

При плануванні змісту занять засоби підбиралися таким чином, щоб забезпечували переважне виховання ведучих якостей по кожній групі спеціалізацій. У таблиці 1 представлений розподіл тренувальних навантажень за період навчання.

Таблиця 1

Розподіл тренувальних навантажень за період навчання

Спрямованість занять	Обсяг занять, %
1. Виховання ведучих фізичних якостей по кожній групі спеціалізацій	70
2. Виховання допоміжних фізичних якостей	30

Зміст тренувальних програм визначався на підставі аналізу спеціальної літератури, вивчення нормативних документів і програм, узагальнення практичного досвіду роботи провідних спеціалістів. Кожна тренувальна програма включала дев'ять занять тривалістю 90 хв. кожне. Заняття проводилися три рази в тиждень.

Педагогічний експеримент був проведений на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл м. Вінниці, у якому взяло участь 60 хлопчиків 10-11 років, що займаються другим рік у групах початкової підготовки.

У чотирьох експериментальних групах по 12 чоловік у кожній тренувальні програми застосовувалися в різній послідовності: у першій групі - до бігу на витривалість і спортивній ходьбі, спринту і бар'єрному бігу, стрибкам, метанню; у другій - до спринту і бар'єрного бігу, стрибкам, метанню, бігу на витривалість та спортивній ходьбі; у третій - до стрибків, метанню, бігу на витривалість та спортивній ходьбі, спринту і бар'єрному бігу; у четвертій - до метань, бігу на витривалість і спортивній ходьбі, спринту і бар'єрному бігу, стрибкам. У п'ятій групі - контрольній - ніяких змін не відбувався; тренувальних процес був спрямований на одну основну групу легкої атлетики - спринту і бар'єрного бігу.

Результати вихідного тестування рівня фізичної підготовленості в дослідних групах показали, що вірогідних розрізень не існує. Через три місяці занять у всіх групах проведене повторне тестування по виявленню кінцевого рівня фізичної підготовленості.

Аналіз результатів дослідження показала (таблиця 2), що найбільший темп приросту в хлопчиків відбувся в становій силі: у першій експериментальній групі (Э-1) - 16,6%; у другій (Э-2) - 11,9%; у третій (Э-3) - 8,0%; у четвертій (Э-4) - 8,5%; у контрольній же групі (К) - на 6,4%. Вірогідні розрізнення виявлені тільки в першій експериментальній групі. У нахилі тулуба вперед - від 9,4 до 14,2% в експериментальних групах і 6,7% - у контрольній. Вірогідні розрізнення в порівнянні з контрольною групою виявлені в першій і другій експериментальних групах. У стрибку по Абалакову з допомогою рук, що характеризує швидко-силові і координаційні здібності - від 7,1 до 10,5%, досягаючи свого максимуму в першій і другій експериментальних групах.

У показниках: час бігу на 300 м, що характеризує швидкісну витривалість, 6-хвилинному бігу з урахуванням пройденої відстані, що характеризує загальну витривалість, час човникового бігу 3x10 м, що характеризує спритність - темп приросту склав від 2,2 до 5,5% в експериментальних групах і від 0,1 до 1,1% у контрольній, причому вірогідні розрізнення виявлені в першій і другій експериментальних групах по всіх перерахованих показниках, а в човниковому бігу 3x10 м також виявлені вірогідні розрізнення в третій і четвертій експериментальних групах при однопроцентному рівні значимості.

У контрольній вправі - біг на 30 м з ходу - темп приросту склав в експериментальних груп від 4,1 до 7,3%, досягаючи максимуму в другій і першій експериментальних групах. У контрольній групі приріст склав 4,3%. Однак вірогідних розрізень по цьому показнику між дослідними групами не виявлено. Проте виявлена тенденція до підвищення темпів приросту в першій і другій експериментальних групах (6,2 і 7,3%) у порівнянні з 4,3% у контрольній групі, і до того ж у контрольній групі тренувальний процес мав

протягом всього експерименту переважну спрямованість до спринту і бар'єрному бігу.

Таблиця 2

Рівень фізичної підготовленості хлопчиків 10-11 років дослідних груп на вихідному і кінцевому етапах експерименту

Показники	Групи	Вихідні дані	Кінцеві дані	Темпи приросту %	P
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$		
1. Час бігу на 30 м з ходу, с	Э-1	4,66±0,26	4,38±0,26	6,2	>0,05
	Э-2	4,70±0,18	4,37±0,17	7,3	>0,05
	Э-3	4,75±0,24	4,56±0,21	4,1	>0,05
	Э-4	4,78±0,27	4,57±0,22	4,4	>0,05
	К	4,70±0,27	4,50±0,29	4,3	
2. Стрибок вверх за Абалаковим, см	Э-1	28,0±2,5	31,0±2,8	10,2	<0,05
	Э-2	27,0±2,0	30,0±2,4	10,5	<0,05
	Э-3	27,0±4,1	29,0±3,4	7,1	>0,05
	Э-4	26,5±3,5	28,5±2,6	7,4	>0,05
	К	26,0±3,4	28,0±3,1	7,4	
3. Абсолютна станова сила, кг	Э-1	47,9±8,3	56,6±8,8	16,6	<0,05
	Э-2	47,5±5,4	53,5±4,8	11,9	>0,05
	Э-3	47,9±9,4	51,8±9,8	8,0	>0,05
	Э-4	45,0±7,0	49,0±7,0	8,5	>0,05
	К	47,1±5,7	50,2±5,2	6,4	
4. Час бігу на 300 м, с	Э-1	65,6±3,2	62,1±2,6	5,5	<0,05
	Э-2	65,5±2,8	62,3±2,9	5,1	<0,05
	Э-3	65,6±3,1	63,5±2,8	3,3	>0,05
	Э-4	66,1±3,2	64,5±3,0	2,5	>0,05
	К	65,7±4,3	65,0±4,0	1,1	
5. 6-ти хвилинний біг з врахуванням пройденої відстані, м	Э-1	1204±94	1266±68	5,0	<0,05
	Э-2	1197±52	1253±56	4,6	<0,05
	Э-3	1207±115	1237±106	1,6	>0,05
	Э-4	1183±103	1210±105	2,2	>0,05
	К	1189±87	1190±86	0,1	
6. Нахил вперед, см	Э-1	8,8±2,7	10,0±2,2	12,8	<0,01
	Э-2	7,8±1,5	9,0±1,3	14,2	<0,05
	Э-3	8,2±1,8	9,1±1,8	9,4	>0,05
	Э-4	7,7±2,3	8,5±2,4	9,7	>0,05
	К	7,3±1,6	7,8±1,3	6,7	
7. Час човникового бігу 3x10 м, с	Э-1	9,30±0,15	8,00±0,21	3,7	<0,001
	Э-2	8,45±0,22	8,16±0,18	3,5	<0,01
	Э-3	8,50±0,23	8,19±0,17	3,7	<0,01
	Э-4	8,45±0,14	8,24±0,13	2,5	<0,01
	К	8,50±0,25	8,44±0,23	0,7	

Примітка. Вірогідність розрізень дано між експериментальними і контрольною групою по t - критерію Стьюдента.

