

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”
Інститут фізичного виховання і спорту
Ровеньківський факультет

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

*Збірник статей за матеріалами
регіональної науково-практичної конференції*

Частина I

*Луганськ-Ровеньки,
18 березня 2010 року*

Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2010

УДК 37.037
ББК 74.200.54
А43

Редакційна колегія:

- Ротерс Т. Т.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (Головний редактор).
- Чорноштан А. Г.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
- Прошкін В. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач науково-дослідного відділу з організації наукових досліджень Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

А43 **Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні:** зб. ст. за матеріалами регіонал. наук.-практ. конф. (Луганськ-Ровеньки, 18 березня 2010 р.): в 2 ч. Ч. I. / Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – 224 с.

Представлені статті висвітлюють актуальні проблеми фізичного виховання в Україні, а також проблеми формування ціннісного ставлення учнівської і студентської молоді до свого здоров'я. У матеріалах розглянуто актуальні аспекти вдосконалення підготовки майбутніх учителів фізичного виховання, а також проблеми підвищення ефективності фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Матеріали друкуються мовою оригіналу.

Наукові статті друкуються за авторськими варіантами.

УДК 37.037
ББК 74.200.54

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол № 9 від 26 березня 2010 р.)*

© Колектив авторів, 2010

© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010

Зміст

Авксентиев Л. Ф., Николаева Е. А. Определение параметров двигательной активности, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека.....	7
Андросова А. П. Підготовка учнів 5-9 класів до самостійних занять фізичними вправами за обраним варіативним модулем «плавання».....	12
Асташова О. М. Розвиток максимальної сили у спортсменів.....	17
Асташова Е. Н. Повышение эффективности физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях.....	23
Бергина Р. Н. Организационно-педагогические условия и факторы, определяющие адаптацию студентов к учебно- профессиональной деятельности средствами ритмической гимнастики.....	28
Бергина Р. Н., Клименко А. Г., Клименко И. Г. Особенности физкультурных потребностей школьников 14-15 лет	32
Бергина Р. Н., Самарская С. Ю. Двигательная активность в структуре здорового стиля жизни подростков.....	36
Бергіна Р. М., Самарська С. Ю. Методика використання фізичних вправ для поліпшення стану хребта.....	44
Бойко Л. П., Черноштан А. Г. Визначення культури професійної самореалізації учителів фізичного виховання.....	50

Брагунец А. В. Развитие скоростно-силовых качеств школьников 9-10 лет с помощью игры в теннис.....	55
Булкина Н. П. Особенности содержания занятий в специальной медицинской группе.....	59
Бурлак О. О., Олексієнко Т. І. Сучасні технології підвищення майстерності баскетболістів....	65
Бурлакова Т. Л. Проблема формування культури здоров'я молодших школярів.....	68
Бурлакова Т.Л. Проблема сімейного виховання щодо формування здорового способу життя молодших школярів.....	74
Бурлакова Т. Л. Роль учителя у збереженні та зміцненні здоров'я молодших школярів.....	81
Бурлакова Т. Л., Гайдук Н. А. Современные проблемы физического воспитания студенческой молодежи в высших учебных заведениях.....	87
Васецкая Н. В. Телевидение, как средство пропаганды спорта и здорового образа жизни.....	93
Васецька Н. В. Вплив фізичної культури на людей з обмеженими можливостями.....	97
Воробйова М. В. Проблема сімейного фізичного виховання у сучасних умовах.....	103

Вышинская О. Н. Пути повышения технико-тактического мастерства связующего в современном волейболе.....	109
Гаврилов М. А. Социально-биологические аспекты физической культуры.....	116
Гайдук Н. О. Теоретичний аналіз проблеми іміджмейкінгу педагога фізичної культури.....	123
Горностаєва Ю. В. Формування мотивації школярів 8-9 класів до самостійних занять фізичними вправами.....	131
Гура А. Ю., Щурова Н. В. Особливості будови та функцій організму старшокласників сучасної загальноосвітньої школи.....	136
Завадич В. Н. Формирование навыков здорового образа жизни – цель учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.....	140
Зарубин И. С. Двигательная культура будущего педагога по физической культуре.....	147
Зенцева Е. А., Ярошенко П. В. Нетрадиционные проведения занятий по физической культуре, как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни студентов.....	152
Зубкова М. М., Ярошенко П. В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений средствами оздоровительной аэробики.....	159
Клименко А. Г., Клименко И. Г., Бергина Р. Н. Особенности отбора юных пловцов.....	164

Колесник Т. А., Гайдук Н. А. Физические упражнения как средство повышения работоспособности студентов.....	169
Кострикін В. Я. Фізичне виховання дитини як важливий етап розвитку особистості.....	174
Костюкова Е. П., Клименко А. Г. Проблема учета анатомо-физиологических особенностей организма девушек при занятиях физической культурой.....	180
Котова О. В. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання в загальноосвітніх школах.....	187
Куликова В. С, Клименко И. Г. Влияние занятий туризмом на детей девиантного поведения.....	194
Куцевський В. В., Зююков О. В. Засоби підготовки педагога до виховної роботи в процесі фізичного виховання учнів.....	197
Лазарев А. А., Алексеенко Т. И. Проблемы судейства баскетбольных матчей.....	204
Леонтьєва І. В. Спортизація як засіб підвищення ефективності фізичного виховання в загальноосвітніх закладах.....	210
Леонтьєва І. В. Інновації в організації і проведенні фізкультурно- оздоровчої роботи з різними групами населення.....	219

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Постановка проблемы: в условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный.

Цель. Положительное и отрицательное влияние двигательной активности на организм человека.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно – двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно – рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно – сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880-3840

ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться 5-9 МДж (1200-1900 ккал); остальные энергозатраты поддерживают жизнедеятельность организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, сопротивляемость организма.[1,2]

Гипокинетическая болезнь, представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организмов в целом с внешней средой. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего мышечной системы). Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы в среднем составляющая 40 % массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу.

Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Чем интенсивней двигательная активность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа и увеличивается энергетический потенциал, функциональные ресурсы организмов и продолжительность жизни. [4]

Различают общий и специальный эффекты физических упражнений, а также есть их опосредованное влияние на факторы риска. Общий эффект физической тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорционального длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Большое значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм др. в результате повышения не специфического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных воз-

возможностей сердечнососудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической тренировки - урежение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое (брадикардия) как проявления экономизации сердечной деятельности в более низкой потребности миокарда в кислороде. Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом. У лиц с брадикардией случаи заболевания ИБС (ишемическая болезнь сердца) значительно реже, чем у людей с частым пульсом. С ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при субмаксимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности. Это обстоятельство является физиологическим у больных ИБС, так, по мере роста тренированности и снижения потребности миокарда в кислороде повышается уровень пороговой нагрузки, которую испытуемый может выполнить без угрозы ишемии миокарда и приступа стенокардии. [3]

Наиболее выражено повышение резервных возможностей аппарата кровообращения при напряженной мышечной деятельности: увеличение максимальной ЧСС, систолического и минутного объема крови, артериовенозной разницы по кислороду, снижение общего периферического сосудистого сопротивления (ОПСС), что облегчает механическую работу сердца и увеличивает его производительность. Оценка функциональных резервов кровообращения при предельных физических нагрузках у лиц с различным уровнем физического состояния (УФС) показывает: люди со средним УФС (ниже среднего) обладают минимальными функциональными возможностями, граничащими с патологией. Напротив, хорошо тренированные физкультурники с высоким УФС по всем параметрам соответствуют критериям физиологического здоровья, их физическая работоспособность достигает оптимальных величин или же превышает их. Адаптация периферического звена кровообращения сводится к увеличению мышечного кровотока звена кровообращения сводится к увеличению мышечного кровотока при предельных на-

грузках (максимально в 100 раз) артериовенозной разницы по кислороду, плотности капиллярного русла в работающих мышцах, росту концентрации миоглобина и повышению активности окислительных ферментов. Защитную роль в профилактике сердечнососудистых заболеваний играет также повышение фибринолитической активности крови при оздоровительной тренировке (максимум в 6 раз). В результате повышается устойчивость организма к стрессовым воздействиям. Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки чрезмерно важен также ее профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечнососудистых заболеваний. С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности) наблюдается отчетливое снижение всех основных факторов риска, содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела.

Следует особо сказать о влиянии занятий оздоровительной физической культурой на стареющий организм. Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечнососудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферийных сосудов. С возрастом существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в возрастном уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений (хотя ЧСС в покое изменяется незначительно). С возрастом функциональные возможности сердца снижаются даже при отсутствии клинических признаков ИБС. Так, ударный объем сердца в покое в возрасте 25 лет к 85 годам уменьшается на 30 %, развивается гипертрофия миокарда. Минутный объем крови в покое за указанный период уменьшается в среднем на 55 - 60 %. Возрастное ограничение способности организма к увеличению ударного объема и ЧСС при максимальных усилиях приводит к тому, что минутный объем крови при предельных нагрузках в возрасте 65 лет на 25 - 30 % меньше, чем в возрасте 25 лет. С возрастом также происходит изменения в сосудистой системе, снижается эластичность крупных арте-

рий, повышается общее периферическое сосудистое сопротивление. В результате, к 60 - 70 годам систолическое давление повышается на 10-40 мм рт.ст. Все эти изменения в системе кровообращения, снижение производительности сердца влекут за собой выраженное изменение максимальных аэробных возможностей организма, снижение уровня работоспособности и выносливости. С возрастом ухудшается и возможности дыхательной системы. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) начиная с 35-летнего возраста за год снижается в среднем на 7,5 мл нВ 1м² поверхности тела. Отмечено также снижение вентиляционной способности легких - уменьшение максимальной вентиляции легких. Хотя эти изменения не лимитируют аэробные возможности организма, однако они приводят к уменьшению жизненного индекса (отношение ЖЕЛ к массе тела, выраженное в мл/кг), который может прогнозировать продолжительность жизни. Существенно изменяются и обменные процессы: уменьшается толерантность к глюкозе, повышается содержание общего холестерина и триглицеридов в крови, это характерно для развития атеросклероза (хроническое сердечнососудистое заболевание), ухудшается состояние опорно-двигательного аппарата: происходит разрежение костной ткани (остеопороз) вследствие потери солей кальция. Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище усугубляет эти изменения. Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культуры способны в значительной степени приостановить возрастание изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показателей биологического возраста организма и его жизнедеятельности. [5]

Выводы. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего в взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает усилия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек

надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Литература:

1. <http://www.referatik.com.ua/subject/89/37731/>
2. <http://www.kmsport.ru/articles/view/8.htm>
3. **Физическая** культура студента / под ред. В. И. Ильинича. – М., 2003. 4. **Макарова Г. А.** Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. 4. **Эгоскью П., Джиттинс Р.** К здоровью через движение.

Андросова А. П.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ПІДГОТОВКА УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗА ОБРАНИМ ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ „ПЛАВАННЯ”

Науковий керівник Ротерс Т. Т.

Проблема підготовки учнів до самостійних занять фізичними вправами на даний момент як ніколи є актуальною. Особливості сучасних умов життя, швидкі темпи розвитку техніки, модернізація освітніх, трудових процесів, зростання обсягу інформації ставлять перед організмом учня високі вимоги. Недостатня рухова активність призводить до порушень у стані здоров'я учнів. Самих тільки уроків фізичної культури недостатньо для забезпечення необхідної рухової активності. Тому школярі повинні самостійно займатися фізичними вправами, а одним з головних завдань вчителя фізичної культури має бути прищеплення учням стійкого інтересу до самостійних занять фізичними

вправами і їх підготовка до цього [1]. Згідно нової навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів одним із завдань фізичного виховання є формування практичних умінь і навичок до самостійних занять фізичними вправами [2]. Оскільки програма реалізується за принципом варіативності на основі окремо розроблених варіативних модулів, то і підготовка до самостійних занять фізичними вправами повинна ґрунтуватися на варіативному модулі, який, на нашу думку, враховуючи принцип індивідуалізації, кожен учень самостійно повинен обрати для своїх самостійних занять. Одним з варіативних модулів є плавання, навчання за яким можна планувати з 1 листопада 2009 року.

Проблема фізичної підготовки учнів до самостійних занять фізичними вправами постійно привертає до себе увагу багатьох науковців в галузі фізичного виховання. Ця проблема досліджує багато питань пов'язаних з домашнім завданням по фізичній культурі, підготовка учнів до самостійних занять, прищеплення потреби до цих занять та багато інших.

Поряд з цим залишається багато не вирішених питань цієї проблеми пов'язаних, у першу чергу, зі стрімким розвитком суспільства, яке потребує змін у різних галузях життя. Так, навчання школярів за новою програмою з фізичної культури, проблема самостійних занять фізичними вправами потребує вирішення нових питань таких, як підготовка учнів 5-9 класів до самостійних занять фізичними вправами за обраним варіативним модулем «Плавання». Варіативний модуль розрахований на вивчення одного виду спорту в продовж п'яти років. Він містить на кожному році навчання такі розділи: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів. Модуль, залежно від виду спорту, містить теоретичні відомості, техніко-тактичну підготовку і спеціальну фізичну підготовку [2].

Ми вважаємо, що самостійні заняття повинні доповнювати бракуючі види підготовки в конкретному виді спорту, оскільки на заняттях мало часу для засвоєння всіх видів підготовки. Як відомо заняття плавання складаються із занять на суші і занять у воді (басейні). Оскільки учні не можуть займатися у воді без контролю вчителя, то самостійні заняття повинні скла-

датися виключно із занять на суші. Тому варіативний модуль «Плавання» повинен містити такі види самостійних занять: - ранкову гігієнічну гімнастику; - самостійні тренувальні заняття, які містять загальну і спеціальну фізичну підготовки на суші для плавання.

Підготовка до самостійних занять повинна здійснюватися на заняттях і на спеціальних консультаціях, які повинен призначати вчитель в позаурочний час для учнів, які бажають займатися самостійно. Краще за все, якщо вчитель складе графік консультацій по класах де розглядатимуться питання самостійних занять на певному році вивчення варіативного модуля «Плавання» з групою учнів. На консультаціях вчитель повинен давати рекомендації щодо проведення самостійних занять, а з учнями 5-7 класів складати план цих занять.

Ранкова гігієнічна гімнастика повинна включати: ходьбу і біг, дихальні вправи, загально розвиваючі вправи для основних груп м'язів, вправи для усунення індивідуальних недоліків у фізичному розвитку учня.[3] Комплекси вправ для учнів 5-6 класів вчитель повинен складати разом з учнями. При цьому пояснювати важливість ранкової гігієнічної гімнастики, пояснювати чому підібрані ті або інші вправи, послідовність їх виконання. Ці знання допоможуть учням самостійно складати для себе комплекс ранкової гімнастики. Комплекси вправ учні 7-9 класів повинні складати самостійно при необхідності звертатися за допомогою вчителя. Учні 9 класів можуть надавати допомогу вчителю в складанні і поясненні комплексу вправ учням 5-7 класів.

Самостійні тренувальні заняття школярі складають за допомогою вчителя фізичної культури, який допомагає учнями планувати ці заняття, причому бажано, аби планування було перспективним, тобто на весь курс вивчення модуля «Плавання». Самостійні тренувальні заняття можуть проводитися індивідуально або в групі з 3-5 осіб і більше. Створити свій тренувальний гурток учням буде не складно, оскільки учні однієї школи, як правило, проживають в одному мікрорайоні.

Вчитель може рекомендувати наступні засоби фізичної підготовки для самостійних занять за варіативним модулем «Плавання».

Засоби загальної фізичної підготовки:

- для розвитку сили - вправи з обтяженням. Учні в домашніх умовах можуть використовувати гантелі, гири, штангу, вправи з партнером;
- для розвитку витривалості: ходьба, біг, їзда на велосипеді;
- для розвитку швидкості: біг з прискоренням, футбол, баскетбол, волейбол;
- для розвитку гнучкості: вправи для підвищення рухливості в суглобах;
- для розвитку спритності: спортивні і рухливі ігри, біг з перешкодами, біг по пересіченій місцевості. [4]

Засоби спеціальної фізичної підготовки:

- для розвитку абсолютної сили - вправи з великим опором, піднімання штанги, підтягування на турніку, віджимання на брусах з додатковим опором;
- для розвитку спеціальної силової витривалості в домашніх умовах можна використовувати вправи з амортизаторами (бінт-резина або еспандери) імітуючи гребкові рухи як при плаванні;
- для розвитку спеціальної витривалості можна використовувати ті ж амортизатори, які в домашніх умовах можуть замінити тренажер «Хюттел»;
- для розвитку спеціальної швидкості використовують знову ж таки ті ж амортизатори лише, вправи виконуються з гранично швидким виконанням окремих елементів імітаційних рухів, характерних для техніки плавання;
- для розвитку спеціальної гнучкості різні гімнастичні вправи, які виконуються з поступовим збільшенням амплітуди рухів. Ці вправи можна включати в комплекс спеціальної гімнастики складений з врахуванням обраного способу плавання. [5,6]

Як ми бачимо, маючи вдома такий амортизатор як гумовий бинт або еспандер можна підвищувати рівень спеціальної фізичної підготовленості при вивченні варіативного модуля «Плавання» в домашніх умовах. Навіть якщо учні не мають таких спортивних снарядів як гири, гантелі, штанга вони можуть використовувати вправи з обтяженням власною масою тіла і вправи з партнером.

Методи фізичної підготовки - це певні способи або шляхи вирішення якої-небудь конкретної задачі по фізичному вдосконаленню учнів.

При розвитку витривалості учні в самостійних заняттях повинні використовувати рівномірний і змінний методи. При розвитку сили – повторний метод. Для виконання вправ на гнучкість використовувати - розтягування, що повторюються, і тривалі одиночні розтягування. Зазначаємо, що швидкість розвивається за допомогою повторного методу з інтервалами відпочинку до повного відновлення. Про методи фізичної підготовки вчитель повинен розповідати на консультаціях при плануванні самостійних занять.

Визначено, що найвагомішим постає питання мотивації учнів щодо самостійних занять фізичними вправами. Для того, щоб в учнів був постійний інтерес до самостійних занять необхідно проводити постійний контроль за їх виконанням. Для цього багато авторів рекомендують застосовувати щоденник самоконтролю, який вчитель також перевірятиме, що стимулює учнів на отримання бонусних балів. У якості стимула для проведення самостійних занять фізичними вправами можуть стати змагання між учнями одного класу і між паралелями класів, оскільки для підготовки до них просто необхідні самостійні заняття. Змагання повинні проводитися у вигляді свята з парадом, з нагородженням. Можна також оголосити конкурс на «Кращого спортсмена року», якого обирають за підсумками всього навчального року.

Висновки:

- у сучасних умовах життя самостійні заняття фізичними вправами є необхідними;
- нова навчальна програма з фізичної культури передбачає варіативну частину, до якої входять варіативні модулі за різними видами спорту, тому підготовка до самостійних занять фізичними вправами повинна ґрунтуватися на обраному учнем самостійно варіативному модулі;
- самостійні заняття за варіативним модулем «Плавання» повинні включати ранкову гігієнічну гімнастику та самостійні тренувальні заняття, які будуть сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості, викликати потребу до занять спортом і привчати учнів до здорового способу життя.

Література:

1. Газета «Здоров'я та фізична культура» / В. о. гол. ред. Н. Черненко. – К. : Шкільний світ. – 2005. – №20. – жовтень. – 25 с. 2. **Навчальна** програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи // Здоров'я та фізична культура. – 2009. – №26. – вересень. – 55 с. 3. **Никитский Б.Н.** Плавание : учебник для студентов факультета физического воспитания. – М. : Просвещение, 1983. – 304 с. 4. **Викулов А.Д.** Плавание : учебное пособие для студентов вуза. – М. : Владос-пресс, 2003. – 368 с. 5. **Макаренко Л. П.** Юный пловец. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с. 6. **Зенов Б.Д., Кошкин И. М., Вайцеховский С. М.** Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.

Асташова О. М.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

РОЗВИТОК МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ У СПОРТСМЕНІВ

Анотація: Процес силової підготовки в сучасному спорті спрямований на розвиток різноманітних силових якостей, збільшення активної м'язової маси, зміцнення сполучної і кісткової тканини, поліпшення будови тіла спортсмена. Паралельно із розвитком сили створюються передумови для підвищення рівня швидкісних якостей, гнучкості, координаційних здібностей.

Мета. Важливим аспектом силової підготовки є поліпшення здатності спортсменів до реалізації силових якостей в умовах тренувальної і змагальної діяльності конкретного виду спорту, що вимагає забезпечення оптимального взаємозв'язку між силою і спортивною технікою та тактикою, діяльністю вегетативних систем, іншими руховими якостями.

У сучасній практиці спорту вищих досягнень використовуються два відносно самостійних і дуже ефективних шляхи

розвитку максимальної сили. Перший шлях передбачає збільшення сили за рахунок удосконалення нейрорегуляторних механізмів (удосконалення імпульсації, внутрішньої і між'язової координації) і підвищення ємності, потужності і рухомості алактатного механізму енергозабезпечення м'язового скорочення.

У результаті реалізації можливостей цього шляху підвищення максимальної сили значного збільшення м'язової маси не відбувається. Адаптація м'язів зв'язана з оптимізацією процесу рекрутування ПС-, ШСа- і ШСб-волокон, розвитком здібності і синхронізації діяльності рухомих одиниць, значним збільшенням запасів АТФ і КФ у м'язах. Не менш суттєве і підвищення активності АТФ-ази (фермента, який розщеплює АТФ і прискорює процес збагачення міозину енергією), а також концентрації КФ і вмісту міоглобіну в м'язах (Ю.В. Верхошанский, 1988). При цьому значно збільшується можливість розщеплення і анаеробного ресинтезу АТФ, тобто швидкого відновлення багатих енергією фосфатних груп, що також важливо для підвищення скоротливих можливостей м'язів без збільшення їх поперечника.

Інший шлях передбачає приріст максимальної сили за рахунок збільшення поперечника м'яза. В його основі є така організація тренувального процесу, за якої відбувається інтенсивне розщеплення білків тих м'язів, що працюють. Продукти розщеплення білків стимулюють білковий синтез у відновному періоді з наступною суперкомпенсацією скоротливих білків і відповідальним приростом їх маси (В.Н. Платонов, 1992).

Кожний із названих шляхів розвитку максимальної сили знаходить застосування в спортивній практиці. Специфіка конкретного виду спорту, індивідуальні особливості спортсменів, вихідний рівень розвитку сили диктують необхідність переважного використання одного із шляхів або комплексного застосування їх у тренувальному процесі. Наприклад, борці або важкоатлети легких вагових категорій, перед якими гостро постає проблема збереження або навіть зменшення маси тіла, в процесі силової підготовки при розвитку максимальної сили змушені переважно орієнтуватися на перший шлях. У той же час у тренуваннях суперважкоатлетів, металників молота, штовхальників ядра використовується в основному другий шлях. Бігуни-спринтери, веслярі, хокеїсти в процесі розвитку максималь-

ної сили в основному збільшують її як за рахунок приросту м'язової маси, так і за рахунок удосконалення внутрішньо і міжм'язової координації, підвищення потужності, ємності і рухомості алактатних джерел енергії.

При розвитку максимальної сили використовуються всі методи силової підготовки, крім пліометричного. Узагальнення даних спеціальної літератури і досвіду силової підготовки найсильніших спортсменів дає змогу визначити орієнтовне співвідношення вправ, які виконуються за підмогою різноманітних методів: концентричного - 35-40 %, ексцентричного - 15-20 %, ізометричного - 10-15 %, ізокінетичного - 10-15 %, змінних опорів - 20-25 %. Коли ставиться завдання збільшити м'язовий поперецьник, збільшують обсяг вправ, що виконуються методом змінних опорів, до 30-35 % і дещо зменшують кількість роботи, що виконується ізометричним, ексцентричним і ізокінетичним методами. Намагаючись підвищити рівень максимальної сили за рахунок удосконалення внутрішньом'язової і міжм'язової координації, можна на 10-15 % збільшити обсяг ексцентричної і ізокінетичної роботи, відповідально зменшивши кількість вправ, що виконуються за допомогою інших методів.

Охарактеризуємо основні вимоги, що ставляться до планування окремих компонентів при роботі, спрямованій на розвиток максимальної сили.

При розвитку максимальної сили без приросту м'язової маси величина обтяжень коливається в широких межах - від 50-60 до 90-100 % від рівня максимальної сили, при ексцентричній роботі - від 70-80 до 120-130%. Слід ураховувати, що граничним і близьким до граничних обтяженням надають перевагу при удосконаленні внутрішньо-м'язової координації, але вони мало-ефективні при поліпшенні міжм'язової координації. Оптимальним темпом рухів є повільний - 1,5-2,5 с на кожне повторення. При ізометричному методі тривалість напруження має бути 3-5 с. Кількість повторень у кожному підході визначається величиною обтяжень. Коли обтяження становлять 90-100 % від максимального рівня сили, кількість повторень у підході 2 1-3; зменшення обтяжень дозволяє збільшити кількість повторень: якщо обтяження становлять 50-60 % від максимальних, то кількість повторень у підході зростає до 10-12.

Паузи між підходами тривалі (до 2-6 хв) і в кожному конкретному випадку повинні забезпечувати відновлення алактатних анаеробних резервів і працездатності спортсменів. При визначенні пауз доцільно орієнтуватися на дані ЧСС, яка відновається приблизно одночасно із працездатністю. Паузи бажано заповнювати роботою малої інтенсивності, вправами на розслаблення і розтягування, масажем і самомасажем м'язів.

Нижче наводимо кілька ефективних комплексів вправ, спрямованих на збільшення максимальної сили без суттєвого приросту м'язової маси, рекомендованих Ю.В. Верхошанським (1988).

1. Виконуються 2-3 рухи з обтяженням, що становить 90-95 % від максимального. У тренувальному сеансі - 2-4 підходи, пауза відпочинку - 46 хв. У рамках одного варіанту слід виділити два режими роботи м'язів. У одному із режимів усі рухи в підході виконуються без розслаблення м'язів між повтореннями (так, у присіданнях зі штангою її весь час тримають на плечах); в іншому режимі після виконання руху снаряд буквально на кілька секунд ставиться на стойки, щоб на мить розслабити м'язи. Обидва режими ефективні при розвитку максимальної сили, але другий більшою мірою сприяє удосконаленню здатності до "вибухового" прояву зусиль і розслаблення м'язів.

2. Виконується 5 підходів: 1) маса снаряда 90% від максимальної - 3 рази; 2) 95% - 1 раз; 3) 97% - 1 раз; 4) 100% - 1 раз; 5) 100% плюс 1-2 кг- 1 раз; або 4 підходи: 1) маса снаряда 90% від максимальної - 2 рази; 2) 95% - 1 раз; 3) 100%- 1 раз; 4) 100% плюс 1-2 кг - 1 раз. Між підходами паузи відпочинку - 3-4 хв із вправами на розслаблення м'язів. Якщо спортсмен відчуває, що при наявному етапі останній підхід буде безуспішним, то він викликає його і після 6-8 хв відпочинку повторює перші підходи, використовуючи масу 100%.

3. Після інтенсивної розминки - 4-5 підходів із масою 100% і з довільним відпочинком між ними.

4. Робота в уступаючому режимі, маса обтяження - 120-130 % від максимальної у даній вправі. Виконується 4-5 повторень у трьох підходах із відпочинком між ними 3-4 хв. Обтяження піднімають до вихідного положення за допомогою партнерів.

5. Поєднання уступаючого і переборюючого режимів м'язів. Наприклад, виконується присідання зі штангою на плечах, маса її - 130-140% від максимальної, з якою спортсмен може піднятися із стійок). До маси штанги входять спеціальні підвіски з обтяженням, які в кінці підсиду торкаються помосту і відділяються від грифу. Із масою, яка залишилася (близько 70-80% від максимальної в присідах), швидко виконується підйом. У підході - 2-3 рухи з обов'язковим розслабленням м'язів між ними. У серії 3 підходи, відпочинок між ними - 3-5 хв. У тренувальному сезоні - 2 серії, відпочинок між серіями 6-8 хв. Методика збільшення максимальної сили за рахунок приросту м'язового поперечника має свої специфічні риси. Величина обтяжень хоч і не досягає граничних величин, але досить висока - 75-90%) від рівня максимальної сили. У цьому випадку вдається забезпечити оптимальність співвідношення між інтенсивністю роботи м'язів і кількістю рухів у окремому підході (тривалість роботи).

При використанні ізометричного методу слід ураховувати, що у кваліфікованих спортсменів тренуючий ефект спостерігається після порогу напруження, що дорівнює 70% від максимального рівня сили, а найвищий ефект при напруженні, яке становить 90-100% від максимального.

Розвиваючи максимальну силу, слід орієнтуватися на невисоку швидкість рухів незалежно від того, який метод застосовується. Збільшення швидкості руху пов'язане із розвитком швидкісно-силового компоненту, що поступово зміщує ефект від тренування в сторону збільшення швидкісної сили. Крім того, високий темп рухів неефективний при використанні концентричного методу, оскільки у цьому випадку максимальній або близький до нього прояв силових якостей спостерігається лише на початку руху, в інших фазах м'язи не отримують потрібного навантаження через інерцію, створену на початку руху. При намаганні збільшити м'язовий поперечник на виконання кожного руху витрачається від 3 до 6с. Разом з тим слід ураховувати, що при виконанні великих обсягів роботи, спрямованої на розвиток максимальної сили за рахунок збільшення м'язової маси, потрібно стежити за тим, щоб вправи, які виконуються і повільному темпі, поєднувались із вправами швидкісно-силового вибухового характеру. У протилежному випадку може знизитися здат-

ність ШСб-волокон до скорочення внаслідок погіршення внутрішньом'язової координації. Якщо ця небезпека враховується, то розвиток максимальної сили буде одночасно забезпечувати передумови для розвитку і прояву швидкісної сили.

При визначенні раціональної тривалості роботи у кожному підході слід враховувати, що приріст м'язової маси в основному стимулюється інтенсивним витрачанням АТФ, КФ, структурних (складові частини міофібрил) і функціональних (фермент, гормони) білків. Це відбувається в тому випадку, коли кількість повторень в окремому підході забезпечує інтенсивну роботу протягом 25-35с. За цей період вичерпуються запаси фосфагенів і відмічається значна витрата білків. Якщо робота менш тривала (5-10с), то запаси креатинфосфату, що залишилися, швидко відновлюють дефіцит АТФ, не спостерігається і суттєвого витрачання структурних і функціональних білків. За умови тривалої роботи (більше 45с) опори відносно невеликі, відновлення ефективно відбувається за рахунок глікогену м'язів, процеси розпаду білків незначні. Таким чином, лише в першому випадку у відновному процесі вдається досягти інтенсивного ресинтезу білкових елементів м'язів і вираженої суперкомпенсації. Повторне виконання чергових порцій роботи є суттєвим стимулом для збільшення м'язової маси.

При виконанні вправ у динамічному режимі слід враховувати, що концентричну частину роботи необхідно виконувати приблизно вдвічі швидше, ніж ексцентричну. Наприклад, на піднімання штанги слід витрачати 1-1,5с, на опускання - 2-3с.

Таким чином, на виконання однієї вправи витрачається 3-4,5с, а на підхід із 10 повторень 30-45с. Розвиваючи максимальну силу, слід враховувати, що існує визначений оптимум сполучення величини обтяження і кількості повторень при розвитку її за рахунок збільшення м'язового поперечника. Узагальнення численних літературних даних дозволяє визначити залежність між кількістю повторень (до відмови) і ефективністю тренування. Таким чином, тренування є найефективнішим тоді, коли у кожному підході виконується від 6 до 12 рухів.

Висновок. Вище ми виклали загальні положення методики удосконалення максимальної сили. Велика кількість існуючих варіантів поєднання різних компонентів навантажень,

опорів, тренажерів, вправ у заняттях створює можливості для застосування різноманітних ефективних комплексів силових вправ, розробки цікавих методичних прийомів. Особливо багата в цьому відношенні теорія і практика культуризму, де сконцентровано багато досягнень сучасної методики підвищення рівня максимальної сили і спрямованого розвитку м'язової маси.

Література

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с. **2. Зимкин Н. В.** Физиология человека. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 496 с. **3. Креер В. А., Попов В. В.** Легкоатлетические прыжки. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с. **4. Коц Я. М.** Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 53-105. **5. Хартманн Ю., Тюпнеманн Х.** Современная силовая тренировка. – Берлин : Штортферлаг, 1988. – 335 с. **6. Platonov V. N.** Actividad física. – Barcelona : Paidotribo, 1992. – 313 p. **7. Platonov V. N., Bulatova M. M.** Preparación física. – Barcelona, 1993. – 407 p.

Асташова Е. Н.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Актуальность. Повышение эффективности физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях среди детей и подростков является важнейшей задачей современной школы, особенно в условиях деградации здоровья молодого поколения. Попытки решения данной проблемы предпринимались и за рубежом, и в нашей стране [1, 2, 3]. Но убедительных результатов добиться не удалось нигде.

Цель. Целью данной работы является выявление методов повышения эффективности физического воспитания среди

школьников, что за собой влечет укрепление их здоровья и полноценное физическое и интеллектуальное развитие. Что особенно актуально в наше время, в век сплошных химических выбросов и электроники, что влечет за собой ряд острых заболеваний и разрушение иммунитета молодежи.

В.К. Бальсевич [2, 4] выдвинул гипотезу, согласно которой основной причиной неудач в реформировании физического воспитания является общая для современной педагогики нерешенность проблемы сочетания массовости образования в подавляющем большинстве учебных заведений разных типов, базирующаяся на школьном классе как основной форме организации учебного процесса и необходимости индивидуализации процесса обучения.

Кроме того, не нашли позитивных продолжений и технократические в своей основе проекты повышения эффективности физического воспитания путем увеличения количества часов, которые школьники могли бы использовать для своей физической активности. Сюда относятся попытки введения в практику физкультурно-оздоровительной работы ежедневного "часа здоровья", так называемых "самостоятельных" занятий во внеучебное время, организации физкультурно-массовой работы по месту жительства учащихся.

Главной проблемой в сфере эффективного физического воспитания является то, что в наше время очень мало реальных возможностей у большинства школьников, даже у тех, кто стремится к спортивной или физкультурной активности, проявить себя на занятиях в детско-юношеской спортивной школе, поскольку эти учреждения в основном заинтересованы в поиске спортивных талантов, причем только в том виде спорта, который культивируется в ее отделениях. Далеко не каждому ребенку и подростку доступны и платные услуги различных шейпинг-клубов, аэрофитнес-классов, студий бодибилдинга и т.п.

В.К. Бальсевич считает, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательной школе не обеспечивает необходимого и достаточного объема организованной двигательной активности занимающихся в режимах, гарантирующих освоение учащимися жизненно важных ценностей физи-

ческой культуры, укрепление их здоровья, формирование у них навыков здорового стиля жизни [2, 4].

Давно сложившаяся практика проведения уроков физкультуры в рамках академического расписания по классам противоречит гигиеническим нормам, не соответствует индивидуальным возрастным, морфофункциональным и психологическим особенностям учащихся, не позволяет использовать современные прогрессивные технологии целенаправленного совершенствования основных физических и многих духовно-нравственных характеристик личности ребенка и подростка на основе средств спортивной подготовки [5]. Ведь зачастую мы можем наблюдать, что урок физического воспитания в школах проводится пятью либо шестью уроками, то есть в конце рабочего дня, что в корне противоречит гигиеническим нормам.

Кроме того, главными, на мой взгляд, причинами снижения эффективности общественной системы физического воспитания детей и подростков стали устаревший нормативный подход к оценке основных параметров подготовленности, неадекватные истинному физическому состоянию ребенка нагрузки и некомплексный, несистемный подход всей образовательно-воспитательной концепции развития ребенка. Нынешнее поколение намного хуже развито физически, чем предыдущее, а все нормативы и требования сохранились. И они совершенно не соответствуют реальным физическим возможностям школьников.

Для решения данной проблемы необходимо создавать, так называемые, учебно-тренировочные группы. Учебно-тренировочная группа представляется оптимальной формой объединения учащихся по признакам общности физкультурно-спортивных интересов, потребностей, притязаний, уровню физической подготовленности, степени матурации, обеспечивающей возможность организации полноценного процесса их обучения, тренировки и воспитания.

Кроме этого, необходимо внедрять в общеобразовательных учебных заведениях различные инновационные технологии, которые помогут сделать физическое воспитание более интересным, развлекающим, и в большей степени будет привлекать учеников. Что в последствии повлечет повышенный интерес детей к данному предмету. А уже, в свою очередь, успешность

развертывания инновационных преобразований физического воспитания в общеобразовательной школе может быть обеспечена при условии только социально-психологической готовности к ним всего педагогического коллектива школы, разносторонней общепедагогической и профессиональной подготовленности учителей-тренеров, активной поддержки этих нововведений со стороны родителей, наличия или создания полноценной инфраструктуры для обеспечения высокого качества учебного процесса по физическому воспитанию.

Задачи управления инновационными преобразованиями физического воспитания в общеобразовательной школе сводятся к следующему:

- разработке проекта содержания, структуры и организации процесса обновления учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию учащихся;
- решению вопроса об официальной юридической и финансовой поддержке проекта в местном органе управления образованием и местной администрации;
- проведению разъяснительной работы в педагогическом коллективе школы с учащимися и их родителями;
- разработке спортизированных программ физического воспитания учащихся;
- контролю и коррекции процесса реализации проекта на основе анализа информации о ходе и результатах учебно-тренировочной и воспитательной работы с группами учащихся, занимающихся по новой программы.

Несомненно, одной из самых главных проблем на пути к повышению эффективности физического воспитания является проблема недостатка материально-технической базы. На мой взгляд, эта проблема самая труднорешаемая в условиях низкого экономического уровня развития в Украине.

Кроме всех вышеприведенных методов решения этой проблемы, преподавательский состав должен позаботиться о том, чтобы в учебном заведении были какие-либо спортивные традиции, и привить учащимся интерес к соблюдению этих традиций.

Также руководителям общеобразовательных учебных заведений необходимо ответственной и внимательной относиться

ся к преподавательскому составу именно в этой сфере. Необходимо оценивать профессиональные качества учителей физической культуры, их знания методик тренировки и навыки тренерской работы, определять степень готовности материальной базы для обеспечения занятий в новом режиме организации и интенсивности эксплуатации.

Чрезвычайно важно изучить степень социально-психологической готовности педагогического коллектива школы к намечаемым преобразованиям и определить зоны особого внимания при проведении разъяснительной работы как с персоналом школы, так и с учащимися, их родителями и руководителями образования и других муниципальных управленческих структур.

Итак, не следует пытаться приступать к реализации инновационных преобразований в физическом воспитании сразу в нескольких, а тем более во всех параллелях классов школы. Лучше всего это сделать начиная с двух параллелей (пятые и шестые) или даже одной из этих параллелей. В этом случае достаточно скоро станет очевидной значительно более высокая эффективность обновленной формы организации физического воспитания по сравнению с традиционной.

Вывод. Это заметно улучшит социально-психологическую ситуацию вокруг начатого инновационного процесса, увеличит число его сторонников, а вместе с тем и столь необходимую ему поддержку со стороны общественности и управленческих структур.

Литература

1. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. - М.: Медицина, 1967. - 476 с. **2. Бальсевич В.К.** Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с. **3. Бальсевич В.К.** Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теор. и практ. физ. культ. 1993, № 4, с. 21 - 23. **4. Бальсевич В.К.** Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1, с. 23 - 25. **5. Бальсевич В.К.** Перспективы развития

общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теор. и практ. физ. культ. – 1999. – № 4. – С. 21 - 26, 39 - 40.

Бергина Р. Н.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Постановка проблемы. В начале XXI столетия социально-техногенное развитие общества стало все больше характеризоваться динамичным прогрессом социальных, но вместе с тем и снижением природных, физических и психических качеств человека. Интеллект теряет уравновешенность. Само усложнение технологических процессов, механизация, автоматизация, кибернизация и компьютеризация труда, наличие в окружающей среде вредных для организма человека отходов производства, подчас несовершенная организация труда, отрицательное воздействие на состояние студента, уровень его работоспособности, приводит к психоэмоциональным перегрузкам, сокращению двигательной активности и возникновению общих и профессиональных заболеваний. Поэтому одной из актуальных проблем современной науки остается проблема изучения закономерностей процесса адаптации к различным факторам среды.

Многочисленные исследования адаптивных процессов человека показывают, что расширение функциональных возможностей и использование их в профессиональной подготовке возможно только при предъявлении организму значительных по воздействию факторов внешней среды, чтобы вызвать срочную и дальнейшую долговременную реакцию адаптации (Н.А.Агаджаян, Т.В.Ионова, М.Ф.Сауткин, 1994 и др.).

Поэтому будущему специалисту важно научиться управлять своим психоэмоциональным состоянием, чтобы обеспечить

успешность продвижения в профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом. Подготовка специалистов в вузах является отражением динамики изменения общества. Студент в процессе обучения должен обладать способностью концентрации и переключению внимания, переработке значительных объемов информации, уметь быстро и адекватно реагировать на изменение различных ситуаций, иметь достаточную устойчивость к психоэмоциональным стрессам, гипокинезии и неблагоприятным факторам окружающей среды. При этом ускорении темпов жизни, уплотнении суточного режима, возрастании потока информации, нерациональное питание, вредные привычки, пассивные формы отдыха и другие факторы создают особую психоэмоциональную напряженность студентов (А.П.Контановский, 1999, В.И.Лебедев, 2003). Усугубляет положение снижение объема двигательной активности, что отрицательно сказывается на состоянии физических и психических возможностях студентов, ведет к ухудшению здоровья и снижает показатели физического развития.

Цель работы. Какова совокупность факторов и психолого-педагогических условий, обеспечивающих эффективность адаптационных процессов студентов в ходе занятий ритмической гимнастикой.

Особая роль в решении вопросов профессиональной подготовки принадлежит физической культуре, которая способствует повышению адаптивных возможностей и способностей личности, установлению высокого функционального и физического состояния, динамичного соотношения физического и духовного, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство (Е.В.Беглов, А.П.Исаев 1998, И.Я.Виленский 1992, В.И.Харитонова 1998). Научно обоснованное расширение и обеспечение адаптивных возможностей студента в процессе физического воспитания проблема практическая, научно-социальная, а потому и актуальная.

Физическая культура в вузе выступает как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи.

В государственном образовательном стандарте определены приоритеты личности в области физической культуры, представлено и содержательно-технологическое обеспечение единства физического воспитания и самовоспитания в интересах личности и профессионального развития каждого студента.

От того как построена технология этих занятий зависит эффект учебно-профессионального труда студентов. Поэтому остро стоят вопросы развития и внедрения таких технологий проведения учебных занятий, которые могут заинтересовать и привлечь студентов.

Достижению этой цели прекрасно служат регулярные занятия ритмической гимнастикой, располагающей для этого средствами, уникальными по заключенным в них возможностям, вследствие комплексного воздействия на организм занимающихся так как наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости), одним из ведущих показателей является аэробная производительность, которая связывается с развитием выносливости, как интегративного физического качества. Особое достоинство этих средств состоит в их очевидности, беспорной доступности, позволяющей учитывать индивидуальный подход к занимающимся, поддерживать интерес к занятиям, облегчать переход к самостоятельным занятиям и организации собственного отдыха.

Ритмическая гимнастика – это комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе. Главная притягательность ритмической гимнастики составляет эта ее основная особенность - музыка, подчинение движений ее ритмам. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, подавляют утомление. Усиливают удовольствие от игры мышц, создают особый радостный настрой. Удовольствие от музыкально-ритмических упражнений сопровождается значительными физиологическими изменениями в организме, улучшением дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы. Упражнения ритмической гимнастики возбуждают нервную систему и связанные с ней интеллектуальные и волевые процессы. Систематические занятия содействуют коррекции фигуры, осанки, развитию двигательных

качеств студентов. С помощью ритмики можно корректировать физические недостатки и психические расстройства, возбуждение, мышечную вялость, искривление позвоночника[6].

Занятия с элементами музыкальной ритмики воспитывают потребность в самосовершенствовании, активное отношение к своему физическому состоянию.

Знакомство студентов с данным видом физических упражнений изменит отношение к занятиям физической культуры, манеру общения, расширит эстетический вкус и восприятие, сформирует духовно- эстетическую личность.

Из выше сказанного можно сделать **вывод** о том, что все большее внимание специалистов разного профиля привлекает проблематика, связанная с адаптационными ресурсами человека как субъекта деятельности. Ей отводится центральное место в таких фундаментальных предметных полях, какими являются психология личности, социальная психология, психология спорта. Но без активного и созидательного отношения человека к своему здоровью надеяться на успех нельзя [1].

В сознании студентов должна сформироваться необходимость регулярных занятий физическими упражнениями. Они должны уметь анализировать и оценивать свое здоровье, как биологическую, социальную и философскую категорию[4].

Здоровый человек несёт в окружающий мир тепло, красоту, понимание. Именно такими мы должны видеть своих воспитанников. Подготовка к жизни и творческому труду закладывается еще в школе и продолжается в период дальнейшего обучения. Для успешной адаптации к новым условиям учебы и труда, процесс организации обучения и воспитания должен быть построен, так чтобы будущий специалист был заинтересован в самостоятельной творческой деятельности, направленной на укрепление своего здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, сохранение и укрепление физического, психологического и духовного здоровья.

После успешной адаптации к новым условиям жизни и учебы наши студенты готовы и хотят получать все больше новой информации о способах укрепления своего здоровья для успешности их дальнейшей деятельности в разных сферах жизни.

В дальнейшем необходимо больше уделять внимания контролю над здоровьем студентов в период адаптации их к новым условиям жизни и учебы, активно вести пропаганду здорового образа жизни, грамотно регулировать физическую, психологическую и эмоциональную трудоспособность студентов во время занятий физическими упражнениями.

Литература

1. Акчури́н Б.Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов. М.:1996.
2. Белокопытова Ж.А., Молчан Л.М. Щербакова Н.А. Гимнастика: красота и здоровье. – К. : Здоровье, 1991.
3. Борисова Л.П. Воспитание культуры здоровья как аспект модернизации образования: Материалы IV Международного конгресса валеологов. – СПб., 2005.
4. Курпан Ю.И. Оставайся изящной! – М. : Советский спорт, 1991.
5. Медина Е.Фитнес для всех // Архитектура тела и развитие силы. – 2000. – № 5, 6.
6. Терентьев Л.А., Долматова Н.В. Здоровый образ жизни студентов и его формирование. – М., 2000.
7. Уваров В.А., Ковалев Н.К. Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов. – М., 2000.

Бергина Р. Н., Клименко А. Г., Клименко И. Г.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ

Постановка проблемы. Современные программы школьного физического воспитания предлагают для решения обширный круг задач, среди которых можно выделить задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся и воспитание осознанной потребности к занятиям физической культурой. При этом учителю предоставляется большая свобода в выборе средств, методов и организационных форм проведения процесса физического воспитания учащихся. Приоритетным становится воспитание

молодого человека как личности, с наиболее полным учетом его природных задатков и индивидуальных потребностей. Такой подход, как правило, реализуется через локализацию учебного воздействия при помощи определенных методов организации занятий, применения нетрадиционных средств, приспособлений и тренажеров. Особого внимания заслуживает факт снижения интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности. Вследствие этого ухудшается здоровье детей и подростков, происходит снижение числа здоровых детей. По мнению Е.П.Ильина, ухудшение физического и психического здоровья детей и учащейся молодежи – это не только результат сложнейших социально-экономических процессов, которые происходят в нашей стране, но и следствие провалов в существующей системе школьного физического воспитания. Проблема повышения уровня физкультурных потребностей учащихся пока остается мало разработанной. Ее решение особенно важно в подростковом возрасте, потому что в это время происходят кардинальные психические, физиологические и морфофункциональные изменения в организме школьников. В связи с этим целью нашего исследования было выявление особенностей физкультурных потребностей у учащихся 14-15 лет.

Цель работы: Обосновать педагогические условия формирования физкультурных потребностей учащихся.

Методы организация исследования. В качестве методов применялись: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, позволившие изучить степень разработанности данной проблемы в теории физической культуры; для выявления, уровня физкультурных потребностей, определения факторов, влияющих на физкультурные потребности, применялись специально разработанные анкеты, применялся вопросник для выявления знаний, влияющих на формирование физкультурных потребностей подростков.

