

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 II

*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. II. / 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

Ливацький О. В.

Теоретичний аналіз особливостей виховання
фізичних якостей учнів основної школи
в умовах допрофільної підготовки.....7

Лигус С. А.

Влияние физической тренировки
на опорно-двигательный аппарат.....16

Лигус С. А., Моргун В. Ю.

Особенности использования различных видов
внимания на уроке физической культуры.....21

Лимонченко А. С.

Цель и виды контроля в физическом воспитании.....26

Лобанева О. А. Клименко А. Г.

Анализ техники спортивного плавания способом брасс.....34

Луганская Е. Н., Гайдук Н. А.

Теоретический анализ спортивно-оздоровительной
работы среди женщин в зарубежных странах.....41

Лысенко Е. А.

Особенности психофункционального состояния
организма в процессе спортивной тренировки.....46

Мещерякова Д.

Формирование мотивации занятий спортом.....52

Ногіна Т. О.

Адаптивне фізичне виховання учнів з дитячим
церебральним паралічем в умовах
спеціального навчального закладу.....57

Очкалов А. Ф. Методика проведения растяжек с помощью партнеров.....	61
Очкалов А. Ф. Характеристика и анализ специальных лечебных поз-движений по методике Сителя.....	67
Плякина В. В. Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....	73
Пономаренко Н. В. Степ-аеробіка, як елективний курс в процесі профільного навчання в старшій школі.....	79
Пономаренко Н. В., Черноштан А. Г. Сучасні підходи до модульної організації навчально- пізнавальної діяльності в провідних країнах світу.....	85
Подрезова А. Л. Основные направления деятельности спортивного психолога.....	90
Ротерс Т. Т. Професійна компетентність учителя фізичної культури.....	95
Рыбальченко А. А. Влияние занятий физической культурой на гармоничное развитие личности школьника.....	101
Сасенко В. Г., Ласкорунський В. Ю. Виховання загальної культури поведінки учня шляхом дотримання етикету східних єдиноборств.....	107
Снежко А. А. Формирование мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.....	113

Соколенко О. І. Мета, завдання та функції адаптивної фізичної культури.....	120
Солдатенко В. Г. Самостійні заняття фізичною культурою як засіб самовиховання здорового способу життя студентської молоді.....	129
Солдаткова А. В. Формування здоров'я старшокласників засобами фізичного виховання в умовах профільної підготовки.....	134
Сторожко Т. А. Содержание занятий физической культурой с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.....	139
Сухобок С. В., Клименко И. Г. Оздоровительная роль плавания.....	146
Тищенко Е. В. Применение фитнес-йоги в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп.....	152
Филиппова Е. Н. Основы здорового образа жизни студента.....	162
Хвостиков И. П. Правильное питание, как неотъемлемая часть здорового образа жизни человека.....	168
Хвостиков І. П. Здоровий спосіб життя.....	172
Цао Цюнь Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста.....	176

Чорноштан А. Г., Нечасва О. В. Принципи проектування й побудови модульних програм зі спортивно-педагогічних дисциплін.....	186
Чорноштан А. Г. Основи проектування структури модульних програм зі спортивно-педагогічних дисциплін.....	193
Шаларь С. А. Здоровье школьников – общая забота.....	201
Шаповалова О. В., Клименко И. Г. Национальное воспитание в школе.....	208
Щербатюк Д. В. Інновації в організації і проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи в школі.....	216
Щурова Н. В. Зміцнення здоров'я – необхідна умова виховання особистості учнів сучасної старшої школи.....	222
Якуба С. Співпраця сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.....	229
Ярошенко П. В. Проблеми формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.....	235

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
Старобільський факультет

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ДОПРОФІЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність. Виховання фізичних якостей учнів основної школи виступає складовою частиною процесу фізичного виховання та спрямовано на вирішення соціально обумовлених завдань, а саме всебічний та гармонійний розвиток особистості, підвищення адаптивних можливостей організму, підготовку функціональних систем організму до умов конкретної рухової чи професійної діяльності та інше. Організаційною основою виховання фізичних якостей виступають державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України які регламентують фізичне виховання на рівні інтегрованого соціального замовлення та визначають поетапність виховання фізичних якостей у віковому аспекті.

Соціальна обумовленість виховання фізичних якостей спрямована на задоволення потреб суспільства в фізично підготовлених громадянах України, які мають високий рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей для забезпечення високої ефективності трудової діяльності. Особливої уваги у цьому процесі вимагає виховання фізичних якостей учнів основної школи.