В експериментальних групах усього по 9 занять: очевидно, дані темпи приросту швидкісних якостей в експериментальних групах досягнуті за рахунок різноспрямованого тренування.

Аналогічні результати отримані у дівчаток 10-11 років (таблиця 3), що

свідчить про адекватність навантаження як для хлопчиків так і дівчаток.

Таблиця 3

Рівень фізичної підготовленості дівчаток 10-11 років дослідних груп на вихідному і кінцевому етапах експерименту

Показники	Групи	Вихідні дані	Кінцеві дані	Темпи приросту %	P
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$		
1. Час бігу на 30 м з ходу, с	Э-1	4,90±0,37	4,61±0,41	6,1	>0,05
	Э-2	4,85±0,26	4,55±0,28	6,5	>0,05
	Э-3	4,89±0,25	4,74±0,24	3,1	>0,05
	Э-4	4,90±0,18	4,70±0,19	3,6	>0,05
	К	4,90±0,18	4,68±0,22	4,5	
2. Стрибок вверх за Абалаковим, см	Э-1	26,0±4,3	30,4±3,0	15,6	<0,05
	Э-2	26,0±2,8	29,3±2,5	12,0	<0,05
	Э-3	25,3±2,9	27,8±2,5	9,5	>0,05
	Э-4	25,5±1,7	27,9±1,8	8,7	>0,05
	К	26,8±2,8	27,4±2,8	2,1	
3. Абсолютна станова сила, кг	Э-1	40,4±5,4	48,3±7,3	17,7	<0,05
	Э-2	41,6±5,3	28,1±6,5	14,6	>0,05
	Э-3	39,6±4,9	43,8±4,4	10,2	>0,05
	Э-4	41,2±5,2	45,5±5,0	9,8	>0,05
	К	40,1±4,3	42,0±3,6	4,5	
4. Час бігу на 300 м, с	Э-1	66,3±3,7	63,0±3,2	5,0	<0,05
	Э-2	66,5±3,7	63,8±3,2	4,1	<0,05
	Э-3	66,6±2,9	65,0±2,5	2,3	>0,05
	К	67,0±3,7	66,7±3,3	1,5	
5. 6-ти хвилинний біг з врахуванням пройденої відстані, м	Э-1	1183±81	1265±102	6,9	<0,05
	Э-2	1180±103	1227±109	3,9	<0,05
	Э-3	1168±127	1208±123	3,5	>0,05
	Э-4	1153±93	1181±106	1,6	>0,05
	К	1170±132	1175±101	0,4	
6. Нахил вперед, см	Э-1	10,8±2,8	12,6±2,6	15,2	<0,01
	Э-2	10,7±1,6	12,0±1,5	11,7	<0,05
	Э-3	9,6±1,5	10,7±1,4	11,6	>0,05
	Э-4	9,7±1,9	11,0±2,0	12,1	>0,05
	К	9,8±1,6	10,6±1,5	8,1	
7. Час човникового бігу 3x10 м, с	Э-1	8,45±0,20	8,19±0,30	3,1	<0,001
	Э-2	8,50±0,27	8,17±0,20	3,7	<0,01
	Э-3	8,47±0,24	9,20±0,16	3,2	<0,01
	Э-4	8,49±0,18	8,14±0,30	4,2	<0,01
	К	8,57±0,16	8,45±0,13	1,4	

Примітка. Вірогідність розрізень дано між експериментальними і контрольною групою по t - критерію Стьюдента.

Висновки.

У результаті проведених досліджень установлена найбільш раціональна послідовність застосування тренувальних програм переважної спрямованості на

розвиток фізичних якостей юних легкоатлетів до основних груп легкої атлетики, а саме: до бігу на витривалість і спортивній ходьбі; спринту і бар'єрному бігу, стрибкам, метанню.

Література

1. Бондарчук А.П. Треніровка легкоатлета. – Киев: Здоров'я, 1986. – 157 с.
2. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: ФиС, 1985. – 112 с.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. – Киев, 1984. – 352 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 286 с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.Г. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 237 с.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛУ УЧНІВ 9-ГО КЛАСУ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ

Яник О.А., Шалар О.Г.*, Шалар Г.П., Рогачов Ю.В.*****

*Станіславська ЗОШ І-ІІІ ступенів ім. К.Й. Голобородька Херсонської області,
Херсонський державний університет*,
Херсонський базовий медичний коледж**,
Великопетиська ЗОШ №2 Херсонської області****

***Анотація.** Розглянуті особливості навчання волейболу учнів середніх класів. У дослідженні прийняли участь учні двох сільських шкіл у кількості 42 школяра. Встановлено покращення технічної підготовленості учнів експериментального класу за наступними показниками: у передачах м'яча двома руками зверху в парах – темп зростання 12,3%, прийомах та передачах м'яча двома руками знизу в парах – 7,7%, верхніх прямих подачах – 7,6%. Виявлено різні ефективні форми побудови уроків волейболу з учнями 9-х класів.*

***Ключові слова:** уроки волейболу, план-конспект, технічна підготовленість, вправи, методика.*

Постановка проблеми. Волейбол є найбільш доступним, отже, масовим засобом фізичного розвитку та зміцнення здоров'я широких верств населення. Волейболом займаються у всіх регіонах країни. Ця гра користується популярністю у людей різного віку, від дітей до людей похилого віку.

Успіх у грі може принести тільки оптимальне рішення техніко-тактичного завдання, яке поставив противник або ж поставлено завдання йому самому. Кожен волейболіст зобов'язаний ефективно діяти в нападі та захисті і для цього необхідно вдосконалювати вміння тактично правильно діяти в найбільш важливих для результату гри ігрових ситуаціях.

Таким чином, в порушеній проблеми можна виділити ряд протиріч між:

- необхідністю цілеспрямованого навчання і вдосконалення техніки та недостатньої розробленості даної методики в теорії і практики підготовки у юних волейболістів;

- потребою використання специфічних вправ в тренуванні юних волейболістів та залученням засобів і методів, характерних для підготовлених (кваліфікованих) спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи науково-методичну літературу можна констатувати, що сучасний волейбол характеризується збільшенням атакуючих дій, для організації яких необхідна спеціалізація технічної і тактичної підготовки гравців з урахуванням ігрових функцій [1, 3]. Проблема спортивної техніки та методика навчання технічним елементам залишаються одними з актуальних у теоретичному і прикладному значенні в сучасному волейболі.

Звернення до спеціальної літератури показало, що питання методики навчання і вдосконалення технічних прийомів розглянуті досить повно. Це в першу чергу дослідження А.В. Беляєва; Ю.Д. Желєзняка; Ю.М. Клещова; А.В. Суханова; А.Г. Фурманова та інших. Більш детальний аналіз цих робіт показав, що запропоновані авторами вправи для вдосконалення техніки у волейболі адресуються кваліфікованим спортсменам, і ці вправи багато в чому не підходять юним волейболістам, та не відповідають їх технічним і фізичним особливостям [1, 2, 4, 5].