Результаты и их обсуждение. Анализ данных научно – методической литературы показал, что проблема выявления и формирования физкультурных потребностей давно служит предметом научных исследований. В литературе имеются публикации, посвященные отношению школьников к физической

культуре, формированию интереса детей к занятиям физической культурой на основе использования разнообразных средств и методов, взаимосвязи интересов школьников при занятиях физическими упражнениями и спортом, формированию у школьников потребности и интереса к физической культуре. Вместе с тем знание особенностей физкультурных потребностей учащихся позволило бы более целенаправленно управлять их формированием. В результате проведенного исследования были получены данные, характеризующие физкультурные потребности современных школьников. В частности опрос показал, что у школьников 14-15 лет физкультурные потребности сформированы еще недостаточно. Средний уровень физкультурных потребностей имеют -68,7% учащихся, ниже среднего 29,2%, низкий уровень - 2,1%. Полученные результаты подтверждают данные ряда исследований, проведенные ранее [3, 5]. Отметим, что большая часть обследуемых имеет средний уровень физических потребностей, при этом детей с высоким уровнем не обнаружено. В связи с полученными данными есть основания предположить, что имеет смысл исследовать факторы, в той или иной мере определяющие основу движущего механизма формирования физкультурных потребностей у школьников, включающие сложную систему интересов, мотивов, отношений, установок и других компонентов. С помощью опроса и анализа литературы первоначально были выявлены наиболее вероятные факторы, влияющие на формирование физкультурных потребностей школьников. В дальнейшем выяснилось, что таковыми являются: «организация уроков физической культуры» (43,9% опрошенных), «личность учителя физической культуры» (41,8%) и упражнения, включенные в содержание занятий» (34,7% опрошенных). Это свидетельствует о том, что в процессе совершенствования физкультурного образования многое зависит от личности учителя физической культуры и его педагогического мастерства. При изучении факторов, формирующих негативное отношение учащихся к занятиям физической культурой, наиболее важными оказались: «однообразная форма проведения занятий» (60,7%), большая загруженность по другим учебным предметам» (34,7%). При этом тенденция к негативному отношению к занятиям физической культурой более выражена у девочек.

Изучив ряд литературных источников [4,5] мы учитывали и тот факт, что освоение знаний в сфере физической культуры является важным побудителем к физкультурной деятельности.

Вывод: таким образом, проведенное исследование позволяет заключить, что изучение особенностей формирования физкультурных потребностей у учащихся 14-15 лет – актуальная проблема, требующая глубокого и всестороннего рассмотрения. Это обусловлено тем, что уровень физкультурных потребностей подростков остается невысоким. Установлены важнейшие факторы негативного отношения учащихся к занятиям физической культурой.

Исследование показало, что повышение уровня физкультурных потребностей у подростков возможно с помощью обновления содержания физкультурного образования с учетом разнообразия потребностей учащихся, улучшения организации и управления физкультурным образованием, повышения профессионализма учителей, а также повышения качества знаний учащихся по физической культуре.

Воспитание нового поколения требует от общества нетрадиционных форм педагогического воздействия, способных полностью раскрыть все человеческие возможности. Сложность современной жизни, болезненные процессы реформирования не в коей мере не должны препятствовать выполнению главного социального заказа общества в сфере физической культуры – формирование потребности занятий физическими упражнениями.

Литература

1.Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: Автореф. Докт.дис. Архангельск,1995.– 43с. **2.Ильин Е.П** Психология физического воспитания. СПб.: изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000. **3.Матвеев А.П.** Методика физического воспитания с основами теории.- М.: Просвещение,1991. **4.Перевозчикова Е.В.** Педагогические основы формирования здорового образа жизни будущего учителя: дис . . . канд.пед.наук. / Е.В.Перевозчикова. – Шуя, 2001. – 190 с . **5.** Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: пособие для учителя / В.И.Лях, Ю.А. Капылов и др. /

под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 1998.- 141 с. **6. Собянин Ф.И.** Теоретическая подготовленность школьников по физической культуре. Культура физическая и здоровье.-2004.-№2.

Бергина Р. Н., Самарская С. Ю.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

Постановка проблемы. Изучению здоровья и образа жизни подростков, как отмечают зарубежные и отечественные исследователи, до недавнего времени не уделялось должного внимания. Это объясняется тем, что подростки рассматривались как социальная группа, которая характеризуется наименьшим риском смертности и заболеваемости, с одной стороны, и относительно низким (по сравнению с другими группами населения) уровнем социальной и политической активности, с другой [3].

Выраженное ухудшение состояние здоровья подростков, которое объясняется негативным влиянием различных факторов, способствует повышению значимости проблемы исследования. Так, согласно результатам исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, около 90% школьников имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается примерно в четыре раза; количество детей, страдающих близорукостью, увеличивается до 50%; нарушения осанки диагностируются у 65% детей, а нервно- психические расстройства – у 40% школьников. Чрезмерные нагрузки, связанные с выполнением учебной деятельности в современной школе, способствуют возникновению хронических заболеваний у каждого второго ребенка[1-3]. На современном этапе развития нашего общества, когда обостряется проблема оздоровления нации, особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных подростков, сколько совершенствование сис-

темы оздоровления и физического воспитания подрастающего поколения и формирование у школьников здорового стиля жизни.[4]. Одним из важнейших компонентов здорового стиля жизни является двигательная активность человека, которая характеризуется совокупностью двигательных проявлений, и представляет собой форму поведения человека в контексте развития своего физического потенциала и физического совершенствования.[1,3].

Цель исследования – изучение возрастных и гендерных различий физической активности подростков.

Задачи исследования:

- проанализировать показатели, характеризующие уровень двигательной активности подростков;
- выявить возрастные и гендерные различия двигательной активности подростков;
- изучить региональные особенности показателей, влияющих на уровень двигательной активности школьников.

Методы исследования:

Анализ научно- методической литературы, педагогические наблюдения, опрос в форме анкетирования, методы логического и математического анализа.

Исследования проводились в ноябре-декабре 2009 г. на базе школ города и носило характер массового опроса в форме анкетирования. В ходе исследования использовалась специально разработанная анкета для учащихся 6-8 классов и 10 классов. Все вопросы анкеты были условно объединены в несколько смысловых блоков: питание, двигательная активность, позитивное здоровье, культура семьи, культура сверстников, поведенческий риск, вредные привычки. В ходе исследования выполнен анализ показателей, характеризующих уровень двигательной активности подростков.

Результаты исследования и их обсуждение.

В настоящее время приоритетным направлением образования подростков в сфере физической культуры является не просто физическое развитие школьника, приобретение ими различных умений и навыков, а формирование физической культуры личности, воспитание потребности в здоровом стиле жизни,

ориентация на сознательное укрепление здоровья путем повседневных занятий физическими упражнениями. Формирование у школьников здорового стиля жизни, под которым понимается типичная совокупность форм и способов жизнедеятельности, способствующая полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций, является важной задачей школьного физического воспитания.

Составной частью здорового стиля жизни является двигательная активность, которая трактуется как деятельность индивидуума, направленная на достижение физического совершенства, и характеризуется конкретными качественными и количественными показателями. Понятие «двигательная активность» в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре. Естественно, что цель образования школьников в сфере физической культуры и спорта выражается также в достижении определенного уровня двигательной активности. По мнению В.К.Бальсевича, двигательная активность человека должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности [1,2]. Однако в традиционной системе физического воспитания детей и подростков эта задача решается крайне неэффективно.

В качестве социально-педагогических условий, способствующих формированию у школьников двигательной активности, выделены следующие характеристики социальной и образовательной инфраструктуры: спортивная активность (регулярность занятий спортом, вид спорта); игровая активность (регулярность занятий физическими упражнениями, вид физических упражнений); активный досуг (регулярность и вид активного досуга); занятия в сфере физической культуры и спорта (уровень знаний и представлений); потребность в двигательной активности (мотивация занятий физическими упражнениями); приобщенность к спортивной деятельности (спортивные успехи и достижения); отношение к урокам физической культуры (источники информации о физической культуре); двигательная активность ближайшего окружения (регулярность занятий физическими упражнениями родителей, учителей, друзей) [4].

В процессе исследования уровень двигательной активности школьников оценивался на основе анализа показателей,

характеризующих физкультурно-спортивные мотивы, потребности и интересы, типы и виды двигательной активности, приобщенность к физкультурно-спортивной деятельности, объем физической нагрузки. Уровень приобщенности школьников к физкультурно-спортивной деятельности в целом можно оценить как недостаточный. Так, например, регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 4-6 раз в неделю и более 39,8% респондентов, а 60,2% респондентов физическими упражнениями не занимаются; 41,7 % респондентов являются членами спортивных секций, регулярно и организованно занимаются спортом, а 58,3 % респондентов не вовлечены в организованные занятия спортом. Подростки недостаточно используют возможности активного отдыха на свежем воздухе. Так, активно отдыхают на свежем воздухе ежедневно - лишь 9,9% школьников, 2-3 раза в неделю - 28,3%, реже одного раза в неделю - 39,6%, очень редко, практически никогда, - 22,2% школьников. Выявлена тенденция к снижению уровня двигательной активности и интереса к урокам физической культуры у школьников с увеличением возраста. Регулярно занимаются физическими упражнениями вне школьных уроков с достижением тренирующего эффекта (так, чтобы почувствовать одышку или вспотеть) 45,5 % учащихся шестых, 38,8% учащихся восьмых и 34,5% учащихся десятых классов. Отметим, что считают очень важным для себя учебным предметом физическую культуру 48,1 % шестиклассников, 32,5% восьмиклассников и 28,1% десятиклассников. Уровень физической культуры в школе очень нравятся 43,3% учащихся шестых классов, 21,9% учащихся восьмых и лишь 14,4% учащихся десятых классов. В школьном возрасте закладывается потребность заниматься спортом и физическими упражнениями в будущем. Так, например, планируют заниматься спортом и физическими упражнениями, достигнув возраста 20 лет, 40,9% шестиклассников, 34,4% восьмиклассников и 33,1 % десятиклассников. Большая часть респондентов (73,0%) считают себя достаточно осведомленной в области физической культуры, однако при этом 62,0% респондентов отметили, что мало знакомы с требованиями к двигательному режиму школьников, 58,0% - с методами самоконтроля состояния и регулирования нагрузок, 56,0% - с влиянием занятий физичес-

кими упражнениями на функциональные системы организма. Таким образом, наблюдается несоответствие между высокой самооценкой школьниками своих знаний в области физической культуры и низкой степенью осведомленности в основных вопросах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. О завышенной самооценке школьниками своих успехов в спорте свидетельствует и следующий факт: хотя 58,3% респондентов не являются членами спортивных секций, тем не менее, оценивают свои успехи в спорте как хорошие и отличные 62,3% шестиклассников, 57,7% восьмиклассников и 55,4% десятиклассников на фоне недостаточного уровня двигательной активности в целом. Уровень двигательной активности девочек (девушек) существенно ниже по сравнению с мальчиками (юношами) одного возраста. Так, регулярно занимаются физическими упражнениями вне школьных уроков 48,0% школьников и 30,1% школьниц, регулярно занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 26,9% мальчиков (юношей) и 9,8% девочек (девушек).

Считают очень важным для себя предметом физическую культуру 46,2% респондентов мужского пола и 25,2% респондентов женского пола. Уроки физической культуры в школе очень нравятся 30,7% мальчиков (юношей) и 22,9% девочек (девушек). Планируют заниматься спортом и физическими упражнениями в будущем 41,9% школьников и 29,6% школьниц. Ведущим мотивом физкультурно-спортивной активности школьников, независимо от возраста и пола, является улучшение здоровья (71,0%). Далее следует желание научиться управлять своим телом (64,0%) и приобрести красивую фигуру (56,0%). Наиболее предпочитаемыми видами двигательной активности для девочек, независимо от возраста, являются разновидности оздоровительной гимнастики, танцы, теннис, плавание для мальчиков – баскетбол, футбол, виды единоборств, плавание. Региональные аспекты двигательной активности школьников. Субъективные показатели двигательной активности школьников включают в себя: потребность в двигательной активности, спортивную активность, игровую активность, активный досуг, оценку интенсивности занятий физическими упражнениями в не школы, занятие спортивной секции, вид физических упражнений во время само-

стоятельных занятий, характер активного досуга. Следует отметить, что чем в большей степени совпадают целенаправленные педагогические воздействия с мотивами, потребностями, и интересами школьников, тем активнее осуществляется их двигательная деятельность [4]. Значительный интерес для дальнейшего использования в ходе совершенствования программно-методического обеспечения системы образования подростков в сфере физической культуры и школьного физического воспитания имеет информация, характеризующая потребностно – мотивационную сферу школьников, а также информация, характеризующая специфические региональные особенности проявления физической активности подростков. Установлено, что мальчики и юноши испытывают более высокий уровень потребности в двигательной активности, чем девочки и девушки того же возраста, не зависимо от региона проживания. У мальчиков и юношей отмечено более высокая оценка уроков физической культуры в школе, чем у девочек и девушек того же возраста, эта оценка так же не зависит от региона проживания. У мальчиков и юношей отмечено более высокий уровень самооценки высоких спортивных достижений, чем у девочек и девушек того же возраста, эта оценка так же не зависит от региона проживания. Как отмечает А. Г. Комков (2002), определённый интерес представляет тот факт, что самооценка школьных достижений по предмету «Физическая культура» соотносится с самооценкой школьниками своих спортивных достижений. Следовательно, физкультурное образование следует рассматривать с позиций деятельностного отношения учащегося к предмету усвоения, а двигательную активность как необходимое условие развитие личности [4]. Для совершенствования своего физического потенциала очень важно заниматься с достижением тренирующегося (развивающегося) эффекта. Установлено, что достоверно большее число мальчиков и юношей занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта, чем девочки и девушки, не зависимо от региона их проживания. Причём это характерно как для занятий физическими упражнениями на уроках физической культуры в школе, так и для самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное время.

Особый интерес представляют данные, характеризующие структуру физкультурно-спортивных мотивов школьников. Установлено, что для мальчиков и юношей преобладающими физкультурно-спортивными мотивами являются: укрепление здоровья, овладение умениями управлять своим телом, достижение спортивных побед, формирование красивой фигуры и общения с друзьями. Физкультурно-спортивные мотивы у девочек и девушек имеет несколько иную структуру: укрепление здоровья, формирование красивой фигуры, овладение умениями управлять своим телом, достижения спортивных побед и общения с друзьями. Структура физкультурно-спортивных мотивов не зависят от регионов проживания подростков. Следует отметить, что систематически занимается физическими упражнениями недостаточно большое количество школьников. У мальчиков уровень физической активности снижается независимо от пола. Таким образом, обобщенные показатели, характеризующие уровень двигательной активности подростков, полученные в результате анкетного опроса, являются следствием целого ряда объективных и субъективных факторов. Это, прежде всего, социально-экономические, условия обучения в школе и проживания в семье. Естественно, они отражают постановку преподавания физической культуры в обследованных школах, содержательность внеурочных форм физкультурно-оздоровительных занятий, наличие возможности заниматься различными видами спорта, отношение к физической культуре. В то же время значительная часть школьников не имеет сформированной потребности в двигательной активности. Следовательно, разработка и совершенствование программ по физическому образованию могут быть обеспечены на основе анализа показателей, характеризующих уровень активности учащихся в различных регионах, типах школ, половозрастных группах [1,2,4].

Выводы:

1. В условиях катастрофического обострения проблемы оздоровления детей и подростков особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных людей, сколько совершенствование системы оздоровления и физического воспитания и формирования у школьников здорового стиля жизни. Одним из важ-

нейших компонентов здорового стиля жизни является двигательная активность человека, которая характеризуется совокупностью двигательных проявлений, и представляет собой форму поведения человека в контексте развития своего физического потенциала и физического совершенствования.

2. Выделены социально- педагогические условия, способствующие формированию у подростков двигательной активности. К ним относятся следующие характеристики: спортивная активность, игровая активность, активный досуг, знания в сфере физической культуры и спорта, потребность в двигательной активности, приобщенность к спортивной деятельности, отношение к урокам физической культуры, двигательная активность ближайшего окружения (родителей, учителей, друзей).
3. Выполнен сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень двигательной активности подростков. Уровень приобщенности школьников к физкультурно-спортивной деятельности в целом можно оценить как недостаточный. Регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 4-6 раз в неделю и организованно занимаются спортом, а 58,3% респондентов не вовлечены в организованные занятия спортом. Подростки недостаточно используют возможности активного отдыха на свежем воздухе.
4. Установлено, что уровень двигательной активности девочек (девушек) существенно ниже по сравнению с мальчиками (юношами) одного возраста. Регулярно занимаются физическими упражнениями вне школьных уроков 48,0% школьников и 30,1% школьниц, регулярно занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 26,9% мальчиков (юношей) и 9,8% девочек (девушек). Ведущим мотивом физкультурно-спортивной активности школьников, независимо от возраста и пола, является улучшение здоровья(71,0%). Далее следует желание научиться управлять своим телом (64,0%) и приобрести красивую фигуру(56,0%).

Литература

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физ. культуры. – 2000. – 275 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсе-

вич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоровья, 1987. – 223 с.
3. Журавлева И. В. Здоровье подростков: социологический анализ / И. В. Журавлева. – М., 2002. – 240 с.
4. Комков А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников / А. Г. Комков. – СПб. : СПбНИИФК, 2002. – 228 с.

Бергіна Р. М., Самарська С. Ю.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОЛПШЕННЯ СТАНУ ХРЕБТА

Актуальність. Мабуть, немає на землі людини, яка ні разу у житті не відчувала болі в хребті. З кожним роком кількість хворих з проблемами хребта зростає. З літературних даних відомо, що тільки один зі 150 людей мають досить гнучкий хребет. В даний час на здоров'я всіх людей і студентів зокрема впливає велика кількість негативних факторів. Це погана екологія, урбанізація, колосально високий темп життя, переважно за комп'ютером, стреси, до цього ще додаються економічні і соціальні проблеми в нашій країні. Здоровий хребет має велике значення в життєдіяльності людини. Порушення стану хребта може бути причиною розвитку багатьох захворювань. Багато хто знає про проблему порушення стану хребта, але не усвідомлюють усю серйозність положення. Саме тому ні студенти, ні викладачі не ставлять чіткої задачі на заняттях фізичною культурою вплинути на покращення стану хребта.

У спортсменів такі порушення пов'язані з перевантаженням одних м'язів і недовантаженням інших. Для відновлення функцій диска, який, як відомо, не має судин, необхідно відновити короткі глибокі м'язи і зв'язки. Хребет грає ключову роль в здоров'ї. Фізична витривалість головним чином залежить від стану хребта. Витривалість набагато важливіша за мускульну силу. Коли тіло здорове і кожен мускул і орган функціонують нормально, то ви стаєте енергійними і сильними.

Хребет - це основа скелета, він надає тілу потрібну форму: до хребта прикріплюються пласти великих і малих м'язів і зв'язок спини і живота, які призначені для утримання тіла у вертикальному положенні, а всіх життєво важливих органів – на своїх місцях. Якщо ж хребет скривлюється, то це згубним чином впливає на кістки скелета, м'язи і зв'язки подовжуються або коротшають, внутрішні органи зміщуються, що приводить до захворювання всього організму [1].

Мета дослідження: розробка комплексних методик для поліпшення стану і профілактики повторних травм хребта.

Предмет дослідження: методики відновлення стану хребта засобами фізичної культури.

Аналіз літературних джерел займає в роботі майже головне місце. Аналізувалися роботи як вітчизняних так і зарубіжних авторів по теорії і методиці лікування, оздоровленню травм хребта, йоги та натуральному харчуванню, і медицині [5,4].

Хребет – основа кісткової, мускульної і нервової системи. Навіть найменші порушення в хребті можуть негативно позначитися на стані інших частин тіла. Хребет відіграє ключову роль у здоров'ї. Фізична витривалість головним чином залежить від стану хребта. Витривалість набагато важливіше мускульної сили. Це вищий стан людського тіла. Коли тіло здорове і кожен мускул і орган функціонують нормально, людина стає енергійною та сильною.

Хребет і нервова система. Пояснимо, чому хребет повинен бути розтягнутим, сильним і гнучким. Природа створила хребет прямим, що захищає спинний мозок і нерви, що відходять від нього, від ударів і в той же час дозволяють тулубу прогинатися у всіх напрямках. Завдяки нервам ми отримуємо задоволення, і відчуваємо біль. І лише прямий, сильний, гнучкий і розтягнутий хребет дозволяє кожному нерву функціонувати. Методики різних авторів по поліпшенню стану хребта.

Йога. Як виконувати вправи? Необхідно бути готовим до появи слабкого болю в м'язах після декількох перших занять. Це означає, що вправи надали дію на м'язи і одержали стимул до зростання. При виконанні вправ йоги для позбавлення від болі в спині необхідно – дотримуватися правил і небути обдуреним простотою багатьох рухів, як здається. Пози приховують в

собі виняткову силу. Ви самі відчуєте, як певні вправи роблять вплив на поперекові, середні або верхні ділянки спини. Варто запам'ятати аксіому йоги: «Ти молодий настільки, наскільки гнучкий твій хребет».

Хребет є «ключем» до всього організму. Він діє як система комунікацій і регулює багато функцій тіла. Фізичні пози, дихальні вправи – все це основні елементи, на яких ґрунтується йогівська практика. Проте, якщо ці вправи не поєднувати з збалансованим харчуванням, якщо людина переїдає, перепиває, недодержується гігієнічних правил, вона не досягне добрих результатів. Багато сучасних вчених доводять, що правильно відрегульоване харчування не тільки запобігає хворобам, а й лікує деякі з них. На здоров'я людини, як відомо, впливають і кількість, і якість їжі.

Методика Поля Брегга одного з перших натуропатів, людей, що рятують за натуральне харчування, натуральне лікування і т.п. А вірніше за такий спосіб життя, при якому людині не потрібно ніякого лікування. Принципи правильного, здорового способу життя, по Бреггу, приблизно такі:

1. Почитати своє тіло – воно теж «вінець утвору»!
2. Харчуватися тільки натуральною, живою їжею.
3. Уникати збудливих напоїв.
4. Перешикувати свій руховий режим і правильно сполучити активність і відпочинок.
5. Частіше бувати на свіжому повітрі і сонці, що сприяють кращому очищенню кліток і тканин організму.
6. Утримуватися від усякої їжі, коли хворий душею і тілом.
7. Прагнути до урівноваженості і спокою в думках, почуттях і словах.
8. Пізнавати закони природи і жити в згоді з ними.
9. Зробити змістом свого життя любов і милосердя.
10. Допомогати іншим людям, осягати і виконувати ці заповіді.

У своїй системі оздоровлення Брегг робить особливий акцент на двох моментах. Перший – це голодування, про що докладно розповідається в одній з найвідоміших його книг «Чудо голодування». Другий – це здоров'я, хребта. Брегг називає хре-

бет «ключем до здоров'я». Хребет грає ключову роль в здоров'ї. Фізична витривалість головним чином залежить від стану хребта. Коли тіло здорове і кожен мускул і орган функціонує нормально, то людина стає енергійною і сильною. Щоб поліпшити страждання, що викликаються структурними змінами в хребті і допомогти організму у відновленні його нормальних функцій, розроблено ряд вправ по оздоровленню хребта. Але їх потрібне ураховувати програмою здоров'я, яка включає правильне харчування, добрий відпочинок і ряд інших заходів. Але перш ніж, як приступити до реалізації програми здоров'я, треба обов'язково порадитися з лікуючим лікарем.

Вправи, що виконуються неправильно або від випадку до випадку, а також з надмірним навантаженням завдають важкої травми хребту.

Кінезітерапія – лікування рухом за принципом: правильний рух лікує, неправильний – калічить. Результатом лікування є повна працездатність, а для спортсменів – можливість займатися своєю професійною діяльністю в повному обсязі. Хребет – це система, пов'язана складною мережею взаємозв'язків зі всім тілом. А система вимагає дії системою, тобто строгого виконання правил.

Для відновлення функцій диска, який, як відомо, не має власних судин, необхідно відновити короткі м'язи і зв'язки, що виконують крім опорно-рухової ще і транспортну функцію, будучи свого роду судинами дисків і кісток. М'язи відновлюються, як відомо, відповідно до фундаментального фізіологічного закону – скорочення і розслаблення, тобто при виконанні вправ. Інших законів природа не придумала. Коли ж вся м'язково-сполучна тканина включається в режим скорочень і розслаблень, відбувається процес дійсного відновлення.

При відновленні режиму скорочення і розслаблення нормалізується проникність судин, поліпшується тонус судин різного калібру. При відновленні загального тонуусу організму за допомогою постановки правильного дихання, елементів живлення і голкотерапії досягається підвищення імунних процесів, посилюється на позбавлення від некрозу диска, тобто грижі. Тому для спортсменів кращим засобом при болях в спині, на думку Бубновського С.М., є кінезітерапія.

Методи профілактики і лікування травм.

Від травм у будь-якому виді спорту ніхто не застрахований. Коротка перерва в заняттях – ось один із засобів лікування легких травм. Кращий, найефективніший спосіб – не допускати травм. Спорт стає причиною розтягування м'язів або пошкодження зв'язок в єдиному випадку: якщо спортсмен нехтує розминкою і не розігріває м'язів перед виконанням вправ. Якщо травма вже відбулася, то в 90% з них атлети здатнівилікувати самостійно. Розминка і розтяжка, кріотерапія, прогрівання, гідротерапія – ці методи допомагають швидше і ефективніше відновлюватися після тренувань.

Деякі з цих методів можна розглянути, такі як:

1. Прогрівання.

Грілка або гарячий душ діють тільки в парі з льодом. Після прогрівання до хворого місця треба прикласти лід. Прогрівання саме по собі може викликати хворобливе опухання травмованих тканин. Ніколи не робіть прогрівання раніше, ніж через 48 годин після травми, і не затягуйте його довше 10-15 хвилин. Після прогрівання треба прикласти до хворого місця лід.

2. Кріотерапія.

Це дія холоду (зазвичай льоду) на тканині тіла з метою зняти біль і зменшити опухання. Лід слід прикладати відразу ж після гострої травми (наприклад, розтягування зв'язки або пошкодження суглоба). Багато атлетів прикладають лід до суглобів після тренування, навіть коли немає травм, щоб прискорити відновлення. Схема лікування: через кожну годину на 10-15 хвилин прикладати лід до постраждалого місця.

3. Розминка і розтяжка.

Розминка потрібна, щоб розім'яти тіло і м'язи, примусити прокинутися організм, щоб було легше рухатися. Розминка сприяє кращій роботі м'язів. Це означає, що в них посилюється циркуляція крові, підвищується і поліпшується обмін речовин. Мета розминки – привчити м'язи швидко скорочуватися, тривало утримувати напругу і вміти розслабитися. Результат – ви ефективно підготовлені до використання будь – якої фізичної роботи. Більшість рахують розтяжку, синонімом, розминки. Але це не так. Мета розтяжки – не стільки розтяжка м'язів, скільки розтяжка зв'язок і сухожилів. Як вони функціонують, так ми і

рухаємося. Рухи обмежені межами можливостей кожного суглоба. Обмежувачами служать кісткові виступи і зв'язки. Для поліпшення працездатності суглобів с кістковими виступами, нічого зробити не можна, вони якими були, такими і залишаться. А ось із зв'язками і сухожиллями працювати можна. Адже зв'язки і сухожилля натягуються перш, ніж кісткові виступи обмежать рух. І зв'язки, і сухожилля можна розтягувати. І таким чином збільшити можливості ваших суглобів. Розтяжка підвищує гнучкість суглобів і зчленовувань, збільшує еластичність зв'язкового суглобового апарату. Людина стає гнучкішою. Розтяжка – це найважливіший інструмент здоров'я!

Висновок. У представленій роботі на основі аналізу даних спеціальної літератури були розглянуті методики для поліпшення стану хребта засобами фізичної культури. Не дивлячись на те, що люди, як правило, мало уваги приділяють своєму хребту, можна повернути йому силу і гнучкість, якщо слідувати радам, котрі надані в роботі. Тільки сам організм може відновитися за умови, що ви допоможете йому правильним харчуванням і фізичною активністю. Для того, щоб бути здоровим, ваше тіло і хребет потребують щоденного фізичного навантаження.

Література

1. **Барков В. А.,** Старченко В. Н. Атлетизм для всех. – Мн. : Польмя, 1993. – 151 с.: илл.
2. **Брегг П. С.** Программа по оздоровлению позвоночника / пер. с англ. – М. : Изо-во МП «Ритм», 1992. – 72.: илл.
3. **Брегг П. С.** Позвоночник / Сост. И.В.Степанчикова. – СПб. : А.В.К. – Тимочка, 2003. – 160 с.
4. **Бубновский С. М.** Практическое руководство по кинезитерапии. – Москва, 1998. – 70 с.
5. **Как Победить Остеохондроз.** – М. : Советский спорт, 1990. – 45 с.
6. **Лапутин А. Н.** Атлетическая Гимнастика. – 2-е изд., перераб. и доп. – К. : Здоровья, 1990. – 176 с.: илл.
7. **Томсон Д.** Здоровая спина за 10 минут в день. – М. : Эксмо, 2004. – 128 с.
8. **Транквилиатти А. Н.** Если у вас болит спина. – М. : Советский спорт, 1989. – 48 с.
9. **Хиттлмен Р. Л.** Йога – путь к физическому совершенству / Пер.с англ. Б. Азерншер. – 1989. – 232 с.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ВИЗНАЧЕННЯ КУЛЬТУРИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність. Еволюція професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання в Україні відбувається в напрямку творчого оволодіння ними педагогічною професією, вмінням плідно працювати, постійно самовдосконалюючись у процесі активної самореалізації. Цей рух поживався після прийняття низки документів, у яких проголошено необхідність творчої самореалізації всіх суб'єктів освітнього процесу.

Відсутність системних досліджень проблеми формування культури професійної самореалізації призводить до того, що викладачі вищої школи, які готують майбутніх учителів фізичного виховання, змушені керуватися теоретичними положеннями, розробленими не для цієї категорії вчителів, а для інших категорій, самостійно їх корегувати й пристосовувати до своєї роботи без належного науково-педагогічного супроводу, що викликає безліч **суперечностей**, а саме між необхідністю формування в майбутніх учителів фізичного виховання високої культури професійної самореалізації й реальними умовами навчання в інститутах фізичного виховання.

Основним **завданням** нашої статті є визначення сутності поняття „культура професійної самореалізації вчителя фізичного виховання” на підставі аналізу філософської, психолого-педагогічної та методичної літератури.

Для виконання поставлених завдань використано такі методи дослідження: системний аналіз психолого-педагогічної літератури; порівняння й узагальнення з наступним синтезом результатів; аналіз сучасної практики та нормативних документів для з'ясування їх відповідності вимогам сучасної професійної педагогічної діяльності.

Проблема розробки „спільної лексики” в педагогічній науці останнім часом декларується як першочергова. Навіть по-

верхового огляду сформованого на цей момент термінологічного апарату педагогічної науки досить, щоб зрозуміти неоднорідність визначення, а іноді й розуміння більшості понять. Розкриття сутності культури професійної самореалізації учителів фізичного виховання через уточнення найуживаніших у дисертації понятійних конструктів, а саме: „культура”, „педагогічна культура”, „професійна самореалізація”, „професійний потенціал” тощо – дасть змогу уникнути змістовних непорозумінь та створити ефективну концепцію формування культури професійної самореалізації. Першим поняттям вищого порядку, яке охоплює соціальне життя людства протягом усієї історії його існування, є феномен культури. Як показує аналіз спеціальних джерел, загальноживаного визначення поняття культури немає, адже воно надзвичайно широке, оскільки культурне охоплює соціальне в усіх його формах і протягом усієї історії існування людства. Так, ще на початку XIX ст. І. Песталоцці писав: „Уже починаючи з коліски, немовля треба виривати з рук незрячої природи ... і передавати його в руки кращої сили, отримати яку нас навчив тисячолітній досвід, заснований на сутності її споконвічних законів” [6, с. 17]. Хоча в цьому міркуванні великий педагог і не використовує прямо слово „культура”, воно явно має на увазі під тою „кращою силою”, яка заснована на діяльності попередніх поколінь. Культуру як стан окремої людини (точніше, як окремі аспекти її свідомості та діяльності, які характеризують відповідність людини виробленим діяльністю інших людей програмам), дефіновано у „Великому тлумачному словнику сучасної української мови”, де зазначено, що, крім іншого, під культурою можна розуміти освіченість або вихованість [1, с. 472]. У „Великому тлумачному словнику сучасної української мови” знайшло відображення ще одне значення культури, яке вказує на „рівень, ступінь досконалості людини або соціуму в якій-небудь окремій галузі людської діяльності” [1, с. 472]. Таке визначення теж вказує на аспект буття людини, який характеризує її досконалість у виконанні деяких програм, але, на відміну від „культурної людини”, тут має на увазі відповідність не загальним суспільними нормам, а еталонам, встановленим у якій-небудь сфері діяльності. Прикладами такої характеристики є „людина високої культури праці” або „людина висо-

кої культури відпочинку”. Таке розуміння культури найближче стоїть до нашого бачення сутності культури професійної самореалізації вчителя фізичного виховання.

В. Сластьонін вважає, що „культура – це завжди творчість з усіма характеристиками творчого акту, вона завжди розрахована на адресата, на діалог, а її „засвоєння” є процесом особистого відкриття, створення світу культури в собі, співпереживання і співтворчості, де кожен новознайдений елемент культури не перекреслює, не заперечує попереднього шару культури” [7, с. 13]. Результати теоретичного аналізу наукових робіт зазначених авторів дають змогу розуміти в найбільш загальному вигляді педагогічну культуру як особистісне надбання майбутнього учителя, що характеризує його досягнення в оволодінні професією. Педагогічна культура є елементом інших систем (є частиною загальної культури людини), а її набуття має бути одним із завдань фахової підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання. Важливою частиною педагогічною культури є культура професійної самореалізації учителя. Саме вона може стати детонатором порушення стереотипів багаторічної практики безособового викладання предмета „фізичне виховання” у школі та стимулятором особистісної зрілості та успішної професійної діяльності учителя фізичного виховання. Безумовно, „самореалізація”, „професійна самореалізація” – поняття, які перебувають на межі різних наук. В наукових працях подано різні визначення поняття „самореалізація”: – свідомо, цілеспрямована матеріально-практична, соціальна й духовна діяльність людини, спрямована на реалізацію власних сил, здібностей, обдарувань, можливостей [8, с. 597]; – найповніше виявлення особистістю своїх індивідуальних і професійних можливостей [2, с. 364]; – породжений фундаментальною потребою особистості процес об’єктивізації її сутнісних сил, що відбувається завдяки її власній діяльності та веде до включення особистості в ієрархічно вищі системи [4]. Серед великої кількості визначень самореалізації, на наш погляд, саме останнє відображає найбільш істотні сторони цього процесу, адже самореалізація виникає як фундаментальна властивість людини, вищою формою розвитку якої виступають творчі сутнісні сили. Якщо зосередитися на процесі самореалізації, то він постає як послідовне проходження люди-

ною певних станів, які можуть бути розглянуті як етапи складного процесу об'єктивізації людиною свого внутрішнього змісту в навколишній світ. Слід зазначити, що у вітчизняній науковій літературі з проблем фахової підготовки майбутніх учителів фізичного виховання термін „професійна самореалізація” ще не набув значного поширення. Констатуючи близькість професійної самореалізації педагога взагалі та вчителя фізичного виховання зокрема, зазначимо, що професійна самореалізація останнього має певні особливості, зумовлені специфічними особливостями професійної діяльності, найбільш важливою з яких є те, що провідною у його роботі є рухова діяльність. Зазначимо, що самореалізуватися вчителю фізичного виховання у професійній діяльності можна лише за наявності особливої взаємодії між ним та вихованцями з метою їх навчання, розвитку, формування, виховання. Саме тому важливою особливістю професійної самореалізації вчителя фізичного виховання є обов'язкова наявність зворотного зв'язку між ним та учнями.

Іншою особливістю реалізації професійного потенціалу вчителя фізичного виховання є те, що в його професійній діяльності існує постійне протистояння між відтворенням досвіду минулих поколінь та індивідуальною творчістю. Адже професійна самореалізація лежить у досить обмеженому просторі: між традицією та необхідністю повсякденного творчого підходу до педагогічної взаємодії.

Таким чином, на думку В. Мазіна [3], професійна самореалізація вчителя фізичного виховання це процес найбільш повного втілення його професійного потенціалу в цілеспрямованій педагогічній діяльності. Цей процес відбувається завдяки його власним зусиллям та супроводжується отриманням задоволення від результатів праці. Таке розуміння професійної самореалізації спирається на поняття професійного потенціалу. Професійний потенціал педагога, за І. Підласим, має такі складові: незмінну, яка зумовлена загальними природженими здібностями людини; частково змінну (прогресивну), зумовлену природними спеціальними здібностями особистості та розвитком останніх у процесі професійної підготовки і практичної діяльності; яка формується у процесі спеціальної підготовки у вищому навчальному закладі (спеціальна); яка набувається в процесі практичної дія-

льності педагога [5, с. 253]. На думку В. Мазіна, саме таке розуміння професійного потенціалу педагога найбільше відповідає завданням нашого дослідження, але не слід недооцінювати вплив на набуття майбутнім учителем фізичного виховання професійно значущих якостей того середовища, що його оточує вдома, на дозвіллі та ін [3].

Зважаючи на це, в структурі культури професійної самореалізації майбутніх вчителів фізичного виховання виділяють особистісний та діяльнісний компоненти. В особистісному компоненті інтегровано цінності, властивості, здібності, що є необхідними для професійної самореалізації; операційний компонент поєднує знання та вміння, що потрібні вчителю фізичного виховання для соціально-корисної професійної самореалізації.

Висновки. Культура професійної самореалізації вчителя фізичного виховання виявляється в селекційному доборі напрямів діяльності, засобів, моделей, рішень, спрямованих на використання його професійних здібностей. Вчителям з розвинутою культурою професійної самореалізації притаманна наявність внутрішнього джерела активності, завдяки чому вони реалізують свій професійний потенціал відповідно до внутрішньої потреби, яка детермінує вектори та характер їх діяльності, а також загальні професійні та особистісні якості, що, з одного боку, сприяють гармонійній професійній самореалізації, а з іншого – є її наслідками. Культура професійної самореалізації вчителя фізичного виховання – це частина індивідуальної педагогічної культури об'єднуюча цінності і професійні якості, що сприяють у своїй сукупності соціально корисній реалізації професійного потенціалу.

Література

- 1. Великий** тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. – К.; Ірпінь: ВТФ „Перун”, 2003. – 1440 с.
- 2. Крысько В.Г.** Психология и педагогика в схемах и лицах. – Мн.: Харвест, 1999. – 384 с.
- 3. Мазін В.М.** Формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – Запоріжжя, 2008. – 222 с. – Бібліогр.: с. 181–204.
- 4. Нестеренко Г.О.** Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації

суспільства: Дис. ... канд. філ. наук: 09.00.03. – Запоріжжя, 2002. – 201 с. – Бібліогр.: с. 171–201. **5. Подласый И.П.** Педагогика. Новый курс: Учебник для студ. пед. вузов: В 2-х кн. – Кн.1: Общие основы. Процесс обучения. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 576 с. **6. Подласый И.П.** Педагогика. Новый курс: Учебник для студ. пед. вузов: В 2-х кн. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.2: Процесс воспитания. – 256 с. **7. Сластенин В.А.** Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки. – М., 1976. – 160 с. **8. Філософський словник** / За ред. В.І. Шинкарука. – 2-е вид., перероб. і доп. – К.: Голов. ред. УРЕ, 1986. – 800 с.

Брагунец А. В.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ИГРЫ В ТЕННИС

Актуальность. Школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств. Однако в определенные возрастные периоды темпы естественного прогресса в изменении двигательных способностей не одинаковы: ответная реакция детского организма на физическую нагрузку различна на разных этапах роста и развития. Она дает больший и длительно сохраняющийся эффект в определенные периоды, которые называются чувствительными или сенситивными. В эти периоды повышается восприимчивость организма к избирательно направленным воздействиям среды. Особое место в развитии двигательных возможностей занимают скоростно-силовые качества, высокий уровень развития которых играет большую роль как при овладении рядом сложных и ответственных профессий, так и при достижении высоких результатов во многих видах спорта. Данные научно-методической литературы и спортивной практики доказывают, что развитие скоростно-силовых качеств в зрелые года – сложный и малоэффективный процесс, тогда как младший школьный возраст создает для это-

го благоприятные предпосылки [1,4]. В специальной литературе [2] также высказываются мнения в пользу необходимости максимально возможного использования этих благоприятных периодов для развития определенных физических качеств и координационных способностей, а так же для сбалансированного развития физического потенциала ребенка.

Между тем существующая школьная программа не предусматривает такой целенаправленной ориентации на использование сенситивных периодов для стимулируемого развития двигательных функций младшего школьника и не предлагает научно-обоснованных технологий педагогического решения этой проблемы [2]. Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что научным разработкам методики формирования физической подготовки детей уделяется крайне мало внимания [4,5]. В то же время имеется целый ряд работ, раскрывающих методику направленного физического воспитания школьников, в том числе и младшего возраста, но без ее тесной взаимосвязи с физическим развитием. Улучшению скоростно-силовых качеств способствует преимущественное использование игр и игровых упражнений, направленных на развитие физических качеств. В этой связи обостряется необходимость рассмотрения игры в теннис, как способа развития скоростно-силовых качеств, проявляемых в беговых и прыжковых движениях, используя которые можно было бы обеспечить быстрые темпы развития этих физических качеств в благоприятный для этого период индивидуальной возрастной эволюции ребенка.

Цель. Научно-методическое обоснование целесообразности развития скоростно-силовых качеств школьников 9 –10 лет с помощью игры в теннис.

Методы и организация исследований. Анализ и обобщение данных научной и методической литературы.

Результаты исследований. Для развития скоростно-силовых качеств при игре в теннис используются различные прыжковые упражнения, упражнения с набивными мячами, различные беговые упражнения от 10 до 100 метров, элементы других видов спорта, особенно баскетбола, волейбола, мини-футбола. Качественная сторона развития скоростно-силовых качеств школьников 9-10 лет зависит от рационального режима

использования скоростно-силовых упражнений [3]. Скоростно-силовой подготовка большое значение в процессе физического воспитания и спортивной тренировки школьников III-IV классов их разностороннего гармонического развития. В младшем школьном возрасте специальное воздействие физическими упражнениями с целью совершенствования какой-либо стороны двигательной функции дает наибольший эффект при условии предварительной разносторонней физической подготовки занимающихся. Основные методы воспитания скоростно-силовых качеств у школьников 9-10 лет, играющих в теннис – метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощениями малого и среднего веса; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц. Основным методом воспитания мышечной силы - метод повторного выполнения силового упражнения с небольшим и средним по весу отягощением [3,6]. Анализ литературных источников показал, что в теннисе наиболее интенсивное совершенствование двигательной функции занимающихся происходит до 12-13 лет. Это совпадает с данными многих авторов, показавших, что развитие двигательного анализатора детей подчиняется закономерностям возрастного развития, которое происходит на протяжении ряда лет. Путем своевременного и рационального применения средств и методов физического воспитания можно успешно влиять на развитие и полное проявление того или иного физического качества с помощью игры в теннис, при наиболее благоприятных условиях для этого периода возрастного развития. Уровень скоростных и скоростно-силовых качеств школьников 9-10 лет превышает средний уровень развития этих качеств у подростков и юношей, в двигательном режиме которых физические упражнения применяются только в объеме, предусмотренном программой по физической культуре для общеобразовательных школ. Для повышения скоростно-силовых возможностей при игре в теннис целесообразно применять метод динамических усилий. Он характеризуется тем, что упражнения с небольшим отягощением (до 20% от максимального) выполняются в максимальном темпе или с предельной скоростью. Снижение темпа или скорости служит сигналом к прекращению выпол-

ления задания. Начинать повторение следует по самочувствию. Критерием служит возможность выполнить задание с тем же максимальным темпом или скоростью. Работу с небольшими отягощениями – до 17-20% иногда можно чередовать с упражнениями с большими отягощениями – до 40%. Оптимальное сочетание таких упражнений выражается соотношением 5:1. для воспитания скоростно-силовых возможностей могут применяться такие упражнения, как прыжки на скамейку и со скамейки на обеих ногах и на каждой поочередно, прыжки через скамейку, через барьеры, прыжки в стороны, в присядку, «кенгуру», «звезда», многоскоки с ноги на ногу и на каждой в отдельности, бег в гору, бег с небольшим отягощением и т.д. [3,4]. При разработке методики развития скоростной силы при игре в теннис необходимо ориентироваться на совершенствование основных факторов, определяющих уровень этого качества, а также на особенности их реализации применительно к специфике разных видов спорта. Следует помнить, что основными факторами, определяющими уровень скоростной силы, являются внутримышечная координация, скорость сокращения двигательных единиц.

Следует также учитывать, что уровень проявления скоростной силы теснейшим образом взаимосвязан со степенью освоенности движения. Чем выше техника движения, тем эффективнее межмышечная и внутримышечная координация, рациональнее динамические, пространственные и временные характеристики движения, поэтому только при хорошей технике движений теннисист способен к полному проявлению скоростных возможностей мышц.

Заключение. Обобщив данные научной и методической литературы, можно констатировать, что технология развития скоростно-силовых качеств школьников 9-10 лет посредством игры в теннис наиболее целесообразна, и, что её можно рекомендовать для широкого использования на уроках физической культуры и на секционных занятиях во внеурочное время с последующим закреплением средствами, предусмотренными школьной программой. Представляется перспективным проведение научно-педагогических исследований для более глубокого анализа технологии развития скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста с помощью игры в теннис

Литература

1. **Ашмарин Б. А.** Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : ФиС, 1978. – 314 с.
2. **Волков Л. В.** Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – К. : Здоровье, 1981. – 140 с.
3. **Кондратьева Г. А.** Теннис в спортивных школах / Г. А. Кондратьева, А. И. Шокин. – М., 1975. – 197 с.
4. **Филин В. П.** Возрастные основы физического воспитания / В. П. Филин. – М. : ФиС, 1972. – 287 с.
5. **Хрущев С. В.** Физическая культура как фактор укрепления здоровья детей в режиме продленного дня школы / С. В. Хрущев, А. Д. Дубогай. – М., 1986. – 302 с.
6. **Шаповалова О. А.** Теннис для начинающих / О. А. Шаповалова. – М., 2002. – 384 с.

Булкина Н. П.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Постановка проблемы: Состояние здоровья населения Украины требует не только анализа имеющихся теоретических положений и практического опыта в вопросах формирования личности, но и разработки теории формирования здорового образа жизни (ЗОЖ), а также использование уже имеющегося практического опыта работы ведущих специалистов как первоочередной задачи сегодняшнего дня.

В настоящее время интенсивность учебного процесса в общеобразовательных школах, увеличение часов на статические предметы, нарушение режима отдыха учащихся и ряд других факторов все больше способствует ухудшению физического и психического здоровья школьников.

Неудовлетворительный уровень физической подготовленности школьников во многом связан с отсутствием модернизации системы физического воспитания в стране и в частности в школе как основного звена воспитания культуры здоровья. Преобразовывая систему физического воспитания необходимо

создать условия формирования устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры и спорта в масштабе государства. Вспомним забытый лозунг, но как никогда актуальный: «Здоровье – главное богатство страны». Государство должно определить место физической культуры и приоритетные направления её развития.

Сегодня в большинстве школ не проводится секционная спортивная работа со школьниками, а что касается детей, определенных по состоянию здоровья в специальные медицинские группы (СМГ), так они вообще не занимаются (главное, чтобы они сидели на скамейке).

По данным опроса студентов СМГ первых курсов практически все не занимающиеся имеют положительные оценки по физической культуре. Большие перспективы для оптимизации физического воспитания вообще и особенно в СМГ имеет дифференцированный подход, который представляет каждому ученику работать в оптимальном режиме и обеспечивает максимальный оздоровительный эффект.

Анализ последних достижений и публикаций. На необходимость дифференцированного подхода к обучению указывали выдающиеся ученые и педагоги: Я.А.Каменский, К.Д.Ушинский, Ж.Ж.Руссо, А.Ананьев, Н.М.Амосов. Основная цель работ: И.В.Муравова, И.В.Новицкого, Ж.Д.Холодова, Т.Ю.Круцевич, Т.В.Петровской и других авторов – рассмотреть дифференцированный подход как компонент управления обучением, в котором занимающихся необходимо распределять на группы не только по уровню физического развития, диагнозу заболевания, но следует учитывать и психологические особенности.