Дослідженнями А. Хрипкової доведено, що існує три критичних періоди розвитку дітей. Перший у віці від трьох до трьох з половиною, коли спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей, пов'язаний з розширенням обсягу рухів. Другий з п'яти до семи років, коли тільки зріст за один рік збільшується на 7-10 см. Змінюється повсякденний зміст рухової діяльності, пов'язаний з початком навчання в школі. Третій критичний період настає з початком статевого дозрівання (10-11 років). У цей період відбувається розвиток репродуктивної функції, з усіма найскладнішими пубертатними перебудовами. У зв'язку з

цим важливо визначити сутність та особливості формування фізичних якостей саме в учнів основної школи на уроках фізичної культури як основної форми фізичного виховання школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми дає підстави стверджувати, що нашій країні проблему виховання фізичних якостей досліджували такі вчені як В.Платонов, Т.Круцевич, Б.Шиян, Л.Волков, О.Демінського та ін. Питання вікових особливостей розвитку фізичних якостей розкривають в своїх роботах В.Романенко, В.Ареф'єв, Б.Ашмарін, А.Гужаловський та ін. Окремі питання педагогічної стратегії допрофесійної фізичної підготовки учнів розкривають І. Латипов, Г. Пономарева, Г. Шпаків та ін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі теорії і методики фізичного виховання до означеної проблеми, все ж окремі її кардинальні питання залишаються поки що нерозв'язаними. В науці цілеспрямовано не досліджувалися актуальні питання сутності та особливостей виховання фізичних якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконується в рамках науково-дослідної роботи «Теорія і методика профільного навчання за спортивним напрямком у старшій школі в умовах безперервної освіти», що здійснюється на кафедрі теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (державний реєстраційний номер 0108U002431).

Формування цілей статті (постановка завдання). Метою нашої роботи виступає визначення сутності та особливостей виховання фізичних якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів. У процесі визначення теоретичних та методологічних засад виховання фізичних якостей школярів було визначено, що фізичні якості у підлітковому віці розвиваються на підставі шкільної програми з фізичної

культури у якій наголошується, що на уроках фізичної культури, при виконанні домашніх завдань розвиваються фізичні якості, рівень розвитку яких визначає динаміку фізичної підготовленості школярів за рахунок виконання таких вправ: біг на 30 м – швидкість; біг від 800 м – витривалість; нахил тулуба вперед із положення сидячи – гнучкість; підтягування у висі на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата) – сила; човниковий біг 4 по 9 м із перенесенням предметів – спритність та стрибок у довжину з місця – швидкісно-силові якості.

Специфічною ознакою змісту програми з фізичної культури є те, що фізичні якості розвиваються у процесі вивчення та засвоєння навчального пріоритетного матеріалу з гімнастики, спортивних ігор (футбол, гандбол, волейбол, баскетбол), легкої атлетики, кросової, лижної або ковзанярської підготовки та туризму. Для цього в програмі передбачається фізична підготовка загальна та спеціальна. Проаналізуємо сутність та особливості виховання фізичних якостей підлітків.

Першою особливістю виховання фізичних якостей учнів основної школи є урахування вікових особливостей. Демократизація і гуманізація суспільства зумовлюють необхідність пошуку шляхів посилення виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах з метою формування особистості, здатної до самостійного вирішення проблем, самовизначення і творчого саморозвитку, що знайшло відображення в законах України «Про освіту», «Національній доктрині розвитку освіти України», Концепції педагогічної освіти.

Особливої уваги у цьому процесі вимагає виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки, яка сприяє професійній орієнтації учнів основної школи у виборі ними напряму профільного навчання у старшій школі.

Така тенденція вимагає спрямувати виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів на підвищення в учнів основної школи інтересу до занять фізичною культурою, до певних сфер фізкультурно-спортивної діяльності, розширення знань, рухових умінь та навичок у конкретному виді спорту, підвищення обсягу рухової активності як складової частини здорово-

го способу життя. Провідна роль в цьому належить розробці курсів за вибором для учнів 8-9 класів спортивного спрямування як необхідна умова нормального функціонування та розвитку організму, що позитивно відображається на поглибленому вивченні будь-яких циклів професійно зорієнтованих предметів. Важливо при цьому показати вплив самої професійної діяльності на стан здоро'я та сформувати стійкість до несприятливих умов праці, виховавши звичку до виконання профілактичних комплексів фізичних вправ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми дає підстави стверджувати, що нашій країні проблему профільного навчання досліджували такі вчені як Н. Бібік, Л. Липова, А. Самодрин, Л. Іванова, О. Овчарук та ін. Окремі питання педагогічної стратегії допрофесійної фізичної підготовки учнів розкривають І. Латипов, Г. Пономарева, Г. Шпаків та ін. Питання виховання фізичних якостей подано в роботах, Т. Круцевич, В. Платонова, Б. Шияна, О. Демінського та ін.

Проблема цінностей бути здоровим, проблема здоров'я школярів є нині однією з найбільш актуальних, адже стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження й розвитку людського потенціалу будь-якої країни. У концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді [1, с. 23-27] відмічається, що метою концепції є створення умов для зміцнення фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я, психологічного комфорту та соціального добробуту дітей і молоді шляхом визнання пріоритету здорового способу життя як основного чинника збереження та зміцнення здоров'я, утвердження свідомого ставлення та громадянської відповідальності за власне здоров'я.