Отже раціональне поєднання в уроках волейболу з підлітками вправ швидко-силової спрямованості і вправ на навчання техніки дозволить підвищити якість і ефективність засвоєння технічних прийомів.

Мета дослідження: удосконалити методику навчання елементам волейболу учнів 9-го класу на уроках фізичної культури.

Результати дослідження. У процесі дослідження брали участь дві групи учнів віком 13-15 років, що навчаються у Станіславській ЗОШ I-III ступенів ім. К.Й. Голобородька Білозерського району - група №1 та Великолепетиської ЗОШ №2 Херсонської області - група №2. Кожна група складалася з 21-го учня.

Дослідження проводилося на уроках фізичної культури під час вивчення теми «Волейбол».

Виконання роботи складалось з трьох етапів.

На першому етапі (серпень-вересень 2012 р.) проводився аналіз науково-методичної літератури. Проаналізовано 47 літературних джерел. Були визначені завдання та упорядковані методи дослідження.

На другому етапі, який проводився з початку листопада по кінець грудня 2012 року, ми зробили попереднє тестування технічної підготовленості юних волейболістів, вивчили документи планування та обліку роботи вчителів, а також проводили педагогічні спостереження за навчальним процесом з метою визначення об'єктивних показників навантаження під час проведення технічної підготовки юних волейболістів. Наприкінці другого етапу було проведено повторне тестування рівня технічної підготовленості учнів.

На третьому етапі (березень 2012 р.) ми узагальнили науково-методичний

матеріал і результати дослідження.

Технічна підготовленість учнів 9-х класів визначалася за наступними показниками (табл. 1).

Таблиця 1.

Оцінювання технічної підготовленості юних волейболістів

Тести Рівні	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах		Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах		Верхня пряма подача (6 спроб)	
	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.
Високий	6	5	6	5	4	3
Достатній	5	4	5	4	3	2
Середній	4	3	4	3	2	1
Низький	до 4	до 3	до 4	до 3	до 2	0

Для того щоб досягти мети нашого дослідження, ми порівняли методику проведення уроків волейболу у 9-х класах Станіславської ЗОШ ім. К.Й. Голобородька Білозерського району та Великолепитиської ЗОШ №2 Херсонської області. У обох школах уроки волейболу розпочалися на початку листопада і тривали до кінця грудня 2012 року. Для порівняння побудови уроків волейболу представлені взірці змісту основних частин конспектів уроків у 9-х класах.

План – конспект основної частини

уроку фізичної культури для учнів 9 класу Станіславської ЗОШ

Завдання: 1. Удосконалювати прийом та передачу м'яча зверху та знизу двома руками.

2. Удосконалювати техніку виконання верхньої та нижньої прямої подачі.

3. Закріплення навичок нападаючого удару.

4. Розвивати швидко-силові якості та спритність учнів.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
Основна (27- 28 хв.)	1. Прийом та передача м'яча зверху в парах.	3 хв.	Звернути увагу на роботу рук
	2. Прийом та передача м'яча знизу в парах.	3 хв.	Руки разом, рівні, ноги зігнуті в колінах
	3. Нападаючий удар із зони 4 та 2.	5 хв.	Звернути увагу на техніку виконання вправи
	4. Верхня та нижня пряма подача.	6-7 хв.	Не заступати на лінію подачі

У підготовчій частині уроків волейболу у цьому класі традиційно проводилися різні види ходьби та бігу, а також загальнорозвиваючі вправи на місці. Виконання прийомів та передач м'яча в основному проводилися з учнями 9-го класу Станіславської школи в парах, що розташовувалися паралельно до

волейбольної сітки.

План – конспект основної частини

уроку фізичної культури для учнів 9 класу Великолепетиської ЗОШ №2

Завдання:

1. Ознайомити учнів з поняттям «дозування фізичних навантажень».
2. Навчити техніки виконання нижнього прийому м'яча.
3. Повторити техніку виконання верхню передачу м'яча.
4. Навчальна гра за спрощеними правилами.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
Основна (25 хв.)	Навчити нижній прийом м'яча - нижній прийом м'яча в трійках або четвірках; - нижній прийом з накиданням м'яча партнера	до 7 хв.	Груповий метод організації діяльності учнів. Виконувати за командами. Розповісти пояснити, показати. виправити помилки
	Повторити верхню передачу м'яча - верхня передача м'яча в трійках або четвірках; - верхня передача м'яча через сітку.	до 8 хв.	Пояснити, показати. Виконувати за командами. виправити помилки.
	Навчальна гра за спрощеними правилами	до 10 хв	Розподіл команд за рахунком. Пояснити, показати. виправити помилки.

Підготовча частина уроків волейболу в 9-х класах Великолепетиської ЗОШ №2 відрізнялася тим, що надавалися теоретичні відомості, стройові вправи, різновиди ходьби та бігу, але загальнорозвиваючі вправи на місті майже не проводилися. При виконанні прийомів та передач м'яча учні розташовувалися в трійках та четвірках «на сітку», тобто обличчям або спиною до сітки. Таке розташування є більш ефективним при удосконаленні технічних прийомів.

Ефективність методики визначалася в ході педагогічного експерименту.

Для вивчення рівня технічної підготовленості підлітків були застосовані наступні тестові вправи: передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах, прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах, верхня пряма подача. Показники технічної підготовленості визначалися двічі протягом нашого дослідження. Результати початкового тестування показано в таблицях 2 та 3.

Як видно з таблиць 2 та 3 у передачах м'яча двома руками зверху були виявлені хороші показники в учнів групи №2. А у прийомі та передачі м'яча двома руками знизу, кращі результати показали учні групи №1. Однакові показники технічної підготовленості учні групи №1 та №2 показали у виконанні верхньої прямої подачі.

Таблиця 2.

**Оцінка технічної підготовленості групи №1 на початку дослідження
(листопад 2012 року) (%)**

Рівні Тести	Високий	Достатній	Середній	Низький
Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	52,3	19,0	19,2	9,5
Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах	28,5	28,5	33,5	9,5
Верхня пряма подача	28,5	38,5	23,8	14,2

Таблиця 3.

**Оцінка технічної підготовленості групи №2 на початку дослідження
(листопад 2012 року) (%)**

Рівні Тести	Високий	Достатній	Середній	Низький
Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	57,1	24,0	14,2	4,7
Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах	23,8	19,0	23,8	33,4
Верхня пряма подача	28,5	33,4	33,3	4,8

Початкові показники рівня технічної підготовленості обох груп виявилися майже однаковими. Цьому сприяло регулярне виконання юними волейболістами на уроках попередніх навчальних років вправ у передачах зі зміною відстані, траєкторії та напрямку та подач зі зміною напрямку польоту м'яча.