Цель работы – совершенствование учебного процесса специального медицинского отделения путем дифференцированного подхода.

В связи с этим вытекают **задачи**:

- использовать наиболее рациональные средства и методы физической культуры, учитывая показания и противопоказания;

- выделить определяющие моменты в организации и методике развития базовых физических качеств, носящих оздоро-

вительный характер, что предупредить дальнейшее прогрессирование имеющихся заболеваний.

Изложение основного материала. Следует отметить, что педагоги, проводящие занятия в СМГ, слабо ориентируются в выборе наиболее рациональных средств и методов физической культуры, которые одновременно отвечали бы состоянию здоровья, уровню физической подготовленности и при этом учитывали медико-педагогические показания.

Для того чтобы не нанести вреда занимающимся в СМГ и достигнуть максимального эффекта от занятий физической культурой, учитель обязан знать упражнения, которые противопоказаны детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Несмотря на то, что первоочередная роль в уроке принадлежит аэробной выносливости, в связи с её определяющим влиянием на функционирование аэробной (кислородообеспечивающей) системы. Установлено, что упражнения циклического характера: ходьба-бег, плавание, степ-аэробика и другие в анаэробном режиме нагрузки являются средствами оздоровления, лечения, профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы и ряда других заболеваний.

Не рекомендуется использовать на занятиях в СМГ упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, аэробного характера, с большим статическим напряжением, с максимальной амплитудой движений, силовые (например, различные ускорения, поднятие тяжестей и тому подобное). Противопоказаны резкие движения, движения, сложные в координационном отношении. Необходимо исключить средства, способные вызвать перенапряжение организма. Эти упражнения, приводят к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы (например, длительный бег, быстрая ходьба).

Практически при всех заболеваниях не рекомендуется выполнять упражнения с задержкой дыхания, с чрезмерным напряжением мышц брюшного пресса, упражнения, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник и вызывают нервное перенапряжение.

Эти ограничения и рекомендации носят общий характер, поэтому учитель физической культуры должен подходить диф-

ференцированно к подбору упражнений с учетом диагноза и степени заболевания. В процессе многолетней работы мы пришли к выводу, что необходимо расширить и систематизировать учебный материал, который показан и противопоказан большинству, занимающимся в СМГ. С этой целью кафедрой физического воспитания Луганского национального университета разработаны методические рекомендации по физическому воспитанию в специальных медицинских группах [1,2].

Специалисты университета разработали и систематизировали дидактический материал для специальных медицинских групп. Использование этих показаний и противопоказаний в выборе физической нагрузки, может оказать содействие улучшению здоровья занимающихся в СМГ [3].

В разделе «Легкая атлетика»

Не рекомендуемые упражнения:

- прыжки в длину и в высоту с разбега; спрыгивание с большой высоты; - метание на дальность; - бег с ускорением, продолжительный бег, ходьба и бег на длинные дистанции.

Разрешенные движения:

- бег (не более 3мин) в спокойном медленном темпе, с мягкой постановкой стоп, с сохранением правильной осанки, в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями; - прыжки с места и многоскоки ограничены (не более 3-4 раз в зависимости от диагноза заболевания)

В разделе «Акробатика и гимнастика»

Не рекомендуемые упражнения:

- кувырки, стойки на голове, на руках и на лопатках; - упражнения на гибкость «Мост», «Рыбка», наклон вперед с прямыми ногами, и.п. – основная стойка; - положение вниз головой; - опорные прыжки и упражнения на гимнастических снарядах; - глубокий присед с подъемом на носки; - одновременный подъем рук и ног, и.п. - лежа на животе; - сед и упор углом, «поза барьериста» - сед: одна нога вперед, другая согнута в сторону-назад; - движения элементов танцев таких, как присядка, прыжки в глубоком приседе, ходьба «гусиным шагом»; - во всех упражнениях запрещены баллистические, «захлестывающие», «рывковые» движения»

Разрешенные движения:

- разные виды строевых упражнений; - общеразвивающие упражнения с предметами и без, на гимнастической стенке; - наклон вперед с прямыми ногами; - упражнения в лазании, ползании и переползании; - танцевальные элементы, выполняемые в аэробном стиле (чарльстон, ча-ча-ча, самбо); - ходьба в полуприседе

Движения головой

Не рекомендовано: вращение головой и перекат (полукруг) головой по спине .

Рекомендовано: перекат (полукруг) головой по груди в медленном темпе; наклоны головы в сторону

Движение туловищем

Не рекомендовано: наклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) без упора руками о бедра, колени; наклоны туловища назад из любых положений; круговые движения туловищем и наклоны с поворотами; поднимание туловища из положения, лежа на спине в сед или упор сидя.

Рекомендовано: полунаклоны туловища в стороны и вперед с опорой руками о бедра и колени. Небольшое поднимание рук, ног назад вытягиваясь в длину из положения, лежа на животе. Дуга туловищем через наклон вперед с опорой руками о бедра. Из положения, лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу, поднимание туловища (лопатки над полом), не сгибаясь без наклона головы

Движения ногами

Не рекомендовано: махи прямыми ногами вперед, назад, в стороны выше пояса; то же в положении лежа, в упоре на коленях (колени); глубокие приседы и выпады; поднимание прямых ног из положения, лежа на спине

Рекомендовано: любые махи с небольшой амплитудой

Движения руками

Не рекомендовано: активные поднимания, круги, сгибания и разгибания рук с максимальной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибания рук в упоре лежа и сидя

Рекомендовано: движения рук с постоянным мышечным контролем с небольшой амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре на бедрах

В разделе «Подвижные и спортивные игры»

Не рекомендовано: двусторонние игры в баскетбол и футбол; резкие броски и передачи мяча в футболе и баскетболе. Броски и передачи набивного мяча.

Рекомендовано: игры малой и средней интенсивности: настольный теннис, бадминтон. Допускается игра в баскетбол на одно кольцо и волейбол по упрощенным правилам с элементами пионербола, а также элементы футбола: ведение, обводка, удар по воротам. Продолжительность игр не более 10 мин (через каждые 3-5 мин – упражнения на расслабления и восстановления дыхания).

Выводы. В процессе многолетней работы мы пришли к выводу, что необходимо выделить и систематизировать программный материал, который рекомендован или противопоказан большинству занимающихся в СМГ. В качестве рекомендуемых упражнений были предложены средства физической культуры, разрешенные при всех нозологиях. Надеемся, что учителям будут полезны наши рекомендации и в перспективе будут даны новые совместные разработки по этой важной проблеме.

Перспективы дальнейших разработок в данном направлении должны быть направлены на поиск новых форм и методов улучшения образовательного процесса в системе физического воспитания, чтобы обеспечить оптимальный, дифференцированный подход к оздоровлению подрастающего поколения.

Литература

1. Булкина Н.П., Ярошенко П.В. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп: Учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов. – Луганск: Альма-матер, 2007. – 110 с. **2. Булкина Н.П., Ярошенко П.В.** Методичний посібник по використанню матеріалу з фізичної культури в спеціальній та підготовчій групах. – ЛНПУ імені Тараса Шевченка, Луганськ, 2004. – 48 с. **3. Тимошина И.Н.** Показания и противопоказания содержания занятий по физической культуре в специальной медицинской группе // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 4. – С.65 – 66.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Постановка проблеми: згідно з існуючими системами класифікацій, баскетбол відносять до командних спортивних ігор, які є найбільш видовищними і популярними видами спорту. Ігри кращих баскетбольних команд світу або окремих континентів збирають численну аудиторію глядачів на спортивних аренах та біля екранів телевізорів. Високий темп гри, швидка зміна ситуацій на майданчику, безпосередній контакт із суперником у боротьбі за м'яч, обмеження часу володіння м'ячем, висока емоційність і непередбачуваність результату потребують специфічних вимог до оцінки спортивної майстерності гравців.

Змагальна діяльність у баскетболі – це організоване за визначеними критеріями суперництво з метою виявлення рівня та об'єктивного порівняння майстерності гравців і команд. Відносно об'єктивну інформацію про ефективність змагальної діяльності у баскетболі дають результати змагань. Проте ці результати не завжди містять достовірну інформацію про хід спортивної боротьби, сильні та слабкі сторони гравців і команд. Для цього використовують інші показники, які отримують під час реєстрації даних техніко-тактичної та змагальної діяльності. Основні напрямки дослідження змагальної діяльності у баскетболі – це визначення загальної кількості та результативності техніко-тактичних дій, ефективності та стійкості спортивної техніки; контроль за спортивною тактикою; дослідження фізіологічних і біохімічних реакцій організму спортсменів під час змагань та безпосередньо після їх закінчення; контроль психічного стану спортсменів. Вивчення різноманітних методик оцінювання рівня спортивної майстерності гравців у баскетболі дозволяє акцентувати увагу дослідників на їхніх провідних характеристиках – визначені індивідуальної ефективності техніко-тактичної діяльності в процесі гри, орієнтовно оптимальних коефіцієнтів окремих кількісних показників техніко-тактичної діяльності та ієра-

рхічної структури техніко-тактичної діяльності кваліфікованих спортсменів у баскетболі. Комплекс цих показників зумовлює результативність змагальної діяльності спортсменів і значної мірою детермінований рівнем спортивної майстерності гравців. Відомий спосіб оцінювання рівня спортивної майстерності гравців у баскетболі, що полягає у визначенні за час гри в кожного конкретного гравця кількості набраних очок, фолів, підбирань м'яча, результативних передач, перехоплення, блок-шотів, помилок (втрат м'яча), часу його перебування на майданчику (мінімум – 7хв). В основу створення принципового відмінного способу оцінювання спортивної майстерності в баскетболі поставлено завдання визначення її рівня, завдяки чому шляхом реєстрування результативних передач, підбирань м'яча під щитом, перехоплень м'яча, блок-шотів, фолів суперника на гравцеві, втрат м'яча, фолів гравця, розрахунку співвідношення кількості набраних гравцем очок та кількості очок, яку набрала команда, кількості результативних кидків м'яча в кошик та загальної кількості кидків того самого гравця, часу перебування гравця на майданчику і загального часу гри можна підвищити точність та об'єктивність оцінювання рівня техніко-тактичної майстерності гравця у баскетбол.

Суттєві ознаки такого способу оцінювання спортивної майстерності в баскетболі:

- реєстрація основних показників техніко-тактичної діяльності – кількості набраних очок, кількості кидків м'яча в кошик, часу перебування гравця на майданчику та загального часу гри, кількості результативних передач, перехоплень, підбирань м'яча під щитом, кількості блок-шотів, кількості фолів суперника на гравцеві та фолів самого гравця, кількості втрат м'яча;
- визначення співвідношень на кількості набраних гравцем очок до кількості очок, яку набрала команда, співвідношення кількості результативних кидків м'яча в кошик до загальної кількості кидків самого гравця, співвідношення часу перебування гравця на майданчику до загального часу гри;
- математичний розрахунок інтегрального показника – індексу техніко-тактичної майстерності (ІТТМ);

- оцінювання спортивної майстерності гравців залежно від значення ІТТМ та ігрової спеціалізації.

Критерії оцінювання рівня спортивної майстерності гравців залежно від ІТТМ та спеціалізації наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Оцінювання техніко-тактичної майстерності гравців у баскетболі залежно від ІТТМ та ігрової спеціалізації

Рівень техніко-тактичної майстерності	Значення ІТТМ	
	Захисники і розігруючи гравці	Нападаючі і центрові гравці
Низький	Менше 25	Менше 30
Нижче середнього	25-35	30-40
Середній	35-45	40-50
Вище середнього	45-55	50-60
Високий	Більше 55	Більше 60

Запропонований спосіб дозволяє підвищити точність оцінювання рівня спортивної майстерності гравця в баскетболі, а його особистий результат у конкретному матчі – прогнозувати рівень його майстерності в наступних іграх.

Висновки:

1. Оцінювання індивідуальної спортивної майстерності гравців є чинником управління технічно-тактичною діяльністю в баскетболі, який забезпечує загальну єдність її структури і оптимальне функціонування.
2. В основу процедури оцінювання рівня спортивної майстерності гравців у баскетболі покладено створення рівняння множинної регресії. Коефіцієнтом цього рівняння відображають вплив окремих чинників на загальний рівень індивідуальної спортивної майстерності.
3. Структура змагальної діяльності в баскетболі певним чином впливає на показники спортивної майстерності у баскетболістів різних ігрових спеціалізацій (центровий, нападаючий, розігруючий), які мають характерні особливості та відмінності.

Перспективи подальших досліджень ґрунтується на необхідності вивчення і уточнення питань залежності рівня спортивної майстерності кваліфікованих баскетболістів від характеру протидії суперників: особливостей захисних дій, порівняльного

аналізу спортивної майстерності баскетболістів команд, які про- тидіють одна одній на майданчику, виокремлення найважливі- ших чинників техніко-тактичної діяльності, що значною мірою детермінують рівень спортивної майстерності тощо.

Література

- 1. Кириченко Р.О.,** Дорошенко Е. Ю. Аналіз змагальної діяль- ності у баскетболі: теорико-методичні аспекти // Педагогіка, психологія та мед.-біол. Проблеми фізичного виховання і спор- ту. – Харків : ХДАДМ, 2004. – № 21. – С. 25-34.
- 2. Сахнов- ский К. П.** Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки. – К., 1997. – 48 с.
- 3. Шкробтій Ю.М.** Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенси- фікації процесу підготовки. – К. : ДНДІФКС, 2006. – 40 с.
- 4. Булатова М. М.** Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и со- ревновательной деятельности. – К., 1997. – 356 с.

Бурлакова Т. Л.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. Незаперечною є істина, що суспільство, яке прагне жити в гармонії з довкіллям, має не лише декларувати, а й формувати систему істинних цінностей у кожного громадянина. Тому одним із чинників благополуччя індивідуальності, родини та суспільства в цілому має стати здоров'я, як фундаментальна цінність буття. У наш час категорія здоров'я набула особливої актуальності, трансформувавшись у глобальну проблему існування людської цивілізації, зумовивши перегляд ставлення населення до власного здоров'я та впровадження у життя оздоровчої ідеології. Основа таких змін – у формуванні

природовідповідних життєвих позицій людини щодо світу, самої себе і власного здоров'я.

Враховуючи актуальність проблеми здоров'я, національні програми «Освіта (Україна XXI)», «Діти України», Національна доктрина розвитку освіти та програма «Здоров'я нації» визначають найважливішими стратегічними завданнями всебічний розвиток людини (в тому числі і дитини), становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я, формування у дітей відповідального ставлення до нього як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Ці завдання знайшли відображення в Конституції України, Законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», Концепції національної безпеки України, у Базовому компоненті дошкільної освіти. Отже, передусім педагогічним загалом поставлено стратегічну мету – пошук шляхів удосконалення процесу збереження, зміцнення та формування здоров'я юного покоління в цілому і кожної особистості зокрема.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Феномен здоров'я був предметом дослідження багатьох учених і розглядався у кількох аспектах: філософському, медико-біологічному, соціально-педагогічному. Його вивчали зокрема М. Амосов, Е. Вайнер, В. Войтенко, І. Муравов, Г. Никифоров, Ю. Лісицин, В. Петленко та інші. Категорію здоров'я дослідники визначають як інтегровану якість повноцінного гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах.

Категорія здоров'я визначається як стан організму та форма життєдіяльності, що забезпечує достатню тривалість життя, необхідну його якість життя і соціальну дієздатність, а за визначенням Всесвітньої Організації Збереження Здоров'я (ВОЗЗ), це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя [1]. Наукових визначень, що таке здоров'я існує близько сотні. Подаємо найбільш уживані, якими доцільно користуватися:

Фізичне здоров'я – це такий стан організму дитини, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються в процесі взаємодії з довкіллям; це гармонійна взаємодія всіх органів та систем, їх динамічна зрівноваженість із середовищем.

Фізичний аспект здоров'я – це нормальне функціонування організму на клітинному, тканинному, організменому і системному рівнях, або нормальне функціонування всіх органів і систем організму людини з урахуванням віку, пола і навколишнього середовища [2].

Основними показниками фізичного здоров'я є:

- нормальний або високий рівень морфофізіологічного розвитку дитини (нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропо- та біометричними показниками (зріст, вага, обсяг грудної клітини; робота серця; дихання; опорно-руховий апарат, постава; стан шкіри; гострота зору, слуху, нюху, смаку);
- відсутність хвороб або поодинокі захворювання (два-три дні на рік).

Психічне здоров'я – внутрішньо системна основа соціальної поведінки особистості. У ньому відображається стан мозку, коли його вищі відділи забезпечують активну інтелектуальну, емоційну та свідомо-вольову взаємодію індивідуума з довкіллям.

Психічне здоров'я – це важливий аспект здоров'я. Він визначає розвиток людини як осіб, забезпечує її пристосування (адаптацію) до соціального оточення і забезпечує душевне благополуччя. Психічне здоров'я розкривається через збалансований розвиток психіки людини і її основні функції [2].

Основними показниками психічного здоров'я вважають:

- достатній або високий рівень розвитку психічних процесів: уважність, активність, міцність та обсяг пам'яті;
- наявність розумових якостей;
- розвинена мова;
- доброзичливість, радість.

Духовне здоров'я – усвідомлення особистістю свого «Я» як частки природи і суспільства; прояв морально-вольових рис характеру в справах, спрямованих на творення, віра у вищі духовні цінності (у Бога, добро, любов), відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість. Духовне здоров'я полягає у

формуванні волі, розуму, відчуттів, як складових компонентів духовної культури людини. Духовне здоров'я в гуманістичному розумінні характеризується здатністю любити і творити. [2].

Основні показники духовного здоров'я наступні: радісне світосприймання; чистота думок і спонукань; культура мовлення і поведінки; наявність морально-етичних якостей. Соціальне здоров'я визначає здатність дитини контактувати з однолітками та дорослими в різних життєвих ситуаціях. Пріоритетом для соціально здорових дітей є нестресовий стиль життя.

Основні показники соціального здоров'я:

- достатнє й зрівноважене спілкування з однолітками та молодшими дітьми, з іншими людьми; старшими за віком і з різним соціальним статусом;
- швидка адаптація до фізичного й суспільного середовища;
- спрямованість на суспільно корисну справу, культура користування матеріальними благами.

Проблема формування здоров'я дітей дошкільного віку, його охорони, зміцнення та реабілітації як стрижнева в освітньому процесі ДНЗ була і залишається досить актуальною [3].

Невмолима статистика свідчить, що сьогодні майже 80% дітей мають одне або кілька захворювань, лише 15%-20% малюків народжуються цілком здоровими, у кожній третій дитині фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку, смертність у двічі переважає народжуваність. У дітей дошкільного та шкільного віку переважають захворювання органів дихання, травлення, серцево-судинної системи, опірно-рухового апарату, нервової системи тощо [1].

Вітчизняні та зарубіжні вчені і практики вважають, що здоров'я індивідуума лише на 50% залежить від різних зовнішніх чинників. Зокрема таких:

- готовності батьків передати здоров'я своїй дитині у внутрішньоутробний період її розвитку, а потім формувати здоров'я малюка після народження;
- соціально-економічних, соціально-педагогічних, психологічних та побутових умов у суспільстві, сім'ї, в навчальному закладі, де перебуває дитина;

- екологічного середовища;
- «здоров'я» збережувального простору, в якому зрівноважуються вроджені адаптивні здатності дитини та змінне середовище;
- рівня компетенції дорослих щодо формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей.

Інші 50% здорового стану дитини залежать від того, як вона розуміє, що таке здоров'я і здоровий спосіб життя.

Згідно з Національною доктриною розвитку освіти в Україні перед педагогами та батьками постає пріоритетне завдання – виховувати в дитині відповідальне ставлення до власного здоров'я і здоров'я людей, що поруч, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Це завдання вирішується завдяки валеологічній освіті в усіх навчальних закладах, починаючи з дошкільних, повноцінному медичному обслуговуванню, створенню екологічно сприятливого життєвого простору й оптимізації режиму освітнього процесу [3].

Формування бережливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей передбачає врахування всіх його складників і можливе лише за умов неперервності та комплексності освітнього впливу на особистість дитини. При цьому школяр має бути активним учасником і творчим суб'єктом виховного процесу. Здобута інформація має увійти в повсякденне життя школяра, і на основі усвідомлення і прийняття стати переконанням і мотивацією до збереження свого здоров'я. А для реалізації оздоровчої життєвої позиції особистості слід формувати щоденні вміння приймати оздоровчі рішення, надаючи кожній дитині психологічну підтримку.

Як зробити так, щоб здоров'я стало однією з провідних потреб людини протягом усього життя? Безумовно, з перших років життя малюка слід вести просвітницько-виховну роботу, формуючи в нього звичку дбати про власне здоров'я. Якщо ми, дорослі, усвідомимо, що головну надію слід покладати не на медичне обслуговування чи поліпшення екології, а тільки на себе, то й пріоритетом у вихованні стане формування у наших малюків навичок здорового способу життя. Оскільки ж це озна-

чає зорієнтованість особистості на формування, збереження та зміцнення власного здоров'я як найголовнішої особистісно-мотиваційної потреби, то найважливішим завданням педагогів є формування в дитини готовності бути здоровою. За твердженням В. Петленко, В. Бузунова ця готовність має складатися: з потреби (хочу) бути здоровим; із здатності (можу) будувати свої відносини із самим собою та навколишнім світом; з рішучості (буду) жити за природовідповідними законами.

Для ефективного функціонування навчального закладу як цілісної системи збереження, зміцнення та формування здоров'я школярів особливе значення набуває сприяння спроможності школяра, колективу класу та загальноосвітнього навчального закладу контролювати детермінанти здоров'я, інші впливові чинники. Необхідне створення та підтримка внутрішньо шкільного середовища, що забезпечить досягнення мети, позитивне використання цінностей, механізмів, детермінант здорового способу життя. Ефективність діяльності медичного працівника у сучасній школі зумовлюється перед усе тим, наскільки її результати можна ефективно використати у педагогічному процесі та корекційній психологічній роботі, як швидко медична інформація може бути опрацьована у всіх елементах системи „навчальний заклад” і використана не лише для попередження захворювань, але і для формування, збереження та зміцнення здоров'я школярів [4].

Висновок. Отже, головне у роботі загальноосвітнього навчального закладу початкової школи – турбота про здоров'я дітей, адже здоровий школяр легше сприймає виховні впливи, швидше набуває необхідних умінь та навичок, краще пристосовується до змін навколишньої дійсності. Проблема здоров'я дітей є важелем виховної роботи, здійснюваної батьками та педагогами, а стратегічною метою є виховання і розвиток життєрадісної особистості, збагаченої знаннями про себе, готової до творчої діяльності, поведінка якої відповідає загальнолюдським нормам моралі. А знання, розуміння і втілення в практику основ здорового способу життя – це три ключових моменти, від яких залежатиме повноцінність і тривалість життя кожної особистості, цілого покоління та всіх наступних поколінь людей. Тому цінність здоров'я – універсальна цінність людства [1]. Отже,

необхідно з перших років життя формувати в дітей основи валеологічної культури, що базується на валеологічних знаннях та їхньому усвідомленні, глибокому інтересі до оздоровлення власного організму, прагненні вести здоровий спосіб життя, оволодінні оздоровчо-поведінковими навичками, відповідальності за власне здоров'я та здоров'я інших людей.

Література

1. **Богініч О.** Оздоровчу ідеологію – в життя малят / О. Богініч // Дошкільне виховання. – 2006. – №7. – С. 7-9.
2. **Горащук В.П.** Формирование культуры здоров'я школьников / В.П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – С. 142-147.
3. **Денисенко Н.** Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2006. – №12 – С. 4-6.
4. **Коренєв М.М.** Здоров'я дітей шкільного віку: Проблеми і шляхи їх вирішення / М.М. Коренєв // Журнал академії медичних наук України. – Т.13. – 2007. – № 3 – С. 526-532.

Бурлакова Т. Л.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ПРОБЛЕМА СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. Соціально-економічні зміни, які відбуваються в сучасному українському суспільстві, активізували проблему формування здорового способу життя особистості. Це вимагає аналізу наявної теоретичної бази з проблеми формування здорового способу життя і розробки на її основі ефективних педагогічних умов удосконалення процесу формування здорового способу життя особистості як одного з головних показників її освіченості й вихованості.

Для сучасних досліджень проблеми формування здорового способу життя в Україні характерний багатоплановий під-

хід. Філософський та соціальний аспект формування здорового способу життя дітей та молоді відображено в працях А.Бойко, Н.Гундарова, В.Крюкова, О.Сахно, Л.Сущенко; медико-біологічний аспект розроблено у дослідженнях М.Амосова, Г.Апанасенко, Н.Борисенко, А.Мартиненко.

Психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя дошкільників та школярів розглядали В.Оржиківська, Е.Буліч, Т.Бойченко, З.Плохій, С.Юрочкіна, С.Кондратюк, С.Свириденко та ін.

Важливість виховання здорового способу життя у молодших школярів обумовлена розумінням, що лише з самого раннього дитинства можна прищепити основні знання, навички і звички з охорони здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя усього суспільства. Саме у молодшому шкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я, це найважливіший час для виховання здорового способу життя. Діти молодшого шкільного віку вже здатні розуміти й усвідомлювати залежність стану здоров'я від способу життя.

Аналіз останніх досліджень. Результати анкетування вчителів, батьків та деякі експериментальні дані свідчать, що у дітей молодшого шкільного віку є необхідні передумови для формування знань, вмінь та навичок здорового способу життя. Їм доступне розуміння цінності власного здоров'я та здоров'я ближніх. Тому особливого значення набуває цілеспрямований вплив на особистість, визначення умов, змісту, форм і методів, які є дієвими у вихованні здорового способу життя молодших школярів. Однак у науковій літературі недостатньо висвітлені конкретні технології здійснення виховання здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку. На сьогоднішній день існують певні труднощі у вирішенні проблеми формування здорового способу життя у молодших школярів:

– по-перше, дітям пропонується досить складна інформація стосовно структури і функцій мозку, нирок, печінки, серця тощо;

– по-друге, формування здорового способу життя в умовах школи обмежується окремими заходами, які проводяться здебільшого епізодично і безсистемно;

- по-третє, під час проведення занять з молодшими школярами з валеології переважає репродуктивний метод;
- по-четверте, відсутність наочного матеріалу та недостатнє матеріальне забезпечення;
- по-п'яте, проблема формування здорового способу життя молодших школярів недостатньо висвітлена в психолого-педагогічній літературі;
- по-шосте, часто заняття з валеології не введені у розклад та не інтегруються з іншими видами занять;
- по-сьоме, у більшості вчителів труднощі у формуванні здорового способу життя пов'язані з недостатнім знанням понятійного апарату валеології як науки, неадекватним розумінням цілей та завдань першої ланки валеологічної освіти з добором та адаптацією валеологічного змісту [6].

Виходячи з проблематики, можна виявити цілу низку суперечностей у формуванні здорового способу життя молодших школярів, серед яких – неусвідомлення батьками основних компонентів здорового способу життя, їхня недостатня педагогічна освіченість щодо змісту та шляхів формування здорового способу життя дітей молодшого віку, малоефективна система взаємовідносин, спільних зусиль шкільного навчального закладу і сім'ї та педагогічного керівництва сімейним вихованням.

Однією з причин такого стану на сьогодні є, по-перше, недостатня увага шкільної педагогіки відносинам між сім'єю і школою та їхнім спільним діям щодо формування здорового способу життя молодших школярів; по-друге, недостатньо вивчається сім'я як фактор формування особистості, психолого-педагогічні умови родинного виховання, виховний потенціал сім'ї. На практиці це виявляється в епізодичній участі сім'ї у вирішенні виховних проблем шкільного закладу.

Батьки все більше покладаються на виховну функцію школи і при невдачах у вихованні дітей насамперед висувають претензії педагогам, забуваючи про моральний аспект батьківського обов'язку у вихованні дитини і вимоги Закону України “Про дошкільну освіту”, у статті 8 якого сказано, що батьки несуть відповідальність за розвиток, виховання і навчання дітей, а також збереження їхнього життя і здоров'я [2]. Тому мета формування здорового способу життя дитини має бути єдина і для

сім'ї, і для шкільного закладу як виразника інтересів суспільства у галузі виховання підростаючих поколінь. Потрібно орієнтуватися на виховну співпрацю у цьому процесі батьків і педагогів.

Основне завдання статті – висвітлити організаційно-методичні аспекти роботи з сім'єю щодо формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку, розкрити зміст та методичні рекомендації організації роботи з родинами в умовах валеологізації шкільного виховання, форми підвищення рівня педагогічної освіченості батьків.

Під час проведення дослідження з проблеми формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку ми переконалися, що часто-густо родинне виховання й виховання дітей у школі існують як дві окремі ланки: вдома дитина інколи дістає одні настанови, зразки поведінки, а в школі – інші. Батьки хочуть бачити своїх дітей здоровими, але не завжди розуміють залежність стану здоров'я від способу життя [5]. Результати анкетувань довели, що лише 20% батьків приділяють певну увагу в сім'ях формуванню здорового способу життя дітей, 30% батьків вважають, що приклад дорослих у цьому питанні – першооснова, але майже 70% батьків мають недостатній рівень педагогічної валеологічної культури.

Тому потрібно глибоко вивчати виховний потенціал сім'ї, використовуючи комплекс прийомів і методів: спостереження, бесіди, анкетування. Арсенал прийомів і методів вивчення виховного потенціалу сімей вихованців потрібно вибирати виходячи з конкретних умов вивчення сімей, що допомагає науково виявити проблемні помилки сімейного виховання щодо формування здорового способу життя молодших школярів, дати індивідуальні кваліфіковані поради батькам. Вивчення сім'ї передбачає глибокий і всебічний аналіз позитивних і негативних особливостей. Рівень педагогічної валеологічної культури батьків залежить від таких умов, як рівень освіти, спрямованість особистості, її індивідуальних особливостей, професійних якостей, життєвого досвіду та іншого.

Найважливішим компонентом педагогічної культури батьків є їхня педагогічна підготовленість. Це певна сума психолого-педагогічних, фізіологічних знань, а також вироблені у процесі практики навички і вміння з формування у дітей звички

здорового способу життя. Система роботи з підвищення педагогічної культури батьків з основ здорового способу життя здійснюється через колективні, індивідуальні та наочні форми роботи. Сюди входять бесіди, консультації, відвідування сімей, запрошування батьків до школи, індивідуальні пам'ятки, поради, бюлетені, папки-пересувки, альбоми-естафети, батьківські збори, групові консультації, лекторії педагогічних знань, школи молодих батьків, семінари-практикуми, батьківські конференції, фестивалі, стінгазети, практичні рекомендації для батьків з питань здорового способу життя. Спільну роботу школи і сім'ї потрібно розпочинати в самому педагогічному колективі школи, тому що роль педагога має дуже велике значення у формуванні здорового способу життя дітей. Власний приклад педагогів буде стимулювати батьків до активізації у вирішенні проблем валеологічного виховання дітей.

У підвищенні педагогічної культури батьківської громадськості провідне місце повинні займати форми пропаганди здорового способу життя: організація роботи університету валеологічно-педагогічних знань, випуск агітаційних та попереджувальних плакатів, оформлення тематичних стендів, робота консультативних пунктів, прес-конференції, батьківські педагогічні студії з даної проблематики, родинні мости, клуби тощо [4].

Практика свідчить, що одним із головних шляхів підвищення взаємодії школи і сім'ї є використання нетрадиційних форм і засобів роботи з батьками щодо формування здорового способу життя молодших школярів. Серед них – функціонування консультативних пунктів з проблеми валеологічного виховання, конференції батьків з обміну досвідом щодо організації раціонального дозвілля дітей, рухового режиму, оптимального харчування, семінарів-практикумів з відродження національних традицій валеологічного змісту в родині.

Заслужують на увагу проведення таких оригінальних форм проведення роботи з родинами, як педагогічний десант, коли педагоги виступають перед батьками на підприємствах, організаціях, де працюють батьки, влаштовують виставки, випуски спеціальних стіннівок. Доречним є проведення такої форми роботи, як "Дерево роду", де зустрічаються покоління, обговорюються підходи до зміцнення здоров'я дітей, звернення до на-

родної педагогіки [1]. Ефективною є така форма роботи, як зустріч у родинному колі, де здійснюється індивідуальна допомога родинам через консультації валеологічного спрямування, показ, зустріч з лікарями, психологом. У системі педагогічного всеобучу бажано використовувати педагогічні задачі та завдання для батьків, які мають валеологічний зміст. Ці завдання можуть бути логічними, головна мета яких полягає у стимулюванні активності батьків до самостійного набуття педагогічних валеологічних знань, умінь, осмисленні важливих положень педагогічної валеології, виховання дітей у сім'ї.

Логічні завдання допомагають аналізувати, зіставляти з практичною діяльністю виховання дітей в родині і в школі, робити висновки, помічати перспективи та шляхи поліпшення валеологічного виховання. Практичні завдання допомагають батькам формувати і розвивати педагогічні вміння і навички, застосовувати їх в конкретних ситуаціях виховання дітей в родині. Це можуть бути дослідження конкретних умов виховання дітей, вивчення причин недоліків у вихованні і розробка на цій основі заходів щодо удосконалення навчально-виховного процесу в родині і школі.

Навчальні завдання широко використовуються педагогами в системі батьківського загального навчання. Виконуючи такі завдання, батьки індивідуально чи колективно аналізують літературу з питань формування здорового способу життя дітей, обговорюють педагогічні ситуації, пропонують шляхи і способи покращання валеологічного виховання дітей [3].

Висновки. Систематизувавши і об'єднавши форми роботи педагогічного колективу школи і сім'ї, ми переконались, що немає такої частини педагогічного процесу, в яку не можна було б включити валеологічний зміст.

Валеологія розширює, урізноманітнює форми і методи технології педагогічного процесу та сімейного виховання, дає змогу широко використовувати ігри, фізичні вправи, цікаві інтелектуальні завдання, проводити прогулянки, гігієнічні процедури, заняття. Однак це зовсім не означає, що батьки вдома, з дня на день, кожної години повинні втлумачувати дітям валеологічні знання.

Треба стерегтися втрати дітьми інтересу до валеологічних знань через перевантаження їх недоступною інформацією, відсутності на практиці переконання важливості отриманих знань для саморозвитку та самовдосконалення. Дуже важливо, щоб кожне повідомлення валеологічного змісту було відкриттям для дитини, дивом, раніше невідомим їй, кликало до самоаналізу, подальшого розвитку. Лише в цьому випадку можна досягти позитивного результату, виробити у школяра чітке і постійне бажання бути здоровими, спритними, бадьорими, веселими, зробити здоров'я предметом постійного піклування дитини, а не лише батьків.

Дитина навчається аналізувати кожне явище, дію з точки зору корисності чи шкідливості, навчається цінувати життя і здоров'я що і є основним завданням школи і сім'ї. Ефективність формування здорового способу життя молодших школярів залежить від багатьох факторів: цілеспрямованої діяльності педагогів на формування рівня педагогічної валеологічної культури сім'ї, єдності педагогічного впливу школи і сім'ї у вихованні здорового способу життя, оновлення валеологічного змісту роботи з батьками та форм їхньої педагогічної освіти.

Література

- 1. Денисенко Н.** Будьте здорові, діти / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 1999. – № 3. – С. 12-14.
- 2. Закон України** “Про дошкільну освіту”. – К., 2001.
- 3. Калуська Л.** Рости здоровою, дитинко / Л. Калуська. – Івано-Франківськ, 1996. – 121 с.
- 4. Калуська Л.** Валеологія в дитячому садку та вдома / Л. Калуська. – Івано-Франківськ, 1999. – 97 с.
- 5. Кондратюк С.М.** Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 – теорія та методика виховання / Інститут проблем виховання АПН України / С. М. Кондратюк. – К., 2003. – 20 с.
- 6. Юрочкіна С.** Педагогічні основи валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / С. Юрочкіна. – К., 1997. – 26 с.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. На сучасному етапі зміни, які відбуваються в економічно-соціальному та екологічному житті, коли на здоров'я і розвиток дітей впливають багато негативних факторів, пріоритетним напрямком стає педагогічна діяльність, яка дозволить забезпечити всебічний розвиток учнів на основі зміцнення їхнього здоров'я. Це в свою чергу створює умови для модернізації освіти відповідно до вимог сучасної освітньої системи, які вимагають запроваджувати нові підходи до підготовки вчителів початкових класів. Одним із актуальних напрямків, в якому має рухатися педагогічна наука, є підготовка фахівців, які здатні здійснювати педагогічну роботу з використанням здоров'язбережувальних технологій.

Проблема здоров'я привертала і привертає увагу вчених різних часів, які займалися вирішенням теоретичних та практичних проблем дослідження різних галузей наук про людину. Проблема перепідготовки учителів набула досить ґрунтовного висвітлення в науковій літературі. Теоретичні та методологічні її основи відображені в працях М. Драгоманова, О. Духновича, С. Русової, В. Сухомлинського, К. Ушинського. Сучасні її аспекти знайшли відображення в науковому доробку А. Алексюка, Н. Гоноволіна, С. Гончаренка, Н. Кузьміної, О. Савченко, В. Семиченко, В. Сластьоніна, О. Щербакова, О. Омельченко та ін.

Аналіз останніх досліджень. Педагогічні засади валеології, виховання здорового способу життя дітей та підлітків висвітлені в роботах Е. Булич, М. Гончаренко, Г. Даниленко, Н. Денисенко, О. Дубогай, О. Жабокрицької, С. Кириленко, С. Лапаєнко, С. Кондратюк, Ю. Мельника, І. Муравова, В. Оржеховської, С. Свириденко, І. Сущевої, В. Шахненка, С. Юрочкиної та ін.

До обґрунтування особливостей та закономірностей формування професійних та особистісних якостей зверталися у своїх наукових працях і В. Андрущенко, Г. Васянович, Б. Гершунський, І. Зязюн, С. Сисоєва. Незважаючи на високу результативність згаданих наукових досліджень, варто відмітити, що в них перевага надається навчальним засобам формування здоров'язбережувальних знань у студентів педагогічних вузів, у той час як мало висвітлюється цей аспект у післядипломній освіті педагогічних кадрів.

Мета статті - показати роль вчителя у збереженні та зміцненні здоров'я учнів початкових класів.

Виклад основного матеріалу. У Малій медичній енциклопедії здоров'я визначається як «якість життєдіяльності людини, що характеризується досконалою адаптацією до впливів на організм чинників природного середовища проживання, здатністю до народження дитини з урахуванням віку й адекватністю психічного розвитку, що забезпечується нормальним функціонуванням усіх органів і фізіологічних систем організму за відсутності прогресуючих порушень структури органів, що виявляється станом фізичного і духовного добробуту індивідуума за різних видів його активності, зокрема трудової діяльності» [6, с.224]. А для учнів початкових класів трудовою діяльністю є навчання, під час якого вони отримують відповідні знання, вміння та навички. А для якісного виконання цього завдання у школярів повинні бути хороші показники психолого-фізіологічного стану здоров'я, бо як зазначив В.Грибав: «Хороше здоров'я - основна умова для виконання людиною її біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації її особистості» [3, с. 16].

Але, на жаль, у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я підростаючого покоління. Майже 90% учнів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% незадовільну фізичну підготовку, близько 60% - мають низький рівень фізичного розвитку. За даними Міністерства охорони здоров'я України в 50% школярів спостерігаються функціональні відхилення у стані різних систем організму, а в 42% - різні хронічні захворювання, на 20% зріс рівень загальної інвалідизації. До першого класу приходять лише 27% здорових дітей, закін-

чують школу здоровими 6-9% випускників [7]. А за даними ЮНЕСКО Україна посідає одне з останніх місць у світі за оцінками стану здоров'я дорослих і дітей (низька тривалість життя, висока смертність, особливо серед дітей, великий відсоток відхилень у фізичному, психічному розвитку та захворювань серед дітей та молоді). На думку Мельника О. цьому сприяють екологічна катастрофа, напруження соціального становища, низький рівень медичної допомоги, ускладнення навчальних програм та інтенсифікація навчального процесу сучасної школи [7].

Ураховуючи вищесказане, всі сторони навчально-виховного процесу, наданому етапі, мають бути направлені на збереження та зміцнення здоров'я і не останню роль у цьому має формування валеологічної грамотності. Одним із компонентів здоров'язбережувальної освіти та формування культури здоров'я є загальноосвітній навчальний заклад. Але, на жаль, сучасні дослідження російських фізіологів і гігієністів свідчать, що несприятливий вплив школи, який поряд з генетичними, соціальними й екологічними факторами впливає на здоров'я дітей, становить близько 20-40%. На думку М. Безруких, «вплив школи, умов навчання, навчальні перевантаження так значущі саме тому, що вони діють безперервно, тривало, систематично й комплексно. Окрім цього, роки навчання для кожної дитини - період інтенсивного розвитку, формування організму, період, коли будь-які несприятливі фактори здійснюють найбільший вплив» [1; с.6]. Провівши аналіз навчально-виховного процесу з боку здоров'язбереження вчені (М.Антропова, М.Безруких, Е.Вайнер, С.Волкова, В.Горащук, Г.Зайцев, В.Морозова, В.Слущкий та ін.) виділили наступну групу недоліків, які під час навчання негативно впливають на психофізіологічний стан учнів:

- недостатнє врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, що уповільнює розвиток особистості;
- інформаційні перевантаження,
- недосконала організація навчальної діяльності.
- низька рухова активність школярів, які виснажують адаптаційні резерви організму;
- авторитарно-репродуктивний стиль навчання, що веде

- до диктату педагога;
- педагогічно недоцільні комунікації "вчитель-учень", які провокують виникнення дидактогеній;
- низький рівень культури здоров'я вчителів та школярів, відсутність у багатьох з них пріоритету здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя.

Ще однією з актуальних проблем сучасної школи є переважне використання репродуктивних методик викладання навчальних дисциплін. Такі методики, хоча й сприяють засвоєнню знань, але передбачають, в основному, не усвідомлення учнем навчального матеріалу, а лише його механічне запам'ятовування. При цьому учень часто не має уявлення про практичну цінність навчального матеріалу саме для нього, проте змушений його засвоювати. Отже, учень не бере активної участі у пізнавальному процесі. Ігнорування найважливішого дидактичного принципу свідомості й активності учня у процесі навчання - закономірно призводить до втрати інтересу, низької мотивації навчання, не сприяє формуванню творчих здібностей дитини. Повторюючись щоденно протягом навчальних років, така ситуація не може пройти безслідно для розвитку дитини, її здоров'я.

З огляду на це не можна не погодитись із Г. Зайцевим, який вважає, що авторитарно-репродуктивний стиль навчання, який широко використовується вчителями, не задовольняє потреби школярів у саморозвитку, самопізнанні, самовизначенні, і є насиллям над дитиною, фактично дискримінує особистість, подавляє інстинкт свободи. Усе це не можна не розглядати як виключно значущий фактор ризику здоров'я школярів [4; 5].

Такий стан підсилюється й методиками викладання, що не відповідають віковим та індивідуальним особливостям учнів. Особливо гостро ця проблема стоїть у початковій школі. Яскравим прикладом такої невідповідності може слугувати несвоєчасне форсування темпу письма й читання в молодших класах. Так, методика навчання безвідривному письму, на думку М. Безруких, не враховує функціональну незрілість м'язів дітей, незакінчені процеси формування кісток кисті і фаланг пальців, недосконалість нервово-м'язової регуляції графічних рухів. Ця методика, порушуючи психофізіологічну структуру письма, ви-

магає від дитини виконання біомеханічно недоцільних рухів і штучно (через затримку дихання) викликає гіпоксію. У результаті в дітей не лише поганий почерк, неефективне й тривале формування навичок письма, а й занадто велике функціональне й емоційне напруження, підвищення тривожності, невротичні розлади [1]. Виходячи із тих розладів емоційно-вольової сфери, до якої призводить методика радянської школи, не можна не погодитися зі словами С. Болтівця, «психічне здоров'я визначається якістю і повнотою освіти, її відповідністю природним потребам людини, зокрема, дитини та виваженістю освітньої процесуальності протягом усього періоду її життя. На ранніх етапах онтогенезу невідповідність дитини виховній нормі, що виражається в обмеженості уявлень про навколишній світ, поведінці, яка обумовлюється незначним їх запасом, дістала психіатричне визначення затримки інтелектуального розвитку внаслідок педагогічної і мікросоціальної занедбаності» [2, с. 20]. Окрім цього, до недавнього часу система професійної підготовки вчителя не передбачала його цілеспрямованої валеологічної освіти, формування відповідального ставлення до стану свого здоров'я та здоров'я учнів. Природно, що недостатня телеологічна підготовка, відсутність наукових знань з основ виховання здорової дитини, здійснення педагогічної діяльності в аспекті оздоровчих завдань не дозволяють учителеві враховувати й регулювати ступінь впливу всього розмаїття виявів його освітньої діяльності на здоров'я дітей.

Висновок. Отже, виходячи з вищесказаного можна зробити висновок, що в сучасних умовах навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів може призвести до негативних змін у здоров'ї учнів. При виключній важливості професійної здоров'язберігаючої діяльності усіх педагогів, безумовно, особливу роль відіграють учителі молодших класів. Адже саме початкова школа має пріоритетне значення у формуванні основ здоров'я або нездоров'я дитини. І саме вчитель молодших класів, який безпосередньо й безперервно взаємодіє з учнями, має реалізувати наступність між іншими педагогами, медичними працівниками, батьками у реалізації здоров'язберігаючого педагогічного процесу. Але, на жаль, сьогодні констатує невміння вчителів початкових класів використовувати

здоров'язбережувальні технології під час навчання. У зв'язку з цим постає проблема забезпечення школи вчителями, котрі володіють відповідними знаннями, вміннями і навичками, здатні до впровадження у навчально-виховний процес новітніх технологій, спрямованих на збереження та зміцнення у школярів здоров'я. Тобто школі потрібні спеціалісти, які характеризуються не тільки високою професійною майстерністю, а й вбачають морально-соціальний сенс у своїй професійній роботі, поєднують компетентність із турботою про інтереси учнів. Отже, для вирішення цієї проблеми необхідно змінити систему перепідготовки вчителів, доповнивши її знаннями, які допоможуть сформувати у педагогів валеологічний світогляд. Педагогічні навчальні заклади повинні проводити заходи з підготовки і перепідготовки педагогічних працівників, підвищення їхнього рівня освіченості з питань розвитку здоров'я учнів, формування позитивної мотивації учасників педагогічного процесу на здоровий спосіб життя, а саме: семінари, консультації для адміністрації шкіл, класних керівників, учителів-предметників, розробка методичних рекомендацій, навчальних посібників, збірок наукових праць тощо.

Література

- 1. Безруких М. М.** Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. – М., 2004. – 240 с.
- 2. Бодалев А. А.** Формирование понятий о другом человеке как о личности / А. А. Бодалев – Л. : Изд. Ленингр. ун-та, 1970. – 135 с.
- 3. Грибан В. Г.** Валеология : підручник / В. Г. Грибан. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
- 4. Зайцев Г.** Время педагогики здравосозидающей / Г. Зайцев // Народное образование. – 2002. – № 6. – С. 193-200.
- 5. Зайцев Г. К.,** Ковалева О. Б. Педагогический опыт обеспечения здоровья школьников / Г. К. Зайцев, О. Б. Ковалева // Здоровье и образование: Материалы Междун. конгресса валеологов и 3-й Всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 1999. – С. 75-76.
- 6. Малая** медицинская энциклопедия: В 6 т. – АМН СССР. / Гл. ред. В. И. Покровецкий. – М. : Сов. энцикл., 1991. – Т. 2. – 624 с.
- 7. Мельник О.** Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу / О. Мельник // Початкова школа: науково-методичний журнал. – 2005. – № 11. – С. 14-16.

Бурлакова Т. Л., Гайдук Н. А.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко
Старобельский факультет

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Постанова проблеми: Радикальные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в мировоззрении и идеологии, в культуре и образовании. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация индивидуальности человека все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Обучение в вузе характеризуется значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением основных психологических функций, гипокинезией, наличием стрессовых ситуаций. Дефицит двигательной активности отрицательно сказывается на состоянии здоровья студентов, особенно это относится к студенткам; так у них отмечается низкий уровень физического развития, двигательной и функциональной подготовленности. Такое положение относится, в первую очередь, к педагогическим вузам, где подавляющее большинство студентов составляют девушки. Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента, как важный компонент общей культуры и профессиональной подготовки студенческой молодежи в течение всего периода обучения [1].

Связь работы с научными программами, планами, темами. Работа выполнена в соответствии с комплексной научной темой кафедры.

Цель статьи: Сделать анализ научной педагогической литературы о современных проблемах физического воспитания студенческой молодежи. Обобщить передовой опыт специалистов по физическому воспитанию.

Результаты работы. В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для успешной будущей трудовой деятельности [7].

Проблема совершенствования физического воспитания молодежи в вузе многие годы является предметом внимания специалистов. Существующая инфраструктура физического воспитания студенток педагогических вузов на основе традиционных положений действующих организационно-методических программ в полной мере не обеспечивает решение главной цели - эффективного оздоровления, образования и воспитания студенток с позицией осознанной обязательной двигательной деятельности и потребности в решении важной задачи всестороннего развития личности молодого специалиста [2].

В связи с реформой высшего образования вследствие новых рыночных отношений трансформировались социальные условия и экономический статус студента. В настоящее время студенчество представляет собой особую социальную группу общества, жизнедеятельность которой определяется рядом факторов: значительным объемом информации к обработке и усвоению, хроническим дефицитом времени, низкой двигательной активностью, отсутствием регламентированного отдыха и рядом других. Эти факторы находят свое отражение не только в изменениях функционального и физического состояния в целом, но и приводят к снижению работоспособности, возникновению ряда заболеваний. В период обучения в высших учебных заведениях происходит наиболее активное развитие систем и функций организма, формируются основные жизненные навыки, завершается соматическое и достигает оптимума психофизическое развитие. С одной стороны это свидетельствует о наличии высоких потенциальных возможностей студентов, с другой стороны - о необходимости максимальной реализации этих возможностей в процессе обучения. Физкультурное образование - важнейшее средство формирования образа жизни и жизнедеятельности молодого человека в наше время. Однако, ряд авторов, опираясь на социологические исследования, отмечают низкий уровень физической подготовленности студентов, низкий интерес к своему здоровью, физической культуре и спорту. Среди начинающих

обучение 70-80 % имеют отклонения в здоровье, наиболее распространенными являются заболевания сердечнососудистой системы, системы пищеварения, ЦНС, органов дыхания и опорно-двигательного аппарата. Выявлена негативная динамика состояния здоровья - к концу обучения в вузе увеличивается число студентов с функциональными нарушениями, уменьшается число здоровых лиц [3]. В то же время, уровень физкультурно-спортивной активности современного студенчества весьма невысок: регулярно используют средства физической культуры в целях оптимизации своего физического состояния всего 25% студентов; при этом, у девушек интерес к занятиям физическими упражнениями особенно низок.

В работах ряда авторов отмечено, что студенты ставят физическую культуру в числе жизненно необходимых ценностей на одно из последних мест; при этом, для 54 % опрошенных здоровье не имеет существенного значения. Проблема улучшения физической подготовленности студентов до уровня, позволяющего успешно овладеть нормативными требованиями учебной программы, с каждым годом становится все более острой. По мнению социологов, исследовавших данную проблему, это положение вызвано комплексом факторов:

- слабый экономический базис студенческого физкультурного движения;
- несовершенство его инфраструктуры недостаток материальных и кадровых ресурсов;
- отсутствие традиций, отсутствие культа здорового образа жизни и т.д.

В работах ряда авторов выдвигаются проблемы физического воспитания студентов: формирование мотива и интереса к активным занятиям физической культурой, индивидуализация обучения, формирование физического потенциала студентов, развитие интеллектуальной сферы личности студента. Отмечено, что ранее при формировании физической культуры у занимающихся акцент смещается на двигательный компонент в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому. В современном представлении физкультурное воспитание преследует более широкие цели - воспитание личности через культуру по-

средством освоения ценностного потенциала физической культуры. Таким образом, физкультурное воспитание в вузе - это, прежде всего, педагогический процесс формирования физической культуры личности студента[6].

Ряд авторов считает, что правомерным распределение студентов на группы для занятий по физическому воспитанию: по их интересам и склонностям в выборе того или иного вида физических упражнений; по их мнению, повышение эффективности учебно-воспитательного процесса лежит на пути сближения субъективных желаний и целей студентов с объективными задачами и условиями физического воспитания в вузе.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом педагогических и физиологических исследований. Так, учебные занятия, по физическому воспитанию, организованные по принципу совершенствования в отдельных видах спорта, значительно повысили интерес к таким занятиям, создали лучшие предпосылки для усвоения учебной программы по физическому воспитанию, способствовали улучшению физической подготовленности студентов, улучшали умственную работоспособность.

В процессе физического воспитания решаются такие специфические задачи, как развитие двигательных способностей и формирование двигательных умений, необходимых для успешного овладения профессиональными умениями и достижения мастерства в своей профессии [5]. Отсюда, некоторые авторы считают, что обучение целесообразно проводить с позиций профессионально направленного физического воспитания, предусматривающего переход целенаправленное формирование модели профессионально-прикладной физической подготовки, которые наиболее соответствуют профессиональной модели специалиста.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в различных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов: учебные занятия как основная форма физического воспитания; самостоятельные занятия, способствующие лучше-

му усвоению учебного материала; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Для проведения занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создается три учебных отделения - подготовительное, спортивного совершенствования и специальное; при этом, в каждом отделении учебный материал, определяющий содержание работы, формируется с учетом пола, уровня физического развития; физической и спортивно-технической подготовленности. Основное преимущество физических упражнений как фактора адаптации заключается в том, что они являются наиболее адекватным средством воспитания необходимых качеств [4]. Однако, как показали специальные исследования, занятия различными видами спорта оказывают неодинаковое воздействие на совершенствование отдельных психофизических функций, необходимых для конкретной профессиональной деятельности. В этой связи, в процессе физического воспитания студентов должны использоваться определенные виды спорта, избирательно формирующие необходимые прикладные умения, навыки, физические и специальные качества на основе учета индивидуальных особенностей занимающихся. Рядом авторов предложены классификации отдельных видов спорта с целью комплексного решения задач физического воспитания студентов:

- преимущественное совершенствование координации движений (акробатика, художественная гимнастика и др.);
- направленность - совершенствование «мышечного чувства», ориентировки в пространстве и т.д.;
- преимущественное достижение высокой скорости в циклических движениях (бег, бег на коньках, велоспорт и т.д.);
- направленность - достижение высокой скорости передвижения; преимущественное совершенствование силы и быстроты движения (тяжелая атлетика, метание, прыжки и т.д.);
- направленность - максимальное увеличение перемещенной массы и увеличение быстроты перемещения; преимущественное совершенствование движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником; направленность - совершенствование быстрого «освоения» широкого диапазона меняющейся информации в процессе конкурсной борьбы;

- совершенствование управления различными средствами управления (мотоспорт, конный спорт и т.д.).

Опираясь на такую классификацию и основные методические положения, определяющие совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание физических и специальных качеств, можно обоснованно проводить направленный подбор видов спорта в целях решения задачи физического воспитания студентов различных факультетов. Широкое применение различных видов спорта оправдано также высоким уровнем заинтересованности в них студентов, положительной эмоциональной окраской спортивных занятий.

Вывод: Обобщая изложенное, можно полагать, что для повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи необходимо внедрение ледующих положений:

- адекватность содержания физической подготовки будущей профессиональной деятельности;
- оптимизация физической подготовки за счет использования нетрадиционных средств, особенно при работе с женским контингентом;
- свобода выбора форм физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личными склонностями;
- формирование у студентов осознанной необходимости и устойчивой привычки заботы о своем здоровье и физическом развитии.

Литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. - №4.: Гардарики. 2000. - с. 131-174. 2. Дунаев К.С, Молотков И.Г. Некоторые проблемы физической культуры в нефизкультурных ВУЗах // Мат. Всеросс. науч.-практ. конф. - СПб.: 2000. - с. 60. 3. Лехтман Я. Б. Вегетативная нервная система и ее роль в двигательной деятельности человека. - Л., 1969. 4. Лисицкая Т. С, Сиднева Л. В. Хореография в аэробике. - М.: Федерация аэробики России, 2001. 5. Мотылянская Р. Е., Стогова Л.И., Иорданская Ф. А. Физическая культура и возраст. - М.: 1967. 6. Раченко И. П. Научная организа-

ция педагогического труда. - М., 1972. 7.Розенблюм Д. Е. Физическое воспитание и спорт. - М., 1967. - с. 191.

Васецкая Н. В.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ТЕЛЕВИДЕНИЕ, КАК СРЕДСТВО ПРОПАГАНДЫ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Актуальность: избранной темы заключается, в возрастающем влиянии телевидения на население страны, а особенно на молодежь. Поэтому возникает потребность поднятия проблемы недостаточной популярности спорта среди указанной категории населения, а также определения способов ликвидации этого негативного явления посредством пропаганды спорта на телевидении.

Цель данной работы заключается в выяснении степени, в которой телевидение и спорт могут быть полезными друг другу и обществу в плане повышения уровня популярности спорта в обществе.

Задачи:

- определить функции спорта и телевидения в обществе
- выяснить меру разумного воздействия пропаганды спорта на человека с телеэкрана
- раскрыть значение такой пропаганды на примере национальных телеканалов Украины.

Результаты исследования: Телевидение - это то, чем на данный момент живет подавляющая часть украинской молодежи. Поэтому в последнее время чрезвычайную важность приобретают образ жизни и идеи, адресованные с телеэкрана зрителям. Также на телевидение и кинематограф возлагается важнейшая функция - определение национальных героев, с которых подрастающее поколение может брать пример. На данный момент можно с уверенностью заявить о том, что телевизионный продукт ориентирует население страны на здоровый образ жизни, пропагандируя его заниматься спортом, а также повышает в сознании зрителей важность физической культуры [5].

Об огромных возможностях средств массовой информации в привлечении населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом говорилось на Всемирном форуме по физической культуре и спорту (г. Квебек, 1995), где присутствовали и представители Украины. В частности, в рекомендациях форума записано: «...Физическая культура и спорт должны пропагандироваться как эффективное средство борьбы с бедностью, экономическим неравенством и болезнями, как стратегическое направление на пути к равенству, международному сотрудничеству, партнерству и коммуникации...». Почти во всех информационных программах телевидения определенное место отводится спортивным новостям. Кроме того, по основным каналам передаются специальные информационные спортивные обзоры. Несмотря на то обстоятельство, что в структуре спортивных программ определенное место занимают передачи, помогающие телезрителям овладеть тем или иным видом спорта или одной из форм двигательной активности, как правило, эти передачи рассчитаны на некоторые категории телезрителей (в основном на молодежь) и охватывают лишь один-два вида двигательной активности. В этом заключается один из недочетов пропаганды спорта и физического воспитания с телеэкрана. Как правило, спортивные программы и информационные обзоры посвящены боксу, футболу, теннису, хоккею, баскетболу и плаванию. В основном это сообщения о международных спортивных соревнованиях. Очень мало на телевидении рассказывается о физкультурно-спортивной жизни небольших населенных пунктов Украины. Из широкого обзора выпадают также и некоторые виды спорта фехтование, борьба, многоборье, марафон. Параллельно колоссальную популярность благодаря телевидению приобретают зрелищные виды спорта, граничащие с искусством: художественная гимнастика, синхронное плавание, фигурное катание, различные направления танцев... В связи с этим можно ожидать наплыв желающих заниматься этими видами спорта в соответствующих секциях, как это уже однажды было в СССР после экранизации литературного произведения Дюма «Три мушкетера» - тогда невероятным спросом пользовались секции фехтования. Наряду с традиционными видами спорта можно отметить и пришедшие в наше общество сравнительно недавно,

как правило, они связаны с экстримом: альпинизм, парашютный спорт, пейнтбол, гонки на разных транспортных средствах и т.д.[2].

Кроме открытой трансляции спортивных соревнований и новостей спорта, телевизионный простор предлагает потребителям видео продукции большое количество программ и проектов, которые ненавязчиво демонстрируют прямую связь здорового образа жизни и личной успешности каждого индивида. Здесь мы можем видеть пример того, как соединение определенного вида зрелищного искусства со спортом дает усиленный воспитательный и агитационный эффект. Колоссальную роль в этом процессе играет участие в подобных телешоу звезд эстрады, кино, театра, журналистов и телеведущих, и, конечно же, спортсменов с именами национального значения, поскольку именно на этих людей ориентируется молодое поколение. Таким образом, увлечение спортом кумира переносится и на его поклонников. Такими проектами в пределах национального телевидения Украины являются: «Танцы со звездами», «Игры патриотов», «Танцую для тебя», «Звезды на льду», «Танцуют все». Среди участников этих проектов, пропагандирующих физическое воспитание, можно выделить известных хореографов Влада Яму, Дмитрия Дикусара, Анну Пелипенко, Екатерина Тришина, Максима Булгакова; артистов эстрады Наталию Могилевскую, Виталия Козловского, Ирину Билык, Настю Каменских, Олега Скрипку, Светлану Лободу, Надежду Мейхер; телеведущих Маричку Падалко, Константина Стогния, Снежану Егорову, Владимира Зеленского, Евгения Кошевого, Максима Нелепу; спортсменов Ирэну Мерлени, Лилию Подкопаеву и других представителей элиты украинского общества. Становится ясно, что спорт необходим не только тем, кто избрал его как профессиональную деятельность, но и представителям других профессий. Здесь имеет место и следующее явление: так как подобные виды искусства требуют высокого уровня физической подготовки, выносливости и общего состояния организма, то можно говорить, о видах спорта, которые поддерживают физическую форму танцора или фигуриста и играют так сказать вспомогательную роль: бег, силовые упражнения, спортивная ходьба, аэробика и т.п. [3].

Помогают популяризировать спорт среди населения и многочисленные телевизионные интервью звезд, в которых они рассказывают о своих спортивных предпочтениях и роли спорта в их жизни, дают советы, как начать заниматься тем или иным видом двигательной деятельности. В этом смысле более серьезную позицию занимают биографические циклы передач о спортсменах и кинематограф. Например, это фильмы о жизни братьев Кличко, Ленноксе Льюисе, Майке Тайсоне и т. п. И, если жанры телешоу и интервью могут в некотором смысле, создать некую иллюзию, в плане степени сложности овладения тем или иным видом спорта. Ведь зритель видит только ошеломительный результат и подчас не осознает, что к нему ведет жесткий спортивный режим и длительные тренировки, то художественные и документальные фильмы отображают все стороны спорта. Важны в этом смысле и так называемые экскурсии в историю того или иного вида спорта. Очень часто передачи такого характера придают спорту ауру некоего романтизма и престижности. Человеку приятно осознавать, что он занимается видом спорта с увлекательной историей, поклонниками которого были известные личности.

С точки зрения функций телевидения можно отметить, что в первую очередь речь идет об информировании населения о спортивных событиях, происходящих в мире. Однако в последнее время телевидение в большей степени способствует просвещению и образованию телезрителей в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни, ликвидации последствий негативных явлений, таких, как пьянство, наркомания, курение, нерациональное питание и т.д.

Однако, не смотря на все значение телевизионной пропаганды спорта и здорового образа жизни, полностью полагаться и наследовать предложенные или увиденные методы и спортивные режимы не следует. Так, как физкультура - как оружие, может быть полезной, но может и навредить. Нельзя забывать о том, что бессистемное обучение физической культуре очень опасно. Физическое воспитание должно основываться на строгой, и понятной системе, который контролирует опытный специалист [1].

Физическое воспитание должно обеспечить также и соответствующий уровень здоровья членов общества, развитие их силы и выносливости. Принципом связи физического воспитания с практикой жизни необходимо руководствоваться во всех частных задачах физического воспитания, в том числе и спортивной тренировке, включая в нее физические упражнения, имеющие непосредственно прикладное значение [4]

Выводы. На основе выполненного исследования данной темы и ее проблематики можно сделать следующий вывод. Очевидно, что роль телевидения в современном обществе очень важна, так как телевизионный продукт влияет на членов общества. Главная проблема заключается в определении способа сведения негативной стороны этого влияния к минимуму. В данном аспекте телевидение приобретает значение средства пропаганды спорта и здорового образа жизни. Однако не стоит забывать, что функцию определения спортивного режима для человека должны определять не телевизионная информация, а профессионалы сферы.

Литература

1. **Коробков А.В.,** Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – М. : Высш. школа, 1983.
2. **Шатский К.Б.** История и функции телевиденья. – К. : Освита, 2003.
3. **Коц Я.М.** Спортивная физиология. – М. : Физкультура и спорт, 1986.
4. **Лечебная физическая культура** / под общ. ред. проф. В. Е. Васильевой. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 378 с.
5. **Учебник инструктора по лечебной физической культуре** / под общ. ред. проф. В. П. Правосудова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 415 с.

Васецька Н. В.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Актуальність обраної теми обумовлена важливістю вивчення причин впливу професійного спорту на духовний та фізичний стан інвалідів.

Мета роботи – дослідити принципи та особливості впливу фізичного навантаження на людей з обмеженими фізичними можливостями.

Об'єкт дослідження – розвиток фізичної культури як реабілітаційний фактор впливу на людей з обмеженими фізичними можливостями.

Предмет дослідження – вплив фізичної культури на людей з обмеженими можливостями.

Сучасний стан нашого суспільства потребує гуманізації всіх сторін його життя. У зв'язку з цим особливу увагу треба приділити інвалідам, котрі мають недоліки у розумовому та фізичному розвитку.

Саме рух безпосередньо забезпечує той зв'язок людини з оточуючим світом, котрий лежить в основі розвитку його психічної та фізичної діяльності, сприяє вихованню культури спілкування, поведінки, поширює освітні можливості, сприяє професійному самовизначенню і підвищенню культури дозвілля.

Фізичні вправи сприяють більшим потенціалом для корекції й удосконалення моторики інваліда. Більша кількість фізичних вправ і варіативність їх виконання дозволяє здійснювати відбір оптимальних поєднань для кожного окремого випадку. Це і забезпечує перевагу засобів фізичної культури та спорту перед трудотерапією й лікувальною фізичною культурою [1]. Інвалідність поєднана не тільки з втратою працездатності, а й з обмеженням рухомої активності. Тому інваліди у значній мірі підвернені негативному впливу факторів гіподинамії і гіпокінезії. «Неекономність» функціонування різних систем приводять до виснаження компенсаторних можливостей організму, зниження його функціональних резервів. Кумулятивний вплив гіпокінезії та гіподинамії як факторів, сприятливих розладу життєдіяльності організму, є причиною гіподинамічної хвороби. Багатокількісні дослідження, проведені в нашій країні й за кордоном, свідчать тому, що гіподинамія й гіпокінезія не тільки служать причиною зниження функціональних можливостей та скорочення термінів професійної придатності, але й мають високий коре-

ляційний зв'язок з скороченням тривалості життя. Очевидно доцільність й необхідність профілактики негативного впливання цих факторів у інвалідів підкреслюють особу актуальність розробки та впровадження спеціальних комплексів адекватних засобів, форм і методів оздоровчої фізичної культури. Специфіка даної проблеми пов'язана загалом з обмеженням можливостей реалізації широкого спектра засобів фізичної культури та спорту інвалідів [2].

Фізична культура представляє собою єдинство реальної (практичної) та ідеальної (психічної) діяльності. Це складне та багатфункціональне явище. Воно складається з органічно взаємопов'язаних частин, кожна з яких має свою ціль, задачі, функції. До таких частин відносяться фізичне виховання, спорт, фізична рекреація. Фізичне виховання відображає суспільну необхідність суспільства у планомірної, систематичної й ціле направленої фізичної підготовці підростаючого покоління – інвалідів з дитинства до практичної життєдіяльності. Воно являється необхідною передумовою для занять масовим спортом й необхідною умовою формування фізичної культури особистості, яка містить у собі цілісну орієнтацію, організованість, ціле направленість у діяльності інвалідів. Іншим компонентом фізичної культури являється масовий спорт. Якщо фізичне виховання створює початкову базу для поширеного розвитку фізичних спосібностей та рухливих навиків, формує передумови для значного їх розвитку, то масовий спорт сприяє повному розкриттю цих можливостей та дозволяє випробувати велике почуття радості, повноти життя і оволодіння своїм тілом, здолання певних труднощів. Спорт сприяє інтеграції інваліда у суспільне життя. Він дозволяє включитися в соціальні контакти з іншими людьми. У спорті інвалід отримує можливість самореалізації, самовдосконалення, самоутвердження. Окрім цих, психологічних, аспектів участі у спортивному русі він сприяє активізації всіх систем організму, моторної корекції та формуванню ряду необхідних рухомих компенсацій. І це, в свою чергу, являється суттєвим фактором соціальної реабілітації інваліда.

Однак на цьому шляху є немало соціальних та технічних бар'єрів й проблем. Так, для занять спортом інвалідам потрібно спеціальне облаштування, котре не завжди є. Інфраструктура

системи фізичної культури та спорту для інвалідів складається з наступних компонентів:

- 1) заклади для підготовки кадрів;
- 2) спеціальної матеріально-технічної бази;
- 3) спеціалізованого проізо̀вництва для заготовлення спеціального спортінвентаря й обладнання;
- 4) підрозділи медичного контролю;
- 5) научного центра для проведення дослідження проблем фізичної культури і спорту інвалідів.

Для реалізації діяльності цієї структури необхідна програма роботи всіх заінтересованих організацій.

З ціллю координації організаційних й методичних заходів, сосредоточення научного й творчого потенціалу під одним началом, систематизації досліджень та розробок необхідно об'єднати розрізнені сьогодні научно-практичні й технічні сили і порівняльно скудні матеріальні кошти спортивних федерацій та суспільств і фондів для створення сіті научно-практичних центрів фізичного виховання та спорту інвалідів. При цьому ціліснообразно до обору̀дувати або пере обору̀дувати вже існуючі спортивні та інші споруди і структури (Мінздраву, Мінсоцзахи́сту, Міносвіту та інші) для організації дозвілля, відпочинку, зайнятості та виховання інвалідів. Гуманна суть спорту ще у тому, що він народився та існує в якості унікального способу максимального виявлення, безпристрасного порівняння на об'єктивній основі та перманентного стимулювання найбільшого розвитку певних людських спосібностей, досягнутих можливостей інваліда.

Особливістю багатьох людей з тими чи іншими фізичними вадами природженого чи набутого характеру є збереження багатьох фізичних можливостей, що не пов'язані безпосередньо з характером захворювання. Це дає підстави для активних занять фізичною культурою і спортом. Багаторічна практика роботи вітчизняних та закордонних фахівців показує, що одним з найбільш дійових методів реабілітації цього контингенту є реабілітація засобами фізичної культури та спорту. Систематичні тренувальні заняття, участь в змаганнях не тільки підвищують адаптацію інвалідів до умов життя, які змінилися, розширюють їх функціональні можливості, допомагають оздоровленню орга-

нізму, але й сприяють виробленню координації в діяльності опорно-рухового апарату, кардіореспіраторної, травної систем і системи виділення, сприятливо діють на психіку інвалідів, мобілізують їх волю на боротьбу з хворобою, повертають людям почуття соціальної повноцінності. У тих інвалідів, які займаються спортом, у порівнянні з інвалідами, які не займаються спортом, більше виявляються такі особистісні характеристики, як бажання позбутися відчуття “провини” перед суспільством”, увага до свого здоров'я тощо. І навпаки, у інвалідів, які систематично не займаються фізичними вправами і не беруть участі у спортивних змаганнях, проявляється надмірна фіксація уваги на своїй хворобі, незадоволення станом здоров'я, домінують такі особистісні якості, як емоційне пригнічення, слабка особистісна ініціатива, відсутність бажання підтримувати стосунки з друзями.

Оздоровча дія спортових вправ пов'язана із систематичними та істотними за обсягом та інтенсивністю навантаженнями, що ставить підвищені вимоги до фізіологічних систем організму інвалідів. Проте, багато інвалідів не знають своїх можливостей, а об'єктивна лікарська оцінка функціонального стану та функціональних можливостей принципово відрізняється від значно заниженої самооцінки інваліда. Суб'єктивна оцінка важкості власного стану - фактор, що впливає на трудову та суспільну активність інваліда. Тому, вимоги до професійної підготованості тренерів та спортивних лікарів, які працюють з цим контингентом спортсменів, до знання ними психічних основ спортової діяльності, етичних норм стосунків спортсмена-інваліда, тренера та лікаря значно підвищуються.

Актуальним є питання вибору інвалідом того чи іншого виду спорту. З одного боку це пов'язане з можливістю цілеспрямованого впливу фізичних вправ на корекцію недуги, з іншого – з ефективністю психічної реабілітації: очевидно, що конкретні успіхи в обраному виді спорту мають позитивний психічний відбиток, що закріплює віру в свої можливості. Отже, перед тренером та спортивним лікарем постає відповідальне завдання - обґрунтування показань і протипоказань до занять певними видами спорту для нозологічних груп та конкретних осіб-інвалідів, у тісному взаємозв'язку з діагнозом,

функціональними можливостями організму і особливостями психічного статусу.

Можливості для регулярної спортивної діяльності інвалідів різноманітні. Важливо, щоб інваліди якомога раніше були зацікавлені у активній співпраці з тренером і зрозуміли, що під впливом регулярних тренувань у них можуть відбутися значні позитивні функціональні зміни та покращання спортивних результатів. На жаль, досвід показує, що після закінчення стаціонарного лікування інваліди часто відмовляються від виконання цілеспрямованих фізичних вправ і занять спортом, з огляду на відсутність належної уваги і контролю з боку лікарів, педагогів тощо. Наслідком цього є явища, що характеризуються згасанням прагнення інвалідів до відновлення, підвищення працездатності через те, що вони ще недостатньо підготовані до самостійного регулярного тренування, їм не вистачає атмосфери групи, в якій займалися раніше, вони не знають або не мають місця, де їм тепер можна займатися фізичними вправами або спортом в організованому порядку. Тому на етапі відновлення і соціальної реабілітації особливо важливими стають заходи, які вимагають співпраці органів охорони здоров'я та спортивних організацій. Індивідуальний підхід до інваліда є обов'язковою умовою його занять спортом. Особи з порушеннями функцій опорно-рухового апарату можуть займатись спортом, де цілком достатньо використання лише верхньої частини тулуба. Стосовно проблеми видів спорту, якими можуть займатися інваліди, спеціалісти Німеччини вважають, що цей арсенал слід обмежити лише за медичними показниками. При цьому підкреслюється значення не тільки специфічної дії вправ, пов'язаних з корекцією самої недуги, але й неспецифічності ефекту тренування, що підвищує опір інфекційним захворюванням, покращує психічний стан. Наприклад, особам з ампутацією нижньої кінцівки настільний теніс допомагає розвивати почуття рівноваги, координацію, швидкість реагування, спритність, а участь у змаганнях з цього виду спорту сприяє покращенню загального тону, зміцнює мотивацію здоров'я [4]. Крім того, застосування систематичних навантажень сприяє розвиткові компенсаторних механізмів, відновленню здатності до маніпулятивних дій, що включає побутове і професійне навчання і перенавчання, необ-

хідність і можливість соціально корисної трудової діяльності і збереження родини при наявності стійкого обмеження здатності самостійно пересуватися.

Професійна діяльність і соціальна активність інвалідів у значній мірі визначається фізичним станом і функціональними можливостями організму. Тому, заходи з фізичної реабілітації є дуже важливими як для самого інваліда і його родини, так і для суспільства в цілому через те, що ефективна спортивно-оздоровча робота безпосередньо пов'язана з економічною рентабельністю, підвищенням працездатності, зменшенням захворювань, активізацією суспільної та професійної діяльності інвалідів. [3]

Висновок: Фізичні вправи забезпечують той зв'язок людини з оточуючим світом, котрий лежить в основі розвитку його психічної та фізичної діяльності, сприяє вихованню культури спілкування, поведінки, поширює освітні можливості, сприяє професійному самовизначенню і підвищенню культури дозвілля. Вони сприяють більшим потенціалом для корекції й удосконалення моторики інваліда. Більша кількість фізичних вправ і варіативність їх виконання дозволяє здійснювати відбір оптимальних поєднань для кожного окремого випадку. Це і забезпечує перевагу засобів фізичної культури та спорту перед трудотерапією й лікувальною фізичною культурою [5].

Література

1. **Васильєва Т.** В жизни всегда есть место спорту / Т. Васильева // Социальное обеспечение. – 1999. – 319 с.
2. **Вернер Д.** Реабилитация инвалидов. – М., 1995. – 235 с.
3. **Жить** инвалидом, но не быть им. Сборник / ред.-сост. Л. Л. Коноплина. – Екатеринбург, 2000. – 405 с.
4. <http://www.ronl.ru>.
5. <http://uk/wikipedia.org>.

Воробйова М. В.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ПРОБЛЕМА СІМЕЙНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Постановка проблеми. Сьогодні актуальною є проблема розробки педагогічної стратегії формування основ здорової життєдіяльності дітей в системі сім'я – навчальний заклад. Особистий приклад батьків, рівень усвідомлення цінності здоров'я, їх обізнаність в питаннях організації здорового способу життя забезпечують включення всіх членів сім'ї в процес саморозвитку і самобереження. Хоча якість реалізації виховних задач в сім'ї при їх методично вірному підході вельми висока, на практиці результативність сімейного виховання не настільки велика. До ряду проблем сімейного виховання належить низький рівень знань батьків про форми, засоби і методи виховання дітей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Піднята тема досліджувалася у статтях Г.Решетневої [2], В.Усакова [5], В. Ягодіна [6], А. Титаренко [4], книгах Б. та Л. Нікітіних [1] та Б. Сермеєва [3] тощо.

Цікавим видається дослідження, проведене Далекосхідною державною академією фізичної культури РФ у 2003 році [2,52]. Метою дослідження було вивчення ролі сім'ї у фізичному вихованні, а основними завданнями: виявити ціннісні орієнтації батьків; визначити їх освіченість у фізичній культурі; вивчити фізичну активність батьків і дітей.

Ціннісне відношення членів сім'ї до свого здоров'я і дитини визначалося за трьома аспектами: проявом життєвих орієнтацій; усвідомленням відповідальності за здоров'я дитини; ставленням до фізичної культури як до важливого фактору зміцнення здоров'я. З'ясувалося, що лише 22,4% опитаних вказали на провідну роль здоров'я в системі основних життєвих цінностей. Встановлено, що 58,6% батьків усвідомлюють свою відповідальність за здоров'я дитини. Більшість батьків (74,3%) розуміють важливість фізичної культури в зміцненні власного здоров'я, однак займаються фізичною культурою на теперішній час лише 12% опитаних.

Освіченість батьків у фізичній культурі визначалася двома аспектами: рівнем оволодіння знаннями і практичними діями по оздоровленню себе і своєї дитини та адекватною оцінкою батьками своїх фізичних можливостей.

Середній показник, що характеризує ерудицію сучасних батьків з даних питань, склав лише 13,7% з числа опитаних. З'ясувалося, що вони розуміють, від чого залежить здоров'я, відзначаючи провідну роль повноцінного харчування (32,7%), психоемоційної рівноваги (25,8%) та спадкових факторів у зміцненні здоров'я. Але тільки 5,2% батьків відзначили важливість рухової активності у формуванні здоров'я і лише 1,7% опитаних поставили загартовування хоча б на 3-є місце в системі значущих для здоров'я факторів [2,53].

Встановлено, що більшість батьків в організації здорової життєдіяльності дитини використовують переважно гігієнічні засоби: режим дня – 53,4%, прогулянки на свіжому повітрі – 65,5%, раціональне харчування – 37,9%. Заняття в спортивних секціях складають 20,6%, масаж – 12,0%, ранкова гімнастика – 10,3%, лікувальна фізична культура – 6,9%, загартовуючі процедури використовують в цілому 36% опитаних, в тому числі обливання – 3,4%, купання – 6%, ходіння босоніж – 15,5% і т.д. Для покращення свого фізичного стану батьки використовують в основному заміські прогулянки (48,2%), раціональне харчування (46,5%), лікарські препарати (36,2%). Заняття плаванням, ранковою гімнастикою тощо представлені вельми обмежено в структурі способу життя батьків [2,54].

Стан сімейного фізичного виховання залежить від батьків, їх культури, сімейних традицій. Народні традиції сімейного фізичного виховання багато в чому втрачені. Але мова йде про те, щоб відроджувати сімейне фізичне виховання як традицію, тільки в сучасних умовах [6,56].

Наприклад, В. Ягодин наводить наступні дані, що стосуються РФ. Для того, щоб виявити, які традиції сімейного фізичного виховання можна віднайти в сучасних сім'ях, було проведено анкетування 500 школярів і студентів. Виявилось, що респонденти, будучи дітьми, проводять (проводили) разом з батьками: ранкову гімнастику – 5,6%; ранкову пробіжку – 8,0%; водні та інші процедури – 10,8%; туристичні походи – 28,2%; сімейні змагання – 3,6%; дивилися по телевізору спортивні змагання – 39,6%; відвідували спортивні змагання – 17,2%; ходили на каток, в ліс на лижах, купатися на водойму і т.п. – 7,4%; Пункт «традиції відсутні» обрали 29,8%. Крім того, 33,0% рес-

понтентів разом з батьками тільки дивилися по телевізору спортивні передачі, а 14,4% – лише відвідували спортивні змагання в якості вболівальників. З урахуванням цих двох «пасивних» традицій виявлено 77,2% сімей, де діти взагалі не займалися активно фізичною культурою [6,56].

Сімейне фізичне виховання в наші дні можна здійснювати в наступних формах: спільні заняття ранковою гімнастикою; домашні фізкультурні вправи; загартовування дітей; навчання початковим руховим і спортивним навичкам (плавання, пересування на лижах, ковзанах, спортивним іграм (футболу, бадмінтону і т.п.), настільним іграм; походи з батьками на змагання в якості вболівальників; спільний перегляд по телевізору спортивних змагань; обговорення сім'єю підсумків виступу збірних національних команд [6,56].

Звернемося до матеріалів досліджень, присвячених цій темі і проведених в Україні. А. Тітаренко розглядає проблеми фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в сім'ї [4]. Завдання фізичного виховання в сім'ї, згідно зі статтею, передбачає вирішення наступних завдань: збереження і зміцнення здоров'я; підвищення працездатності; загартування організму; всебічний фізичний розвиток; розвиток рухових якостей за рахунок систематичного виконання фізичних вправ; озброєння дітей теоретичними знаннями з валеології, гігієни, фізичної культури; виховання у дітей стійкої потреби до систематичних занять фізичними вправами; можливе усунення недоліків та вад фізичного розвитку [3,56].

В ході проведеного А.Тітаренко дослідження було проаналізовано відповіді 134 учнів-першокласників, результати дали підстави визначити стан фізичного виховання в багатьох сім'ях на початку навчального року як такий, що не виконує вищезгадані завдання. Із 134 учнів всі володіли природними руховими навичками (біг, стрибки, метання тощо). Що ж стосується набутих рухових навичок, які мають розвиватись за допомогою батьків, то 35,8% учнів не вміють стрибати через скакалку, 18% – не вміють їздити на велосипеді, 83,6% жодного разу не ходили на лижах, 47,8% – не вміють плавати [4,6]. Із 134 респондентів тільки 40% дали позитивні відповіді про наявність розкладу дня і його дотримання [4,6].

Виділення невіршених раніше частин проблеми.

На базі історичного факультету ЛНУ ім. Тараса Шевченка було проведено дослідження, присвячене проблемам сімейного фізичного виховання. Його новизна полягає у розгляді поширення застосовуваних методів, настанов та ціннісних орієнтацій фізичного сімейного виховання серед студентів як майбутніх батьків та педагогів. Вибірка становила 100 чоловік і була репрезентативна за віком та статтю.

Формування цілей дослідження. Предметом дослідження є досвід фізичного виховання в сім'ях студентів I-IV курсів денного відділення історичного факультету та сформовані настанови на сімейне фізичне виховання у їхніх майбутніх сім'ях. Мета дослідження, відповідно, – вивчити досвід фізичного сімейного виховання вказаних студентів та сформовані настанови стосовно цього напрямку виховання. Завданнями є: 1) визначити пріоритетні цінності у сім'ях та їх зв'язок з сімейним фізичним вихованням; 2) виявити поширеність занять фізичною культурою серед батьків і вплив цього факту на формування настанов на заняття фізкультурою у дітей в майбутньому; 3) виявити поширеність засобів і традицій сімейного фізичного виховання; 4) вивчити сформовані настанови на сімейне фізичне виховання у майбутніх сім'ях. Додатковим завданням було виявлення того, як студенти педагогічних спеціальностей у випадку класного керівництва будуть сприяти фізичному вихованню у сім'ях своїх учнів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Респондентам було запропоновано обрати з ряду цінностей найважливіші. 61% респондентів поставили на перше місце у шкалі життєвих пріоритетів сімей, у яких вони виховувалися, сім'ю та дітей, 27% – здоров'я, 9% і 3% – відповідно роботу та хобі. Це вказує на недооцінку цінності здоров'я, що буде транслюватися у подальшому процесі соціалізації наступних поколінь.

На запитання, чи займався регулярно хоча б один з їх батьків фізичною культурою до досягнення дітьми 18 років, лише 44% дали ствердну відповідь. 45% опитаних студентів вказали, що вони займаються зараз фізичною культурою, окрім занять за розкладом в університеті, 55% спростували це твердження. Ре-

зультати опитування підтвердили наявність залежності між заняттями фізичною культурою батьків та заняттями нею їх дітей у майбутньому. 22% респондентів відповіли на обидва питання ствердно, а 31% – негативно.

Опитаним було запропоновано вказати, які засоби сімейного фізичного виховання застосовувалися стосовно них (одному респонденту пропонувалося обрати до 4 відповідей). Згідно з відповідями, режим дня застосовувався до 38%; прогулянки на свіжому повітрі, в тому числі туристичні походи, пікніки – до 60%; 48% вказали раціональне харчування; 32% – захоплення до занять в спортивних секціях, клубах, гуртках; 20% – заняття ранковою гімнастикою, пробіжками; 12% – вказали загартування; 17% – спільні заняття різними видами спорту, відвідування спортивних споруд (ковзанок, басейнів та ін.); перегляд по телебаченню спортивних змагань або їх відвідування обрали 40% і лише 3% заперечило застосування до них будь-яких з перерахованих засобів. Переважають гігієнічні та пасивні методи, активні заняття фізичною культурою представлені недостатньо.

На запитання про те, від кого на їх думку більш за все буде залежати належне фізичне виховання їхніх майбутніх дітей, 59% вказали, що від них та їхніх родичів; 27% вважають, що від самих дітей; 8% та 5%, відповідно, поклали відповідальність на позашкільні заклади та дитсадки і школи. Таким чином, більшість респондентів усвідомлюють свою відповідальність за належне фізичне виховання своїх дітей.

60% опитаних навчалися на педагогічних спеціальностях. Їм, як можливим майбутнім класним керівникам, було запропоновано обрати стратегію сприяння фізичному сімейному вихованню в сім'ях учнів. 36% обрали найбільш активну позицію («сприяння фізичному вихованню в сім'ях буде проявлятися у роз'ясненні його важливості на батьківських зборах, влаштуванні сімейних змагань, пікніків, походів тощо»); 11% вказало, що буде обмежуватися лише загальношкільними заходами цього спрямування, 12% вважає, що це справа вчителів фізичної культури та організаторів; проте немає жодного, хто б сказав, що це не справа школи взагалі.

Висновки. Дослідження показало такі негативні риси як недооцінку цінності здоров'я та недостатню поширеність серед засобів сімейного фізичного виховання активних занять фізкультурою та спортом. Проте позитивними є високий рівень усвідомлення відповідальності за фізичне виховання своїх дітей та активна позиція сприяння фізичному вихованню як майбутніх класних керівників. Дослідження підтвердило високий рівень залежності занять фізкультурою у дітей від занять фізкультурою батьків. Відродження сімейного фізичного виховання як традиції можливе за умови активної позиції батьків, системи освітніх закладів, держави, ЗМІ.

Література

1. Нікітін Б. П. Ми та наші діти / Б. П. Нікітін, Л. О. Нікітіна. – К., 1989. – 240 с. **2. Решетнева Г. А.** Валеологическая культура родителей как фактор воспитания здорового ребенка / Г. А. Решетнева // Физкультура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №3. – С. 52-55. **3. Сермеєв Б. В.** Фізичне виховання в сім'ї / Б. В. Сермеєв, А. К. Атаєв, А. В. Мерлян. – К., 1986. – 291 с. **4. Тітаренко А.** До проблеми фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в сім'ї / А. Тітаренко. Режим доступу до електронних ресурсів: www.nbuv.gov.ua. **5. Усаков В.** Формирование спортивного менталитета детей в условиях семейного воспитания / В. Усаков // Физкультура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №1. – С. 43-44. **6. Ягодин В. В.** Семейное физическое воспитание как народная традиция / В. В. Ягодин // Физкультура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №3. – С. 54-57.

Вышинская О. Н.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СВЯЗУЮЩЕГО

В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Постановка проблемы. Для современного волейбола характерно совершенствование технического мастерства связующего, что лежит в основе дальнейшего развития его тактических возможностей. Современный волейбол предъявляет высокие требования к организации тактических действий команды, объективно создающих предпосылки для успешного завершения атакующих действий. Специфика игры обуславливает преимущественное решение этой главной задачи связующими игроками, которые выполняют роль диспетчеров.

Анализ последних исследований и публикаций. Специфику игровой функции и подготовки связующего игрока в волейболе рассматривают Железняк Ю.Д., Хапко П.А., Маслов В.Н., Слупский Л.Н., Чернов В.С. и многие другие. Анализ их работ убеждает нас в том, что этот вопрос занимают большое место в учебных пособиях и научных исследованиях. Интерес к этой проблеме по-прежнему велик.

Формирование целей статьи (постановка задания). На основе анализа литературных источников, используя опыт ведущих специалистов волейбола раскрыть и проанализировать пути совершенствования технического мастерства связующего, развития его тактических способностей.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, опрос тренеров, беседы с игроками.

Изложение основного материала исследования с определенным обоснованием полученных результатов. Связующий игрок осуществляет связь между защитными порядками и атакующими игроками. Основу его успешных действий составляют быстрое перемещение, мгновенная и правильная оценка обстановки, быстрота ответных действий, умение контролировать несколько объектов (летающий мяч, перемещение партнеров и игроков соперника) принимать соответствующие решения.

Он должен тонко понимать игровые ситуации, обладать точной и мягкой передачей мяча, быстротой реакции, развитым периферическим зрением, тактическим мышлением и коммуникабельностью. Будучи на линии атаки, связующий игрок должен активно атаковать, а также играть в защите и страховать. В за-

щите он, как правило, берет на себя инициативу по организации оборонительных действий. Связующий игрок в любой ситуации должен видеть мяч, постоянно следить за игровыми действиями своей команды и команды соперника. Его задача - наивысшая точность любой передачи для атаки независимо от доводки мяча [4, 96].

При каждом розыгрыше очка конечная цель команды удачно завершить комбинацию нападающим ударом после второй передачи. Четкая организация командных действий зависит от связующего игрока.

Кандидата в связующие следует рассматривать в единстве его специальных и психофизиологических характеристик на основе принципа диагностики обучаемости. Он выражается в определении способностей к технической подготовке, индивидуальным тактическим действиям и взаимодействиям.

В большинстве случаев тренеры отдают предпочтение связующим высокого роста, владеющим нападающим ударом левой рукой с места и обладающим хорошими навыками блокирования. Некоторые же на первый план выдвигают тактическое мышление диспетчера, его реактивные качества. Полного единства взглядов у специалистов нет.

Подготовка волейболистов - связующих – это сложный многолетний процесс, который можно условно разделить на четыре этапа: начальной подготовки, отбора и специализации, развития и совершенствования мастерства, стабилизации мастерства.

На основании результатов исследования были разработаны рекомендации по отбору детей для занятий волейболом. В процессе начальной спортивной подготовки методы диагностики способностей и обучаемости составляют единый принцип отбора и воспитания спортсменов [1, 122].

В течение первого этапа подготовки волейболистов на основе их одарённости и в соответствии с навыками и умениями проявляются способности к игровому амплуа связующего.

После определения игровой функции волейболиста, решаются следующие задачи: 1. Повышение уровня физической подготовленности. 2. Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры. 3.

Прочное овладение основами техники и тактики игры. 4. Создание предпосылок (базовой основы) для развития и совершенствования способностей связующего.

Приступая к разработке средств (упражнений) с целью их направленного влияния на развитие качеств и способностей связующего, необходимо в основу их подбора и взаимосвязи взять системный принцип. Это позволит учесть и увязать сложные на первый взгляд разноплановые задачи: принцип формирования двигательного навыка, специфику волейбола и логику поэтапной периодизации учебно-тренировочного процесса. Тренировочный процесс будет строиться в такой последовательности:

Воспитание специальных качеств и способностей (средства СФП). 2. Овладение основой навыка второй передачи мяча. 3. Соединение качеств и способностей с основой навыка второй передачи (взаимосвязь техники и тактики). 4. Воспитание тактических умений в процессе совершенствования навыка второй передачи мяча (взаимосвязь техники и тактики). 5. Доведение навыка второй передачи до совершенства. 6. Обучение техническим действиям при второй передаче мяча в индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении.

Связующим звеном во всей работе является формирование общетеоретических и специальных знаний. Сюда относятся не только знания общих принципов построения взаимодействий, но и знания, обеспечивающие чёткое представление действий в наиболее типичных ситуациях игры с учетом конкретных задач, особенностей партнёров по команде и противника. Изучение особенностей деятельности связующего игрока показывает, что эта игровая функция предъявляет высокие требования к целому ряду способностей. Условно они могут быть разделены на группы:

- специальные физические качества, создающие благоприятные предпосылки для овладения рациональной техникой игровых приемов и действий, а именно: быстрота перемещений и ответных действий, сила мышц, принимающих активное участие в выполнении верхней передачи мяча, прыгучесть.

- специальные технические навыки, выражающиеся в высокой степени надежности второй передачи, обуславливаю-

щие точность направления мяча и скорость, наилучшим образом отвечающие принятому решению.

- тактические качества, заключающиеся в глубоком понимании игры, особенности построения игровых действий, обеспечивающие быструю и всестороннюю оценку игровой обстановки и принятие правильного решения, ведущего в конечном счете к высокой эффективности нападения.

Волейбол предъявляет высокие требования к универсальной подготовке игроков, как в физическом так и в технико-тактическом плане. С другой стороны, специализация необходима для более четкой организации коллективных действий. Однако развитие игры на современном этапе характеризуется значительным усилением специализации игровых действий.

Рассмотрим особенности игровой деятельности диспетчера в современном волейболе. Игра в волейбол отличается от других командных видов спортивных игр прежде всего и главное тем, что здесь игрок при взаимодействии с партнерами не может удерживать мяч. Эта особенность ставит связующего при выполнении передачи в условия, абсолютно исключают ошибку – задержку или бросок. Передача осуществляется кратковременным прикосновением к мячу (контактом). Продолжительность игры не регламентируется и может продолжаться до двух и более часов. За это время связующие выполняют большой объем работы, включающий прыжки на максимальную высоту, ускорения, падения, перевороты и множество специальных приемов.

Увеличение темпа игры (игра тремя мячами), снижение потолка передач и другие факторы придают игре повышенную нервно-эмоциональную окраску. Небольшие размеры площадки, большая скорость полета мяча и быстрая смена сложных игровых ситуаций создают условия так называемого предвосхищения, тесно связанного с напряженной умственной деятельностью. В современном волейболе процессы предвосхищения – непременное условие эффективности технико-тактических действий. Особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к универсальной подготовке игроков, высокому уровню физических, психических и интеллектуальных качеств. Количество значимых психофизиологических качеств связую-

щего значительно расширяется, если учитывать его деятельность, как регулятор взаимодействий команды. Основной специфической особенностью этого амплуа является, преимущественное выполнение передач мяча для завершающего (атакующего) удара. Кажущаяся легкость выполнения этого приема в игре не соответствует действительности. Дело в том, что передать мяч в наименее защищенный участок площадки (сетки), или, как принято говорить в практике, вывести своего нападающего без блока (без противодействия защитника), или против одного блокирующего – исключительно сложная задача, предопределяющая зачастую успех команды в современном волейболе. Ее решение зависит от многих факторов, однако важнейшим является техника владения мячом. Анализ игровых действий показывает, что в арсенале связующего имеется целый комплекс передач, значительно отличающихся по своим пространственно-временным параметрам.

Если учесть, что выполнению передач, как правило, предшествуют быстрые перемещения из различных исходных положений, а также выполнение других приемов, требующих переключения внимания и мгновенной оценки игровой обстановки, то отмеченное приобретает еще большее значение. Достаточно отметить, что умение своевременно и метко передать мяч на расстояние трех метров партнеру, который находится в безопорном положении (в прыжке), требует даже от мастеров упорных тренировок, да и не всегда удается, если учитывать сложный психологический характер спортивного поединка.