Як видно із таблиці 4, показники технічної підготовленості в учнів групи №1 покращилися. Але в порівнянні з групою №2 результати гірші. У передачах м'яча двома руками зверху показник вищий у групи №2 ніж у групи №1.

Таблиця 4.

Оцінка технічної підготовленості групи №1 по закінченні дослідження (грудень 2012 року) (%)

Рівні Тести	Високий	Достатній	Середній	Низький
Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	66,6	23,8	9,6	-
Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах	33,5	28,5	28,5	9,5
Верхня пряма подача	38,1	28,5	23,9	9,5

Таблиця 5.

Оцінка технічної підготовленості групи №2 по закінченні дослідження (грудень 2012 року) (%)

Рівні Тести	Високий	Достатній	Середній	Низький
Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	71,5	19,0	-	9,5
Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах	28,5	24,0	19,0	28,5
Верхня пряма подача	47,5	23,8	23,9	4,8

Напевне два місяці навчальних занять замало для суттєвого покращення основних елементів техніки виконання волейбольних рухів.

Темп зростання можна побачити в обох групах. Так, у групах №1 та №2 в передачах м'яча двома руками зверху через сітку в парах темп зростання склав 12,3%. А от у прийомі та передачі м'яча двома руками знизу в парах, група №1 показала темп зростання кращий ніж у групі №2 на 2,2% . В той же час за виконанням верхньої подачі, показники групи №2 на 14,6% виявилися кращими за техніку виконання цієї вправи групою №1.

Висновки.

1. Експериментальна методика навчання елементам волейболу підлітків будувалася на застосуванні загальноприйнятих методичних положеннях технічної підготовки волейболістів. У той же час вона була значно спрощена і адаптована для навчання учнів 13-15 років.

2. Побудова уроків у 9-му класі Станіславської ЗОШ І-ІІІ ступенів ім. К.Й. Голобородька за цією методикою привела до певних зрушень у технічній підготовці.

3. За рівнем технічної підготовленості у юних волейболістів покращення відбулося у передача м'яча двома руками зверху в парах – темп зростання 12,3%, прийомі та передачі м'яча двома руками знизу в парах – 7,7%, верхніх прямих подачах – 7,6%.

4. Таким чином, можна констатувати, що в процесі застосування експериментальної методики вдалося підвищити ефективність навчання підлітків технічним елементам волейболу.

Література

1. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование/ методическое пособие. ВФВ / А.В. Беляев. – М., 1995. – 287 с.

2. Железняк Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.

3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2001. – 376 с.

4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.

5. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Евгоровская И.Г., Партышева Л.В., Бахрова Е.Н.

Херсонский я/с №11

комбинированного типа с логопедическими группами

Ключевые слова: *дети дошкольного возраста, мелкая моторика, общее недоразвитие речи, двигательные нарушения, предметно манипулятивная деятельность, физические упражнения.*

Актуальность. В последние годы в Украине отмечается тенденция на увеличение количества детей с отклонениями в развитии речи. Эти отклонения связаны, прежде всего, с неблагоприятными экологическими условиями, различными инфекциями. Проблема исправления речи в наше время является актуальной. Учитывая, что речевые отклонения возникают в раннем возрасте их необходимо своевременно выявлять и исправлять.

В литературе последних лет описаны приемы развития мелкой моторики у детей с общим недоразвитием речи [6], с дизартрией [4], с заиканием [5]. Все

вышеуказанные авторы подтверждают тот факт, что тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для общего развития ребенка и особенно для развития речи.

По мнению В. П. Дудьева, предметно-манипулятивная деятельность ребенка оказывает положительное влияние на речевую функцию, что обуславливает необходимость специальной работы по коррекции мелкой моторики. У детей с нарушениями в речи отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, т. к. движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией[2].

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. Возможность познания окружающих предметов у детей в большей степени связана с развитием действий рук. Умение выполнять мелкие движения с предметами развивается в старшем дошкольном возрасте. Именно к 6-7 годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон коры головного мозга, развитие мелких мышц кисти. Важно, чтобы к этому возрасту, ребёнок был подготовлен к усвоению новых двигательных навыков [4].

Большое значение придаётся использованию этого факта в работе с детьми и в случаях своевременного речевого развития, и особенно там, где развитие речи задерживается. Применяется стимулирование речевого развития путём тренировки движений пальцев рук. Этим решаются сразу две задачи: во-первых, косвенным образом влияют на общее интеллектуальное развитие ребёнка, во-вторых, готовят к овладению навыком письма, что в будущем поможет избежать многих проблем школьного обучения[3].

У детей с речевой патологией в разной степени нарушены процессы памяти, внимания, восприятия и др. Двигательные нарушения характеризуются мышечной дистонией, общей моторной неловкостью, недостаточностью тонких дифференцированных движений пальцев рук и мимической мускулатуры. Все эти симптомы в различной степени проявляются у каждого ребенка в логопедической группе [6].

Поэтому в своей работе с детьми для преодоления отставания в речевом развитии мы используем несложные занимательные задания, упражнения и игры, направленные на совершенствование движений пальцев. Эти занятия очень нравятся детям и являются весьма эффективными как для улучшения координации движений, так и для развития речи. Их польза еще и в том, что они подготавливают руку ребенка к рисованию, лепке, конструированию, письму.

Для того, чтобы работа по развитию ручной моторики была эффективной, целенаправленной, мы следуем ряду требований:

- работа должна быть систематичной и постоянной;
- соответствовать уровню общемоторного, психического развития ребенка;
- соответствовать возрастным требованиям;

- приносить ребенку радость.

Воспитание и коррекция речи детей с речевой патологией - сложная система работы, которая включает в себя несколько этапов. Одним из ведущих принципов всей коррекционной работы и каждого этапа в отдельности является принцип «от простого к сложному» [4]. Этому же принципу подчинена и наша работа по развитию мелкой моторики. Каждый вид деятельности по формированию тонких движений пальцев рук является пропедевтическим по отношению к следующему.

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются «Пальчиковые игры» («пальчиковая гимнастика»).

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. «Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т.д.

На сегодняшний день достаточно много практических пособий, включающих «пальчиковые игры». Для удобства мы составили картотеку «пальчиковых игр», куда вошел практический материал различных авторов.

Для детей логопедической группы проговаривание стихов одновременно с движениями обладает рядом преимуществ: речь как бы ритмизируется движениями, делается более громкой, четкой и эмоциональной, а наличие рифмы положительно влияет на слуховое восприятие.

Оптимально, на наш взгляд, проводить пальчиковые игры в форме физкультминуток. Физкультминутка как элемент двигательной активности предлагается детям для переключения на другой вид деятельности, повышения работоспособности, снятия нагрузки, связанной с сидением. Если проводить пальчиковую гимнастику стоя, примерно в середине занятия, такая гимнастика послужит сразу двум важным целям и не потребует дополнительного времени.