Деятельность связующего игрока постоянно связана с анализом игровой ситуации и определением оптимального способа ее технико-тактической реализации. Отсюда повышенное требование к качеству решений диспетчера. Они должны быть адекватны и обоснованы, ибо исправить их невозможно вследствие быстротечности и необратимости соревновательных ситуаций [2, 12].

Универсальная физическая подготовка для связующего игрока важная гарантия стабильной игры. Формирование тактических умений осуществляется в тесной взаимосвязи с совершенствованием техники владения мячом. Развитие тактических умений приходит в процессе совершенствования тактических

действий в индивидуальных, групповых и командных игровых упражнениях, а также в учебных, контрольных играх и соревнованиях.

Важной задачей в тактической подготовке связующего игрока является развитие навыка скрывать истинность своих действий. Отвлекающие действия игрока помогают замаскировать в какой зоне нападающий произведет атаку, что приводит к успеху. Диспетчер должен учитывать систему игры соперника, оценивать качество доводки мяча, размещения своих нападающих и блокирующих команды соперников. Фундаментом теоретической подготовки должно служить знание наиболее общих положений игровой деятельности, вытекающих из особенностей игры и функций связующего игрока. [3,37]. Деятельность диспетчера постоянно связана с анализом игровой ситуации и определением оптимального способа ее технико-тактической реализации. Теоретическая подготовка предусматривает анализ своих действий, изучение видеозаписей игры лучших связующих игроков, изучение особенностей игры партнеров по команде. Большое внимание уделяют разработке тактических вариантов взаимодействий в команде.

Выводы данного исследования и перспективы дальнейшего развития в данном направлении. Экспериментальные поиски путей повышения эффективности применяемых средств и методов совершенствования технико-тактического мастерства связующих позволяют заключить, что они кроются в значительной интенсификации процесса подготовки. Специфика игры в волейбол обуславливает необходимость обеспечения весьма четкой и стабильной связи между защитными и завершающими действиями. От деятельности связующих игроков включает в себя: анализ и оценку обстановки; распознавание игровых ситуаций; разработку вариантов решений; оптимизацию; принятия решения; контроль за выполнением действий партнерами и согласование решений, относящихся к различным аспектам игровой деятельности. Развитие волейбола с каждым днем повышает требования к диспетчеру, не сходя с страниц периодической печати разговоры о дефиците связующих игроков. Особенности деятельности связующего игрока, его игровая функция предъявляет высокие требования к специальной физи-

ческой подготовке, к техническим навыкам и тактическим качествам. Дальнейшее исследование планируется провести в направлении более детального изучения специфики игровой функции связующих игроков в современном волейболе.

Литература

1. Железняк Ю. Д., Портнова Ю. Н. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – Москва : АСАДЕМА, 2002. – 308 с. **2. Слупский Л. Н.** Игра связующего. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 95 с. **3. Хапко П.А.,** Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. – Киев : Здоровье, 1990. – 124 с. **4. Чернов В. С.** Сначала учить, потом тренировать: Записки тренера. – Тернополь : Підручники і посібники, 2007. – 176 с.

Гаврилов М. А.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Постановка проблемы в общем виде. Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

В ходе создания статьи были проанализированы публикации следующих авторов: Анищенко В.С., Виленский М.Я., Гав-

рилов О. К., Жидкова А. П., Новиков Ю. В., Ильинич В.И., Петровский К. С.

Цель. Рассмотреть основные социально-биологические аспекты физического воспитания. В связи с этим в статье решаются следующие **задачи**:

- Сравнить биологическое состояние студентов, занимающихся физической культурой, и студентов, не посещающих университетские занятия либо спортивные секции;
- Предупредить о болезнях, наиболее часто встречающихся у людей, ведущих неподвижный образ жизни;
- Узнать отношение студентов к занятиям физической культурой и выслушать их мнение по поводу разнообразия учебного процесса;
- Провести мониторинг среди студентов второго курса специальности «менеджмент» по вопросам «курение» и «алкоголизм».

Методы исследований: изучение научно-методологической литературы, беседа с преподавателями и студентами, наблюдение за занятиями, изучение нормативно-правовых актов.

Изложение основного материала. Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно, и жизненной активности.

Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьезным последствиям, даже к травмам.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательность, наглядность, доступность, систематичность и динамичность.

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для вузов по учебной дисциплине "Физическая культура", которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Среди студентов второго курса специальности «менеджмент» был проведён опрос на тему «Что бы вы хотели добавить в уроки физкультуры, чтобы занятия проходили интереснее?». В опросе принимало участие 48 человек. Результаты были следующие: 3 человека хотели бы, чтобы на уроках физкультуры проводились занятия по единоборствам (дзюдо и бокс); 15 человек предпочли бы поиграть в настольный теннис; ещё 19 человек хотели бы играть в командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол); 7 человек выбрали бы занятия в тренажёрном зале; 4 человека оставило бы всё, как есть.

Постоянный рост комплексной механизации и автоматизации производства, расширение сферы бытовых услуг, развитие транспортной системы обуславливают постоянное уменьшение мышечных напряжений в жизни человека. Низкая двигательная активность, или гипокинезия, утверждают медики, способствует росту заболеваемости населения.[1]

В современном обществе, особенно в условиях городской жизни, человек практически избавлен от физических нагрузок. В результате мышечная система организма функционирует не в полную силу. Это вредно отражается и на других системах. Изучение воздействия гипокинезии на человека началось сравнительно недавно.

Интересным оказался такой эксперимент. Несколько молодых мужчин согласились находиться длительное время в условиях строгого постельного режима с полноценным питанием.

Уже на 8—12-е сутки мышечная сила у испытуемых снизилась на 30—43 %, обнаружались застойные явления в венозных сосудах, нарушение биоритмов и водно-электролитного баланса, неустойчивость тонуса сосудов головного мозга (плохо регулируемые сужения и расширения их).

Описанные отрицательные изменения — свидетельство нарушения биологического равновесия в организме на всех уровнях его функционирования. Недостаток импульсов с рецепторов опорно-двигательного аппарата (мышц, связок, сухожилий, суставов) ведет к ухудшению работы, прежде всего центральной нервной системы. В результате снижается тонус коры больших полушарий мозга, возникает опасность нарушения нервной и гормональной регуляции всех функций.

Экспериментально доказано, что при напряженной умственной работе непроизвольно сокращается скелетная мускулатура. Это как бы «подзаряжает» энергией подкорковые нервные структуры головного мозга. Они в свою очередь активизируют кору больших полушарий, осуществляющих мыслительную деятельность. Поэтому мышцы с полным правом можно назвать аккумуляторами мозга.

Вместе с тем, при сильном и длительном напряжении крупных мышечных групп мозг начинает хуже функционировать из-за чрезмерного притока к нему импульсов с мышечных рецепторов. Поэтому в процессе умственной работы мышцы нужно расслаблять время от времени, что позволит активизировать деятельность мозга. Отсюда становится нам понятной роль физических упражнений в повышении умственной работоспособности.

Гипокинезию можно подразделить на физиологическую (сон ночной и дневной), привычно-бытовую (чрезмерное увлечение телевизором, чтением и т. д.) и вынужденную. К вынужденной относят профессиональную гипокинезию, т. е. связанную с характером труда, гипокинезию у школьников и студентов, а также связанную с болезнью. Любой вид гипокинезии, кроме физиологической, приносит вред здоровью. В настоящее время — это своего рода конфликт между биологической природой человека и социальными условиями жизни.

Гипокинезия проявляется в преждевременном развитии атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний. Они возникают из-за ухудшения кровообращения в сердечной мышце, увеличения периферического сопротивления крови, что затрудняет работу сердца.[3]

Постоянная низкая двигательная активность человека сопровождается усиленным распадом белков. Мышцы становятся дряблыми, в тканях тела усиливается накопление жира. Ухудшается также функция дыхательной системы: дыхание становится более частым и поверхностным. Все это способствует развитию бронхиальной астмы, эмфиземы легких.[2]

Перечисленные отрицательные воздействия гипокинезии на организм человека убедительно свидетельствуют о необходимости постоянной мышечной деятельности. Регулярные занятия физическими упражнениями дают возможность свести к минимуму эти вредные явления. Как известно, неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни. Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа — формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.[8] Помимо разумного распорядка дня выделим следующие составные части рационального образа жизни студента, от соблюдения которых зависят успех в учебе и хорошее здоровье: гигиена умственного труда, правильное питание, сон, оптимальная двигательная активность, избавление от вредных привычек.[4]

Немалое влияние на продуктивность умственного труда оказывают физические факторы внешней среды. Установлено, что оптимальная температура воздуха должна быть 18—22°, а относительная влажность — 50—70%. Длительное пребывание студентов в помещении с температурой 25—27° приводит к зна-

чительному напряжению физиологических функций организма. Это отрицательно сказывается на качестве выполняемой работы, а также на вегетативных функциях: деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.[7]

Для проведения занятий по физической культуре необходим чёткий комплекс упражнений. Любое занятие должно начинаться с разминки. Эта несложная подборка упражнений может показаться незначимой и абсолютно ненужной. Но это не так. Разминка нужна для того, чтобы разогреть мышцы организма и настроить его для дальнейших нагрузок. Именно комплекс разминочных упражнений определяет то, как пройдёт остальное занятие. Далее следует основной блок упражнений. Его состав различен и меняется в зависимости от направления тренировки. Это может быть стандартная тренировка, подготовка к сдаче нормативов или же комплекс упражнений для повышения навыков и умений в каком-либо виде спорта.

Заминка также важна для организма. Она стабилизирует дыхание и восстанавливает силы.[6] Однако опрос, проведённый среди студентов специальности «менеджмент» второго курса, показал, что интерес учащихся к занятиям физической культурой обусловлен разнообразностью самих занятий. Как известно, привычки — это форма нашего поведения. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные — наоборот, тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы.

Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки.

Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию. Однако в студенческие годы возникает немало и вредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям.

Но наиболее вредными являются курение и злоупотребление спиртными напитками. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека [5].

Среди студентов второго курса специальности «менеджмент» был проведён опрос на темы «Курение» и «Употребление алкоголя».

Данные представлены в табл. 1 и 2.

Таблица № 1. Курение среди студентов

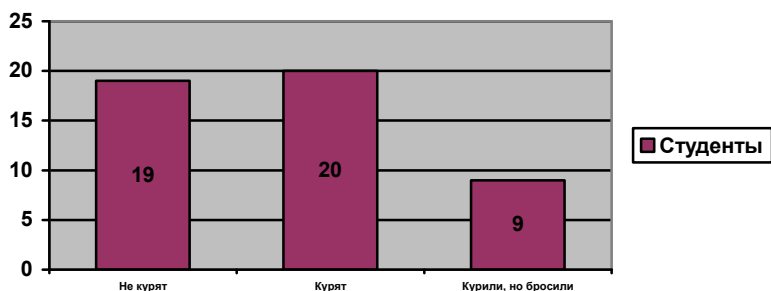
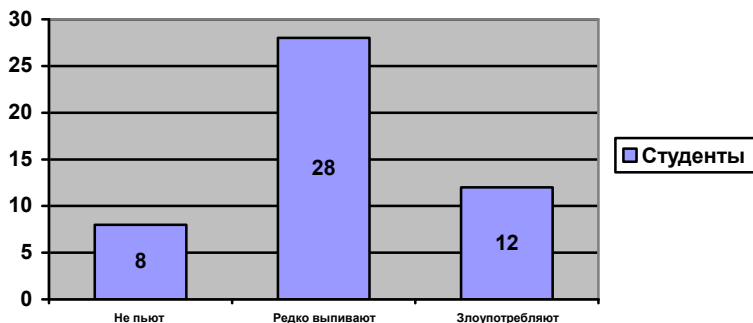


Таблица № 2. Употребление алкоголя среди студентов



Вывод. В статье были рассмотрены социально-биологические аспекты физической культуры по отношению к студентам, а так же рассмотрены решения некоторых проблем, с которыми студенты сталкиваются наиболее часто. Острые проблемы, связанные с данной темой, будут рассматриваться в дальнейшем, а так же будут искаяться новые полезные решения доступные для применения в будущем.

Литература

1. Анищенко В. С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов : учеб. пособ. – М. : Изд-во РУДН, 1999. **2. Виленский М. Я., Сафин Р. С.** Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. – М. : Высшая школа, 1989. **3. Гаврилов О. К.** Физкультура. – М. : Мир, 1987. **4. Жидкова А. П., Новиков Ю. В.** Ключ к здоровью. – М. : Знамя, 1984. **5. Ильинич В. И.** Студенческий спорт и жизнь. – М. : АО "Аспект Пресс", 1995. **6. Ильинич В. И.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М. : Высшая школа, 1978. **7. Лаптев А. П., Полиевский С. А.** Гигиена : учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М. : ФиС, 1990. **8. Петровский К. С.** Азбука здоровья. – М. : Знамя, 1982. **9. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / под общ. ред. В. И. Ильинича.** – М., 1999.

Гайдук Н. О.

Старобільський факультет
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІМІДЖМЕЙКІНГУ ПЕДАГОГА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність. Сучасний учитель фізичної культури має бути готовим до змін, що відбуваються під впливом глобалізаційних процесів у світі, здатним до систематичної праці над собою, до постійного самовдосконалення та до пошуку гнучких

технологій навчання, ефективних методів, прийомів і форм організації педагогічної взаємодії. Нові виклики ставлять перед майбутнім учителем фізичної культури нові вимоги щодо рівня його готовності до професійної педагогічної діяльності. Процес формування особистості майбутнього вчителя, його професійне становлення, успішність у педагогічній праці залежать від багатьох суспільних та культурних чинників, а також від власної активної діяльності. Молода людина, яка вступила у вищий навчальний заклад, має індивідуальні особливості, сформовані під впливом родини, школи, життєвих умов тощо. Вони виявляються у системі її цінностей, переконань, інтересів, позицій, норм поведінки, у ставленні до себе, світу, обраного фаху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми особливої значущості набувають наукові пошуки щодо розв'язання проблеми підготовки вчителя, що є запорукою його успіху в майбутній педагогічній діяльності. Зокрема, М. М. Дідик, А. Й. Капська, В. О. Слестенін, Г. С. Сухобська, П. М. Щербань, В. В. Ягупов обґрунтували сутність і структуру педагогічної діяльності, В. А. Семиченко - її методологічні та психологічні особливості. Проблему формування педагогічної майстерності вчителя досліджували Є. С. Барбіна, Н. Ю. Бутенко, І. А. Зязюн, Л. В. Крамушенко, І. Ф. Кривоніс, Г. М. Сагач та ін. В. В. Баркасі, А. Г. Карпова, А. К. Маркова, Л. М. Мітіна, І. Р. Міщенко, Т. М. Сорочан вивчали питання формування професійної компетентності майбутнього вчителя.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі педагогіки та фізичного виховання до означеної проблеми, все ж окремі її кардинальні питання залишаються поки що нерозв'язаними. В науці не досліджувалися педагогічні аспекти визначення сукупності професійних та особистих якостей, які надають можливість створити позитивний образ вчителя фізичної культури, спрямований на взаємодією з учнями та виховання у них інтересу до предмету фізичної культури. Саме професійний імідж виступає показником культури педагогічної діяльнос-

ті, яка забезпечує професійну ідентифікацію і саморозвиток особистості майбутнього вчителя фізичної культури.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконується в рамках науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Формування цілей статті (постановка завдання). Метою нашої роботи виступає визначення педагогічних аспектів формування професійного іміджу майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів.

Аналіз наукової літератури показав, що, визначаючи імідж, вчені розглядають такі поняття, як думка, репутація, авторитет, образ. Так А. Панасюк вважає, що імідж - це думка раціонального або емоціонального характеру про об'єкт (людину, предмет), що виникає в психіці - у сфері свідомості або у сфері підсвідомості визначений (або невизначений) групи людей на основі образу, сформованого цільонаправлено чи мимоволі в їхній психіці в результаті або прямого сприйняття ними тих чи інших характеристик даного об'єкта, або непрямого з метою виникнення атракції - тяжіння людей до даного об'єкта [1]. Імідж людини - це та думка про Вас, що склалося у певної групи людей. Проте думка передбачає лише словесну форму вираження, не випадково в тлумачних словниках воно визначається як погляд на що-небудь, судження про що-небудь, виражене в словах. Між тим імідж обов'язково включає у свою структуру невербальні елементи, причому ці елементи можуть навіть переважати в його складі. Отже, думка - це більш вузьке поняття, тому воно не може виступати в якості родового для іміджу. Нерідко імідж розглядається в загальному контексті з репутацією, проте репутація в тлумачних словниках означає загальну думку про переваги чи недоліки кого-небудь або чого-небудь, придбану ким або чим-небудь громадську оцінку, створилося загальна думка про якості, достоїнства і недоліки кого або чого-небудь. Іншими словами, репутація, як і думка, припускає вербальну форму вираження. З точки зору О. Феофанова, який першим ввів в спеціальну російськомовну літературу поняття «імідж».

Він вважає, що імідж «методом асоціацій наділяє об'єкт додатковими цінностями (соціальними, психологічними, естетичними і т.д.), не обов'язково мають підстави в реальних властивості об'єкта, але що володіють соціальною значущістю для сприймаючого такої образ».

І. Веретенникова [3, с.4] виділяє два рівні функціонування іміджу - усвідомлюваний, пов'язаний переважно зі значеннями, і неусвідомлюваний, який можна співвіднести з проявом смислових ієрархічних систем. Враховуючи, що імідж є колективним феноменом, областю уваги при дослідженні іміджу об'єкта може служити як колективна свідомість, так і область колективних неусвідомлюваних явищ.

В. Жебіт [4, с.9] зазначає, що феномен іміджу виникає за наявності, як правило, трьох композиційних сторін:

- Об'єкта розгляду або джерела інформації про об'єкт;
- Суб'єкта розгляду з його переживаннями;
- у психіці якого формується імідж; власне психіки цього суб'єкта.

На думку вченого, це універсальна структура іміджу. Структура іміджу, яка виступає як єдність стійких зв'язків між його елементами [5, с.437], відповідає структурі соціальної психіки, а точніше - структурі повсякденної свідомості, у полі якого і формується імідж. Повсякденна свідомість - це сукупність уявлень, знань, установок і стереотипів, які ґрунтуються на безпосередньому повсякденному досвіді людей і домінуючих в соціальній спільності, до якої вони належать [6, с.231]. На думку Е. Улибіна, змістовим рівнем повсякденної свідомості, [6, с.86], є соціальні уявлення, що становлять предмет дослідження С. Московичі. Слідом за С. Московичі, І. Веретенникова, В. Жебіт та О. Феофанова, вважаємо, що більш коректним при трактуванні іміджу буде поєднання термінів, що визначають імідж як образ-уявлення, що формується на основі попереднього сприйняття будь-якого об'єкта в свідомості сприймають людей. При такому розумінні сенс поняття «імідж» розширюється за рахунок перенесення на нього специфічних особливостей феномену «подання». Зазначимо деякі з них:

1) подання - це індивідуально-психологічний феномен, властивий кожному конкретному індивіду і відображає його особисте бачення, погляд на об'єкт на основі попередніх сприйняття;

2) подання характеризуються непостійністю - з віком вони змінюються та, як правило, не усвідомлюються; в той же час існують типові стереотипні уявлення в конкретних соціальних групах;

3) подання зливаються з емоціями, вони лежать на межі знань і переживань: чим більше життєво важливим виступає об'єкт для людини, тим більш емоційно насичені його уявлення про цей об'єкт, та все, що з ним пов'язано. У ряді авторів створюється враження, що імідж - це ще одна властивість об'єкта, яка з'явилася після роботи іміджмейкера [3, с.78]. З цієї причини деякі дослідники, спочатку визначають імідж як образ, а потім говорять про «сприйняття іміджу». Але імідж і є результат сприйняття об'єкта. Як образ він не належить об'єкту сприйняття, а формується у свідомості суб'єктів сприйняття у вигляді уявлення про об'єкт. Належність іміджу суб'єкту сприйняття (аудиторії) вимагає визначення: не тільки чий імідж, але в у кого. Отже, більш правильним буде не вираз «такий-то педагог фізичної культури (наприклад, Іванов) має позитивний імідж», а «у даній конкретній аудиторії (наприклад, в учнів, з якими безпосередньо працює даний педагог) сформований позитивний імідж такого-то педагога фізичної культури (Іванова)». У ракурсі досліджуваної проблеми викликає інтерес визначення іміджу, що підкреслюють його регулятивний вплив на сприймають людей. Е. В. Позднишев, що вивчає проблеми спортивного іміджу, визначає імідж як «образ, який цілеспрямовано формується та надає емоційно-психологічний вплив на певні особи з метою популяризації, реклами і т.д.» [7, с.8]. Однак при такому трактуванні іміджу, ракурс розгляду поняття звужується до виконання ним функції соціального впливу, і поза полем зору вченого залишаються інші важливі функції (комунікативна, номінативна, адресна, естетична та ін). Це широко представлено в роботах Е. Галумова та Е. Богданова. В. Зазикіна; А. Панасюка, Е. Перелигіна та інших вчених. До перерахованих вище характеристик іміджу додамо таку, як символічність іміджу та його валент-

ність, які досить переконливо представлені в роботі Е. Перелігіна [15], а також діалогічність іміджу, тобто його яскраво виражену комунікативну спрямованість, про яку говорить І. К. Черемушнікова [2, с. 75]. Розглянуті вище характеристики іміджу (цілісність та індивідуалізована-вистава відображає об'єкт, гнучкість, активність, валентність, діалогічність, символічну природу, тощо). Також виконувані їм функції (комунікативна, естетична, та ін, дозволили визначити педагогічну сутність іміджу, яка полягає, що імідж може виступати як педагогічний вплив на учня: імідж впливає на емоційну сферу учня (іноді на його підсвідомість), а через них - на його свідомість, поведінку і діяльність. Коли суб'єкт займається створенням або поліпшенням іміджу об'єкта, він так чи інакше пов'язує імідж з досягненням тих чи інших цілей своєї основної, як правило, професійної діяльності. Саме це і виправдовує зусилля з формування іміджу. Це тим більш справедливо, коли мова йде про свій професійний імідж. У будь-якому випадку створення і перетворення іміджу передбачає певну роботу, діяльність, яку в іміджелогії називають по різному: «іміджмейкінг» (Д. Ольшанський, А. Панасюк, Е. Рожкова та ін), «іміджестворююча діяльність» (Е. Перелігіна та ін), «іміджмейкерська діяльність» (Д. Жуков та ін.)

У іміджелогічній літературі, іміджмейкінг розглядається вченими через призму конкретного об'єкта, імідж якого досліджується. При цьому вчені розкривають лише ті чи інші аспекти іміджмейкінга, відбиваючи свою точку зору на дану діяльність, яка співвідноситься лише з ракурсом розгляду іміджу вивчається ними конкретного об'єкта і цілями дослідження. У той же час, аналіз наявного матеріалу дозволяє виділити наступні характеристики іміджмейкінга, значимі для нашого дослідження.

Виділяються дві форми функціонування іміджмейкінгу: непрофесійний і професійний іміджмейкінг. Непрофесійний іміджмейкінг - це притаманна кожній людині діяльність «стихійної» презентації якогось об'єкта або само презентації себе значимого соціального оточення. На базі даної діяльності, шляхом її ускладнення і інституалізації, розвивається професійний іміджмейкінг [8, с.110]. Під професійним іміджмейкінгу розуміється не тільки діяльність іміджмейкера - фахівця з формування іміджу, а й будь-яка діяльність по створенню або корекції імі-

джу, включена до структури професійної діяльності суб'єкта. У першу чергу це відноситься до фахівців професій типу «людина-людина», «людина-колектив», «людина-великої соціальної групи», у структурі професійної діяльності яких іміджмейкінг сьогодні виступає обов'язковим і важливим компонентом [8, с.110-111]. Це стосується і професійної діяльності вчителя фізичної культури. По створенню або корекції іміджу розглядають з позиції двох підходів: в контексті соціального впливу, управління, психологічного впливу; у контексті соціальної взаємодії. У роботах А. Панасюка представлений перший підхід, який розглядає іміджірування як процес створення в психіці інших людей (членів аудиторії іміджу) певного образу об'єкта (прототипу іміджу) з певною оцінкою цього образу у формі думки про цей об'єкт [1, с. 111]. У даному випадку суб'єкт, який створює імідж, протиставляється суб'єктам, що сприймає імідж, що при такому підході розглядаються як об'єкт соціального впливу. У дослідженнях Є. Перелигіна представлений другий підхід, який розглядає імідж як феномен (продукт) інтерсуб'єктної (іміджевої) взаємодії. Розкриваючи іміджмейкінг з позиції інтерсуб'єктного підходу, вона замінює термін «виникає» імідж на «створюється», підкреслюючи, тим самим, активність всіх суб'єктів, що беруть участь в іміджмейкінгу. При цьому вона зазначає, що: у процесі формування (створення або корекції) свого іміджу, імідж суб'єкта виступає як результат не просто активності кого-то з боку, а цілеспрямованої діяльності суб'єкта-прототипу іміджу, який прагне створити бажаний образ самого себе у свого соціального оточення; імідж «створюється», підкреслюючи, тим самим, активність всіх суб'єктів, що беруть участь в іміджмейкінгу. Необхідною умовою створення або корекції іміджу, незалежно від того, хто або що виступає у якості об'єкта іміджу, служить спілкування, взаємодія, при якому люди, що складають аудиторію іміджу, є не пасивним об'єктом впливу, а активним суб'єктом, що розвиває діяльність зі сприйняття іміджу, яка носить груповий, публічний характер, наслідком чого і виступає роздільність іміджу, його соціальна природа як феномена (продукту) інтерсуб'єктивних взаємодій [8, с.172].

Два підходи до розгляду сутності іміджмейкінгу не тільки не суперечать один одному, але, навпаки, послідовна і повна

реалізація обох можлива лише в їх інтеграції, в контексті якої протиставлення суб'єкта іміджмейкінгу суб'єктам, що сприймає імідж, виявляє свою умовність та обмеженість, оскільки ці два види суб'єктів протистоять один одному лише в аспекті соціально-психологічного впливу, але не в аспекті соціально-психологічної взаємодії. Отже, процес створення або корекції іміджу одночасно володіє як властивостями взаємодії, так і властивостями соціально-психологічного впливу: з одного боку, розглядаючи цей процес з точки зору його ефективності та, як її наслідки, оптимізації іміджу, акцентується момент впливу суб'єкта іміджмейкінгу на суб'єктів, складових аудиторію іміджу, з іншого - ефективність цього впливу прямо залежить від того, наскільки повно будуть використані можливості соціальної взаємодії всіх хто, бере участь в цьому процесі суб'єктів.

В даній статті ми уточнили та конкретизували поняття «імідж» і «іміджмейкінг учителя фізичної культури», показали, що ця діяльність може здійснюватися не стихійно, а на професійному рівні, що обумовлює необхідність формування у майбутніх педагогів фізичної культури вже в процесі їх професійної підготовки у вузі відповідної даної іміджевої діяльності.

Ефективність створення професійного іміджу студентів педагогічних навчальних закладів залежить від уміння та здатності застосовувати стратегії, пов'язані з інноваційними педагогічними технологіями та може бути забезпечена створенням необхідного середовища у вищому навчальному закладі, яке сприяє формуванню у студентів мотивації та інтересу до підвищення свого професійного рівня, розкриттям сутності та змісту формування іміджу.

Література

1. **Панасюк А. Ю.** Имидж: энциклопедический словарь / авт.-сост. А. Ю. Панасюк. - М. : РИПОЛ классик, 2007. – 768 с.
2. **Черемупшикова И. К.** Феномен имиджа: социально-философский анализ : дис. ... канд. филос. наук / И. К. Черемупшикова. – Волгоград, 2002. – 147 с.
3. **Веретенникова И. В.** Влияние имиджа человека на деловые отношения в организации : дис. ... канд. психол. наук / И. В. Веретенникова. – М., 2001. – 159 с.
4. **Жебит В. А.** Социально-психологические факторы ди-

намики іміджа політика : автореферат... канд. психол. наук / В. А. Жебит. – М., 2007. – 22 с. **5. Философский словарь** / под ред. И. Т. Фролова. – М. : Политиздат, 1987. – 590 с. **6 . Улыбина Е. В.** Психология обыденного сознания / Е. В. Улыбина. – М., 2001. – 213 с. **7. Позднышев Е. В.** Имидж спортсмена / Е. В. Позднышев. – Киев : «ЧПП», 2002. – 140 с. **8. Перельгина Е. Б.** Имидж как феномен интересубъектного взаимодействия: содержание и пути развития : дис. ... д-ра пед. наук / Е. Б. Перельгина. – М., 2003. – 1008 с.

Горностаєва Ю. В.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ШКОЛЯРІВ 8-9 КЛАСІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Науковий керівник Ротерс Т. Т.

Актуальність проблеми: У контексті формування всебічно гармонійно розвиненої особистості, важливе місце відводиться зміцненню здоров'я учнів, яке, як відомо, закладається з дитинства в школі, і виступає обов'язковою умовою загальної середньої освіти. Тому здоров'я школярів значною мірою залежить від ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи в школі.

Для підтримки високої працездатності організму необхідна м'язова робота, яку школярі повинні щоденно отримувати як певну норму фізичного навантаження кожного дня. Але, нажаль, аналіз досвіду показав, що у школярів домінують статичні навантаження. З метою виправлення такого негативного явища, необхідно підвищити роль фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах й спрямувати його не тільки на розвиток рухових здібностей, вмій і навичок, але і на формування системи самостійних занять та підвищення у школярів мотивації до фізкультурної діяльності, виховування у них потреби до фізичного самовдосконалення.

Актуальність даної проблеми, її недостатня теоретична розробленість, вимоги шкільної практики зумовили вибір теми

дослідження: "Формування мотивації школярів 8-9 класів до самостійних занять фізичними вправами".

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка програми формування у школярів мотивації до самостійних занять фізичними вправами.

Для досягнення поставленої мети послідовно вирішувались такі завдання:

1. Визначити стан розробки проблеми у педагогічній літературі.
2. Визначити сутнісну характеристику самостійних занять фізичними вправами.
3. Проаналізувати стан формування мотивації у школярів до самостійних занять фізичними вправами.
4. Експериментально перевірити програму формування у школярів 8-9 класів мотивації до самостійних занять фізичними вправами.

Уроки фізичною культури є основною формою фізичного виховання учнів. Вони обов'язкові для всіх школярів (за винятком тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи). Уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті.

Для аналізу стану формування мотивації учнів 8-9 класів до занять фізичними вправами велике значення має аналіз програм з фізичної культури. На основі аналізу цих програм, ми можемо сказати, що нова навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» відрізняється від попередніх застосуванням варіативних модулів. Ця програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення. Бажання учнів займатися конкретними фізичними вправами визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року. У ході констатуючого експерименту, ми проводили педагогічні спостереження на уроках фізичної культури (проведено 16 педагогічних спостережень). Це надало

можливості засвідчити, що самостійні завдання до занять фізичними вправами дуже рідко надаються учням. Але при цьому рівень відвідування уроків та рівень ініціативи учнів при виконанні фізичних вправ, високий, що свідчить про достатній рівень мотивації до тих фізичних вправ, які їм пропонував вчитель. Зазначаємо факт зацікавленості учнів до домашніх завдань, що давалися та контролю за ними на уроках фізичної культури. Результати опитування учнів 8-9 класів ЗОШ 17, 14, 47 представлені в таблиці 1 і 2.

Таблиця 1

**Інтерес школярів (хлопців) 8-9 класів
до різних видів рухової діяльності**

Види рухової діяльності	СШ № 17		СШ № 47		СШ № 14	
	8 кл.	9 кл.	8 кл.	9 кл.	8 кл.	9 кл.
Баскетбол	1	4	5	14	11	5
Футбол	6	9	6	22	8	19
Волейбол	4	4	-	8	9	5
Гандбол	1	-	1	3	-	-
Легка атлетика	2	1	6	28	4	2
Гімнастика	1	-	6	27	-	2
Аеробіка (фітнес)	-	-	-	-	-	-

Результати таблиці 1 засвідчують, що хлопці віддають перевагу спортивній грі – футбол (70 респондентів). На другому місці – легка атлетика (43 респонденти), на третьому місці у хлопців інтерес до баскетболу – 40 і далі стосовно гімнастика – 36, волейбол -30, гандбол - 4. Дівчата на відміну від хлопців на перше місце поставили спортивну гру – волейбол (55 респондентів). На другому місці – легка атлетика (20 опитуваних), Третє місце посіла – гімнастика (17 респондентів) і далі стосовно баскетбол – 15, гандбол – 13, аеробіка – 10, футбол – 9 (таблиця 2).

Таблиця 2

**Інтерес школярів (дівчат) 8-9 класів
до різних видів рухової діяльності**

Види рухової діяльності	СШ № 17		СШ № 47		СШ № 14	
	8 кл.	9 кл.	8 кл.	9 кл.	8 кл.	9 кл.
Баскетбол	-	2	7	-	-	6
Футбол	-	-	3	2	1	3
Волейбол	12	3	9	12	1	18
Гандбол	-	-	6	7	-	-
Легка атлетика	-	1	-	12	-	7
Гімнастика	-	3	-	12	-	2
Аеробіка (фітнес)	2	4	-	-	4	-

Аналіз результатів опитування школярів надав нам змогу визначити, що саме інтерес складає основу для мотивації самостійних занять з метою підвищення рівня фізичної підготовки за обраним видом спорту. Таке становище надає можливість управляти цим процесом за допомогою домашніх завдань. Таким чином, ми дійшли висновку, що для підвищення рівня мотивації в учнів до самостійних занять фізичними вправами необхідно на уроках фізичної культури підвищити рівень контролю за виконанням домашніх завдань. У сучасній школі, а саме на уроках фізичної культури, згідно з новою навчальною програмою, багато часу відводиться на самостійну роботу, яка, на жаль, мало контролюється, а отже малоефективна. У зв'язку з цим ми пропонуємо для активізації самостійної роботи школярів у домашніх умовах ми пропонуємо:

1. Визначити ті види рухової активності для кожного школяра 8-9 класів які їх дуже зацікавили, та можуть бути виконані у домашніх умовах.

2. Для контролю за виконанням фізичних вправ у домашніх умовах ми розробили щоденник самоконтролю як фактор формування мотивації до контролю та аналізу своїх рухових дій (таблиця 3)

Таблиця 3

**Щоденник самоконтролю
домашніх занять фізичними вправами**

Дата	Пульс		Зміст роботи	Дозування	Самопочуття	
	До навантаже	Після навантаж			До навантажен	Після навантажен

	ння	ення			ня	ня

Даний щоденник, за нашою думкою, надасть можливість кожному школяреві прослідкувати динаміку свого фізичного розвитку та фізичної підготовки. А саме: показники частоти серцевих скорочень у відповідності до змісту роботи надають можливість прослідкувати функціональний стан організму, а графа «самопочуття» надає можливості визначити емоційний стан до і після навантаження. Визначені нами показники для щоденника домашніх завдань впливають на інтелектуальний розвиток школярів на підставі аналізу отриманих результатів та стимулюють розробку індивідуальної програми занять фізичними вправами. Проаналізувавши рівень мотивації у учнів 8-9 класів до самостійних занять фізичними вправами ми виявили, що до початку експерименту зацікавленість учнів до самостійних занять фізичними вправами була незначна. Запропонувавши ввести у навчальний процес щоденник, як засіб самоконтролю за виконанням фізичних вправ у домашніх умовах, ми спостерігали зріст інтересу учнів експериментального класу на 25 % стосовно показників контрольного класу. Таким чином, запропонований нами щоденник виявився ефективним засобом щодо формування мотивації у учнів 8-9 класів до самостійних занять фізичними вправами.

1.Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що однією з головних вимог вдосконалення сучасного навчально-виховного процесу з фізичного виховання в школі виступає організація самостійних занять учнів. Базовим компонентом розвитку в школярів потреби до самостійних занять фізичними вправами виступає мотивація, що стимулює позитивне ставлення учнів до свого здоров'я та активізує процес свого фізичного самовдосконалення.

2.Сутність самостійної роботи полягає в тому, що вона базується на активній навчально-пізнавальній діяльності на уроках фізичної культури, збільшенні частки знань, умінь та навичок, що складають основу самостійних занять, при одночасному підвищенні рівня вимог до кінцевого результату на підставі розробки програ-

ми індивідуальних занять фізичними вправами як основи домашніх занять.

3. Аналіз стану формування мотивації у школярів до самостійних занять фізичними вправами показав, що самостійні завдання дуже рідко надаються учням. Але при цьому рівень відвідування уроків та рівень ініціативи учнів при виконанні фізичних вправ, високий, що свідчить про достатній рівень мотивації до занять фізичними вправами.

Опитування школярів 8-9 класів засвідчило, що хлопці віддають перевагу спортивній грі – футбол поряд з легкою атлетикою та баскетболом. Разом з тим, дівчата на відміну від хлопців на перше місце поставили спортивну гру – волейбол, а потім легка атлетика та гімнастика.

4. Експериментальна перевірка програми підвищення мотивації до самостійних занять фізичними вправами показала, що домінуючим компонентом виступають запропоновані нами домашні завдання за інтересами хід виконання яких та контроль за рівнем фізичного стану проводиться з використанням щоденника самоконтролю.

Література

1. **Ефимова И.В.** Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний // Теория и практика физ. культуры. / И.В. Ефимова. - 1996. - № 8. - С. 19-22.
2. **Лотоненко А.В.** Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физкультуре / Воронеж, 1998. - 360 с.
3. **Виленский М.Я.** Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М., 2000. - с. 131-174.

Гура А. Ю., Щурова Н. В.

Старобільський факультет
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

ОСОБЛИВОСТІ БУДОВИ ТА ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ СТАРШОКЛАСНИКІВ

СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Анотація. У статті відображені теоретичні аспекти вікових особливостей фізичного розвитку, будови та функцій організму старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів.

Ключові слова: юнацький вік, фізичний розвиток, здоров'я.

Аннотация. В статье отображены теоретические аспекты возрастных особенностей физического развития, строения и функций организма старшеклассников общеобразовательных учебных заведений.

Ключевые слова: юношеский возраст, физическое развитие, здоровье.

Вступ. Фізичне виховання молодого покоління спрямоване на досягнення фізичної досконалості, міцного здоров'я, правильного відповідно до віку фізичного розвитку, на оволодіння життєво необхідними руховими навичками і вироблення високої працездатності організму. Юнацький вік – дуже відповідальний етап розвитку в житті школяра. Завершується морфофункціональне дозрівання організму, відбуваються істотні зміни його особистості, психологічне та соціальне дорослішання [1, с.51–59]. Межа переходу від підліткового до юнацького віку дуже умовна і за різними схемами періодизації приходить на різний паспортний вік. Відповідно до періодизації, прийнятої у віковій фізіології, юнацький вік у дівчат починається в 16 років, у юнаків – у 17. За даними психологів вік між 14-15 і 17 роками називається ранньою юністю [2,3]. У школярів юнацький вік припадає на старші класи, коли виникають значні труднощі, пов'язані з інтенсивністю навчального навантаження й емоційною напругою, у період вибору професії й підготовки до вступу в доросле життя.

Формування цілей статті (постановка завдання). Метою нашої роботи є визначення вікових особливостей фізичного розвитку старшокласників в умовах сучасної загальноосвітньої школи.

Результати дослідження. На різних етапах індивідуального розвитку людини змінюється характер нейрогуморальної регуляції функцій. Наприклад, на ранніх етапах переважають

механізми симпатичної регуляції ССС, що виявляється в підвищеній ЧСС в умовах відносного спокою. З віком посилюється вплив блукаючого нерва, що проявляється, зокрема, в уповільненні ритму серцевих скорочень. У новонароджених ЧСС становить у спокої 135-140 уд/хв, після 14-15 років наближається до даних дорослих і складає 70-80 уд/хв. Для дітей молодшого шкільного віку характерний нестійкий ритм серцевої діяльності, з віком він стає більш стійким. Пульс менше на 6-8 уд/хв, серцеві скорочення сильніші, що обумовлює великий викид крові в судини [3, с. 85-89]. Істотні вікові розходження ЧСС спостерігаються при м'язовій діяльності. Так, наприклад, та сама робота здійснюється більш ощадливо, завдяки меншій інтенсифікації серцевої діяльності (хлопчики 12-14 років – ЧСС 130 уд/хв виконують роботу, яка не перевищує 70 ват., а 18-літні – 122 ват.). Артеріальний тиск у юнацькому віці повинен дорівнювати 105/80 мм рт. ст. У юнаків у віці 16 років іноді трапляється тимчасове підвищення систолічного тиску до 130–140 мм рт. ст., (юнацька гіпертонія). Це пояснюється тим, що розвиток серця і кровоносних судин відбувається не синхронно. Так у період статевого дозрівання ріст серця може випереджати ріст кровоносних судин, тому виникає необхідність ретельно дозувати й індивідуалізувати фізичні навантаження [4, с.78-79]. Під час виконання вправ максимальної потужності систолічний тиск збільшується в середньому на 45-50 мм. рт. ст. Зауважимо, що у старшокласників майже закінчується процес окостеніння більшої частини кістяка. Розвиток трубчастих кісток у ширину збільшується, а в довжину сповільнюється. Кістяк здатний витримувати значні навантаження. Розвиток кісткового апарату супроводжується формуванням м'язів, сухожилів, зв'язок. У цьому віці відзначається асиметрія в збільшенні сили правої та лівої половини тіла. У дівчат, на відмінну від юнаків, спостерігається значно менший приріст м'язової маси, помітно відстає в розвитку плечовий пояс, але інтенсивніше розвивається тазовий пояс і м'язи тазового дна. М'язова система розвивається нерівномірно, так у 8-літньої дитини м'язи складають близько 27% маси тіла, у 16-літнього юнака – близько 35%, а в 17-літнього юнака вона складає близько 44%. Отже, у старшому шкільному віці збільшується м'язова маса, цей процес закінчується до 20–22 років.

До 16 років уповільнюється розвиток довжини та ваги тіла. Майже 60–70 % дівчат у цьому віці перестають рости, а до 17-літнього віку – 32%. У 15-16 років середній темп приросту ваги тіла збільшується на 5,9-6,0%. Зріст тіла у юнаків у більшості випадків припиняється до 17-18 років, теж відбувається і з масою тіла. Перехід до юнацького віку зв'язаний з подальшим удосконаленням вищої нервової діяльності. Підвищується рівень аналітично-синтетичної, аналітично-інтегрованої діяльності кори головного мозку, збільшується функція узагальнення, зростає роль словесних сигналів, зменшується латентний період на словесний подразник. Підсилюється внутрішнє гальмування, нервові процеси стають більш урівноваженими. Значно підвищується розвиток дихальної системи організму у віці 12–17 років. Дихальний обсяг збільшується більш ніж у 1,5 рази, швидкість повітряного потоку на вдиху й видиху зростає. Дихальний обсяг досягає величини, характерної для дорослих.

Зазначаємо, що найважливіша фізіологічна особливість розвитку вегетативних процесів – різке розширення резервних можливостей всіх органів і систем. Це розширення йде в організмі двома шляхами: за рахунок розвитку функціональних можливостей периферійних органів (до 17 років системи вегетативного забезпечення виходять на зрілий рівень функціонування) і за рахунок удосконалювання центральних механізмів керування. Як приклад розглянемо процеси, пов'язані з м'язовою діяльністю і її вегетативним забезпеченням. Периферійною ланкою тут є кісткові м'язи. Хоч їхня будова в основному сформована вже на попередньому етапі розвитку, коли закладаються співвідношення волокон різних типів (формується метаболічний і функціональний профіль), дозрівання волокон продовжується і в юнацькому віці. Це виявляється в збільшенні розмірів (поперечника) волокон, їх глікогенних й жирових запасів. Усе це істотно розширює рамки функціональних можливостей м'язів. Одночасно підвищується якість регулювання. На зміну генералізованим, неекономним реакціям приходять дуже специфічні, оптимальні за величиною зміни саме тих показників діяльності вегетативних систем, від яких залежить успішне вирішення рухової задачі [5, с 245].

Висновок. Старший шкільний вік – це період завершення статевого дозрівання і разом з тим початкова стадія фізичної зрілості. Для старшокласника типова готовність до фізичних і розумових навантажень. Фізичний розвиток сприяє формуванню навиків і умінь в праці і спорті, відкриває широкі можливості для вибору професії. Разом з цим фізичний розвиток надає вплив на розвиток деяких якостей особи. Наприклад, усвідомлення своєї фізичної сили, здоров'я і привабливості впливає на формування у хлопців і дівчат високої самооцінки, упевненості в собі, життєрадісності і т. д., навпаки, усвідомлення своєї фізичної слабкості викликає деколи у них замкнутість, невіру в свої сили.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають в детальнішому вивченні вікових особливостей будови та функцій організму старшокласників як необхідної умови для здійснення якісного процесу навчання з фізичної культури.

Література

1. **Кон И. С.** Психология ранней юности: Книга для учителя / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 225 с.
2. **Немов Р. С.** Психология : учеб. пособие / Р. С. Немов. – М. : Просвещение, 1990. – 265 с.
3. **Холодов Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
4. **Спортивная физиология** : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Я. М. Коц. – М. : ФИС, 1986. – 240 с.
5. **Возрастная физиология и школьная гигиена** : пособие для студентов пед. ин-тов / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М. : Просвещение, 1990. – 319 с.

Завадич В. Н.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ – ЦЕЛЬ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО**

ПРОЦЕССА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Цель – показать необходимость формирования навыков здорового образа жизни в учебно-воспитательном жизни.

Задачи: 1) проанализировать причины ухудшения здоровья детей и подростков в процессе получения образования; 2) показать многофункциональность процесса образования.

В периодике достаточно часто появляется шокирующая статистика, которая свидетельствует о катастрофическом уменьшении числа здоровых детей в процессе приобретения образования, в каждой возрастной группе – от детского сада до выпускников школ и студентов. На этом акцентируют внимание ведущие научные работники АПН Украины.

Последние десятилетия характеризуются стремительным снижением уровня здоровья населения Украины. Особенную тревогу вызывает угрожающее состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Почти 80% учеников имеют те или другие нарушения здоровья. Все чаще рядом с традиционными "школьными заболеваниями", такими как искривление позвоночника, нарушения остроты зрения, у учеников оказываются "взрослые заболевания", гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, невропатии. В Украине наблюдается прогрессирующая тенденция превалирования смертности над рождаемостью, что привело к отрицательному приросту населения. По продолжительности жизни наша страна находится на 50-ом месте в мире. Мы дошли уже до того критического предела, за которым, - вырождение и вымирание нации [1]. Воссоздание, сохранение, формирование здоровья являются острейшими педагогическими проблемами настоящего. Массовая школа, готовя к взрослой жизни теперешнее растущее поколение, постепенно предоставляет все более значительного статуса такой универсальной общечеловеческой ценности, которой является здоровье. Это – актуально и будет становиться все важнее. Так или иначе, в условиях интенсивной деятельности, сверхбыстрого темпа жизни, постоянного пребывания в стрессовых ситуациях человек должен, более тщательным образом заботиться о своем здоровье, чтобы не потерять активность, работоспособность, сохранить оптимизм и вкус к жизни в пере-

менчивом, быстротекущем, жестком мире, а иногда и во враждебной окружающей среде. И дети и молодежь (то есть генофонд государства) – это та прослойка населения, которая сто процентно "погружена" в сферу образования. Поэтому последняя оказывается в эпицентре проблем оздоровления, которые должны решаться на всех уровнях и во всех отраслях образования (дошкольное воспитание, начальная, основная, старшая школа, профессиональное и профессионально-техническое образование и высшая школа) [1]. Здоровье нации в наше время рассматривается как показатель цивилизованности государства, которое отражает социально-экономическое положение общества. Здоровое население считается главным критерием целесообразности и эффективности всех без исключения сфер хозяйственной деятельности. Здоровье детей и молодежи особенно важно, по сравнению со здоровьем взрослых, потому что по оценкам специалистов, около 75% болезней у взрослых является следствием условий жизни в детские и молодые годы [4]. Сегодня здоровье уже не рассматривают как сугубо медицинскую проблему. Более того, медицинские вопросы составляют лишь малую часть феномена здоровья. Итоги исследований зависимости здоровья человека от разных факторов убеждают, что состояние системы здравоохранения обуславливает в среднем лишь около 10 % всего комплекса влияний. Остальные 90 % приходятся: на экологию (около 20 %), наследственность (около 20 %) и больше всего на условия и образ жизни (около 51 %). Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это все в человеческой жизнедеятельности, что имеет отношение к сохранению и укреплению здоровья. Составляющие ЗОЖ включают разнообразные элементы, которые касаются всех сфер здоровья, – физической, психической, социальной и духовной. Важнейшие из них – двигательная активность (использование средств физической культуры и спорта, разнообразных систем оздоровления, направленных на повышение уровня физического развития, его поддержку, возобновление после физических и психических нагрузок), питание (в том числе потребление качественной питьевой воды, необходимого количества витаминов, микроэлементов, протеинов, жиров, углеводов, специальных продуктов и пищевых добавок), быт (качество жилья, условия для пассивного и активно-

го отдыха, уровень психической и физической безопасности на территории жизнедеятельности), условия труда (безопасность не только в физическом, но и в психическом аспекте, наличие стимулов и условий профессионального развития).

Незаурядное значение для ЗОЖ имеют осведомленность людей и возможность доступа к специальным профилактическим процедурам, направленным на противодействие естественному процессу старения, надлежащих экологических условий, достаточной системы здравоохранения. Кроме того, существует целый ряд других составляющих ЗОЖ, которые касаются преимущественно не только физического и психического, но и социального и духовного здоровья: отсутствие вредных привычек, господствующая мировоззренческая установка на приоритетную ценность здоровья и тому подобное.[2]

Сложное экономическое положение нашей страны, социально-политический кризис, постоянно растущее экологическое загрязнение, отсутствие у многих людей приоритета здоровья и осознанных мотиваций вести здоровый образ жизни создали благоприятную почву для стремительного распространения употребления наркотических и токсичных веществ среди детей и подростков. Особенная опасность этих веществ в том, что рядом с непосредственным разрушающим влиянием на здоровье и психоэмоциональную сферу, рядом с predetermined ими социальной деградацией, эти вещества пагубно влияют на генетический аппарат человека, передавая свою "черную" болезнетворную информацию новым поколениям, обрекая их еще до рождения на страдание. ВИЧ-инфицирование, СПИД, социальная дезадаптация, преступность, уровень которой стремительно растет, свидетельствуют о необходимости разработки профилактических мероприятий предупреждения употребления детьми и подростками наркотических, токсичных веществ, а также правильной тактики работы с употребляющими наркотические вещества с целью предотвращения развития болезни и ее распространения [4].

В такой ситуации особенную роль относительно профилактики негативных привычек детей и подростков играет школа, которая может создать оптимальные условия для укрепления здоровья детей и подростков. Важным показателем здоровья

детского населения в целом является физическое развитие. Результаты изучения физического развития школьников институтом педиатрии и акушерства Академии медицинских наук Украины дают возможность говорить об определенном снижении основных показателей физического развития детей Украины. За последние 10 лет обнаружено уменьшение показателей массы тела у школьников всех возрастных групп, особенно в возрасте становления половых функций (11–16 лет), как у девочек, так и мальчиков. Исследования в этом направлении свидетельствуют об остановке процессов акселерации в росте и в развитии детей школьного возраста, пик которых имел место в Украине в 70-х годах, и дают возможность констатировать наличие противоположной тенденции – замедление темпов роста и развития детей [3]. Как следствие отклонений в нормальном развитии детей школьного возраста есть ухудшение состояния их здоровья. По данным Министерства здравоохранения Украины среди школьников наблюдаются: – функциональные отклонения в деятельности разных систем организма; – функциональные отклонения сердечно-сосудистой системы; – заболевание органов пищеварения; – эндокринной системы; – увеличение онкологических заболеваний.

Здоровье – через образование – эти слова определяют приоритетные направления физического воспитания. Принцип оздоровительной направленности физической культуры лежит в организации физического воспитания так, чтобы оно содействовало профилактике заболеваний, улучшению здоровья учащихся [1]. Физическую культуру следует рассматривать не только как занятия физическими упражнениями и процедурами закаливания. Физическая культура включает ещё широкий круг понятий, которые касаются правильного режима, рационального питания, правил личной гигиены, выработки полезных привычек. То есть, физическая культура – это общий принцип отношения к личному здоровью, развитию и сбережению возможностей своего организма, на котором строится повседневная жизнь учеников [3]. Эти задачи физической культуры собственно и положены в основу школьной учебной программы.

Двигательная активность – наиболее важный фактор, оказывающий влияние на состояние здоровье человека. Про-

блема повышения двигательной активности детей и подростков актуальна потому, что системой физического воспитания, сложившейся в школе, она обеспечивается только на 50 % у младших школьников и на 30 % у старших школьников. Следствием этого является появление гиподинамии и так как уровень физического развития является показателем здоровья детей и подростков – результатом всего этого является ухудшение показателей здоровья. Следовательно, повышение эффективности физического воспитания, безусловно, будет оказывать положительное влияние на состояние здоровья детей и подростков, а оно оставляет желать лучшего. Формирование школы в контексте реализации оздоровительных функций предполагает существенные изменения в организации учебного режима, которые повысили бы эффективность системы физического воспитания. Существенных изменений требуют теоретическое и практическое обеспечение нового подхода к организации физического воспитания, создания в школе культа спорта, повышения мотивации к занятиям физической культуры. Факторы, которые влияют на повышение эффективности системы физического воспитания в школе включают:

а) *комплексное использование всех организованных форм физического воспитания*: – уроки физической культуры; – физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение школьного дня; – внеклассные спортивно-массовые мероприятия; – внешкольную спортивно-массовую работу; – самостоятельные занятия;

б) *регулярный медико-биологический контроль*: – определение уровня физического развития; – построение кривой изменения частоты сердечных сокращений; – определение общей и моторной плотности.

в) *рациональную методiku и организацию занятий*;

г) *проведение занятий на открытом воздухе с элементами спорта и соревнований*;

д) *использование музыкального сопровождения и современной ритмопластической направленности уроков*.

Образование всегда было многофункциональным, многовекторным. Настоящее требует, чтобы все педагоги (а не

только учителя физической культуры) уделяли особенное внимание оздоровительной функции образования.

Оздоровительная функция образования имеет два смысловых уровня: в узком значении – это решение проблем физического здоровья учеников с помощью комплекса предметов, которые образуют образовательную отрасль "Физическая культура и здоровье"; и в широком понимании – это обеспечение здоровья учеников в единстве всех четырех компонентов (физического, психического, духовного, социального) и формирования личностно позитивного отношения к культуре здоровья.

Оздоровительная функция образования, как и процесс формирования культуры здоровья, не могут быть локализованы в какой-то одной сфере воспитательной или учебной деятельности. Оздоровительные аспекты, так или иначе, присутствуют во всех сферах воспитания: половом, физическом, эстетичном, художественном, морально-этическом, национальном, патристическом, гражданском и т.д. [1]

Физическое воспитание не будет полноценным, если в нем не займут определенное место элементы эстетичной, моральной, художественной культуры, патристического воспитания. Идея использования школы как заведения для укрепления здоровья населения относительно нова. Давно признано, что в школе должна проводиться работа относительно санитарного образования молодежи.

Позже признали, что школа должна формировать систему ценностей, поведение относительно укрепления здоровья. Однако совсем недавно начали рассматривать школу как инструмент привлечения к делу укрепления здоровья персонала, родителей, семей и широких кругов населения. Все большее признание приобретает роль школы как звена, которое связывает школьников с другими заведениями, которые способствуют укреплению их здоровья. Общая цель школы призвана обеспечить "здоровый образ жизни для всего школьного коллектива путем создания окружающей среды, благоприятной для укрепления и сохранения здоровья".

Литература

1. Мальцев Л. Л. Культура здоров'я як мета і зміст оздоровчої функції освіти. Роль школи в процесі формування навичок здорового способу життя : посібник для самостійної роботи слухачів курсів підвищення кваліфікації. Формування навичок здорового способу життя – зміст та мета навчально-виховного процесу в школі / Л. Л. Мальцев. – Луганськ, 2005. – С. 7-13. **2. Мангура М. І.** Клуб «Здоровий спосіб життя» – одна з форм підвищення пізнавальної та рухової активності учнів. Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 2. **3. Полулях А. В.** Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 35–38. **4. Завдич В. М., Богданова А. С.** Формування навичок здорового способу життя – зміст та мета навчально-виховного процесу в школі : посібник для самостійної роботи слухачів курсів підвищення кваліфікації – Луганськ, 2005. – 104 с.

Зарубин И. С.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ДВИГАТЕЛЬНАЯ КУЛЬТУРА БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Постановка проблемы. Новые социальные условия, складывающиеся в стране, становление рыночной экономики, уровень развития отрасли физической культуры и спорта, обостряют потребность общества в кадрах высокой квалификации, которая в свою очередь определяет степень социальной защищенности молодого специалиста. Развитие социальных потребностей в области физической культуры, обострение конкуренции на рынке труда значительно повышают требования к уровню квалификации специалистов работающих в данной сфере. В связи с этим совершенствуется система высшего специального (профессионального) физического образования, частности, в системе подготовки учителей физической культуры. Ее развитие

происходит в период радикальных социально-экономических, политических перемен духовного кризиса в обществе. Выпускникам приходится работать в условиях, когда в обществе формируются рыночные отношения, преобладают материальные интересы, в молодежной сфере растет преступность, неуверенность в будущем.

Поэтому современный учитель, должен представлять собой образец не только профессиональной компетентности, но и высоко – духовной, культурной личности. Анализ современных тенденций развития образования показывает, что качество подготовки специалистов зависит от полноты и эффективности реализации преподавателем всех своих много - аспектных функций. Структурно-педагогическая деятельность преподавателя характеризуется следующими основными функциональными ролями: гностической, проектировочной, конструктивной, организаторской, коммуникативной, воспитательной и др.

Многообразие профессиональных функций преподавателя обусловлено теми требованиями, которые общество предъявляет к выпускникам педагогических вузов [2].

Специфика физкультурных высших учебных заведений заключается в том, что важнейшим компонентом содержания профессиональной подготовки педагогов по физической культуре является двигательная активность, то есть процесс обучения идет посредством и через многообразие физических упражнений. Профессиональная подготовка – это процесс сложный и многократный, основу которого составляет педагогическая направленность.

Педагогическая направленность является одной из интегральных характеристик личности педагога и объектом профессионального развития (саморазвития) педагога и стремление личности стать, быть и оставаться педагогом, помогающее ей преодолевать препятствия и трудности в своей работе. Главной задачей специалиста физической культуры является вооружение своих воспитанников культурой двигательной деятельности. Без двигательных действий не происходит развёртывание и развитие психических процессов, которые, сформировавшись, начинают управлять двигательной сферой человека и совершенствовать её. Разнообразные двигательные действия, отражающие и

выражающие взаимоотношения между людьми, непосредственно участвуют в формировании личности человека, его культуры и сознания. Включённая в общий поток культуры и социализации человека своим особым содержанием, физическая культура приобретает смысл и ценность для поколения и конкретного человека.

Поэтому студент должен владеть не только общепедагогическими качествами, но и специальными качествами, которые в большей мере зависят от уровня его двигательной культуры [9].

В исследовании была поставлена цель: выявить состав и структуру двигательной культуры будущего педагога по физической культуре.

Проектирование и построение модели двигательной культуры представляет собой процесс, который подчиняется общим закономерностям принятия человеком творческой роли, т.е. овладения знаниями: что он должен делать, как и ради чего. Двигательное решение вырабатывается в тесном единстве чувственного познания, представляющего собой цикл взаимодействия субъекта с объектом, и смыслового программирования на основе проектно-двигательного мышления [5]

Двигательная культура рассматривается нами как одна из сфер социальной деятельности в контексте общей культуры общества. На наш взгляд, в ее состав входят: культура движений, культура двигательных действий и культура двигательной деятельности, которые включают в себя не только уровень совершенства движений, но и эффективность, и целесообразность [1]. В качестве цели она предполагает заботу о совершенстве двигательной активности как системы движений и телодвижений и направлена на ее познание и самооценность.

Кроме того, немалое место занимают интеллектуальная и эмоциональная сторона двигательной активности как части жизнедеятельности [7]. К тому же составляющей частью двигательной культуры является культура движений (система конкретных телодвижений, поз и движений). Понятие «культура движений» может быть применимо к любому виду спорта, к любой двигательной активности в любой двигательной деятельности.

Широкая двигательная база позволяет оптимизировать двигательные действия, экономично выполнять физическую ра-

боту. Оптимальность двигательных действий является важной составляющей в культуре движений и предполагает решение следующих задач: формировать умения и навыки прикладного характера (необходимые в повседневной жизни), а также обеспечить овладение широким спектром двигательных действий, позволяющим в дальнейшем совершенствоваться на более высоком уровне. Другим компонентом культуры движений является эстетическая составляющая, которая предполагает не только внешнюю форму двигательных действий, но и внутреннее содержание (эмоциональное наполнение).

Понимание красоты во всем и умение ее создавать даже в обычных движениях – важная воспитательная и одновременно образовательная задача. Поэтому в задачи по формированию эстетической составляющей культуры движений должны входить обучение эстетическому восприятию двигательных действий и композиций ритмико–пластических направлений, обучению эстетическому восприятию музыкальных произведений, формирование навыков сочетания движений с музыкой, выражение чувств, эмоций через движение.

Среди средств формирования культуры движений упражнения классического танца. Упражнения классического танца представлены в виде одного из направлений оздоровительной аэробики – системы упражнений. Процесс выполнения упражнений синтезирующих технику двигательных действий и эстетические переживания во время танца (переживание самого музыкального произведения, красивых движений в сочетании с музыкой, собственного сюжета танца), позволяет создавать гармоничный образ самовыражения и осуществлять вместе с тем полезную физическую работу.

Таким образом, аэробика посредством специальных физических упражнений, может одновременно решать многие задачи физического воспитания. Базовая двигательная подготовка студентов осуществляется средствами ритмической гимнастики, хореографии, [3].

В современных условиях при решении задач повышения уровня профессиональной подготовки особое внимание уделяется интеллектуальному, нравственному, культурному развитию, профессиональному росту и творческой самостоятельности бу-

дущего специалиста. Специалист по физической культуре, особенно молодой должен уметь безукоризненно показать предусмотренные вузовской или школьной программой упражнения и выполнить без затруднений любые контрольные нормативы. Это дает ему возможность не только реализовать себя как компетентного в двигательно-техническом плане, но и завоевать уважение, авторитет среди учеников. В авторитете любого учителя отражаются его профессиональные и личностные особенности. Без подлинного авторитета учителю проблематично реализовать целостный педагогический процесс.

Необходимо совершенствовать процесс развития двигательных качеств специалиста как профессионально значимых, без которых достижение вершин профессиональной культуры и профессионального мастерства становится невозможным даже теоретически. Основными задачами двигательной подготовки в настоящее время должны быть: обобщение и углубление теоретических знаний в этой области, а также формирование специальных умений и навыков [8].

Двигательная активность рассматривается как специфическая базовая в определенном смысле, стихия, где рождается, разворачивает себя человеческая сущность, где эта сущность себя рефлексивно реализует. Человек, постоянно включенный в соответствующий процесс, выступает именно в качестве личности. Физические качества человека, как его личностные качества, - это способности, которые человек реализует в пространстве межличностных отношений, т.е. не в субъект -объектном, а в субъект субъектном контексте взаимодействия [4].

Двигательная культура должна строиться поэтапно, через систему «ознакомления - осмысления - переосмысления», в которой немалую роль будет играть развитость рефлексивных умений студентов. Они не просто обучаются двигательным действиям, они их осознают, что ведет к осмыслению конкретных способов деятельности, к систематизации, обобщению, переосмыслению, что в целом развивает их и делает субъектом деятельности.

В соответствии с пониманием культуры личности как результата ее творческой, внутренней, духовной деятельности по преобразованию внешних образов, и ценностей в неповторимый

мир человека можно согласиться с рассмотрением двигательной культуры личности на базе ее духовной стороны как триединства ее компонентов: аксеологического, образовательного, потребностного.

Двигательная культура во всестороннем развитии личности тесно связана со всеми структурными компонентами. Это не просто физическое совершенствование человека как результат его знаний, но и как творческое отношение к своей личности [6]. В результате проведенного исследования мы определили состав и структуру двигательной культуры, которая поможет нам в дальнейшем оптимизировать и более углубленно подойти к вопросу подготовки будущего педагога по физической культуре.

Литература

- 1. Абзалов Р. А.** Теория физической культуры (курс лекций) / Р. А. Абзалов. – Казань : Изд-во Матбуган йорты, 2002. – С. 25.
- 2. Бикмухаметов Р. К.** Духовное воспитание будущих педагогов : учебно-метод. пособие для педагогических вузов и колледжей / Р. К. Бикмухаметов. – Казань : Центр инновационных технологий. – 2002. – С. 15-19.
- 3. Бондаренко Е. В.** Формирование культуры движений студенток средствами аэробики / Е. В. Бондаренко // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 7. – С. 33.
- 4. Визитей Н. Н.** Физическая культура и здоровье спортсмена (философско-антропологический аспект проблемы) / Н. Н. Визитей // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 2. – С. 5.
- 5. Джамалеева О. Ю.** Педагогические технологии мыслительно-образовательного моделирования двигательных действий студентов на занятиях по физической культуре / О. Ю. Джамалеева. – 2003.
- 6. Журина Т. Н.** Педагогические условия формирования двигательной культуры у будущих учителей / Т. Н. Журина. – 2000.
- 7. Коренберг В. Б.** О некоторых базовых понятиях в нашей сфере / В. Б. Коренберг // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 2. – С. 11-12.
- 8. Разова Н. Г.** Профессиональное развитие учителей на современном этапе / Н. Г. Разова, Е. Н. Дежлова. – Горно-Алтайск.
- 9. Чесноков А. В.** Формирование профессиональных качеств педагога по физической культуре / А. В. Чесноков. – 2006.

Зенцева Е. А., Ярошенко П. В.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Постановка проблемы: На современном этапе общественного развития, когда остро стоят проблемы формирования подрастающего поколения, подготовки его к полноценной самостоятельной жизнедеятельности, особое значение имеет совершенствование системы физического воспитания и формирование здорового образа жизни студентов. При этом приоритетными являются направления, связанные с применением таких форм и методов обучения и воспитания, использование которых с большей эффективностью формирует ценностное отношение молодежи к средствам физической культуры [10]. Здоровье студентов обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физической культурой [11]. Физическая культура занимает одно из важных мест в гуманитарном педагогическом процессе становления и совершенствования профессиональной компетентности будущего специалиста, определяя его деятельностный потенциал [12]. Процесс совершенствования системы физического воспитания студентов основан на широком использовании научных достижений в области социальных, педагогических и естественных наук, но на протяжении последних лет достаточно сложен и обусловлен многими факторами, среди которых существенным является мотивация к занятиям физической культурой [1]. В последнее время наблюдается общая тенденция возрастания роли физической культуры и спорта в жизни студентов [2] повышается уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни. Как показывают научные исследования, мотивация студентов неоднородна, она зависит от множества факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Научные иссле-

дования показывают, что для студентов младших курсов спорт и физическая культура не являются ничем, кроме как учебной дисциплиной в университете. Студенты-старшекурсники начинают оценивать спорт и понимать его нравственные, эмоциональные аспекты, наблюдается большая мотивация к занятиям физической культурой и спортом [3]. Само понятие "спорт" девушки и юноши рассматривают по-разному. Для большинства девушек занятия спортом - это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в данном виде спорта для достижения наивысших результатов. Они больше склонны к подражанию выдающимся спортсменам из "большого" спорта. Заинтересованность спортом проявляется следующим образом: среди студентов 5 % опрошенных читают спортивные газеты, 51 - смотрят спортивные передачи, 35 - посещают спортивные мероприятия, но, к сожалению, 29 % - ничем не интересуются [4].

По данным исследования, Н. Баламутовой, Л. Шейко, И. Олейникова, можно выделить три блока мотивов, подходящих для исследования мотивации к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов: мотивы укрепления здоровья, мотивы развития двигательных и волевых качеств, эмоциональные мотивы. К мотивам укрепления здоровья относятся мотивы: стремление к укреплению и поддержанию здоровья, хорошее физическое самочувствие после занятий. В структуре мотивов развития двигательных и волевых качеств мы различаем такие мотивы: развитие силы, развитие выносливости, развитие скорости. К эмоциональным мотивам относятся мотивы: удовольствие от занятий, хорошее настроение во время и после занятий. В настоящее время формирование у молодежи потребности к физическому самосовершенствованию актуально и должно быть долгосрочным позитивным результатом всей работы по физическому воспитанию. Вопрос физического воспитания рассматривался многими специалистами. Однако проблеме повышения эффективности физического воспитания студентов в настоящее время нельзя считать достаточно решенной. Сегодня актуальной задачей для преподавателей физического воспитания является формирование у студентов позитивной мо-

тивации к физической культуре и спорту. Поэтому наиболее важным в структуре личной физической культуры студента является мотивационный компонент.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Работа выполнена в соответствии с комплексной научной темой кафедры.

Цель статьи. Сделать анализ научно - педагогической литературы о нетрадиционных проведениях занятий физической культуры, как о средстве формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов.

Результаты исследования. В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье молодежи ухудшилось. В связи с ухудшением состояния здоровья студентов в процессе профессиональной подготовки и последующим снижением уровня работоспособности повысилась озабоченность общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой. Вот почему активизировалось внимание к образу жизни студентов. Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Одна из обязательных составляющих режима дня студента - систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Физические упражнения имеют большое значение как способ поддержания высокого уровня жизнедеятельности студентов. Физическая активность ведет не только к расходованию, но одновременно и к накоплению энергетических ресурсов организма в процессе его деятельности, систематические занятия физическими упражнениями создают оптимальную устойчивость функций как в условиях покоя, так и в условиях активной работы организма. Для нормальной работы всех систем организма необходим оптимальный

уровень развития мышечной силы. В условиях реформирования системы образования особое значение имеют: обучение, опирающееся на исследование; интетрированность фактов, явлений, моделей исследования; многомерное оценивание; педагогическое и социальное сотрудничество [5]. На протяжении всего периода обучения студенток ведется поиск более совершенных форм и методов организации занятий по физическому воспитанию, которые формировали бы у студенток устойчивый интерес к физическим упражнениям и самосовершенствованию [6]. Значительное внимание уделяется поиску и научному обоснованию эффективных средств и методов дифференциации [7] и индивидуализации занятий физической культурой. Как показали проведенные ранее исследования Лотоненко А.В., в альтернативных учебных программах по физической культуре должен быть заложен принцип тренировки - специально организованного процесса реализации физических нагрузок, предъявляемых к организму студентов, с использованием определенных спецификой тренировки средств, методов, форм, объемов и т.д., соответствующих состоянию здоровья организма, физической и функциональной подготовленности и личным мотивам и интересам студентов. Оздоровление, повышение работоспособности, функциональной подготовленности девушек требует поиска новых средств, методов и форм проведения занятий физической культурой. При этом не всегда оздоровительная эффективность занятий оказывается достаточно высокой. В большинстве случаев это является следствием механического переноса принципов и закономерностей физического воспитания мужчин на физическое воспитание женщин.

Очевидно, что для девушек характерным является стремление к ритмичности, пластичности, им интересны упражнения, основанные на проявлении изящества, грациозности, плавности движений. Девушкам 16-25 лет доступна большая физическая нагрузка, высокий темп и большая амплитуда движений при выполнении упражнений поточным методом [8]. Проведенные Лисицкой Т.С., Сиднева Л.В. и др. исследования аэробики, что в основе построения занятий физическими упражнениями для девушек необходимо использовать следующие положения:

- девушки охотнее выполняют упражнения, требующие проявления гибкости, равновесия, чувства ритма, так как упражнения такого типа адекватны физиологическим особенностям их организма;
- выполнение большого количества упражнений, требующих значительной силы и специальной силовой выносливости, а также упражнений, связанных с толчком и сотрясениями тела, может негативно воздействовать на функциональное состояние организма девушек;
- преимущественное значение на занятиях с девушками имеют специальные упражнения динамического характера, создающие оптимальный режим работы двигательных центров;
- выбор характера, дозировки и направленности тренировочного воздействия должен осуществляться с учетом возрастных, физиологических и конституциональных особенностей занимающихся девушек;
- необходимо обращать особое внимание на разнообразие упражнений и форм проведения занятий, создающих положительный эмоциональный фон у занимающихся [9].

Практика массовой физической культуры показывает, что население, в том числе и женщины, имеют широкий диапазон интересов в сфере использования физических упражнений для укрепления здоровья. По данным Якубовской А.Р., индивидуальная мотивация занятий, функциональные возможности женщин, их соматическая и психическая типология определяют выбор тех или иных видов двигательной активности вызывая появление новых систем оздоровительной тренировки, как специфических женских, так и неспецифических. Среди населения характерным стало повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом, что, по-видимому, вызвано появлением новых видов занятий физическими упражнениями. Рядом авторов была сделана попытка систематизировать вновь возникающие виды оздоровительной гимнастики. Условно было выделено четыре группы:

- Первая группа включает в себя виды гимнастики танцевальной направленности, предназначенные для всестороннего развития организма, улучшения деятельности сердечно-

сосудистой и дыхательной систем. Для них характерен поточный метод проведения занятий, использование современных музыкальных ритмов (ритмическая гимнастика, различные виды аэробики и т.д.).

- Специфическое направление представлено стретчингом, суставной гимнастикой и другими видами, которые содержат упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.
- В следующую группу входят виды оздоровительной гимнастики, направленные на формирование телосложения и улучшение состава тела (шейпинг, атлробика, калланетика и др.).
- К последней группе отнесены восточные оздоровительные виды гимнастики: йога, разновидности у-шу и другие модификации восточных видов гимнастики. Отличительной их особенностью является направленность на духовное самосовершенствование посредством использования специальных физических и дыхательных упражнений.

Большой популярностью пользуются направления, где термин «аэробика» используется для разнообразных программ. Содержание и название этих программ зависит от условий, приспособлений и методики проведения занятий (слайд, фитболл, степ, тай-бо и т.д.). Проведенное Меркуловой О. А. исследование показало, что при распределении студенток первого курса по учебно-спортивным отделениям наибольшей популярностью пользуется отделение аэробики. Свыше 60% женского контингента выбирает именно этот вид физических упражнений. Таким образом, анализ данных специальной литературы показал, что одним из наиболее популярных видов физической активности среди девушек является аэробика [9].

Выводы. В настоящее время формирование у молодежи потребности к физическому самосовершенствованию актуально и должно быть долгосрочным позитивным результатом всей работы по физическому воспитанию. Вопрос физического воспитания рассматривался многими специалистами. Однако проблеме повышения эффективности физического воспитания студентов в настоящее время нельзя считать достаточно решенной. Сегодня актуальной задачей для преподавателей физического воспитания является формирование у студентов позитивной мо-

тивации к физической культуре и спорту. Поэтому наиболее важным в структуре личной физической культуры студента является мотивационный компонент.

Литература

1. Ефимова И. В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 8. – С. 19-22. **2. Лотоненко А. В.** Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : дис. ... д-ра пед. наук. – Воронеж, 1998. – 360 с. **3. Конкина М. А.** Занятия физкультурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи : материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М., 2008. – С. 1-3. **4. Виленский М. Я.** Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – N4. : Гардарики, 2000. – С. 131-174. **5. Бордовский В. А.** Реформирование образования как созидания, а не революция / В. А. Бордовский, А. А. Корольков, А. А. Нестеров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – 11-12. **6. Вершинина Т. Е.** Элективный курс как неотъемлемая часть учебного процесса отделения ритмическая гимнастика / Т. Е. Вершинина, Т. В. Кривец // Тез. Всеросс. науч.-практ. конф. – СПб., 2001. – С. 47. **7. Девицкий Г. И.** Дифференцированное обучение // Физическая культура в школе. – 1976. – № 11. – С. 20-22. **8. Лисицкая Т. С.** Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое воздействие / Т. С. Лисицкая, М. Ю. Ростовцева, Е. А. Ширковец. – 1985. – Вып. 1. – С. 24-29. **9. Лисицкая Т. С.** Физиология двигательной активности / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2001. **10. Балъсевич В. К.,** Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2-7. **11. Виленский М. Я.** Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – N4. : Гардарики, 2000. – С. 131-174. **12. Кряж В. Н.,** Еужаловский А. А., Ворсин Е. Н. Концепция базовой программы физического воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР // Теория и практика физич. культуры. – 1991. – № 6. – С. 2-8.

Зубкова М. М., Ярошенко П. В.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Постановка проблемы. Контроль сохранения и укрепления здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач физического воспитания в вузе. Однако, несмотря на неоднократные попытки реформирования системы физического воспитания, в последние годы наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи, особенно девушек [1].

Система образования и воспитания, сложившаяся в Украине, не формирует у студентов должной мотивации к здоровому образу жизни. Студенческой молодежи присущ довольно оптимистический взгляд на состояние своего здоровья и уровень личностной физической культуры.

За последнее время научные исследования показывают, что количество студентов с неудовлетворительной оценкой деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем составляет 25 - 48%, а студенты 1-го курса практически здоровы только 50%. Лишь 12% студентов могут свободно выдерживать напряженный учебный график, социальные, психические и функциональные перегрузки [2], что является следствием слабой физической подготовки в школе. Большинство первокурсниц (72,3%) имеют уровень физического состояния низкий и ниже среднего, 24,3% - средний; только у 3,4% студенток уровень физического состояния был высоким [3]. По данным некоторых исследователей, за последние годы число студенток, имеющих весо - ростовой показатель выше нормы, составило 21%, ожирение I—II степени - 35%; отмечена тенденция к снижению жизненной емкости легких [4]. Это происходит из-за несоответст-

вия условий учебной и трудовой деятельности физиологическим возможностям организма, стремительного увеличения объемов получаемой информации, нарушения режима питания, хронического эмоционального и интеллектуального напряжения на фоне дефицита двигательной активности. В связи с этим необходимо, чтобы условия обучения в вузе и образ жизни студентов предупреждали развитие хронической формы заболеваний, способствовали укреплению здоровья [2]. Многие исследователи полагают, что причинами таких нарушений являются слабый интерес студенческой молодежи к занятиям физической культурой, нежелание студенток заниматься теми видами спорта, которые традиционно преподаются в вузах [3]. Большинство девушек в возрасте 17—18 лет поступающих в вузы, не занимавшиеся спортом в школе, часто не проявляют интереса к бегу, прыжкам, спортивным играм. Большие тренировочные нагрузки, довольно высокие разрядные и контрольные нормативы на спортивных отделениях вузов отпугивают многих студенток, не привыкших к регулярным занятиям физическими упражнениями. Вместе с тем в возрасте 18—25 лет происходят изменения пропорций частей тела, увеличиваются рост и масса тела, тонус мышц, уменьшается гибкость. Это требует особого внимания к деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции или сохранению правильной осанки, к технике и координации движений. Если в этом возрасте не заниматься специальными физическими упражнениями, то молодые люди остаются физически слабыми, скованными в движениях, угловатыми [5].

Цель статьи. 1. Сделать анализ научно - педагогической литературы. 2. Обобщить передовой опыт специалистов по физическому воспитанию.

Результаты исследования. Анализ результатов специального социального опроса свидетельствует, что менее 10% населения Украины старше 16 лет регулярно занимаются физкультурно-оздоровительными занятиями и спортивной деятельностью. В "Национальной доктрине развития физической культуры и спорта" подчеркивается, что физическая пассивность характерна для большинства юношей и девушек. Занятия физическим воспитанием студентами оцениваются не как возможность улучшения состояния здоровья, а как вынужденная необходи-

мость. 80 % студентов не посещали бы занятия, если они не были бы обязательными. Традиционная система физического воспитания в высшем учебном заведении не оказывает содействия эффективному решению проблемы уменьшения недостатка двигательной активности, который является одной из причин различных отклонений в состоянии здоровья студентов. По мнению исследователей, дефицит двигательной активности у студентов составляет 30-40%. Организованные занятия физической культурой, предусмотренные учебной программой, удовлетворяют лишь 25-30% от общей суточной потребности студентов в двигательной активности. Положение усугубляется отсутствием у большинства из них необходимого интереса к занятиям физической культурой [6]. Повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями во многом зависит от формы и содержания учебных занятий по физическому воспитанию, использованию популярных видов двигательной активности. Ситуация осложняется переходом на кредитно-модульную форму обучения, которая предполагает перемещение объема часов, отводимых на физическое воспитание, в разряд самостоятельной работы, что при несформированной мотивации к занятиям может проявиться в снижении двигательной активности студентов в целом. Успешность обучения в вузе, повышение работоспособности, укрепление здоровья студентов, повышение уровня профессионализма во многом зависят от рационального режима работы и отдыха, степени восстановления организма после физических и умственных нагрузок здорового образа жизни. И в этом весьма полезными могут оказаться средства оздоровительной физической культуры. Исследователи-медики предлагают оценивать эффективность занятий физической культурой по динамике морфофункциональных показателей: чем ближе они к показателям нормы для здорового человека, тем выше эффективность занятий [2]. Следовательно, и оценка по физической культуре должна быть выше. Оценка же определяется, как правило, по результатам выполнения контрольных нормативов программы по физической культуре, которые не учитывают различия функциональных и двигательных возможностей у разных людей, имеющих одинаковый паспортный возраст. В результате при выполнении контрольных нормативов и на занятиях по фи-

зической культуре студенты заведомо ставятся в неравные условия. Для определения оптимальной нагрузки необходим врачебно-педагогический контроль массового обследования студентов. По результатам этих обследований составляются индивидуально-групповые программы с целью нормализации морфофункциональных показателей. По мнению некоторых авторов мнению, необходимо включить в программу по физической культуре тесты, которые давали бы возможность получать необходимую информацию, - в частности, об оздоровительном влиянии занятий физической культурой на организм студентов, о динамике их физического развития и состояния здоровья. Повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями возможно за счет использования новых форм двигательной активности — в частности, оздоровительной аэробики. В последние годы оздоровительная аэробика переживает настоящий бум. Рекламные щиты на улицах заывают в центры и клубы здоровья, полки книжных магазинов ломятся от обилия литературы о различных оздоровительных системах. Многие высшие учебные заведения стремятся не отставать от моды и включают оздоровительную аэробiku в программу занятий, что требует коррекции некоторых разделов программы по физической культуре. Анализ специальной литературы позволил установить, что при правильной организации занятия аэробикой доступны всем студентам. На занятиях аэробикой создается положительный эмоциональный фон, повышается уровень физической подготовленности студентов, а также интерес к занятиям физическими упражнениями. Помимо общего укрепления организма, акцент делается на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности. Наибольшего эффекта можно добиться, если организовать в вузе специализированные отделения оздоровительной аэробики; здесь занятия аэробикой проводятся параллельно с занятиями другими видами спорта для подготовки к сдаче контрольных нормативов программы по физической культуре. Для повышения оздоровительной направленности физического воспитания с применением аэробики в учебном процессе авторы Зайцева Г. А. и Медведева О. А. в своем методическом пособии предлагают обучение по индивидуально-

групповым программам при сохранении урочной формы. Для этого преподавателю необходимо:

- иметь исходную информацию о студенте, уровнях его здоровья и физической подготовленности;
- вести графическую запись динамики показателей здоровья и физической подготовленности студента («паспорт здоровья») во времени и по этапам обучения (семестр, год);
- уметь анализировать динамику показателей здоровья и физической подготовленности студента и выбирать адекватные средства и методы для коррекции физического состояния.

Выводы: Анализ специальной литературы позволил установить, что повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями возможно за счет использования новых форм двигательной активности - в частности, оздоровительной аэробики. На занятиях аэробикой создается положительный эмоциональный фон, повышается уровень физической подготовленности студентов, а также интерес к занятиям физическими упражнениями.

Литература

1. Зайцева Г. А. Дифференцированный подход к студентам с нарушениями осанки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. / Г. А. Зайцева. – М., 1992. **2. Гилев Г. А.** Необходимость реформирования физкультурного образования студенчества // Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи / Г. А. Гилев. – М., 1995. – С. 3. **3. Цыба И. А.** Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / И. А. Цыба. – М., 2000. **4. Шабельникова Г. С.** Здоровье студента как основополагающий фактор организации процесса физического воспитания / Г. С. Шабельникова. – Ижевск, 1995. – С. 16-17. **5. Сауткин М. Ф.** Медицинские основы для дифференцирования физического воспитания подрастающего поколения : дисс. док. мед. наук / М. Ф. Сауткин. – М., 1990. – С. 48. **6. Андрущенко Л. Б.** Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету

Клименко А. Г., Клименко И. Г., Бергина Р. Н.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Постановка проблемы. Проблема отбора многогранна. Она затрагивает многочисленные аспекты - социальные, психологические, педагогические и философские. Данная трудность спортивного отбора заключается в том, что тренер должен угадать в ребенке спортивные способности, которые в данный момент еще не проявились. Выбор критериев и методов отбора на различных этапах должен основываться на структурном анализе спортивного успеха. Отбор кандидатов для занятий плаванием является одним из решающих условий, гарантирующих успех подготовки юных пловцов. Определение круга способностей, от которых зависит эффективность овладения специальными навыками игры и достижение высоких результатов, и составляет суть отбора.

Формулировка цели работы: разработка критериев поиска лучших, наиболее одаренных детей для занятия плаванием.

Спортивный отбор – многолетний, многоэтапный процесс постепенного уточнения спортивных способностей. Одним из наименее обоснованных элементов системы отбора является прогнозирование, которое должно осуществляться на всех этапах отбора. При разработке конкретных прогнозов спортивной перспективности в плавании нужно учитывать три критерия: время упреждения, надежность и точность методов прогнозирования. Высокие результаты в плавании обусловлены уровнем развития физических качеств (прежде всего выносливости) и особенностями телосложения спортсмена. К числу наиболее стабильных (консервативных) признаков, на основе которых возможно прогнозировать способности пловца, относится его физическая работоспособность. Наряду с этим важное значение

придается морфофункциональным признакам. Успехи в плавании в значительной степени обусловлены уровнем развития выносливости, величиной развиваемых спортсменом тяговых усилий в воде. Важную роль играет подвижность в суставах, создающая возможность наиболее эффективно реализовать силовые возможности, быстроту, выносливость. Булгакова Н.Ж. [1] считает наиболее целесообразной трехэтапную систему отбора. Первый этап проводится после периода начального обучения и начальной спортивной подготовки (это соответствует возрасту 8-9 лет для девочек и 10-11 лет для мальчиков). В ходе первого этапа отбора определяется плавучесть, обтекаемость, равновесие. Уровень развития выносливости в специфических для плавания тестах можно выявить только в конце второго года занятий. Через 4-5 лет проводится второй этап отбора, сопровождающийся по времени с возрастом начала демонстрации высоких результатов (13-15 лет для девочек, 14-16 лет для мальчиков). Прогноз на этом этапе отбора должен быть рассчитан на 3-4 года – от возраста начала демонстрации высоких результатов до оптимального возраста высших достижений (17-19 лет для девушек и 19-21 год для юношей). На третьем, последнем, этапе отбора из числа одаренных пловцов выбираются только те, кто по физическим данным, личностным качествам и стабильности спортивных достижений способен бороться за высокие места на самом высоком, прежде всего, международном уровне. Таким образом, длительность каждого этапа отбора, а следовательно, и времени упреждения прогноза в спортивном плавании не превышает пять лет. Современная прогностика позволяет получить надежные результаты как в качественном, так и в количественном отношении при временном горизонте прогнозирования до пяти лет. При отборе пловцов необходимо обращать внимание на следующие антропометрические измерения и на тестирование силовых возможностей.

Содержание тестовых программ

Антропометрические измерения:

1. Длина тела
2. Вес тела
3. ЖЕЛ.
4. Длина кисти
5. Длина стопы в плечевых суставах (ширина хвата при выкруте)
- Индексы:
7. Длина руки/длина тела
8. Ширина плеч/длина тела
9. Дельтовидный диаметр/бедренный диаметр
10. Обхват груд-

ной клетки/длина тела. 11. Вес тела/длина тела. 12. ЖЕЛ/вес тела. 13. Индекс Брока

Тестирование силовых возможностей (для **пловцов 14—16 лет**).

1. Вертикальный прыжок (по В. Абалакову)
2. Прыжок в длину с места
3. Измерение статической силы тяги мышц, несущих основную нагрузку при гребке (в положении лежа):

- а) в положении рук, соответствующем началу гребки;
- б) в положении рук, соответствующем середине гребки;
- в) в положении рук, соответствующем окончанию гребка

4. Относительная сила тяги в положении, соответствующем середине гребка, к весу тела (%).

5. Оценка скоростно-силовой выносливости в 30-секундной работе на тренажерах Хюттеля — Мертенса:

- а) величина сопротивления;
- б) число полных движений за 30 с;
- в) индекс скоростно-силовой выносливости

6. Оценка силовой выносливости в 3-минутной работе на тренажерах Хюттеля — Мертенса:

- а) величина сопротивления;
- б) число движений за 3 мин;
- в) индекс силовой выносливости

7. Измерение силы тяги в воде на привязи:

- а) одними руками;
- б) одними ногами;
- в) с полной координацией

8. Коэффициент использования силовых возможностей (отношение силы тяги одними руками к статической силе в положении, соответствующем середине гребка).

9. Тяговый коэффициент или коэффициент координации: отношение суммы силы тяги одними руками и одними ногами к силе тяги с полной координацией движения.

Оценка функциональных возможностей пловцов 14-16 лет

Аэробные возможности: 1. Максимальное потребление кислорода, л/мин. 2. Легочная вентиляция, л/мин

Анаэробные возможности в тесте 4x50 м: 1. Суммарное время теста 4x50 м. 2. Лактат после теста 4x50 м, м./моль. 3. Экссесс углекислого газа, л/мин.

При отборе и подготовки пловцов на начальном этапе необходимо учитывать следующие моменты:

- пловцы с хорошей плавучестью лежат более высоко у поверхности воды. Копировать такое положение тела пловцам с меньшей плавучестью нецелесообразно, поскольку для этого им придется затрачивать дополнительные усилия;

- чем больше у пловца расстояние между центром массы тела и центром объема вытесненной им воды, тем с большей силой его ноги стремятся опуститься вниз. В связи с этим у одних пловцов ноги «тяжелые», а у других — «легкие». Поэтому первым из них для поддержания себя в горизонтальном положении приходится больше усиливать движения ногами вниз, а вторым — меньше. Так, при плавании кролем пловцы с «легкими» ногами выполняют ими движения вниз почти без акцента, а пловцы с «тяжелыми» ногами — с заметным акцентом. При плавании брассом и дельфином пловцы с «легкими» ногами после окончания гребка, как правило, выпрямляют их в более горизонтальное положение, чем это делают спортсмены с «тяжелыми» ногами;

- спортсмены с длинными руками и ногами, как правило, плавают в более медленном темпе по сравнению с пловцами, имеющими короткие конечности;

- брассисты, владеющие отличным гребком руками, обычно применяют согласование движений, при котором руки играют явно преобладающую роль, а у пловцов с эффективным толчком ногами зависимость согласования движений от гребков руками менее выражена.

Установлено, что возраст 9-10 лет является оптимальным для быстрого и качественного освоения техники движений. Обучению плаванию детей младших возрастов, даже школьников 1-2 классов, требует больше времени из-за медленного освоения ими техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий.

Вывод: критерии отбора пловцов схожи с отбором спортсменов других циклических видов спорта (бег, конькобежный спорт и др.), за исключением того что здесь особое значение имеет начальный возраст занимающегося. При отборе плов-

цов высокий уровень результатов во многом обусловлен способностью организма противостоять утомлению, что в свою очередь, зависит от функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательных систем.

Литература

1. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовки юных пловцов. – М. : ФиС, 1986. **2. Макаренко Л. П.** Юный пловец. – М. : ФиС, 1983. **3. Плавание :** учебник для пед. фак. ин-тов. физкульт. / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 288 с. **4. Платонов В. Н.** Плавание. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 406 с.

Колесник Т. А., Гайдук Н. А.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко
Старобельский факультет

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Постановка проблемы. Современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей, в стремительно меняющихся условиях, в постоянной ломке жизненных стереотипов, "информационном буме". Одним из следствий научно-технического прогресса является увеличение объема знаний, которыми в настоящее время обладает человечество, увеличение числа лиц, занятых умственным трудом. К категории лиц умственного труда относится и студенчество. Значительно увеличился поток научной информации, что вызывает необходимость переработки ее в сжатые сроки, расширяется применение разнообразных средств обучения. Все это влечет за собой интенсификацию учебного процесса в ВУЗах, что предъявляет повышенные требования к нервно-психической сфере студентов, снижая одновременно объем их двигательной активности [9]. Низкий уровень двигательной активности и физической

подготовленности является важной причиной повышения уровня заболеваемости и увеличения смертности. Гиподинамия и малоподвижный образ жизни представляют собой важные факторы общей смертности и, в первую очередь, смертности от коронарных болезней сердца [4].

Связь работы с научными программами, планами, темами. Работа выполнена в соответствии с комплексной научной темой кафедры.

Цель статьи. Сделать анализ научно-педагогической литературы о физических упражнениях в режиме дня студенческой молодежи. Обобщить передовой опыт специалистов по физическому воспитанию.

Результаты исследования. Известно, что любая физическая активность благоприятно влияет на организм человека в целом и на отдельные его системы. При выполнении физических упражнений активизируются сердечно - сосудистая и дыхательная системы, усиливается обмен веществ. Во время мышечной деятельности усиливаются импульсы из рецепторов, участвующих в движении (зрительного, слухового и тактильного), одновременно с этим возбуждается двигательная зона коры головного мозга.

Под влиянием мышечной активности улучшается деятельность желез внутренней секреции, прежде всего надпочечников. Гормоны мозгового слоя надпочечников повышают артериальное давление, одновременно расширяя артерии головного мозга. Гормоны коркового слоя надпочечников повышают сопротивляемость организма и оказывают противовоспалительное действие.

Во время мышечной работы улучшаются обменные процессы в тканях и процессы регенерации клеток. Мышечное сокращение служит в качестве своеобразного насоса, выжимающего кровь из вен по направлению к сердцу. Увеличению притока венозной крови к сердцу, кроме того, способствуют усиленные дыхательные движения, сопровождающие мышечную деятельность. Другой фактор воздействия физических упражнений на периферическое кровообращение может быть кратко охарактеризован как мобилизация резервных возможностей сосудистой системы - перераспределение крови в виде уменьшения ее depo-

нированной и увеличения циркулирующей массы, расширение капиллярного русла за счет открытия ранее не функционировавших капилляров, ускорение артериального кровотока.

Кроме этого, физические упражнения способствуют повышению притока крови к венечным артериям. В миокарде, как и в скелетной мускулатуре, возрастает число функционирующих капилляров, активизируются обменные процессы, увеличивается степень поглощения и утилизации кислорода, с чем и связано повышение сократительной функции миокарда [7]. Установлено, что наибольшую эффективность для сохранения и улучшения здоровья имеют достаточно интенсивные и сложные по координации физические упражнения [8]. Регулярные занятия физическими упражнениями расширяют способность человека к переключениям в трудовой деятельности, его компенсаторные возможности способствуют лучшей активизации процессов восстановления, помогают лучше подготовиться к требованиям жизни. Есть данные о том, что двигательная активность, физическая тренировка обладают и широким неспецифическим влиянием, повышая устойчивость организма к гипоксемии, перегреванию и охлаждению, проникающей радиации, перегрузке при действии ускорений и ряду других экстремальных воздействий. Усиливается сопротивляемость организма простудным заболеваниям. В настоящее время известно, что умеренные и интенсивные занятия физической культурой снижают риск возникновения таких заболеваний как: гипертония, рак толстой кишки, инсулиннезависимый диабет, остеопороз депрессивное состояние. Много внимания уделяется вопросу о возможностях повышения учебной активности студентов средствами физической культуры и спорта. Как отмечает Виленский М.Я., в учебно-трудовой деятельности студентов укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности является важным условием для обеспечения высокой умственной работоспособности [1]. В современных условиях регулярные занятия физической культурой являются действенным средством для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма, а также благоприятного воздействия на формирование у них активной жизненной позиции, развитие интереса к социальной информации, расширение информацион-

ных контактов. Проведенные Виленским М. Я. исследования показали, что соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности студентов составляет в период учебной деятельности по времени 1:3, а по энерготратам - 1:1; во внеучебное время соответственно 1:8 и 1:2. То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов. Поэтому важнейшей социально - педагогической задачей является определение оптимального, а также минимально и максимально возможных режимов их двигательной активности.