Упражнения, в которых используется поверхность стола, нужно проводить, не поднимая детей со стульчиков. Такие упражнения полезно, конечно же, сочетать с традиционными (динамическими) физкультминутками, чтобы обеспечить дошкольникам двигательную активность.

При рассмотрении привычного набора занятий для развития мелкой моторики через «пальчиковую гимнастику» хотим отметить два факта:

- при проведении упражнений, действия главным образом приходятся на «социальную» зону руки - большой, указательный и средний пальцы, а безымянный и мизинец практически не используются в упражнениях;

- в основном используются движения захвата предметов, сжатия, редко - растяжения пальцев и почти никогда - расслабления, что может приводить к повышению тонуса.

Поэтому при выполнении заданий по развитию ручной моторики мы

предлагаем детям задания на сочетание сжатия, растяжения и расслабления, гибкости пальцев и кистей рук; изолированные движения каждого из пальцев.

В последнее время в среде педагогов и родителей возрастает интерес к массажу пальцев рук. Доказано, что даже самый примитивный массаж, заключающийся в сгибании и разгибании пальцев годовалого малыша, вдвое ускоряет процесс овладения им речью [2]. Но мы начали использовать не совсем обычный массаж. Массажные движения выполняются с помощью хорошо знакомого детям предмета – карандаша. Научить детей самомассажу рук несложно. С помощью граненых карандашей ребенок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами будут стимулировать речевое развитие малыша, способствовать овладению тонкими движениями пальцев, улучшат трофику тканей и кровоснабжение пальцев рук. Особый интерес массажные упражнения вызывают у детей, если их выполнение сочетается с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

Приведем некоторые примеры игр с карандашом:

- Поставить локти на стол, взять карандаш за концы тремя пальцами левой руки и тремя пальцами правой руки и покрутить его вперед назад.

- Массаж карандашом каждого пальца, ладони в отдельности, то есть левая рука лежит на столе, а правая катает карандаш по ней и наоборот.

- Поставить локти на стол, взять карандаш и зажать его между указательными пальцами обеих рук. Вращать руки вместе с карандашом то в одну сторону, при этом карандаш вращается в горизонтальной плоскости. Затем опустить руки, встряхнуть кисти. Далее можно продолжить, захватив карандаш другими пальцами. Возможно вращение карандаша и в вертикальной плоскости.

Интересна и увлекательна и работа с массажными мячиками, массажерами Су-Джок, колючими валиками. С их помощью дети производят самомассаж кистей и пальцев рук. Конструкция массажера позволяет эффективно воздействовать на различные функции кисти как органа, анализаторы и психоэмоциональную сферу ребенка, позволяет снять мышечное пальчиковое утомление, улучшает кровоток кистей и пальцев рук. Помимо работы с массажными мячиками, в комплекс самомассажа включены упражнения с грецкими орехами, деревянными шариками, задание на растирание в руках мешочков с горохом и фасолью. При этом также идет речевое сопровождение – стишки, считалки, загадки.

Еще одним приемом развития точности и согласованности движений кистей рук является работа с мозаиками. Индивидуально мы предлагаем собрать из мозаики различные фигуры. Эти задания служат двум целям: коррекции, развитию мелкой моторики и закреплению знаний по лексической теме, совершенствованию фонетико-фонематической сферы.

Игры с крупной, бусинками, пуговицами, мелкими камешками тоже оказывают прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие. Детям предлагаем сортировать, угадывать с закрытыми глазами, катать между большим и указательным пальцем, придавливать поочередно всеми пальцами

обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения. Отлично развивает руку разнообразное нанизывание. Нанизывать можно все что нанизывается: пуговицы, бусы, рожки и макароны, сушки и т.п. Можно составлять бусы из картонных кружочков, квадратиков, сердечек, листьев деревьев. Мы предлагаем детям выкладывать силуэты различных предметов из мелких предметов: семян, пуговиц, веточек и т.д.

Все занятия с использованием мелких предметов должны проходить под строгим контролем взрослых!

Точность и координация движений развиваются у ребенка и в процессе застегивания и «пришивания» пуговиц различного размера, играми с бельевыми прищепками, при этом развиваем коммуникативные навыки.

Кроме предложенных выше методов, существуют и различные графические упражнения, способствующие развитию мелкой моторики и координации движений руки, зрительного восприятия и внимания. Выполнение графических упражнений в дошкольном возрасте очень важно для успешного овладения письмом.

В этом году мы начали работу по развитию мелкой моторики рук посредством тестопластики. Тестопластика является одним из видов народно-прикладного искусства. Работа с тестом своего рода упражнения, оказывающие помощь в развитии тонких дифференцированных движений, координации, тактильных ощущений, необходимых в работе с маленькими детьми. Поэтому на занятиях по тестопластике широко используем пальчиковые игры, гимнастику и массаж пальцев, упражнения для рук с предметами.

В последнее время мы много внимания уделяем играм с песком.

Посредством песочной терапии происходит не только гармонизация психоэмоционального состояния, но и решаются непосредственно коррекционно-логопедические задачи:

- мощно развивается тактильно-кинестетическая чувствительность и мелкая моторика рук как основа развития «ручного интеллекта»;
- закрепляется навык правильного звукопроизношения;
- более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление);
- развиваются фонематический слух и восприятие;
- развивается связная речь, лексико-грамматические представления;
- стабилизируется эмоциональное состояние.

Использование игр и игровых упражнений с песком и водой в логопедической работе с детьми, имеющими нарушения речи, очень эффективно. В своей работе мы используем песочные игры, как на индивидуальных, так и на подгрупповых занятиях. Именно в песочнице создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность. Поэтому перенос обучающих и развивающих занятий в песочницу дает дополнительный эффект: повышает мотивационный интерес к занятиям, способствует развитию познавательных и образовательных процессов, которое происходит более интенсивно и гармонично [1].

Для исправления звукопроизношения ребенка сначала учим сочетать

движения языка и пальцев в воде или песке при разучивании и отработке специальных артикуляционных упражнений, автоматизации изолированных звуков, проговаривание слогов и слов. Использование предметов различной фактуры в играх с песком развивает тактильную чувствительность и мелкую моторику рук ребенка, что нам необходимо для развития правильного звукопроизношения.

Используем также методики игр с песком, которые предлагают Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева и Т. М. Грабенко в «Практикуме по креативной терапии» [1]:

- поскользнуть ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.);
- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;
- создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшек кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка;
- «пройтись» по песку отдельно каждым пальцем правой и левой руки поочередно (сначала только указательными, затем - средними, безымянными, большими и наконец мизинчиками). Далее можно группировать пальцы по два, по три, по четыре, по пять.

Взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние ребенка. Наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики, стараемся научить детей прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Но самое важное - ребенок получает первый опыт рефлексии, учится понимать себя и других.