Минимальный объем двигательной активности - тот объем движений, который необходим человеку, чтобы сохранить нормалей уровень функционирования организма. Этому уровню должен отвечать двигательный режим оздоровительно-профилактического характера [6]. Оптимальный объем двигательной активности - тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер. Максимальный объем должен предупреждать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, который может привести к переутомлению, перетренировке, к резкому снижению уровня работоспособности в учебно - трудовой деятельности [5]. Уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, ибо в этот период они свободны от учебных занятий. Исходя из этого, можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50-65%, в период экзаменов - 18-22% биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году. В соответствии с программой профилактики основных факторов риска среди молодежи [2] гиподинамической считается ситуация, при которой студент уделяет физическим упражнениям менее 4 часов в неделю, то есть занимается только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при кото-

ром мужчины уделяют занятиям 8-12 часов в неделю, а женщины 6-10 часов. При этом на целенаправленные занятия физическими упражнениями желательно затрачивать не менее 6-8 часов мужчинам и 5-7 часов женщинам. Остальное время дополняется физической активностью в различных условиях бытовой деятельности.

Важный фактор оптимизации двигательной активности - самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями. Необходимые условия самостоятельных занятий - свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических и волевых усилий. Таким образом, чтобы выполнять указанный двигательный режим, необходима двигательная деятельность в объеме 1,3-1,8 часов в день [3]. Проведение занятий по физическому воспитанию в традиционных формах не оказывает существенного влияния на общую тенденцию роста заболеваемости среди студенток и не решает оздоровительных задач в полной мере. Неуклонно снижается интерес студенток к регулярным занятиям физической культурой, у них отсутствует устойчивая потребность в активной двигательной деятельности. Изучение отношения студенток к занятиям физической культурой показало, что физические упражнения как средство повышения работоспособности используется незначительным количеством студенток (32,8%), лишь 23,0% опрошенных посещают занятия по предмету «физическая культура» по желанию. Для 44,0% респондентов физическая культура не является компонентом общей подготовки личности, остальные же не задумывались над этим вопросом. Мотивация к самостоятельным занятиям физической культурой у студенток находится на чрезвычайно низком уровне.

Выводы. Из вышесказанного следует, что необходимо уделять особое внимание видам двигательной активности, применяемым на занятиях по физической культуре в рамках учебного расписания, формировать потребность к самостоятельным занятиям студенток.

Литература

1. **Виленский М. Я.** Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – С. 131-174. 2. **Медведь Л. П.** Гигиена труда. – Киев, 1964. – С. 5. 3. **Косицкий Г. И.,** Смирнов В. И. Нервная система и "стресс". – М. : 1970. 4. **Дунаев К. С.,** Молотков И. Г. Некоторые проблемы физической культуры в нефизкультурных вузах // Мат. Всеросс. науч.-практ. конф. – СПб. : 2000. – С. 60. 5. **Лехтман Я. Б.** Вегетативная нервная система и ее роль в двигательной деятельности человека. – Л., 1969. 6. **Купер К.** Аэробика для хорошего самочувствия. – М. : ФиС, 1989. – 224 с. 7. **Лисицкая Т. С.,** Сиднева Л. В. Хореография в аэробике. – М. : Федерация аэробики России, 2001. 8. **Мотылянская Р. Е.,** Стогова Л. И., Иорданская Ф. А. Физическая культура и возраст. – М. : 1967. 9. **Раченко И. П.** Научная организация педагогического труда. – М., 1972. – С. 30.

Кострикін В. Я.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЕТАП РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Дана робота розкриває поняття “особистості дитини”, показує її складові частини, а також фактори, які обумовлюють її формування. Особлива увага приділяється процесу та стилю виховання дитини - Особистості у родині. Робота може бути цікавою для всіх, хто небайдуже ставиться до майбутнього нашої суспільства, хто готується стати батьками.

Ключові слова: особистість, ланки структури самосвідомості, образ тіла, зазіхання на визнання, статеві ідентифікація, психологічний час, соціальний простір, сім'я, виховання. Зараз ми завзято сперечаємося про економічну ситуацію у світі, про конституцію України, про глобальні проблеми людства. Складно уявити, що минеться кілька років, і ми так само завзято будемо обговорювати переваги та недоліки тих чи інших Памперсів. Як би це ні було сумно чи, навпаки, радісно усвідомлювати, в першу чергу ми не майбутні економісти й менеджери, а ми -

майбутні батьки, що накладає на нас не тільки відповідальність за наших дітей, а й створює певні зобов'язання перед суспільством.

Нещодавно проведені дослідження показали, що зі 100 опитаних пар молодих батьків тільки 17% дійсно готові ними бути. Але ж ми повинні не просто поповнити нашу перенаселену земну кулю новими представниками людства, а й дати суспільству повноцінну Особистість. Що ж це таке - Особистість дитини?? Як виховати дитину, щоб вона була Особистістю? І як допомогти молодим батькам у вихованні? Отже, у першій частині своєї роботи розкривається поняття особистості дитини і її складові, а у другій ми упритул наблизимося безпосередньо до питань виховання Особистості.

Особистість - це сукупність різних рис та вад характеру, що роблять людину унікальною, несхожою на всіх інших. Вона містить у собі не тільки духовні властивості, але й фізичні, розумові, емоційні і соціальні, а також відбиває властивості, уроджені або обумовлені навколишнім середовищем: Фізичний розвиток безпосередньо впливає на самооцінку і погляди дитини. Фізичні здібності і вродлива зовнішність є запорукою успіху підростаючої дитини в складному світі. Розумовий розвиток відіграє головну роль у розвитку інтересів, поглядів і інтелектуальних здібностей дитини. Емоційний розвиток є також невід'ємною частиною, оскільки любов батьків або її відсутність на довгий час залишає відбиток на особистості дитини.

Підростаюча дитина піддається також зовнішньому емоційному впливу. Гнів, біль, смуток, радість, сум, сміх, лемент, шепіт тощо -усе це створює навколишню атмосферу і визначає поведінку дитини. Велике значення має й соціальний розвиток, і перш за все розвиток здатності до спілкування, що є надзвичайно важливим не лише для дитини, а й для дорослої людини. І, нарешті, слід пам'ятати про те, що у дітей є певні духовні потреби про які, на жаль, батьки дуже часто забувають або на які не звертають уваги. Наведена структура особистості є достатньо загальною.

Розглянемо структуру, яку запропонувала психолог Валерія Сергіївна Мухіна [3]. Вона ставить акценти на окремих ланках самосвідомості. Мені більше імпонує такий підхід, він є

більш індивідуалізованим, оскільки самосвідомість людини являє собою ціннісні орієнтації, які складають індивідуальне буття особистості. В.С. Мухіна виділяє 5 ланок структури самосвідомості:

Перша ланка структури самосвідомості являє собою кристал особистості, що включає ім'я, ідентифіковане з тілесною і духовною індивідуальністю. Ім'я і його значення. У дошкільному віці дитина починає усвідомлювати, що вона має індивідуальне ім'я. При нормальних стосунках у сім'ї він любить своє ім'я, бо постійно чує ніжне звертання до себе. Йому подобаються всі домашні варіанти його дитячого імені, він вже знає, як його будуть називати, коли він стане дорослим. «Мене зараз кличуть Митя, коли був маленьким кликали Мотя, а коли виросту, мене називатимуть Дмитро Борисович» — із задоволенням пояснює п'ятирічний Митя метаморфози свого імені в часі його життя. Завдяки імені і займеннику «Я» дитина навчається виділяти себе як персону. Ім'я набуває особливого значення. Ім'я дає дитині можливість представити себе як окрему, виняткову людину. Дитина органічно, починаючи з раннього віку, ідентифікує своє ім'я із собою тілесним. Формування образу тіла. За нормальних умов дитина постійно вправляється в різноманітних рухах і діях. Численні вправи, якими дитина займається разом із дорослим, являють собою не просто мускульну роботу (скорочення і розслаблення), а й формують складні інтеграційні зв'язки між мускульною роботою, зором, дотиком, тілесним почуттям рівноваги і координації в просторі, а також загальним результатом усіх зусиль і переживань. При цьому кожен рух має бути чітко збалансованим не тільки на рівні пальців, кисті, усієї руки, усього тіла, а й на рівні результатів від зробленої вправи. Хочеться ще раз підкреслити визначальну роль дорослого, який емоційно і фізично сприяє тілесному розвитку дитини. Близький для дитини дорослий охороняє його від ймовірних травм, чим наповнює його впевненістю у безпеці. Дорослий захоплюється успіхами дитини, чим підтримує і розвиває в ньому почуття самоцінності. Дитина із задоволенням опановує тілесні вправи, що лягають в основу його особистості.

Друга ланка структури самосвідомості — зазіхання на визнання — одна із найважливіших людських потреб. Вона ґрун-

тується на прагненні дістати високу оцінку своїх досягнень, що відповідають соціальним вимогам суспільства. Зазіхання на визнання з боку дорослого. Проявляється в тому, що дитина постійно слідкує за дорослим - скільки уваги приділили йому, а скільки - його братику або взагалі - іншій дитині. Тому не можна говорити дитині: «Ти не зможеш цього зробити»; «Ти не знаєш цього»; «У тебе не вийде»; «Не заважай мені порожніми запитаннями» і т.п. У нього може скластися комплекс неповноцінності, відчуття своєї неспроможності, що ускладнить спілкування з іншими людьми. Зазіхання на визнання може виявлятися й у прагненні «бути кращим, ніж інші» Прагнення «бути кращим, ніж інші» створює мотиви успіху, є однією з умов розвитку волі і формування рефлексії, тобто здатності усвідомлювати свої переваги і недоліки, і, безумовно, відіграє не останню роль у формуванні особистості дитини.

Третя ланка структури самосвідомості несе в собі ціннісні орієнтації на свою стать як на соціальну роль і фізичну і психічну сутність. Статева ідентифікація — ототожнення себе з фізичною і психологічною статтю чоловіка чи жінки і прагнення відповідати прийнятним у культурі, насамперед — у родині, стереотипам чоловічої або жіночої поведінки. У спеціальному експерименті дітям пропонувалася ситуація вільного вибору двох наборів іграшок з чотирьох. Були запропоновані чотири таці з наступними предметами: машинки, посуд, кубики, ляльки. Дитину просили назвати всі іграшки. Потім пропонувалося взяти для гри дві таці з найбільш цікавими для нього іграшками. Усі дії дитини фіксувалися. У результаті з'ясувалося, що, починаючи з чотирьох років, у хлопчиків і дівчинок з'являється диференціація у виборі іграшок. Як виявилось, машинки й кубики вибирали для гри переважно хлопчики, а ляльок і посуд — дівчинки. Позиція дитини як представника своєї статі визначає специфіку розвитку самосвідомості. Усвідомлення своєї статевої приналежності має найважливіше значення для розвитку особистості: почуття тотожності зі своєю статтю, прагнення підтримати «престиж» своєї статі в рамках соціальних очікувань визначають основні позитивні досягнення в розвитку особистості. Тому так важливо, щоб хлопчик мав чоловічий зразок для наслідуван-

ня і солідаризувався з ним («Ми — чоловіки!»), щоб дівчинка ідентифікувала себе з мамою.

Четверта ланка структури самосвідомості несе в собі ціннісні орієнтації на індивідуальний життєвий шлях людини. У цьому випадку мова йде про психологічний час особистості. Психологічний час особистості — індивідуальне переживання своєї фізичної і духовної зміни протягом часу, представленим у самосвідомості особистим минулим, сьогоднішнім і майбутнім. У дитячому віці дитина тільки лише відкриває для себе існування свого індивідуального минулого, сьогоднішнього і майбутнього. Він з цікавістю слухає історії про себе того часу, «коли я був маленьким»; він тішиться розповідями про те, що він «вितворяв», коли був малям, яким він був веселим і безстрашним. Якщо «його історія» розповідається дорослим зацікавлено і з любов'ю, дитина готова слухати це багато разів з великим ентузіазмом. З таким же задоволенням дитина дошкільного віку говорить про своє майбутнє. «Коли я виросту...» — дуже важлива позиція дитини в тимчасовій перспективі його життя. Образи пам'яті й уяви сприяють утворенню феномена психологічного часу.

П'ята ланка структури самосвідомості несе в собі ціннісні орієнтації на соціальний простір, представлений у суспільній свідомості правами й обов'язками. Соціальний простір — умови розвитку і буття людини, що визначаються значеннями і змістом прав і обов'язків людини. Опановуючи обов'язки і права, накопичуючи певні знання про них, дитина ще довго не усвідомлює їхнього значення для себе як людини, що належить до певної культури. Практично права й обов'язки для дитини дошкільного віку психологічно відчужені від його особистості, існують поза ним, при цьому обов'язки виступають у його свідомості як акт насильства, а права розчинені десь у соціальному просторі й існують як деяка абстракція. Наш вітчизняний менталітет до того ж такий, що для багатьох дітей у дошкільному віці проблема прав дитини не виникає в жодному виді; про це з дитиною досі не прийнято розмовляти. Сформувати гармонічну особистість не просто. Особистість формується в процесі активної взаємодії з навколишнім світом, опановуючи соціальний досвід, суспільні цінності. На основі відображення людиною об'єктивних відно-

син відбувається формування внутрішніх позицій особистості, індивідуальних особливостей психічного складу, складається характер, інтелект, його ставлення до навколишніх і до самого себе. Ніхто не народжується на світ з готовим характером, інтересами, волею тощо. Усі ці властивості виробляються і формуються поступово, у ході всього життя, з моменту народження і до зрілості. Першим навколишнім світом дитини, початковою одиницею суспільства є родина, де і закладаються основи особистості. Що таке родина? Багато авторів популярних публікацій міркують про неї так, немов би це визначення зрозуміле усім, як поняття «хліб», «вода». А ось учені-фахівці вкладають у нього різний зміст. Так, видний демограф Б.Ц.Урланис дав їй таке визначення: це - мала соціальна група, об'єднана житлом, загальним бюджетом і родинними зв'язками. Таке формулювання прийняте й у багатьох західних демографів, насамперед - в американців. А угорці за основу беруть «наявність сімейного ядра», тобто беруть тільки родинні зв'язки, відкидаючи територіально-економічну спільність. Професор П.П.Маслов вважає, що трьох показників недостатньо для того, щоб визнати визначення, надане Урланисом, повним. Тому що при наявності всіх трьох «складових» сім'ї може і не бути зовсім, якщо між її членами немає взаєморозуміння, взаємодопомоги, що і необхідно ввести у визначення сім'ї. Дитина бачить родину в якості оточуючих її близьких людей: тата й мами, бабусі й дідуся, братів і сестер. У родинах усіх станів традиційно виявлялася велика турбота про виховання дітей. У народі воно найчастіше будувалося за принципом «роби, як я», тобто в основу сімейного виховання був покладений авторитет батьків, їхні справи і вчинки, сімейні традиції. Як зразок у першу чергу виступав батько, голова. Його приклад, як правило, був зразком для наслідування хлопчиків, дівчинки найчастіше училися в матері. Створення духовної основи особистості і є мета, зміст сімейного виховання. Цій же темі присвячено багато наукових праць, статей тощо. І С.Г. Вешловський [2], і А.А. Бодолів[4] виділяють два протилежних способи виховання дитячого «Я». Всі інші - у проміжку між цими крайностями. Щось ближче до одного полюса, щось - до іншого. Перший спосіб — спрощення життя для дитини. Варіантів багато, ідея одна. Єдиним і найголовнішим критерієм

всіх оцінок і самооцінок є корисність, практичність. У важких життєвих ситуаціях переваги надаються раціональному, а не емоційному вирішенню проблеми. Такими ж прагматиками виростають і діти. Вони процвітають на цій землі, вони конформісти, хоча і завжди готові змінити соціальне середовище, керуючись вигодою. Потенційні кар'єристи. Другий шлях - родина, орієнтована на ускладнення особистості. Часом це непрактичні, з погляду попереднього типу, люди. Вони не на те витрачають гроші, купують книги не за кольороом корінців. Вони пильно вдивляються в складний світ і показують його дітям, живуть складним життям, мучаються не завжди зрозумілими проблемами. Сім'ї першого типу ставлять своїх дітей у центр життя і буквально моляться на них. Будь-які бажання дитини, примхи і забаганки задовольняються, ні в чому немає відмови. Такий тип виховання властивий західним батькам. У родинях другого типу дітям дозволяється менше, запитують же з них більше. І проте саме в цих родинях діти поставлені в справді центральне положення. Основою цих родин є виховання особистості, виховання «Я». Але, який би з типів ви не обрали слід пам'ятати: мета і мотив виховання дитини - це щасливе, повноцінне, творче, корисне для людей життя цієї дитини. На творення такого життя і повинне бути спрямоване сімейне виховання.

Література

1. Кулик Л. А., Берестов Н. И. Семейное воспитание. – М. : Просвящение, 1990. 2. **Личность**, семья, школа / под ред. С. Г. Вешловского. – СПб., 1996. 3. **Мухина В. С.** Феноменология развития и бытия личности. – М. : МПСИ, Воронеж : НПО «МОДЭК», 1999. 4. **Популярная** психология для родителей / под ред. А. А. Бодалева. – М. : Педагогика, 1988. <http://www.kindereducation.com/>

Костюкова Е. П., Клименко А. Г.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ПРОБЛЕМА УЧЕТА АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ДЕВУШЕК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Постановка проблемы: В настоящее время существует проблема пропусков уроков физической культуры девушками в период менструального цикла.

Результатом исследований по данной проблеме станет изучение состояния функциональных систем и физической активности у девушек-школьниц в период менструального цикла, а также будут рассмотрены другие особенности женского организма в связи с задачами физического воспитания.

Цель исследования: изучить особенности организма учениц среднего и старшего школьного возраста в связи с задачами физического воспитания.

Организация и методы исследования. Для достижения поставленной цели работы были проанализированы результаты уже проводившихся исследований по данной проблеме, организован опрос, в котором приняли участие девушки 6-8 классов в количестве 53 человек, посещающих уроки физкультуры в основной и подготовительной группах.

Результатом данной работы станет дача рекомендаций по учету физиологических особенностей девушек в процессе физического воспитания.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Интенсивно растет сердце. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. К этому следует добавить переживаемую детским организмом «гормональную бурю». Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальное возбуждение. Благодаря бурному росту и перестройке организма в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности. Формируется новый образ физического «Я».

В принципе, физиологические реакции на физические нагрузки во время урока у юношей и девушек не отличаются.

Вместе с тем состояние функциональных систем и физическая работоспособность в целом у девушек находится в непосредственной зависимости от фаз менструального цикла (МЦ). Первые менструации или месячные кровотечения начинаются у девочек в среднем в 13 лет и представляют собой завершающий этап цикла развития в яичниках яйцеклетки и ее последующего выведения из организма. Обычно этот цикл составляет 28 дней, но встречаются менструальные циклы и иной длительности: 21 и 32 дня и др. Регулярные месячные циклы у 17-20% девочек устанавливаются не сразу, иногда этот период затягивается до полутора и более лет, что не является нарушением и не требует врачебного вмешательства. К 15 годам практически у всех девушек наблюдается регулярный менструальный цикл [1,2,3,4].

В МЦ выделяют следующие фазы: менструальная (3-5 суток), постменструальная (7-8 суток), овуляторная (4 суток), постовуляторная (7-9 суток), предменструальная (3-5 суток) [3]. Если предположить, что в предменструальную, менструальную и овуляторную фазы у девушек наблюдается снижение работоспособности и психологических функций организма, то выходит, что из 28 суток прохождения МЦ 10-12 дней девушки пребывают в относительно нестабильном состоянии с точки зрения перенесения больших нагрузок во время выполнения заданий на уроке.

В первые дни МЦ количество эритроцитов в крови уменьшается на 2,5-3 %, а в случае выполнения в этот период значительной физической нагрузки – на 10-16 %. Наблюдается также повышение кровяного давления. Во время выполнения физических упражнений в фазе менструального цикла резко возрастает частота дыхания (на 16-20 %) и сердечных сокращений (на 18-26).

По данным Ю.Т.Похоленчука и Н.В. Свечниковой первые 7 дней, начиная с первого дня менструации, необходимо рассматривать как втягивающий микроцикл, который характеризуется небольшими суммарными нагрузками. В этот период рекомендуется проводить занятия направленные на совершенствование техники, выполнять упражнения преимущественно на развитие мышц верхних конечностей. По данным Е.В. Кудряшова [1 с.16-17] в менструальной фазе интенсивность нагрузки

должна быть средней, в постменструальный – большой, а в предменструальный – малой. Таким образом, при подборе физических упражнений в связи с конкретными задачами по физическому воспитанию в школе необходимо учитывать объективно существующие закономерности, такие как наличие менструального цикла и его фаз.

Существует и иная точка зрения, что в период прохождения менструальной фазы работоспособность у девушек не только не понижается, а и возрастает. О чем говорят высокие результаты спортсменок на соревнованиях [6]. Однако здесь необходимо учесть тот факт, что спортсменкам приходится состязаться вне зависимости от состояния, обусловленного особенностями женского организма, а в зависимости от календаря соревнований и, что уровень их физической и волевой подготовленности гораздо выше, чем у обычных школьниц.

Необходимо отметить физиологические особенности организма девушек, связанные с функциями генитального аппарата. Органы малого таза женщины, особенно широкие связки матки, богато снабжены чувствительными нервными окончаниями – интерорецепторами. У девочек эти чувствительные окончания развиты еще слабо и полностью начинают функционировать только после полового созревания. Девушки весьма чувствительны к различным колебаниям внутрибрюшного давления и возникающим при этом смещениям матки. Такого рода явления могут происходить при резких движениях, толчках и при выполнении некоторых физических упражнений. Поэтому с раннего девичьего возраста, т.е. с 12-14 лет, в целях укрепления связочного аппарата матки следует постепенно и осторожно тренировать его. Для этого применяют упражнения, вызывающие небольшие изменения внутрибрюшного давления и незначительные движения матки. В качестве таких упражнений могут быть использованы правильно дозированные упражнения со скакалкой и прыжки в глубину со снарядов. При выполнении упражнений необходимо обучать школьниц умению мягко приземляться, чтобы избегать излишнего сотрясения тазовых органов.

В связи с задачами дозировки физических упражнений существенное значение приобретает вопрос об особенностях физической работоспособности девушек. Учитывая физиологию

ческие особенности женского организма, в процессе физического воспитания уже с 14-15-летнего возраста следует сделать различия в выборе физических упражнений для девочек и избегать такой нагрузки, которая требует применения значительной мышечной силы или большой выносливости.

Если упражнения, тренирующие силу мышц, особенно плечевого пояса, составляют существенный элемент в физической подготовке юношей, то в физическом воспитании девушек развитию мышечной силы не придают такого большого значения. То же самое можно сказать и о тренировке выносливости. Надо заметить, что выносливость, как способность сохранять длительное время достаточный уровень работоспособности, развивается позже других физических качеств. Существуют возрастные, половые и индивидуальные отличия выносливости. Выносливость детей дошкольного возраста находится на низком уровне, особенно к статической работе. Интенсивный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11-12 лет. Так, если принять объем динамической работы школьников 7 лет за 100 %, то у 10-летних он будет составлять 150 %, а у 14-15-летних подростков – более 400 % [5, С. 289]. Также интенсивно с 11-12 лет нарастает у школьников выносливость к статическим нагрузкам. В целом к 17-19 годам выносливость школьников достигает 85 % уровня взрослого. Своего максимального уровня она достигает к 25-30 годам.

Совершенно иное значение в физическом воспитании девушек имеет совершенствование координации движений, их быстроты, пластичности. Девушки от природы очень пластичны, способны быстро достигать хорошей координации движений. Уступая юношам в способности к быстрому перераспределению усилий, девушки в действиях, требующих подвижности и частой смены поз, отличается не меньшей выносливостью. При выборе физических упражнений, особенно на занятиях гимнастикой, следует учитывать свойственные женщине особенности двигательной деятельности и не стремиться существенно изменять их. Необходимо принимать во внимание меньшее развитие мышц у женщин, более высокую возбудимость нервных центров, регулирующих функции кровообращения и дыхания, и периодически возникающие изменения в организме, связанные с

менструальным периодом. Поэтому целесообразно использовать упражнения динамического характера с большой амплитудой движений, частой сменой поз и ритмическим чередованием фаз сокращения и расслабления мышц. Этим достигается совершенствование быстроты, координации действий, пластичность, грациозность и необходимая сила движений. Применение упражнений, сопровождающихся явлениями «натуживания», следует ограничивать.

Мы определили, что работа, при выполнении которой необходимо проявление значительной мышечной силы, быстро-силового напряжения или скоростной выносливости, удаётся девушкам с меньшим успехом. Работа, требующая кратковременной скорости движений, ритмической координации и пластичности действий или проявлением умеренной общей выносливости, выполняется ученицами с более высокими результатами. Такого рода характер работоспособности у женщин обусловлен особенностями анатомического строения ее тела, меньшими, чем у мужчины, функциональными возможностями ее организма и, в первую очередь, особенностями нервной регуляции функций, связанных с важнейшей биологической задачей – материнством.

При правильно поставленном физическом воспитании и рационально организованном процессе обучения на уроке девушки могут совершенствоваться и такие качества своей двигательной деятельности, как мышечная сила и общая выносливость. Это достигается занятиями спортивной гимнастикой, плаванием, бегом. Тем более, что физическая работа и занятия спортом детей и подростков оказывают значительное положительное влияние на все функциональные показатели органов дыхания. У спортсменов частота дыхания составляет 6-8 раз в минуту, а у нетренированных лиц – от 14 до 20. Глубина дыхания, напротив, у спортсменов всегда больше, что является более экономным приспособлением органов дыхания, и наиболее полно обеспечивает потребности организма кислородом. Тренировка дыхания увеличивает устойчивость к заболеваниям дыхательной и сердечно-сосудистой систем у детей и подростков.

Таким образом, физическая работа и спорт способствуют формированию правильного дыхания, являющегося необхо-

димым условием здоровья, что, в свою очередь является главной задачей физического воспитания в школе. Если учитель сможет научить своих учеников правильно дышать, это в будущем поможет избежать многих заболеваний.

Например, поражение носа и глотки приводит к нарушению носового дыхания, которое нарушает высшую нервную деятельность детей и подростков, способствует развитию у них сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимо также научить детей не задерживать дыхание во время выполнения физических упражнений и постоянно работать над правильной осанкой, т.к. сгорбленная поза ребенка сдавливает его грудную клетку и нарушает деятельность органов дыхания. Коррекцию осанки вполне возможно осуществить с помощью средств физического воспитания. Но данная работа должна продолжаться и после окончания урока физкультуры, т.е. дома, в спортивной секции, фитнес-клубе и т.п. Здесь перед нами встает задача пропаганды ведения здорового образа жизни, вовлечение детей и подростков в спортивную жизнь школы, города, работа с родителями. Учителю физкультуры необходимо постоянно доказывать своим ученикам, казалось бы, простую истину, что в здоровом теле здоровый дух.

С каждым учебным годом становится все сложнее проводить уроки физкультуры: количество полностью здоровых детей, которые отнесены к основной группе занимающихся, уменьшается, выполнять нормативы по физической культуре некому. А в подростковый период, в период полового созревания становится еще сложнее, особенно в работе с девушками в силу физиологических особенностей женского организма. Однако задачи по воспитанию гармонично развитой в духовном и физическом отношении личности требуют решения, и успех во многом зависит от компетентности учителя физкультуры, его умения наладить доверительные отношения с учениками, от знаний анатомо-физиологических особенностей женского организма

В ходе проведенной работы мы опросили девушек 6-8 классов, учениц Ровеньковской гимназии №1. Нас интересовало отношение девушек к уроку физической культуры, к необходимости постоянно развиваться в физическом направлении; что

понимают они под здоровым образом жизни, их критерии красоты; как чувствует себя современная школьница на уроках физкультуры в дни МЦ.

Анализируя работы ученых по данным вопросам, собственные знания и опыт, результаты опроса школьниц мы делаем вывод, что проблема учета анатомо-физиологических особенностей девушек в связи с задачами физического воспитания в школе существует. Таким образом, учитель физкультуры должен знать данные особенности и учитывать при подборе физических упражнений на уроке. Учителю необходимо находиться в состоянии постоянного поиска, изучать инновационные подходы, направления в фитнесе. Пропагандировать активный и здоровый способ жизни, доказывая его правильность собственным примером.

Литература

- 1. Кудряшов Е. В.** Педагогический контроль над структурой физической подготовленности волейболисток с учетом игрового амплуа игрока : метод. рек. – Луганск : Альма-матер, 2004. – 30 с.
- 2. Кудряшов Е. В.** Основы научных исследований в спорте : метод. рек. – Луганск : Полиграфресурс, 2009. – 50 с.
- 3. Кулагина И. Ю.,** Колоцкий В. Н. Возрастная психология: полный цикл развития человека. – М. : ТЦ Сфера, 2002. – 464 с.
- 4. Ермолаев Ю. А.** Возрастная физиология. – М. : Высшая школа, 1985. – 385 с.
- 5. Похоленчук Ю. Т.,** Свечникова Н. В. Современный женский спорт. – К. : Здоров'я, 1987. – 192 с.

Котова О. В.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

**ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ПРОФІЛЬНОГО
НАВЧАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ**

Одним із основних напрямків реформування загальної середньої освіти в Україні є впровадження профільного навчання в старшій школі, плановий перехід на який розпочався з 2003 року. В Луганській області існує певний досвід роботи з цього питання: відкрито ліцеї та гімназії, працюють школи з поглибленим вивченням окремих предметів та існують міжшкільні навчально-виробничі комплекси.

Прийняття Законів України "Про освіту", "Про загальну середню освіту", Концепції загальної середньої освіти (12-ти річна школа), Національної доктрини розвитку освіти, стало підґрунтям запровадження профільного навчання в старшій школі. На виконання вищезазначених документів Інститутом педагогіки АПН України була розроблена Концепція профільного навчання в старшій школі. Відповідно до чинних документів старша школа має функціонувати як профільна, що створює сприятливі умови для врахування індивідуальних особливостей, інтересів і потреб учнів та орієнтує школярів на той чи інший вид майбутньої професійної діяльності. Профільна школа найповніше реалізує принцип особистісно-орієнтованого навчання, що значно розширює можливості учня у виборі власної освітньої траєкторії [3, с 32].

Останні публікації, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, дають підстави стверджувати, що проблема профільного навчання у старшій школі розробляється педагогами різних країн світу: Франції, Швеції, Англії, США. Вони довели, що диференціація навчання є одним із основних організаційних принципів середньої загальноосвітньої школи зарубіжжя впроваджу багатьох десятиріч. У Росії концепцію профільного навчання визначено в основних напрямках профілізації: природничо-математичний, соціально-економічний, гуманітарний, універсальний. В Україні саме навчання в гімназіях, ліцеях, коледжах, спеціалізованих школах розглядали такі науковці, як Л. Березовська, Н.Бібін, Л. Денисенко, Л. Іванова, В. Кизенко, О. Корсакові, П.І.Сікорський, Н.І. Шиян та визначили його як профільне. На сьогодні профілізація старшої школи є домінуючим напрямком функціонування школи у структурі якої виділяється до профільна підготовка у 8-9 класах із метою сприяння у виборі ними напрямку подальшого профільного навчання

[4,с.180]. В галузі теорії і методики фізичного виховання все ж таки окремі питання залишаються не досить розв'язаними. В педагогічній науці не досліджувалися питання підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до профільного навчання у старшій школі за спортивним напрямком.

Метою профільного навчання, як зазначено в Концепції, є забезпечення можливостей для рівного доступу учнівської молоді що до здобуття загальноосвітньої профільної та початкової допрофесійної підготовки, до безперервної освіти впродовж усього життя, до виховання особистості, здатної до самореалізації, професійного зростання й до мобілізації в умовах реформування сучасного суспільства.

Кожний регіон має особливості розвитку освітньої галузі і, відповідно, свої шляхи вирішення проблеми профільної диференціації. А тому кожному навчальному закладу необхідно передбачити варіативну допрофільну підготовку в основній школі, визначити її зміст і обсяги, оскільки від свідомого вибору дитини залежить правильне орієнтування її в подальшому навчанні.

Формою реалізації допрофільної підготовки є введення курсів за вибором і диференціація навчання. При цьому зміст допрофільної підготовки повинен містити не тільки перелік спеціальних курсів або факультативів, а й інформаційну, консультативну роботу, психолого-педагогічну діагностику, тобто аналог профорієнтаційної роботи в старших класах, що забезпечує "поле широкої діяльності".

Щоб вирішити низку проблем, що визначає дана стаття, необхідно дослідити слідуєчи теоретичні та практичні напрями:

1. На відміну від поглибленого навчання, за умов якого один-два предмети вивчаються ширше, ніж це передбачено навчальними програмами загальноосвітніх навчальних закладів, а інші предмети вивчаються на загальноосвітньому рівні, профільне навчання передбачає створення умов для спеціалізованої, поглибленої підготовки учнів із метою подальшого продовження ними освіти або свідомого вибору спрямування професійної діяльності.

2. Загальноосвітня профільна та початкова допрофесійна підготовка учнівської молоді, спрямована на створення умов

щодо виховання особистості, здатної до самореалізації й самоактуалізації, професійного зростання й мобільності в умовах ринкової, високотехнологічної економіки, формування в учнів науково-практичних і дослідницько-пошукових компетенцій, а також здатності до саморозвитку та самоосвіти.

3. Організація профільного навчання передбачає використання різноманітних форм, вибір яких обумовлюється такими чинниками: кількістю класів у паралелі, кількістю профілів, кадровим забезпеченням, інтересами учнів та їх батьків, матеріально-технічною базою тощо.

Звичайно, в місті, районному центрі, сільському районі абсолютно різні освітні мережі. Відповідно, реальні можливості для старшокласників настільки якісно відрізняються, що й підготувати учнів до вибору профілю навчання необхідно з урахуванням цих розходжень, специфіки. Але, аналіз проведеного нами анкетування учнів не виявляє великої відмінності в їхній допрофесійній орієнтації сільських шкіл та шкіл міста. Із 24 профілів (без урахування універсального профілю) подальшого навчання, учні середніх загальноосвітніх шкіл визначили як найбільш пріоритетні та актуальні суспільно-гуманітарні, природничо-математичні, історико-правові, фізико-математичні, економічні та технологічні спрямування профільної диференціації. При цьому явно визначається тенденція ігнорування професійних напрямків спортивного профілю, що демонструє низьку популярність цього спрямування в межах загальноосвітньої школи. Профільне навчання повинно вводитись лише в тих навчальних закладах, де є належна матеріально-технічна база, програмно-методичне забезпечення, педагоги володіють певними технологіями навчання та в учнів є мотивація. Профілі навчання обирає сама школа відповідно до своїх можливостей, бажання та зацікавленості учнів і батьків. Застосування різноманітних форм організації профільного навчання в старшій школі потребує формування як внутрішніх чинників - профільних класів у загальноосвітніх навчальних закладах; профільних груп у багатопрофільних загальноосвітніх навчальних закладах; профільного навчання за індивідуальними навчальними планами, так і зовнішніх чинників - міжшкільних профільних груп, профільних шкіл інтернатного типу, опорних шкіл, навчально-виховних comple-

ксів [5,с.7-8]. Запровадження профільного навчання вимагає перегляду змісту навчально-виховного процесу, що спрямований на перетворення з репродуктивного у продуктивний і здатний підготувати учнів не лише до творчого застосування набутих знань і навичок, а й постійного самовдосконалення. Зупинимось на умовах, які, на наш погляд, сприятимуть ефективному впровадженню профільного навчання на старшому ступені загальної середньої освіти.

По-перше, - з метою забезпечення освітнього простору для розкриття здібностей учнів у тому чи іншому виді діяльності та їх особистісного зростання необхідно проводити формування профільних класів (або в їх межах - різнопрофільних груп) з урахуванням інфраструктури населених пунктів і ринку праці на перспективні професії;

По-друге, - звернути увагу на позашкільні заклади як базу для створення умов щодо організації профільного навчання, оскільки на даний час така робота організована тільки в центрі позашкільної освіти м. Луганська.

По-третє, - відвести особливу роль у становленні профільної школи підвищенню кваліфікації та перепідготовці вчителів, які повинні володіти нетрадиційними технологіями навчання;

Четверте, - вчителі, які викладають навчальні дисципліни в профільних класах, повинні усвідомити роль елективних курсів у формуванні професійної спрямованості та допрофесійної компетентності учнів. У зв'язку з цим бажано мати наскрізні (комплексні) навчальні програми профільних предметів, доповнені елективними (авторськими) курсами з обґрунтуванням значення кожного для даного профілю;

П'яте, - привести до чинного законодавства нормативно-правову базу розвитку профільного навчання: для цього необхідно внести зміни до статутів загальноосвітніх навчальних закладів із метою забезпечення профільного навчання на внутрішньошкільному і зовнішньошкільному рівнях.

Як бачимо, сьогодні можна говорити про якісно новий етап у розвитку в Україні ідей щодо профілізації старшої школи. При цьому аналіз наукових джерел надав можливість виділити основні теоретико-експериментальні напрямки дослідження

українських науковців, пов'язаних із реалізацією Концепції профільного навчання в старшій школі. В наслідок цього розроблено та створено науково обґрунтовані системи допрофільного і профільного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах II-III ступенів.

Однак на практичному рівні питання щодо профілізації старшої школи ще вимагають свого розв'язання. Необхідно розробити науково-методичне супроводження цього процесу, експериментально апробувати модель та технологію організації профільного навчання в міських і сільських загальноосвітніх навчальних закладах [1, с.1-5].

Необхідність створення умов доступу до якісної повної загальної середньої освіти для учнів, що мешкають у сільській місцевості, організації їх профільного навчання, а також оптимізації мережі загальноосвітніх навчальних закладів районах Луганської області вимагає пошуку нових підходів до організації освітнього простору даного регіону. Хотілося б відмітити, що на сьогодні особливо гострою проблемою постає проблема забезпечення загальноосвітніх міських та сільських шкіл висококваліфікованими вчителями фізичної культури [2, с.5-6]. Це пов'язано з довготривалою практикою підготовки вчителів традиційних профільних напрямків (філологів, математиків, гуманітаріїв) та з відсутністю необхідної уваги до формування високопрофесійного кадрового складу вчителів загальних шкіл, що призвела цю проблему до загальнонаціональної.

Практика, що склалася у педагогічних вищих навчальних закладах формує невисокий соціальний статус викладача фізичного виховання. Як наслідок цього спостерігається явне зниження зацікавленості до цієї професійної діяльності, стають слабкими та руйнуються традиції вітчизняної школи фізичного виховання, знижується престижність професії вчителя з фізичного виховання. Під впливом сучасних освітніх доктрин та багаторічних комплексних програм ця ситуація повинна докорінно змінитися. Проблематичність ситуації на регіональному рівні підтверджується даними, що одержані у результаті анкетування 730 шкіл Луганщині. Результати цього дослідження обробляються та аналізуються, але вже сьогодні можна сказати про деякі тенденції. А саме: лише 14% анкетованих шкіл (всього 10

шкіл) мають документоване спортивне профілювання за наступними фізкультурними спрямуваннями та курсами за вибором - волейбол, баскетбол, теніс, футбол та спортивна ритміка. Отже, за останні роки фізкультурна освіта набагато відстає від інших освітніх спрямувань. Але не дивлячись на це, зацікавленість багатьох вчителів фізичної виховання, адміністрації шкіл та деяких батьків зростає. Багатьох із них турбують питання організації профільного навчання з фізичного виховання

Особливу увагу треба звернути на проблемі суперечності між необхідністю забезпечення населення сільської місцевості широким спектром високоякісних освітніх послуг і неможливістю це зробити на рівні кожного сільського загальноосвітнього навчального закладу. Таким чином, організація профільного навчання старшокласників в загальноосвітніх навчальних закладах регіону буде ефективною за умов:

- створення єдиної системи управління процесом профілізації старшої школи в регіоні;
- розробки необхідного інструментарію для виявлення освітньої кон'юнктури, прогнозування попиту на ті чи інші профілі, а також визначення оптимальних форм організації профільного навчання в загальноосвітніх навчальних закладах кожного району (міста) області;
- створення оригінальних моделей організації профільного навчання;
- урахування світових тенденцій розвитку профільної школи: підвищення якості базової середньої освіти та оптимізація структури профільного навчання в старшій школі;
- психолого-педагогічного супроводження допрофільного і профільного навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах II-III ступенів із метою створення умов для свідомого вибору ними майбутньої професії;
- модернізації системи підвищення кваліфікації педагогічних та керівних кадрів освіти, що спрямована на забезпечення готовності освітян до роботи в профільній школі;
- створення в регіоні системи моніторингу якості профільного навчання.

Література

1. Зубалій М. Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – №3. – С. 1-5. **2. Іванова Л.** Особливості профільного навчання з фізичної культури // Фізичне виховання в школі. – 2004. – №1. – С. 5-6. **3. Інформаційний збірник** Міністерства освіти і науки України. – Київ : Педагогічна преса, 2004. – №6. – 32 с. **4. Організація** профільного навчання : довідник вчителя фізичної культури в запитаннях та відповідях. – Х. : Веста: Видавництво «Ранок», 2007. – С. 180. **5. Профільне** навчання // Сільська школа України. – 2004. – № 19-20. – С. 7-8.

Куликова В. С, Клименко И. Г.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ НА ДЕТЕЙ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Постановка проблеми: В настоящее время потребность в движении присуща большому количеству людей. Основная группа – это группа людей которой присуще восстановление физических и психологических сил, расширение кругозора. Но есть ещё одна небольшая группа людей - это дети с девиантным поведением. Многие из них инстинктивно стремятся к изменению жительства, у них большое желание произвести впечатление на окружающих и добиться к себе внимания со стороны сверстников, педагогов, родителей. Контингент таких детей требуют к себе внимания и помощи со стороны педагогов и психологов. Помочь таким ребятам может занятие туризмом. Во время занятий они посмотрят мир, педагог поможет завоевать неложный авторитет и внимание со стороны сверстников и приучит к ответственности за жизнь и здоровье окружающих их людей.

Анализ последних исследований и публикаций. При рассмотрении проблемы были изучены научные публикации по теме «воспитание детей девиантного поведения туризмом». По

данной теме работали такие педагоги, как Бардина К.Б., Верба И.А., Куликова В.М., Рябов Е.Г., Линчевский Э.Э., Курилова В.И. и др. В их работах красной чертой проходит: туризм как самое эффективное воспитательное средство в коррекционной работе с педагогически запущенными детьми.

Цель статьи: Показать, что спорт и туризм является неотъемлемой частью воспитания при коррекционной работе с детьми девиантного поведения, неразрывно связанная с совершенствованием человека как всесторонне гармонично развитой личности.

Результаты исследования.

За первой волной мирового кризиса нас захлестнула вторая, третья, четвёртая. Выживаем в бесконечной суете, бредём в информационных потоках, запрограммированные телевизионными цитатами, согнутые грузом проблем. Мы — отдельно от детей, дети — от нас. Поиски дополнительных источников дохода превратились в навязчивую идею, идею «фикс».

Считаем, что родительский долг выполнен, если у любимого чада появился компьютер и он полностью в нём растворился, дорогой мобильник, модный «прикид». Ну и что, если «чадо» не уживается с десятками по счёту соседом по парте, освобождён от уроков физкультуры потому, что он не пробежит и 10 метров, стоит полчаса, чтобы проехать одну остановку, перестал здороваться с соседом, стал грубым и замкнутым. Что с ним? Ищем панацею от всех бед? Пилюлю от всех болезней? А может дорогу осилит идущий? В буквальном смысле?

В последние годы потребность в туризме характерна для большего числа людей. Это и активный отдых, и восстановление физических и психологических сил, это игра в команде, жизнь в коллективе, дружбе, дисциплина, инициатива и взаимопомощь. Туризм является прекрасным средством познания окружающего мира, природы, расширяет кругозор, обогащает духовно и нравственно. Нельзя думать, что спортивность в туризме предполагает только физические нагрузки, исключая обучение и развитие участников похода. Безопасное прохождение сложного маршрута, преодоление естественных препятствий невозможно без знания участниками группы природы, экономики и населения района путешествия. Туристу - спортсмену жиз-

ненно необходимо знать прикладные элементы метеорологии, гидрологии, геологии, биологии, экономической географии, этнографии и т.д. Умение прогнозировать как явления природы, так и взаимоотношения с людьми (внутри группы, с местным населением) является залогом безопасного туристического похода. Спорт и туризм является неотъемлемой частью воспитательно - коррекционной работы с педагогически запущенными подростками, туристские походы содействуют налаживанию позитивных связей и отношений между воспитанниками. А в туристском походе успех в воспитательной работе прямо пропорционально зависит от того, насколько хорошими являются личные отношения между руководителем группы и подростком. Именно в таких походах представляются наибольшие возможности незаметно, но действительно влиять на трудновоспитуемых ребят. В походе удаётся совершенно иначе, чем в обычной обстановке. Они «врастают» в коллектив, живут общими радостями и трудностями, проявляют заботу о младших, помогают слабым, берут на себя ответственные обязанности. Совместное преодоление трудностей сплачивает коллектив, позволяет трудным ребятам почувствовать себя значимыми для этого коллектива, создают почву для разрешения конфликтов между ребятами, а также между воспитанниками и педагогами. Туристические походы используют для создания различных жизненных ситуаций, в которых бы подростки учились бы преодолевать трудности и принимать решения. Воспитательные возможности коллектива в этих условиях переоценить трудно. Жизнь в походе учит ребят жить в коллективе, преодолевать усталость, физические недомогания, т.е. самодисциплине и самовоспитанию. Особая моральная обстановка в таком походе, особый душевный настрой позволяет забыть подростку ощущения «моральной небезопасности», а то и избавиться от «клейма» трудного подростка. Заметьте, что у энергичных и здоровых людей всё получается - и в учебе, и дома, и что сообщество таких людей способно сделать очень многое для своей семьи, коллектива, города, страны наконец. Только стоит захотеть что - то изменить, заполнить свою «нишу», не оставаясь свободным от общества. И если вы выбрали туристический рюкзак, то никогда он не станет для вас тяжёлым.

Вывод. В результате проведённой работы можно со всей ответственностью заявить, что туризм является наиболее комплексным видом здорового и закалённого человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, самостоятельности, инициативе, взаимопомощи. Туризм расширяет кругозор, является прекрасным средством познания природы.

Литература

1. Биржаков М. Б. Введение у туризм. – СПб. : Издат. торговый дом «Герда», 1999. – 253 с. **2. Щур Ю. В.,** Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник. – К. : Альтерпресс, 2003. – 232 с. **3. Шиянов Л. П.,** Рогаткин А. В. Походы выходного дня. – М. : Профиздат, 1995. – 354 с.

Куцевський В. В., Зюзюков О. В.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ЗАСОБИ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГА ДО ВИХОВНОЇ РОБОТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ

Вступ. Зміст професійно-педагогічної підготовки вчителя висуває особливі вимоги рівня професійної готовності його до продуктивної виховної діяльності, у тому числі засобами фізичної культури й спорту [1]. Очевидно, що організація такої виховної роботи вимагає ґрунтовної підготовки, ефективного використання всіх можливостей навчально-виховного процесу у ВНЗ [3,4,5]. Як відомо, у роботі з фізичного виховання повинен брати участь весь педагогічний колектив школи (директор і його заступники, учителі, керівник військової підготовки, класні керівники, т.ін.). Від професійності їхньої роботи залежать успішне навчання школярів, підготовка їх до життя, праці й до захисту Батьківщини. Цілеспрямоване включення засобів фізичної культури в навчально-виховний процес сприяє їх вихованню та потреби у здоровому способі життя. Фізичне виховання як один

з напрямків гуманістичного виховання повинне здійснюватися в тісному взаємозв'язку з соціально-гуманітарним, трудовим, моральним, естетичним й іншими напрямками.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана у відповідності до плану НДР Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Формулювання цілей роботи. У фізичному вихованні учнів можна виділити оздоровчі, освітні й виховні завдання, рішення яких здійснюється з обліком вікових, статевих, анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей. Оздоровчі завдання спрямовані на гармонійний розвиток організму, забезпечення найкращого розвитку рухових здібностей й загартовування організму. Освітні завдання передбачають забезпечення учнів знаннями, уміннями й навичками в області фізичної культури, необхідними для їхнього використання в різноманітних умовах життя. Виховні завдання формуються виходячи із завдань фізичного, соціально-гуманітарного, розумового, трудового, морального, естетичного й інших напрямків виховання.