Кроме работы по развитию мелкой мускулатуры рук на занятиях задания по развитию мелкой моторики рекомендуем родителям включать детей в такие домашние дела, как перемотка ниток, завязывание и развязывание лент, шнурков, узелков на веревке, собирание разрезных картинок, застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков, завинчивание и развинчивание крышек, банок, пузырьков, разбор круп (горох, гречка, рис) и так далее.

Выводы.

1. Результаты речевого обследования детей группы в конце каждого года обучения дают нам основания сделать вывод о высокой эффективности комплексной работы по развитию мелкой моторики у детей с нарушением речи. У них улучшаются показатели выполнения моторных проб на статическую и динамическую координацию, на переключаемость, одновременность и отчетливость движений, улучшаются графо-моторные навыки.

2. Движения дошкольников становятся уверенными, повышается темп их выполнения. Кроме того, такое разнообразное сочетание разных видов деятельности позволяет увлечь и заинтересовать детей, и в игровой форме не только комплексно развивать все параметры мелкой моторики, но и различные психические процессы - зрительно-пространственные функции, память, внимание, мышление, восприятие и, конечно же, речь.

Литература

1. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная

игротерапия. – СПб.: Детство-пресс. – 2004. – 50 с.

2. Дудьев В. П. Средства развития тонкой моторики рук у детей с нарушениями речи / В. П. Дудьев // Дефектология. – 1999. – №4. - С. 50-54.

3. Мальцева И. В. Упражнения для пальчиков / И. В. Мальцева. – М.: Карапуз, 2002. – 20 с.

4. Степанова О. А. Пути совершенствования коррекционно-педагогической работы с детьми в дошкольных образовательных учреждениях: автореф. дис. канд. пед. наук / О. А. Степанова. – М., 2009. – 23 с.

5. Узорова О. В. Пальчиковая гимнастика / О. В. Узорова, Е. А. Нефедова. – М.: АСТ, Астрель, 2004. –127 с.

6. Фомина Л. В. Роль движений рук и моторной речи ребенка / Л. В. Фомина // Проблемы речи и психолингвистики. – М. : МГПИИЯ, 2007. – С.36-40.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Глухов І.Г.

Херсонський державний університет

***Анотація.** Статтю присвячено розкриттю педагогічних умов, які забезпечують ефективний фізичний розвиток молодших школярів в системі позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивної спрямованості.*

***Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, педагогічні умови гармонійного розвитку особистості.*

Постановка проблеми. В Україні об'єктивно склалися такі соціально-педагогічні та соціально-економічні умови, які призвели до погіршення стану здоров'я дітей різного віку, збільшення серед них випадків паління, наркоманії, алкоголізму, негативного ставлення до основних принципів здорового способу життя та зневажливого відношення до власного здоров'я. З огляду на це, в Законі України “Про позашкільну освіту” підкреслюється важливість цілеспрямованого вирішення завдань формування у підростаючого покоління здорового способу життя, свідомого і відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, вдосконалення фізичного розвитку, профілактики бездоглядності, правопорушень серед дітей різного віку.

Сучасні погляди на проблему фізичного розвитку дітей проаналізовано у ряді психолого-педагогічних досліджень у галузі педагогіки (Е. Вільчковського, Л. Волкова, О. Кириченко, Т. Поніманської) та системи фізичного виховання підростаючого покоління (М. Зуболій, О. Курок, Г. Ляшенко, Б. Шиян та ін.).

Фізичне виховання молодших школярів в період перебування освіти в Україні є одним з пріоритетних напрямків роботи суспільних інститутів

виховання та батьків. З огляду на вище вказане проблема фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження – розкриття педагогічних умов, що забезпечують ефективний фізичний розвиток молодших школярів в системі позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивної спрямованості.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання молодших школярів у позашкільних навчальних закладах.

Предмет дослідження: Педагогічні умови фізичного розвитку молодших школярів у позашкільних навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У філософії поняття «умова» розглядається як категорія, що виражає відношення предмета до явищ які його оточують, без яких цей предмет існувати, розвиватися не може. Сам предмет при цьому розглядається як щось обумовлене, а умова як відносно зовнішнє стосовно предмета різноманіття об'єктивного світу [1, с. 497]. Умова у філософії - це те, від чого залежить предмет, комплекс предметів, характер їхньої взаємодії, з наявності якого з'являється можливість існування, функціонування й розвитку даного предмету. Сукупність конкретних умов даного предмету утворює середовище його існування, а його вплив забезпечує реалізацію закономірних зв'язків і відносин. Умови - це обставини, які визначають ті або інші наслідки, настання яких перешкоджає одним процесам або явищам і сприяє іншим.

У науці часто мова йде про умови тієї або іншої діяльності. При цьому можна зустріти роботи, де говориться про умови ефективності діяльності.

У педагогічних дослідженнях В. І. Андрєєва, Ю. К. Бабанського, В. І. Загвязинського, Л. В. Мещерякової й інших розглядаються два аспекти поняття умов навчальної діяльності – загально-педагогічний і дидактичний. Причому, на наш погляд, визначення цих понять розрізняються тільки предметом, у відношенні якого вони розглядаються, – у процесі навчання (дидактичні умови), у процесі утворення особистісних якостей та властивостей (педагогічні умови).

Під педагогічними умовами розуміють сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів і матеріально-просторового середовища, спрямованих на вирішення поставлених у педагогіці завдань. Під комплексом умов формування особистості розуміють сукупність взаємозалежних і взаємообумовлених обставин навчально-виховного процесу та ресурсного потенціалу який його забезпечує, що є результатом цілеспрямованого відбору, конструювання й застосування елементів змісту, методів або прийомів, а також організованих форм навчання для досягнення певних дидактичних цілей.

Л. В. Мещерякова до педагогічних умов відносить тільки ті, які свідомо створюються в освітньому процесі і які повинні забезпечувати найбільш ефективне протікання цього процесу. При цьому ми згодні з автором, що педагогічні умови не можна зводити тільки до зовнішніх обставин, до обстановки, до сукупності об'єктів, що роблять вплив на процес, тому що утворення особистості школяра являє собою єдність суб'єктивного й об'єктивного, внутрішнього й зовнішнього, сутності і явища.

Тому педагогічні умови гармонійного розвитку особистості школяра, що займається спортивно-оздоровчою діяльністю, ми визначаємо як сукупність зовнішніх обставин освітнього процесу й внутрішніх особливостей особистості школяра, від наявності яких залежить удосконалення фізичних якостей.

Визначити педагогічні умови фізичного розвитку молодшого школяра не можливо без розкриття самого поняття «фізичний розвиток». Поняття «фізичний розвиток» тлумачиться у наукових джерелах по-різному. У самому загальному сенсі під «фізичним розвитком» людини розуміють процес змін природних морфо-функціональних властивостей організму упродовж індивідуального життя [2, с. 9]. Це також процес змін форм і функцій організму; сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники фізичного стану організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружність грудної клітини, спірометрія легенів, динамометрія тощо) [3, с.29]; це суто спеціальне (антропометричне) тлумачення.