Результати дослідження. Удосконалювання професійних навичок виховної роботи з дітьми в майбутніх учителів здійснюється в процесі уроків, проведених за навчальним розкладом; фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня; фізкультурно-оздоровчих заходів у системі продовженого дня; фізкультурно-оздоровчих заходів на навчально-виробничій практиці; позакласних масових фізкультурно-спортивних заходів; фізичного виховання в сім'ї; позашкільних масових фізкультурно-оздоровчих заходів [2]. У період літньої педагогічної навчально-виховної практики студенти активно використовують засоби фізичної культури у виховній діяльності, учаться забезпечувати єдність колективних, групових й індивідуальних форм виховної роботи. Майбутні вчителі аналізують власний досвід роботи з використання засобів фізичної культури в організації виховання учнів, а також досвід кращих вихователів і свої спостереження. Навчально-виховна практика представляє майбутнім учителям можливість удосконалювати свої професійні вміння у використанні засобів фізичної культури й спорту в цілісному виховному процесі в школі. Саме в цей період навчання вони мають всі умови для формування о на відповідному рівні профе-

сійно-педагогічних умінь вихователя, підвищення рівня професійної спрямованості, свідомої активності, професійного інтересу до проведення виховних заходів засобами фізичної культури й спорту, відповідальності й творчого відношення до роботи. Проводячи уроки за навчальним розкладом, майбутні вчителі забезпечують учнів основами знань, умінь і навичок по фізичній культурі. Засоби фізичної культури використовуються майбутніми вчителями в перервах між заняттями й застосовуються для фізичного розвитку, утворення й виховання, а також удосконалювання психофізіологічних функцій школяра, необхідних у трудовій діяльності. Проведення уроків фізичної культури майбутніми вчителями вдосконалює в них професійні вміння по додержанню вимог до освітньої й інструктивної спрямованості, диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості, рівня вихованості, динамічності й емоційності проведених заходів. Важливо розвинути в майбутніх педагогів уміння чітко визначати встановлені санітарно-гігієнічні вимоги й правила безпеки при проведенні оздоровчо-виховних заходів. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня займають значне місце в професійній підготовці майбутнього педагога до виховної роботи засобами фізичної культури. Чітко організовані, ці заходи сприяють фізичному розвитку й підвищенню розумової працездатності учнів, формуванню в них постійної потреби в заняттях фізичною культурою. Майбутній педагог повинен чітко визначити конкретні умови, що забезпечують оздоровчий і виховний ефект цих заходів. До таких умов ставляться відповідність приміщень для занять санітарно-гігієнічним вимогам, участь усього педагогічного колективу школи, оптимальність психофізичного навантаження, культура показу вправ, доступність пояснень, новизна, емоційність вправ, музичне оформлення, постійний інтерес учнів. Здійснюючи активний відпочинок дітей, задовольняючи їхні потреби в рухах у процесі рухливих ігор і вправ на продовжених переминах, о майбутні вчителі вчать організувати активний о відпочинок у перервах між уроками з метою підвищення працездатності учнів, формування в них позитивного відношення до організованої колективної діяльності з метою збагачення знань і навичок прове-

дення масових самодіяльних форм н активного відпочинку, а також розвитку творчої самодіяльності й свідомої дисципліни школярів. Проводячи щодня рухливі й спортивні ігри, доступні фізичні вправи, прогулянки, нетривалі походи й міні-спортивні змагання в позанавчальний час, майбутні вчителі поряд з вихованням у дітей стійкої потреби в самостійних о заняттях фізичними вправами, збагаченням школярів знаннями рухливих ігор, підготовкою їх до виконання контрольних нормативів, вдосконалюють свої професійні вміння по розрядці розумової напруги учнів, профілактиці надмірного стомлення, забезпеченню ефективного відпочинку, удосконалюванню фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Позакласні масові фізкультурно-спортивні заходи займають істотне місце в професійному становленні майбутніх педагогів. Беручи участь в організації й проведенні різних форм позакласної роботи, майбутні вчителі опановують мистецтвом спілкування в колективі, методами самостійної роботи, здобувають організаторські навички. Майбутні педагоги, забезпечуючи тісний зв'язок проведених позакласних оздоровчо-виховних заходів з навчальною роботою, доступність занять і різноманіття форм, наступність принципів і методів всієї системи, залучення громадськості в забезпечення умов для занять, здобувають практичний досвід і необхідні знання, уміння й навички використання засобів фізичної культури для рішень проблеми залучення можливо більшого контингенту школярів у систематичні заняття фізичними вправами, для розширення й удосконалювання знань, умінь і навичок, рухових, моральних і вольових якостей, для забезпечення готовності школярів до більше ефективного засвоєння матеріалу навчальної програми, формування вміння й звички самостійно використати засоби фізичного виховання з метою підвищення змістовності дозвілля, оздоровлення й фізичного вдосконалювання. Успіх професійного становлення майбутнього вчителя-вихователя багато в чому залежить і від уміння його успішно використовувати засоби фізичної культури у формуванні особистості школяра, тобто від його вміння вирішувати поряд з питаннями фізичного виховання проблеми розумового, морального, трудового й естетичного виховання. Зв'язок фізичного й морального виховання здійснюється шляхом формування в школярів у процесі занять

фізичними вправами моральних звичок поведінки, розвитку волевих якостей (наполегливість, сміливість, витримка, самовладання). Зміст педагогічної діяльності майбутніх учителів у період фізкультурно-спортивної діяльності школярів повинен бути спрямований на приучення учнів гідно поводитися в колективі, захищаючи його інтереси й підкоряючись їм. Специфічні відносини дітей до товаришів, до суперника під час змагання, дотримання спортивної етики, витримки, скромності, поважного відношення до людей, нетерпимість до нечесних вчинків і прийомів ведення спортивної боротьби, працьовитість, дисциплінованість - все це робить свій діючий вплив на формування всебічно розвинутої і соціально активної особистості. Майбутні вчителі, проводячи бесіди, диспути про спортивну етику, обговорення статей, розповідей, книг зі школярами, розкривають гуманізм й інтернаціоналізм спорту. Особливої уваги майбутнім педагогам варто звертати на виховання дисциплінованості й організованості в процесі фізичного виховання, на формування в учнів акуратності, ощадливості, поваги до суспільної власності й праці людей. При проведенні оздоровчо-спортивних заходів увага школярів фіксується на дотриманні традиційних вимог, правил змагань. Оздоровчо-спортивні заходи, проведені майбутніми вчителями, повинні бути націлені на виховання колективізму, ввічливості, тактовності, уважності, почуття громадського обов'язку й відповідальності перед колективом. Спеціальної уваги майбутніх педагогів заслуговує боротьба проти проявів зазнайства, марнославства в дітей, що домоглися певних успіхів. Формування в учнів стійкої звички систематично займатися фізичними вправами повинен здійснюватися майбутніми педагогами на підставі позитивних емоцій учнів і сприйматися ними як весела гра, а кожен проведений оздоровчо-спортивний захід повинен усе більше й більше розширювати коло їхнього інтересів і потреб, затверджувати їхню переконаність у тім, що є реальні перспективи для розвитку фізичних якостей і керування своїм психічним станом. Виховання стриманості, рішучості, сміливості, самовладання здійснюється в процесі організації різних занять фізичною культурою, що вимагає подолання почуття страху, що виникли під час труднощів у процесі досягнення мети. З метою здійснення трудового виховання майбутніми вчителями

повинно бути передбачене участь школярів у різних видах праці: навчальному, суспільно корисному, у праці по самообслуговуванню. Найбільш характерним у процесі занять фізичною культурою є праця по організації занять і виконанню фізичних вправ (виконання обов'язку суспільних керівників), а також праця по самообслуговуванню на уроках, позакласних заняттях, праця, пов'язана з підготовкою й прибиранням місць занять, навчального інвентарю. Залучення у свідому й добровільну працю з ремонту інвентарю, благоустрою спортивних майданчиків і споруджень, виготовленню навчальних посібників формує в учнів почуття відповідальності, сприяє розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я. Прийоми діяльності майбутнього вчителя по організації естетичного виховання різноманітні. Один з найважливіших напрямків естетичного виховання в процесі занять учнів фізичними вправами полягає у формуванні високоморальних відносин між учнями, у розвитку естетичних почуттів за допомогою засобів мистецтва (музики, спів, танців). Організація виконання учнями різних рухових актів з музичним супроводом сприяє емоційному збагаченню учнів, допомагає повніше зрозуміти рух, сприяє музичному вихованню учнів. Удосконалювання зорової, слухової і рухової функцій учнів створює оптимальні умови для кращого художнього сприйняття учнями навколишнього світу. Особливе місце у формуванні професійної готовності майбутніх учителів до виховної діяльності повинно бути відведене вдосконалюванню їхніх умінь по організації фізичного самовиховання школярів у процесі виховання. У першу чергу майбутні вчителі повинні чітко усвідомити, що фізичне самовиховання є процес цілеспрямований, свідомий і вимагає регулярної роботи над собою з використанням всіх прийомів і видів діяльності по зміцненню здоров'я. Це забезпечує високий рівень навчально-трудої діяльності й соціальної активності учнів. Одне з основних вимог у процесі виховної діяльності чітка орієнтація на вікові особливості й можливість дітей. Заходи щодо формування вмінь молодших школярів у сфері фізичного самовиховання повинні бути спрямовані на елементи самоосвіти, фізичного загартування, тренування в улюбленому виді фізичних вправ. Майбутнім учителям необхідно враховувати мотиви фізичного самовиховання молодших

школярів, які виражаються в особливому інтересі до спорту й відчутті радості від успіхів. Кращі приклади з життя відомих спортсменів підсилюють ефект фізичного самовиховання, забезпечують систематичність занять, тобто систематичність самовиховання.

В учнів старшого шкільного віку самовиховання повинно носити комплексний характер і здійснюватися в декількох напрямках (моральному, естетичному і фізичному). У виховній роботі зі школярами старших класів майбутнім учителям необхідно розширити в них напрямку роботи над собою. Специфічні заняття фізичною культурою, дотримання режиму виховують в учнів якості й установки, які сприяють формуванню організованості, цілеспрямованості й самовдосконалення.

Висновки. Фізична культура майбутнього вчителя як одна з основних цінностей загальної й педагогічної культури особистості забезпечує властиво потенціал життєдіяльності, націлює педагога на задоволення потреб у творчій праці, саморозвитку й самовдосконаленні. Це дозволяє сформувати основи й реалізувати прагнення педагога до самовираження, самостійності, ініціативності й відповідальності у виховній роботі зі школярами засобами фізичної культури. Таким чином, використання засобів фізичної культури в педагогічному процесі може й повинне стати інструментом творчого відношення до предмета й навчально-виховного процесу. Підвищенню рівня професійних знань майбутнього вчителя сприяє цілеспрямоване використання засобів фізичної культури в навчально-виховному процесі, на аудиторних і практичних заняттях, у позанавчальній діяльності й у процесі педагогічної практики. Основними принципами тут повинні стати наступність, єдність, взаємозв'язок і взаємозалежність різних компонентів педагогічної діяльності. Ефективність даного процесу забезпечується єдністю теоретичної й практичної підготовки, педагогізацією її змісту й забезпеченням системності й комплексності процесу навчання на основі використання міждисциплінарних зв'язків, яка визначає ефективність рішення завдань гармонійного розвитку особистості. Процес професійного становлення майбутнього вчителя здобуває змістовність і цілісність у тому випадку, якщо забезпечуються інтеграція фізичної культури, зв'язок фізкультурно-спортивної дія-

льності із професійною орієнтацією, з розвитком особистості, увага педагога націлюється на педагогічну освіту й самовдосконалення студентів. Цілеспрямований безперервний вплив засобів фізичної культури на особистість майбутнього вчителя підвищує ефективність навчально-виховного процесу, розкриває резервні потенціали студентів у саморозвитку, самовихованні й реалізації теоретичних і практичних можливостей у виховній діяльності. Формування фізичної культури вимагає гармонійного сполучення світоглядного, морального, інтелектуального, професійного, естетичного розвитку, який забезпечується системністю педагогічного процесу.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на вивчення і аналіз форм та методів формування професійної готовності майбутнього вчителя до виховної роботи засобами фізичної культури.

Література

- 1. Аяшев О. А.** Формирование профессионально-педагогических умений учителя-воспитателя средствами физической культуры : учебное пособие по спецкурсу „Методика воспитательной работы”. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 81 с.
- 2. Виленский М. Я., Сафин Р. С.** Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. – М. : Высшая школа, 1989. – 158 с.
- 3. Данилко М. Т.** Мотиваційно-ціннісне ставлення майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХХПИ, 2000. – №2. – С. 46-50.
- 4. Данилко М. Т.** Зміст і структура основних видів діяльності вчителя фізичного виховання : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Ермакова. – Харків : ХХПІ, 2001. – №28. – С. 24-32.
- 5. Данилко М. Т.** Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури. – Луцьк : „Волинська обласна друкарня”, 2003. – 234 с.

Лазарев А. А., Алексеенко Т. И.

ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА БАСКЕТБОЛЬНЫХ МАТЧЕЙ

Целью данной работы является описание проблем при судействе баскетбольных матчей, попытка сформулировать методические рекомендации начинающим судьям.

Известно, что когда баскетбол зародился как отдельный вид спорта, зрелищностью такие матчи не отличались! Ещё бы, счёт 2-1 вряд ли порадовал бы современного болельщика. Грубая игра и заброшенные 3 очка со штрафных – вот и вся результативность. В своей статье мы будем ссылаться чаще всего на НБА, так как это сильнейшая баскетбольная лига мира. НБА, надо отдать ей должное, частично модернизировала баскетбольные правила, что пошло на пользу игре. С первого же чемпионата в НБА строго запретили зонную защиту [1]. Ей сейчас пользуются европейские, студенческие и женские команды. Для чего? Для увеличения темпа игры. На протяжении всей истории всё делалось ради этого – ради увеличения скорости игры. 24 секунды, 8 секунд и т.д.

Естественно, что интереснее и зрелищнее смотреть на стремительные прорывы, чем на скучную распасовку вокруг «зоны» обороняющейся команды, хотя для настоящих ценителей баскетбола и это интересно. Честно говоря, труд судьи – нелёгкий, и с каждым годом он становится тяжелее. Каждое новое поколение игроков НБА – это парни, которые выше ростом, сильнее и быстрее своих предшественников. По мнению авторов работы, из всех спортивных игр баскетбол – самая трудоёмкая и сложная для судейства. НБА всячески пытается облегчить участь судей, так в конце 2007 года судьям разрешили просматривать видеоповторы, дабы выяснить, кто прав, а кто виноват в ситуации, но разрешили использовать это преимущество только в сложных, ответственных ситуациях. Постоянный контроль за игрой, абсолютная объективность и последовательность, логичность принятых решений – вот что в первую очередь требуется от судей.

Очень важно помнить следующий принцип: постоянные свистки судьи вовсе не означают, что он контролирует ход встречи. Молодые, неопытные арбитры, к сожалению, об этом забывают. Здесь самое главное – уверенность в себе. И эту уверенность арбитра игроки должны почувствовать с первых же секунд матча. Самое трудное, чему должен научиться арбитр, – это свистеть вовремя. Теоретически, баскетбол – игра бесконтактная, но когда на сравнительно небольшой площадке «носятся» 10 атлетов, столкновения неизбежны. Если судья – формалист, он (опять-таки теоретически) вправе свистеть, не переставая. Но что же это будет за игра?

Больше всего игроков раздражает, когда судья непоследователен в принятии решений. Если он не заметил явный фол – это не беда. Может быть, поняв свою ошибку, он простит игрока другой команды, допустившего аналогичный фол. Но вот если арбитр наказывает одного игрока, а минуту спустя прощает за то же нарушение другого (из другой, естественно, команды), то страсти на площадке накаляются. Особенно это касается игроков, успевших заработать несколько персональных фолов (или замечаний). Они нервничают, поскольку не знают, чего ждать от судьи. Еще один фол – и их могут удалить с площадки до конца игры. Разумеется, игрок с самого начала матча должен понять, как будет судить встречу арбитр – придираясь по мелочам или нет. Рефери, в свою очередь, должен дать понять игрокам, как он трактует правила, в особенности то, в какой мере он допускает силовую борьбу и столкновения, или, другими словами, телесные контакты. Игроки могут приспособиться к любому варианту – лишь бы судья был логичен и не противоречил сам себе.

Вот эта последовательность – главное качество квалифицированного арбитра. Каждый матч он судит в одном и том же ключе, вне зависимости от ранга команд и игрового времени – будь то первая четверть встречи или последняя, решающая.

Фолы и нарушения правил. Персональный фол (или замечание) назначается, когда игрок совершает запрещенное действие по отношению к сопернику [2].

Однако все, в конечном счете, зависит от судьи. Он вправе решать, какой контакт случаен, а какой преднамерен и, следова-

тельно, наказывается персональным фолом. В игре всякое случается, и иной раз очень трудно разобраться, кто прав, а кто виноват. Но бывают моменты, когда фол умышленный. Допустим, вы бросаете по кольцу, а соперник толкает вас в локоть. Тут спорить даже нечего. Если игрок обороняющейся команды до соприкосновения с соперником сделал какое-либо движение, почти всегда он наказывается фолом за блокировку, поскольку создает живую помеху на пути нападающего. Под движением подразумеваются не только шаги. Игрок может оставаться на месте, но наклониться в сторону и преградить путь соперника к корзине корпусом. За это он тоже получит фол.

Конечно, теоретически об этом рассуждать легко и все вроде бы ясно. Но в реальности, когда на площадке царит суматоха, арбитру трудно разобраться, оставался ли защитник на месте или нет. А может, сам нападающий врезался в него, пытаюсь оттеснить его? Между тем решение надо принимать за считанные доли секунды. Действительно, судье не позавидуешь!

А вот еще одна загвоздка для судей – соблюдение правила помех. Трудности – в простой геометрии: арбитру, чей рост, предположим, 180 см, сложно определить, что происходит над корзиной, повешенной на высоте 305 см.

Атакующая команда нарушает эти правила, когда кто-то из ее игроков пытается подправить мяч, находящийся в воображаемом цилиндре, висящем точно над кольцом. Но игроки часто делают это, когда мяч отскочил от дужки кольца, и разобраться, где тут цилиндр, нелегко.

Действия защитников – тоже проблема. Если блок был поставлен, когда мяч летел по восходящей траектории, тогда правила не были нарушены. Но если он уже опускался в корзину, тогда защитник создавал помеху и нарушал правила. Однако тут есть тонкость. Судья должен решить, мог ли быть бросок результативным или нет. Если мяч летит мимо корзины, тогда и помеха не фиксируется. Не меньшие трудности испытывает арбитр, следя и за соблюдением правила трех секунд (только 3 секунды, но не более, игрок атакующей команды может находиться в штрафной зоне соперников). Вообще-то говоря, многие судьи смотрят на такие нарушения сквозь пальцы — если, конечно, нападающий не обосновался в штрафной зоне как у себя до-

ма. Но если судить строго, то здесь, конечно, надо избегать двойного стандарта и немедленно фиксировать обоюдные нарушения правил. Но самые сложные ситуации возникают при фиксации запрещенной защиты.

В трактовке этого правила путаются не только болельщики, но и сами игроки и даже тренеры. К тому же руководство НБА постоянно обновляет его, и за этими изменениями уследить невозможно. Если, сидя на трибуне, вы увидите, что к игроку, не владеющему мячом, приставлены сразу двое опекунов, это и есть запрещенная защита. Если он получил мяч – другое дело. Можно атаковать его хоть втроем.

Хороший арбитр, как и хороший тренер, должен обладать гибким мышлением. Не раз было замечено, как арбитр, засомневшись в принятии решения, призывает на помощь другого судью. Иногда к ним присоединяется и третий арбитр, и они проводят небольшое совещание. Порой случается, что они отменяют первоначальное решение.

В прежние времена судьи были более «твердолобыми». Если уж назначали фол, то ни и за что не отступались. Считалось, что судья, колеблющийся в своем решении, слабохарактерен и не может взять игру под свой контроль. Сегодня от арбитров требуется, в первую очередь, справедливость и логичность их действий. Если нужно, пускай совещаются и «докапываются» до истины. Игроки – не против.

Вообще–то процедура судейства баскетбольных матчей очень сложна и судить матч «до мелочей» вряд ли кому придет в голову. Следующий вопрос, который необходимо затронуть – помощники, ведь на площадке должно быть по малой мере два, а то и три рефери. Когда игра начнется на площадке должно быть не две, а три команды (с судейской). Вы одно целое. Если вы видите, что ваш оппонент ошибается, нужно сразу ему помочь. Должны быть договорены все жесты, дабы не вышло, что в один и тот же момент вы показали разные решения. В вас начнут сомневаться. Нарушения судейскому столику чаще всего показывает ближайший арбитр, но если по ситуации он не может этого сделать его коллега должен заменить его в проведении этой процедуры.

Судьи должны быть готовы к игре не меньше чем сами игроки, как физически, так и психологически. Перед матчем вы должны поговорить с оппонентом об играющих командах, их стиле, манере ведения игры, о возможных проблемах, тогда вас не смогут застать врасплох. Как не как судьи тоже люди, и им свойственно ошибаться.

Как известно, у судей есть такое понятие, как ведущий судья. Это судья, который во время атаки стоит около кольца обороняющейся команды. Его оппонент, ведомый судья, находится позади или сбоку позиции разыгрывающего. В этом случае судьи мысленно разбивают действия игроков на зоны ответственности, при этом, если есть такая возможность, судья должен наблюдать и за зоной ответственностью оппонента. Ведущий судья следит за нарушениями правил под кольцом, ведомый следит за правилом 3 секунд, 24 секунд и ценностью забитого мяча. Судьи меняются своими полномочиями при смене направления атаки и при пробитии штрафных бросков.

Если вы пропустили эпизод, или просто не можете разобраться, нужно в первую очередь посоветоваться с партнёром, если и он упустил момент, это уже хуже. Вам придется действовать по ситуации, даже можно сказать, импровизировать. Вы должны учесть всё: счёт, положение команд, почувствовать атмосферу игры, так как судья ещё и психолог, прислушаться к публике и принять решение. Причём всё это нужно сделать за пару секунд. Приведу пример, играет команда А и Б, счёт 65:42 если вы в спорной для себя ситуации отдадите мяч проигрывающей команде, команда соперник, наверное, будет не против и игра продолжится в прежнем темпе. В крайнем случае, пройдет-ся дать спорный мяч, хоть это и не профессионально.

Если говорить с точки зрения психологии, то в некоторых ситуациях судья не может «высказать» правильное решение из-за того, что, по сути, баскетбол – это шоу. Приведём пример, игрок на ходу получает мяч и без удара о паркет делает два шага и совершает красивейший данк. Публика в восторге. По правилам этого делать нельзя, но судья не может лишить публики удовольствия, и мяч засчитывается.

Ещё одна ситуация, идёт игра один на один. Защитник занял правильную позицию и неподвижен, в это время на него налета-

ет атакуючий игрок суперника и снова же б'єт данк, при этом просто сбивает с ног суперника. Фактически, это фол в нападении, наяву мало кто из судей даст его, публика ведь платила деньги за зрелище, за шоу!

Благодаря проведённому исследованию и собственному опыту судейства, можно утверждать, что, во-первых, судейская бригада, это команда, сложенный, взаимный механизм. Что же касается спорных эпизодов, то здесь ситуация довольно спорная и не всегда легко её решить. Но вы судья и перед вами стоит выбор, дать насладиться публике прекрасной игрой, или же строго всё судить по правилам.

Литература

1. Уолт Фрейзер, Алекс Сэчер Баскетбол. – М., 2006.

2. Web page: www.nbaslamdank.ru/other/sovetu/referee

Леонтьєва І. В.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

СПОРТИЗАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

Ключові слова: спортизація, спортивна освіта, спортивно орієнтована фізична культура, інноваційна технологія викладання.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими завданнями. Фізичне виховання дітей і підлітків у загальноосвітній школі викликало і продовжує викликати підвищену заклопотаність у нашому суспільстві, тому являє собою дуже актуальну проблему. На державному рівні цільові програми затверджуються урядом України, визначаючи глобальні орієнтири держави з реалізації молодіжної політики. Необхідність комплексного вирішення проблем фізичного виховання та оздоровлення дітей, підлітків та молоді, спрямованого на фізичне й духовне вдосконалення й формування в підростаючого покоління усвідомленої потреби у заняттях фізичною культурою та спортом, визнана головною метою багатьох підпрог-

рам. Для досягнення даної мети в підпрограмах було записано такі завдання як залучення максимально можливої кількості дітей, підлітків і молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом, оновлення змісту, форм і засобів фізичного виховання і спортивної підготовки на основі розвитку методів навчального і тренувального процесів, вдосконалення нормативної правової, матеріально-технічної, науково-освітньої, організаційно-управлінської і фінансової бази розвитку фізичної культури і спорту [4].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття; формулювання мети статті. У даній статті викладено основні напрямки спортизації фізичної культури на основі оновлення змісту, форм і засобів фізичного виховання в загальноосвітній школі, що формують активність та інтерес до занять із фізичної культури на прикладі моделі спортивної освіти. Пересічне розуміння широким загалом фізичної культури і спорту в контексті розвитку фізкультурного руху негативно сприймається на тлі масових фізкультурних парадів (популярних у 30-ті, 70-ті рр.), А також повної байдужості (90-ті р.). Принаймні, якщо дитина, підліток, юнак або дівчина захотіли б займатися фізичною культурою і спортом в 1976 р., вони могли б стати членами одного з 7 всесоюзних та 30 республіканських спортивних товариств, записатися в один із 7 тисяч спортивних клубів або взяти участь в одній з 5 тисяч дитячо-юнацьких спортивних та спортивно-технічних шкіл [5].

І все це без численних витрат, що асоціюються з платними послугами фітнес-клубів, студій бодібілдингу тощо. На жаль, у 90-ті рр. у зв'язку зі складним і невизначеним фінансовим становищем держави кількість спортивних клубів та дитячо-спортивних та спортивно-технічних шкіл різко скоротилася. Дійсно, одним із значних досягнень Радянського Союзу були доступність і масовість фізичної культури і спорту для дітей та підлітків. Багато школярів були членами спортивних товариств або клубів, вважаючи за честь захищати кольори своєї громади, клубу або команди на спортивних змаганнях.

Будучи членом спортивного товариства, клубу або спортивної школи, діти і підлітки мали доступ до якісних тренувань під керівництвом фахівців, мали можливість придбання, поліп-

шення і вдосконалення знань, навичок та вмінь з обраного виду спорту, а також могли брати участь у спортивних змаганнях. На додаток до сказаного необхідно відзначити таку важливу характеристику членства, як сам факт асоціації і приналежності до клубу або спільноти. Наявність почуття приналежності заслуговує на глибшу увагу. Таке відчуття асоціації та причетності, безперечно, мало вплив на процес задоволення такої базової потреби, описаної Маслоу, як потреба в приналежності [12].

Якщо бути реалістичними, то в даний час більшість школярів мають мало можливостей не лише для занять фізичною культурою і спортом, а й навіть для виявлення звичайної активності в повсякденному житті. А де ж школа? Адже правда, що такий навчальний предмет, як "фізична культура" в загальноосвітній школі, викладається більшості школярів на регулярній основі. Чому б нам не перенести позитивні аспекти занять спортом і спортивного життя в загальноосвітню школу?

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми. В.К. Бальсевич висунув і успішно почав реалізацію ідеї спортизації фізичного виховання в загальноосвітній школі на інноваційній основі перетворення процесу фізичного виховання, що базується на наступних принципах: створення найбільших можливостей для освоєння цінностей фізичної культури і спорту, обов'язковості використання технологій тренування і об'єднання в навчально-тренувальні групи [2, 3, 4]. Результати педагогічного експерименту В.К. Бальсевича показали не тільки значне поліпшення динаміки показників фізичної підготовленості школярів, що займаються у навчально-тренувальних групах, але і "корінна зміну ставлення дітей та підлітків до занять з фізичного виховання". Викладання спортивно орієнтованої фізичної культури в загальноосвітній школі призводить до позитивних змін у стані здоров'я та фізичної підготовленості учнів [4]. На думку В.К. Бальсевича (1999), результатом інтеграції обраних елементів спортивної культури і спортивного фізичного виховання може стати збагачення національної культури буття на основі надбання спортивної культури [3]. Одна з причин втілення ідеї спортизації фізичного виховання в загальноосвітній школі, на яку вказав В.К. Бальсевич,

- потенційний вплив на спорт вищих досягнень, виявлення і розвиток нового таланту в дошкільному та шкільному віці [3].

Виклад основного матеріалу. Ця мета, звичайно, важлива, але, як нам здається, важливо також надання школярам можливості долучитися і відчутти на собі культуру спорту. У нашому розумінні спортизація фізичного виховання в школі не означає тільки виявлення, розвиток і підготовку спортсменів еліти. На наш погляд, її мета більш глобальна - надання всім учасникам (тобто школярам) можливості придбання корисного спортивного досвіду.

Спортизація фізичного виховання дозволяє їм випробувати на собі численні аспекти спортивного життя і спортивних змагань. Безумовно, що в тій чи іншій мірі чимало школярів побували в ролі учасника змагань або глядача, наприклад беручи участь у першості школи з баскетболу або спостерігаючи за виступами учасників лижної естафети. Але сам спорт і культура спорту багатогранні і не обмежені спортсменами і глядачами. На даному етапі розвитку сучасного суспільства дуже важко уявити спорт без наявності тренерів, суддів, статистиків, а також журналістів, фотокореспондентів і коментаторів. У кожному виді спорту свої кумири, рекорди, статистика. Якщо ми не надамо можливості школярам випробувати себе в ролі тренера, статистика, коментатора або судді змагань, а тільки створимо їм умови для навчальних тренувань і назвемо це спортизацією, то ми обмежимо більш повне і глобальне розуміння школярами культури спорту.

Спорт як культура і явище має безліч особливостей, які його характеризують. По-перше, спорту властива наявність періоду (сезону), в якому відбувається формальне змагання. Зазвичай змагальний сезон триває протягом певного і іноді досить тривалого часу. По-друге, протягом цього сезону існує певна приналежність гравців до команди. Навіть в індивідуальних видах спорту спортсмени можуть представляти певний спортивний клуб або спільноту, місто, регіон або країну. Така належність означає, що окремий спортсмен залишається в одній і тій самій команді і представляє цю команду протягом повного сезону.

Ведення статистики також є певним виявом спорту. Статистика може бути дуже примітивна, наприклад, являти собою облік того, яка команда виграла той чи інший матч, або більш істотною, аж до реєстрації таких індивідуальних показників, як кількість вданих кидків із середньої дистанції окремого баскетболіста. Ведення статистики також дозволяє визначити рекорди спорту. Більш того, статистика не просто збагачує спортивну культуру, а й забезпечує зворотний зв'язок для індивідуумів і команд. Спортивні статистичні звіти також можуть служити на підтримку спортивних місцевих традицій.

Інший вимір спорту, яке має специфічну привабливість, - це святкова атмосфера змагань. В усіх країнах світу на підтримку улюблених команд прихильники часто одягаються в кольори своїх команд. Святкують великі перемоги і впадають у відчай через поразки. Така атмосфера свята, пов'язана зі спортом, підкреслює його значимість. Враховуючи, що виявлення кращих команд та кращих спортсменів є суттю культури спорту, змагальний період зазвичай завершується святковими моментами, які служать кульмінацією всього змагального сезону. Такими моментами можуть бути фінал змагань, плей-офф, кубковий матч, і чемпіонат світу, Олімпійські ігри. Більш того, такі кульмінаційні моменти доповнюють святкову атмосферу змагань церемоніями відкриття, закриття, парадами і нагородженням спортсменів і команд.

Такі головні особливості спорту як: наявність сезонів, приналежність спортсменів до команд, формальні змагання, досягнення кульмінаційного момент, ведення статистики та святкова атмосфера, майже ніколи не відтворюються на уроках фізкультури в класах. Тому ми вважаємо, що буде справедливо сказати, що загальноприйняті методи і методики викладання фізичної культури в загальноосвітній школі, в тому числі вивчення видів спорту (наприклад, гімнастика, легка атлетика, лижний спорт, баскетбол і т.д.) є неповними, недійсними, неавтентичними і не відображають культури спорту.

Методика викладання предмету "фізична культура" в загальноосвітній школі, заснована на вищезазначених шести принципах спорту, була розроблена Дарролом Сідентопом і називається "Спорт Ед" (sports education - спортивна освіта). У межах цієї

статті термін "спортивна освіта" означає методику і технологію викладання предмету "фізична культура" з орієнтацією на культуру спорту. Ця методика викладання отримала широке розповсюдження в Новій Зеландії та Австралії і успішно застосовується в Англії та Сполучених Штатах Америки. У Новій Зеландії спортивну освіту було рекомендовано та прийнято як єдину методику викладання фізичної культури в 10-х класах [14]. Мета спортивної освіти полягає у формуванні компетентної, захопленої і грамотної спортивної особистості [15]. Компетентна спортивна особистість має знання, навички та вміння, які дозволяють насолоджуватися спортом, і породжують бажання надалі розвивати ці знання, навички та вміння. Грамотна спортивна особистість розуміє і поважає правила, етикет, ритуали та традиції спорту і може виявити різницю між хорошими і поганими методами спорту. Захоплена спортивна особистість бере участь у спорті та поводить себе так, щоб зберігати, захищати і збагачувати культуру спорту.

Для реалізації методики викладання спортивної освіти може підійти будь-який вид спорту. Незалежно від обраного виду спорту необхідна модифікація його правил у відповідно до наявності інвентарю і споруд, рівнем фізичного розвитку і підготовленості школярів та педагогічними принципами. Наприклад, вивчаючи лижний спорт, можна провести естафети з біатлону, де замість стрільби по мішенях виконати по них кидок тенісним м'ячем.

Необхідно зауважити, що сезон у спортивній освіті триває досить довгий термін і складається з трьох періодів: підготовчого, змагального та кульмінаційного. При введенні спортивної освіти в якості національної методики викладання в Австралії рекомендована тривалість сезону була не менше 20 занять - по два уроки фізичної культури на тиждень протягом десяти тижнів, що в результаті склало чотири спортивні сезони на академічний рік [14]. Цей формат був отриманий за результатами педагогічних експериментів застосування спортивної освіти як методики викладання фізичної культури в 10-х класах у Новій Зеландії.

У підготовчому періоді команди беруть участь у тренувальному процесі, використовуючи технології спортивної, загальнокондиційної та оздоровчого тренування, вивчаючи техніку і тактику

обраного виду спорту, і беруть участь в товариських матчах з іншими командами. Одночасно школярі вчать правила і практикують суддівство.

У змагальному періоді команди беруть участь у змаганнях, які йдуть у загальний залік. Формат змагань може бути різний, але самі школярі виступають у ролях не лише учасників, але і суддів змагань. Необхідно відзначити, що протягом уроку фізичної культури школярі не завжди беруть участь у тренуваннях і змаганнях, тому що якийсь час вони є суддями, але завжди рекомендованого рівня рухової активності [11]. Кульмінаційний період завершує сезон спортивного освіти, і команди розігрують плей-офф або беруть участь у фінальних змаганнях, після яких проводяться святкові церемонії нагородження.

На початку спортивного сезону з класу учнів формуються команди. Вчитель може сам призначити склад команд або провести драфт учасників. При проведенні драфту (рекомендується закритий драфт) вчителем обираються школярі - тренери команд (на основі лідерських якостей або знань, умінь і навичок у даному виді спорту), які по черзі обирають по одному гравцю в команду за результатами перших днів тренувань. Після закінчення драфту вчитель розподіляє школярів-тренерів в команди (так, що при наборі команд тренери не знають, за яку команду вони будуть виступати). Після оголошення складу команд на початку сезону школярі приймають рішення відносно назви, кольорів, девізу і, можливо, навіть логотипів або емблем своїх команд (які можна зробити на уроках малювання або креслення). У попередніх заняттях за методикою "Спорт Ед" деякі команди навіть роблять дизайн та спортивну форму (майки) з вибраними емблемами. Більш того, за наявності умов можливо також залучення сучасних досягнень в області інформаційних технологій. У педагогічному експерименті, описаному Синельниковим і Хастом, в обов'язки команд входило створення веб-сторінок з їх подальшим введенням в Інтернет [13].

Застосування модифікованих ігор, в яких кожен школяр повинен брати участь (грати будь-яку роль) в кожному моменті уроку, принципово. Для забезпечення більш високої рухової активності та розвитку умінь і навичок є доцільним застосування ігор з невеликим числом учасників. Модель спортивної освіти

сприяє значному поліпшенню техніки і тактичного розуміння обраного виду спорту учасниками [9]. Наприклад, у класі з 30 чоловік замість футбольної гри п'ятикласників 11 на 11 на футбольному полі з трьома суддями і п'ятьма запасними цілям спортивній освіті відповідає наступна модифікація: формування п'яти команд ("Вовки", "Динозаври", "Пантери", "Кроти" і "Ведмеді"), де кожна команда складається з 6 школярів. "Вовки" грають проти "Динозаврів", "Пантери" - проти "Кротів", і кожна команда одночасно бере участь в трьох іграх (тривалість тайму - 5 хв), кожна гра - 2 гравця на 2 гравця. Тобто команда "Вовки" виставляє 3 команди по 2 гравця, і в залік йдуть результати кожної команди. "Ведмеді" судять всі шість футбольних ігор на маленьких полях і ведуть статистику цих ігор. Наступний раунд судить команда "Кроти". У спортивному освіті немає запасних, кожен школяр бере участь в тренувальному процесі і в змаганнях, і успіх команди залежить від успіху всіх членів команди.

У спортивній освіті на додаток до ролі учасника змагань і ролі судді кожен школяр, член команди, вибирає певну внутрішньоконандну роль. Ці ролі різноманітні і можуть включати ролі тренера, статистика, менеджера, спортивного журналіста, коментатора, тренера з фізичної підготовки і так далі. Кожній ролі відповідають свої обов'язки. Наукові дослідження моделі спортивного освіти показали, що учасники з ентузіазмом і відповідально ставляться до виконання таких ролей [10]. Ролі та обов'язки пояснюються на першому занятті сезону.

Значною частиною спортивного освіти є концепція "чесної гри". Учителю необхідно пояснити на початку сезону принципи "чесної гри" у відповідності з рівнем розвитку школярів. Природно, що можна навести відповідні приклади з історії спорту, можна ініціювати дискусію і запропонувати школярам самим прийти до розуміння концепції "чесної гри" і розробити свою версію цієї концепції за правилами і в дусі обраного виду спорту. Наприклад, школярі одній зі шкіл США включили такі заяви до розуміння "чесної гри": я не сперечаюся з суддями; я хвалю членів своєї команди; я вітаю переможців, навіть якщо інша команда виграла; я поважаю членів своєї команди, суддів і членів іншої команди [16].

У сезоні спортивної освіти команди отримують залікові бали не лише за виграні змагання, ігри, забіги, але і за виконання принципів "чесної гри". Балову значимість принципів "чесної гри" кожен вчитель може визначити сам або за допомогою класу, а нараховують такі бали за кожну гру команди судді. Наприклад, якщо за виграну гру "Динозаври" отримали 3 очки, то вони могли отримати 0 очок (з чотирьох) за "чесну гру", а "Вовки", програвши (0 очок), могли отримати 4 очки за "чесну гру".

Школярі, коли судять змагання, також ведуть статистику. Наприклад, якщо роль Миколи в команді "Динозаври" - статистик, то він після гри збере всі протоколи ігор своєї команди, підведе і запише результати в таблицю своєї команди. Наприклад, якщо ведеться статистика гольових передач і голів, то кожен гравець може побачити, скільки м'ячів він забив і скільки зробив гольових передач.

Сезон спортивної освіти закінчується кульмінаційним періодом, в якому зазвичай проводяться фінали, плей-оффи та церемонії нагородження. Нагороджуються не тільки команди-переможці та школярі, які показали найкращі результати в змаганнях з тих категорій, за якими велася статистика, а й кращі судді, команди і індивіди, що показали кращий прогрес, а також виявили якості, що характеризують ідею "чесної гри".

Висновки з даної проблеми та перспектива подальших розвідок у даному напрямку. На закінчення необхідно зазначити, що реалізація концепції спортизації фізичного виховання в загальноосвітній школі на основі інноваційних перетворень технологій викладання доступна і здійсненна. Сутністю спортизації загальноосвітньої школи, на наш погляд, є залучення школярів до культури спорту, надання їм можливості випробувати на собі культуру спорту і придбати корисний спортивний досвід у більш автентичній атмосфері в рамках предмета "фізична культура". Прикладом успішної спортизації фізичного виховання є вищезгадана модель спортивної освіти.

Література

1. **Бальсевич В. К.** Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физ. культуры. – М., 1993. – № 4. – С. 21-23. 2. **Бальсевич В. К.** Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 1996. – № 1. – С. 23-25. 3. **Бальсевич В. К.** Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физ. культуры. – М., 1999. – № 4. – С. 21-26, 39-40. 4. **Бальсевич В. К.,** Лубышева Л. И., Прогонюк Л. Н. и др. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физ. культуры. – К., 2003. – № 4. – С. 56-59. 5. **Большая** Российская энциклопедия. – М. : Просвещение, 2001. 6. **Маслоу А.** Мотивация и личность / Пер. А. М. Татлыбаевой. Терминологическая правка В. Данченко. – К. : PSYLIB, 2004. 7. **Хаст П. А.** Развитие тактических навыков в течении учебного года. Квартальное исследование о тренировании и спорте. – СПб. : Евразия, 1999. 8. **Хаст П. А.** Роль учащихся в процессе физического воспитания. – СПб. : Евразия, 1996. – С. 88-103. 9. **Хаст П. А.,** Трост С. Г. Физическая активность учащихся в течении семестра спортивного обучения. – М., 2002. – №14. – С. 64-74. 10. **Маслоу** Мотивация и индивидуальность (издание 2-е.). – СПб. : Евразия, 1996. 11. **Синельников О.,** Хаст П. Использование онлайн портфолио в курсе академических занятий. Квартальное исследование о тренировании и спорте. – СПб. : Евразия, 2004. 12. **Сидентоп Д.** Спортивное образование: удачный опыт. – М., 1994. 13. **Сидентоп Д.,** Хаст П. Дополненное введение в спортивное образование. – М., 2000.

Леонтьева И. В.

ІННОВАЦІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З РІЗНИМИ ГРУПАМИ НАСЕЛЕННЯ

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі програми; новітні технології; індивідуальний підхід; соціальні групи.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми. Останнім часом у суспільстві спостерігається підвищення інтересу населення до занять фізичними вправами та спортом, участі в оздоровчих програмах, тому проблема, висвітлена в даній статті є актуальною. Учені та дослідники не залишили поза увагою цей факт, що доводиться науковими розвідками Ж.А. Білокопитової, Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшина та В.І. Попова, які зазначають, що сучасні фізкультурно-оздоровчі технології потребують модернізації та застосування інноваційних методів [1, 2, 4].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття, формування мети статті. Означена стаття присвячується узагальненню та систематизації попереднього наукового дослідження, розгляду і класифікації інноваційних фізкультурно-оздоровчих програм, які існують на сьогодні. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання населення реалізується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які на даний момент інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, розробку і вдосконалення основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Виклад основного матеріалу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, що створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також персональних фітнес-

занять [3]. Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових чи індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримання належного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні.

Класифікація фітнес-програм базується на: а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання тощо); б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдинг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання та біг і т.п.); в) на сполученні одного або декількох видів рухової активності і різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур тощо).

У свою чергу, фітнес-програми, що базуються на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені: види рухової активності аеробної спрямованості; оздоровчі види гімнастики; види рухової активності силової спрямованості; види рухової активності у воді; рекреаційну види рухової активності; кошти психоемоційної регуляції [6].

Крім того, виділяють інтегративні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: а) для дітей; б) для людей похилого віку; в) для жінок у до- і післяпологовому періоді; г) для осіб з високим ризиком захворювань або таких, які страждають на певні захворювання; д) програми корекції маси тіла [4].

Таке розмаїття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси розмаїття соціальних груп та окремих осіб. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багатофакторні компоненти (фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, у тому числі боротьба зі стресами і інші фактори здорового способу життя), кількість створюваних фітнес-програм практично не обмежена. Різноманіття фітнес-програм не означає довільності їх побудови - викорис-

тання різних видів рухової активності має відповідати основним принципам фізичного виховання. Якою б не була оригінальною та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти): розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент (частина програми, що орієнтована на розвиток продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна (відновлювальна) частина [5].

Наведена узагальнена структура фітнес-програми може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану осіб, які займаються, та інших факторів. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків: підводний (підготовка організму до заняття); аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму); танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей); коригувальний (корекція фігури тіла і вправи силового характеру); профілактичний (профілактика різних захворювань); додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості); довільний (розвиток музично-ритмічних здібностей); релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруги і розслаблення) [6]. Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг - система спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою поліпшення еластичності м'язів та розвитку рухливості в суглобах. Організовані після основної розминки, після закінчення аеробної або силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття вправи стретчинг знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченої болі в м'язах після навантажень, служать профілактикою травматизму [3]. Фізіологічна основа стретчинга – міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон в примусово розтягнутих м'язах і посилення в них обмінних процесів. У результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зростає амплітуда рухів у суглобовому комплексі. Раціональний варіант стретчинга припускає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (вибірчої спрямованості) характеризується застосуванням ряду вправ (як правило, 5-7) за участю одних і тих самих м'язових

груп, що викликає локальний, але значний по впливу ефект. Другий тип комплексу формується з вправ, кожне з яких спрямоване на певну м'язову групу. Доцільно займатися такими фізичними вправами по 15-30 хв щодня, чергуючи різні за спрямованістю варіанти. Основні процедури тонічного стретчинга виконуються в положенні стоячи, з випадами і нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримання позицій (від 5 до 30 с) залежить від рівня підготовленості осіб, що займаються [2]. Невід'ємний компонент фітнес-програм - оцінка фізичного стану тих, хто тренується. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість та інші індивідуальні особливості. Також, при підборі індивідуальної оздоровчої системи розглядаються побажання особи, для якої вона розробляється: від фізичних можливостей до наявності вільного часу та власних побажань.

Висновки з даної проблеми та перспектива подальших розвідок у даному напрямку. Як бачимо, на сьогодні існує чимало інноваційних підходів до організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з різними групами населення. Враховуючи об'єктивні та суб'єктивні фактори, будь-хто під керівництвом кваліфікованої особи може обрати і реалізувати індивідуальну оздоровчу систему, яка буде корисною для здоров'я, цілком безпечною для організму, сприятиме підвищенню психічного, фізичного та духовного рівнів, досягти поставленої мети. Безперечно, це є позитивною стороною питання, що розглядається. До негативних рис можна віднести низький рівень реалізації таких програм на державному рівні, оскільки подібні тренування, як правило, проводяться приватними установами на платній основі, що знижує їх доступність для малозабезпечених соціальних груп. Наостанок слід зазначити, що тенденція підвищення інтересу населення до фізкультурно-оздоровчих занять розвивається за висхідною лінією і ситуація в суспільстві, пов'язана з даним питанням на даний момент є лише початком. Тому, цілком природним буде висновок стосовно того, що проблема, висвітлена у даній статті потребує подальшого вивчення та вдосконалення уже відомих технологій відповідно до зростаючих потреб широкого загалу.

Література

1. Білокопитова Ж. А. Основи теорії шейпінгу. – К. : Науковий світ, 2000. – 32 с. **2. Иващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю.** Методика фізкультурно-оздоровительних занять. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с. **3. Купер К.** Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М. : ФИС, 1989. – 224 с. **4. Теория** и методика физического воспитания : том 2 / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 392 с. **5. Теория** и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 374 с. **6. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д.** Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

*Збірник статей за матеріалами
регіональної науково-практичної конференції*

Частина I

Головний редактор – проф. Ротерс Т. Т.

Відповідальний за випуск – Ротерс Т. Т.
Комп'ютерна верстка і макет – Чорноштан А. Г.

Здано до склад. 26.02.2010 р. Підп. до друку 26.03.2010 р.
Формат 60x84 1/16. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 13,2.
Наклад 200 прим. Зам. № 39.

Видавець і виготовлювач

Видавництво Державного закладу

„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. т/ф: (0642) 58-03-20.

e-mail: alma-mater@list.ru

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №3459 від 09.04.2009 р.