Дослідник Е. Вільчковський підкреслює, що фізичний розвиток виявляється у становленні та зміні біологічних форм та функцій організму дитини в процесі життя та визначається рівнем антропометричних і біометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітини, частота дихання та серцевих скорочень); рухових якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості); показників формування постави.

Науковці Б. Ашмарін, М. Віленський та К. Грантинь фізичний розвиток розглядають з двох позицій (у вузькому та широкому значенні). У вузькому значенні - це процес зміни зовнішніх розмірів тіла людини. Такими поняттями користується особливий розділ науки, який називається антропометрією, тобто замірами людини.

Головними показниками, за якими оцінюють фізичний розвиток, на думку багатьох науковців і практиків (Б. Ашмарін, О. Безкопильний, М. Віленський, Е. Вільчковський, Л. Волков, К. Грантинь, В. Іващенко, Л. Матвеев, Б.Шиян), є кількісні показники розмірів тіла (маси тіла, зросту, окружності грудної клітки) та рівня функціональних можливостей людини, які визначаються, зокрема, рівнем розвитку рухових якостей (швидкістю, спритністю, гнучкістю, витривалістю, силою).

Під терміном «фізичний розвиток» зазвичай розуміють комплекс функціональних показників, які визначають запас фізичних сил організму. Стосовно дітей, уявлення про фізичний розвиток повинні бути розширені за рахунок оцінки процесів росту та розвитку організму, - стверджують С. Тихвінський, С. Хрущова, А. Урисон. Під фізичним розвитком дослідники розуміють комплекс морфо-функціональних ознак, що характеризують віковий рівень розвитку дитини.

У той же час, зважаючи на вади урбанізованого простору життєдіяльності сучасної людини, спосіб життя не може привести до оптимального фізичного розвитку без свідомої корекції впливів середовища самою особистістю [4, с. 50]. Тому ми вважаємо суттєвими складовими фізичного розвитку систему суспільних традицій, знань, установок, звичок які орієнтують особистість на здоровий спосіб життя, заняття спортивно-оздоровчою діяльністю.

Виділення педагогічних умов фізичного розвитку нами було здійснено з врахуванням трьох напрямків:

1) аналіз закономірностей формування й розвитку особистості школяра в діяльності, у тому числі й спортивно-оздоровчої;

2) аналіз досвіду тренерської роботи зі школярами, що займаються в спортивній секції з плавання;

3) аналіз педагогічних умов, виділених у науці у відношенні тих або інших видів діяльності.

При аналізі закономірностей формування й розвитку особистості молодшого школяра в діяльності ми враховували, насамперед, індивідуальні антропометричні особливості розвитку школярів (ріст, вага, окружність грудної клітки, гармонійність статури) і ступінь розвитку фізичних якостей (витривалість, сила м'язів, гнучкість, спритність, швидкісні дані).

Як показав досвід тренерської роботи зі школярами, що займаються в спортивній секції з плавання, основна увага тренерів і учнів приділяється досягненню спортивних результатів. Але залишається поза полем зору формування в дитини потреби ведення здорового способу життя, самостійної підтримки високого рівня звичної рухової активності, володіння прийомами своєчасного відновлення фізичного стану свого організму поза заняттями у спортивній секції.

З метою виділення педагогічних умов формування гармонічного фізичного розвитку школярів нами були проаналізовані численні роботи й дисертаційні дослідження проблем гармонічного розвитку школярів і ефективності спортивно-оздоровчої діяльності.

Звертаючись до проблеми виділення педагогічних умов фізичного розвитку молодших школярів у позашкільних навчальних закладах, ми виходили з наступних положень:

1. Здоров'я - вища людська цінність; здорова людина - вихідна умова, що забезпечує щиросердечну рівновагу, моральний комфорт особистості, з одного боку, з іншого боку - це головна умова суспільного процесу відтворення робочої сили й рішення соціально-демографічних проблем;

2. Кожна дитина від народження має природні задатки. Задатки - це можливості, які в сприятливих умовах можуть вирости в здібності; задатки проявляються в схильностях до певного виду діяльності;

3. Значимість фізичного розвитку школярів обумовлена необхідністю збереження й зміцнення соціальної, психічної й фізичної складової здоров'я. Фізична підготовленість, психологічна стійкість і соціальна адаптованість до негативних зовнішніх факторів середовища є основними компонентами фізичної культури особистості, показниками її фізичного розвитку й базисом для розкриття її потенціалу.

4. «Здоровий спосіб життя» - це поняття, що охоплює всі сфери життєдіяльності особистості школяра, це сукупність соціальних умов і, насамперед, діяльність самого суб'єкта, що забезпечують максимальну реалізацію потенційних можливостей. Здоровий спосіб життя покликаний

максимально розкрити й звернути на користь суспільства фізичні, духовно-моральні, ділові можливості й сили кожної особистості;

Таким чином, ґрунтуючись на аналізі літературних джерел, ми прийшли до висновку, що педагогічними умовами фізичного розвитку молодших школярів в позашкільних закладах спортивно-оздоровчої спрямованості є:

1) Цілеспрямоване формування в школярів мотивації ведення здорового способу життя. Педагогічна стратегія формування здорового способу життя повинна сприяти самостійному виробленню переконань учня на основі системи знань про здоров'я як основу успішного життя. Завдяки переконанням створюються спочатку стійка мотивація здорового способу життя, потім готовність і самоконтрольована активність у творенні власного здоров'я. На відміну від загальноприйнятої схеми «знання - уміння - навички» ця поведінкова система мобільна й легко вписується в довгострокову програму життєдіяльності;

2) Систематизація рухової активності школярів. Це означає, що навчально-виховний процес повинен бути в першу чергу систематичним та безперервним. Фізіологічною передумовою безперервності тренувального процесу та щільного режиму навантажень є здатність нервової, м'язової й іншої систем зберігати слідовий ефект тренування протягом порівняно нетривалого періоду. Безперервність та щільний режим тренувань створюють передумови для нагромадження позитивних функціональних і морфологічних змін в організмі [5, с. 62-63];

3) Врахування особливостей виховання фізичної витривалості школярів. При вдосконаленні витривалості утворюються певні умовні рефлекси, які сприяють покращенню кровообігу та диханню, регуляції функції організму, обміну речовин та теплорегуляції;

4) Навчання практичним прийомам відновлення функціонального стану організму. До таких засобів відносять масаж, активний відпочинок та вправи спрямовані на розслаблення м'язів, які містять в собі релаксацію та аутогенне тренування.

Висновки.

1. Фізичний розвиток характеризується суттєвими змінами функціональних можливостей особистості дитини в певні періоди вікового розвитку, що виражається у зміні окремих вікових якостей і загальному рівні фізичної працездатності;

2. До педагогічних умов фізичного розвитку молодших школярів в позашкільних закладах спортивно-оздоровчої спрямованості можна віднести: цілеспрямоване формування в школярів мотивації ведення здорового способу життя, систематизація рухової активності, врахування особливостей виховання фізичної витривалості та навчання практичним прийомам відновлення функціонального стану організму;

3. В подальшому дослідженні планується спрямування на формування моделі фізичного виховання молодших школярів у позашкільних навчальних закладах.

Література

1. Философский словарь / Под ред. И.Г. Фролова – М.: Политиздат, 1991. – 560 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – изд. 2-е, испр. и допол. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 236 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
4. Круцевич Т.Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.
5. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 175 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	3
-----------------------------------	----------

РОЗДІЛ 1.

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНИХ МЕТОДІВ ЛІКУВАННЯ ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я

Возний С.С., Чорна С.В. СХІДНІ ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	7
Болдирєва О.О., Васильєва Н.О. ВИКОРИСТАННЯ ПЛАТЕСУ З МЕТОЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ.....	13
Городинська І.В., Крячко Ольга ПЛАТЕС ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я.....	18
Кедровський Б.Г., Гацюєва Л.С. РЕЗУЛЬТАТИ АНАЛІЗУ ДАНИХ ФОРМУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ХДУ ЗА ПЕРІОД 2009-2013 РОКИ НАВЧАННЯ.....	22
Маляренко І.В. СУЧАСНІ НАПРЯМКИ САНІТАРНО-ПРОСВІТНИЦЬКОЇ ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ПОШИРЕННЮ ЗАХВОРЮВАННЯ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ НА ХЕРСОНЩИНІ.....	26
Ромаскевич Ю.А. СОСТОЯНИЕ ЦИТОКИНОВОГО ЗВЕНА ИММУНИТЕТА У БОЛЬНЫХ ТБСМ.....	31
Шаніна Олена, Грабовський Ю.А. ДОЗОВАНЕ ВЕСЛУВАННЯ У КОМПЛЕКСІ ЗАСОБІВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ ДЛЯ ХВОРИХ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ ГОСТРУ ПНЕВМОНІЮ.....	37

РОЗДІЛ 2.

БІОЛОГІЧНІ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Ермаков С.С., Чеслицка Мирослава, Пилевска Веслава, Шарк-Ецкардт Мирослава ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗНОСТОРОННЕГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	42
Куц О.С., Гацюєва Л.С., Драчук А.І. СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ЗІ ЗНИЖЕНИМ СЛУХОМ.....	49
Цьось А.В., Кушнір Я.А. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	53

Андрєєва Р.І., Коваль В.Ю. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК 25-40 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ.....	57
Базильчук В.Б., Базильчук О.В. ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ДОЗВІЛЛІ.....	61
Балушка Л.М. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ.....	63
Батечко Д. П., Вілянський В. М., Счастливец В. І. ВИВЧЕННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ГІРНИЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	66
Березовський А. П., Гетманська О.М. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОСТАНОВКИ ЗАДАЧ ПО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В КОНСПЕКТАХ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	71
Вацеба О.М., Грисьо Ярослав БАТЬКО УКРАЇНСЬКОЇ РУХАНКИ ТА ЗМАГУ (З НАГОДИ 140 РОКОВИН НАРОДЖЕННЯ ПРОФ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО).....	75
Верхогляд Дар'я, Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г. ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ТРЕНЕРІВ-ВЕСЛЯРІВ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ.....	82
Голяка С.К., Гетманський Максим, Гетманська О.М. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ У СПОРТСМЕНІВ-СТРІЛЬЦІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ.....	89
Голяка С.К., Обозна В.В., Мельничук О.В. ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	95
Гринченко О.Є., Сапельняк О.Я., Третьяков О.О. ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ВОЛЕЙБОЛ».....	101
Жосан І.А., Чмелевська М.Л., Шалар О.Г. ПРОВІДНІ ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ТРЕНЕРІВ-СТРІЛЬЦІВ.....	107
Іваночко О.Ю., Чичкан О.А., Киван-Мультап Н.В., Яблонська Е.М. ОСОБЛИВОСТІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	111
Кольцова О.С. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ НАСТУПНОСТІ В РОБОТІ ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ ТА ІНСТИТУТІВ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА.....	115
Кострікова Катерина, Грабовський Ю.А. ВИТОКИ ОЛІМПІЗМУ ЯК ЕЛЕМЕНТУ ГУМАНІЗАЦІЇ ОСВІТИ ТА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ.....	119
Лышевская В.М., Шаповал С.И. ПРОГНОЗЕ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ПО СЕРОЛОГИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ.....	124

Лишевська В.М., Шаповал С.І., Юськів С.М. ОЦІНКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.....	131
Милославський Б.М., Шум Дар'я, Шалар О.Г. ЛІДЕРСТВО У ЖІНОЧІЙ ГАНДБОЛЬНІЙ КОМАНДІ.....	139
Піоро Яна, Грищенко І.В., Маляренко І.В. ПОПЕРЕДЖЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЩІ...	143
Римик Р.В., Маланюк Л.Б, Шафранський І.В. ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА У СИСТЕМІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ	148
Савицький В.М. КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ЯКОСТІ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ.....	152
Савченко М.І. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	159
Середня С. С. АНАЛІЗ НАЙБІЛЬШ ВАЖЛИВИХ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА.....	166
Сожоконь О. А., Литвиненко Н. М. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СМГ	172
Стрикаленко Є.А., Барановська Ю.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМ В ЖІНОЧОМУ ГАНДБОЛІ.....	175
Ткачук В.П., Степанюк С.І., Вацеба О.М., Гречанюк О.А. ОЦІНКА УЧНЯМИ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ІДЕЙ ТА ПРИНЦИПІВ ОЛІМПІЗМУ.....	179
Третьяков О.О. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ.....	182
Унгурян Анатолій, Шалар О.Г., Вагралик О.С. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – СУТТЄВИЙ ФАКТОР У БОРОТБІ З ДЕЗАДАПТАЦІЄЮ УЧНІВ У ШКІЛЬНОМУ КОЛЕКТИВІ.....	185
Чепуренков Андрей ОСОБЕННОСТИ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	190
Чичкан О.А., Костовський М.Г., Кость С.О. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	194
Шаповал С.І ВИХОВАННЯ І РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	198
Шевчук Марина РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АКРОБАТІВ 6-7 РОКІВ ПРИ ВІДБОРІ	201
Шкарупа С.О. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КЕРІВНИЦТВА ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІТЕЙ В ЛІТНЬОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ....	208

Юськів С.М., Мосіна К.В. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНСЬКІЙ ОСВІТІ.....	212
Яковлів В.Л., Яковліва Олена, Яковлів Євгеній ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 10-11 РОКІВ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ	219
Яник О.А., Шалар О.Г., Шалар Г.П., Рогачов Ю.В. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛУ УЧНІВ 9-ГО КЛАСУ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ.....	224
Евгоровская И.Г., Партышева Л.В., Бахрова Е.Н. КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ.....	230
Глухов І.Г. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	236