Стратегічною лінією концепції є надання пріоритетності формування здорового способу життя дітей та молоді в усіх ланках освіти. У цьому аспекті фізичній культурі, фізичному вихованню надається основна роль. Зауважимо, що престижність здорового способу життя зростає у сучасному світі. Стало модним грати в теніс, займатися аеробікою, плаванням та іншими видами спорту, відвідувати тренажерні зали чи мати тренажери у домашніх умовах, стежити за своєю вагою, приймати

вітаміни, харчові добавки тощо. Але ж забезпечення здоров'я, формування здорового способу життя - це проблема багатофакторна. Фізична культура як навчальний предмет є лише однією зі складових, що мають розв'язувати цю проблему.

На думку І. Беха [2, с.218-225] теорія і методика фізичного виховання й розвитку підростаючої особистості має бути переосмислена насамперед на філософсько-методологічному рівні. При цьому системоутворюючою одиницею для рефлексивного гуманітарного, а не природничо-наукового аналізу цього рівня виступає категорія «цінність здоров'я». Саме через цю категорію відкривається реальна можливість побачити здоров'я очима самого суб'єкта здоров'я, тобто того, хто виступає його носієм, творцем, а часто й руйнівником.

Цінність здоров'я, що об'єктивується у цінності людської тілесності, набуде достатньої дієвості, якщо через неї школяр усвідомлюватиме і практично утверджуватиме себе, своє цілісне (і фізичне, й моральне) «Я» у суспільно значущих справах і поведінці. Така якість «цінність здоров'я» і буде «цінністю для», цінністю, що визначатиме гуманістично спрямовану життєдіяльність й формуватиметься особистісна система, де гармонійно функціонуватимуть і цінність здоров'я, і морально-духовні цінності. Вдосконалення людської тілесності неможливо без цілеспрямованого виховання фізичних якостей.

Таким чином, виховання фізичних якостей школярів буде проходити найбільш оптимально, якщо це набуде для кожного учня особистісної цінності, як складника образу «Я» вихованця. Адже закладені в державних стандартах, в програмі фізичної культури знання, уміння і навички спрямовані на включення школярів у процес соціалізації, засвоєння форм і засобів фізичної культури та світових досягнень у сфері рухової діяльності. А в ній, як відомо, найрельєфніше відбиваються людські взаємовідносини і стосунки, формується особистість, її свідомість, фізична культура, здоров'я, відбуваються психічні процеси, через які керується і вдосконалюється рухова сфера підлітків.

Сучасна теорія і практика фізичного виховання й розвитку підростаючої особистості мусить змінити мотиваційні основи забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання на ту соціально-економічну ситуацію, яка визначає сут-

нісні характеристики нашого суспільства і в яку залучатиметься молода людина. А це по-перше прагнення бути здоровим де першочергову роль відіграють фізичні вправи, виховання фізичних якостей.

В. Лисяк у своєму дослідженні визначила, що формуванню мотивів діяльності школяра передують інтерес як результат дії існуючої виховної системи, яка здійснюється через засоби масової інформації про фізичне виховання і спорт, через спортивні заходи в школі, місті, під направленим впливом учителів, батьків, товаришів. Усі ці заходи формують мотиваційну сферу учнів 6-11 класів до якої можна віднести красиву будову тіла, здоров'я, виховання фізичних якостей: спритності, витривалості, швидкості, сили, гнучкості, а також вольових якостей [3, с.147].

З цього виходить, що успішність виховання фізичних якостей у школярів пов'язується з цілеспрямованим формуванням у них інтересу, потреби, позитивної мотивації на підставі створення образу «Я» де перше місце посідає цінність людської тілесності. У цьому аспекті актуальною виходить ідея допрофільної підготовки підростаючого покоління у загальноосвітніх навчальних закладах, яка поєднує в собі цінності виховання фізичних якостей, цінності здоров'я у відповідності до визначеного напрямку профільного навчання. Не знімаємо й важливості цінності людської тілесності на рівні вербально-оцінковому, практично-поведінковому та естетичному. Такий науковий розгляд проблеми має місце в дослідженнях Т. Ротерс [4], Ю. Комнаниєць [5], В. Косяка [6], Доречи, В. Косяк наголошує, що на початку розвитку самосвідомості та онтогенезі людина ототожнювала себе зі своїм тілом. У процесі еволюції людина відчула трансформацію своєї тілесності як бази подальших змін і напрямів розвитку. У процесі соціалізації, своєї діяльності людина все більше і більше створює своє «культурне тіло».

Разом з тим, зазначає В. Косяк, відчуття здорового і сильного тіла надає кінестезична сприйнятливність. Кінестезія, кінестезичне мислення розширюють можливості специфічної сприйнятливості, виступая джерелом приємного почуття «м'язової насолоди». Як відомо [7, с.5-9] кінезіологія в сучасному сприйнятті це наука про рухи людини як наслідка складної взаємодії елементів багатоланкового об'єкта, яким є тіло, з зов-

нішнім середовищем. І у цьому процесі велика роль надається м'язовій системі та фізичним якостям людини.

Теоретичне обґрунтування виховання фізичних якостей школярів, цінностей бути здоровим та цінностей людської тілесності не може бути повноцінним, якщо не звернути увагу на суспільні цільові установки виховання підростаючого покоління. Завдання фізичного виховання зумовлені об'єктивною необхідністю сучасного розвитку суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини і, як наслідок, досягнення певних фізичних кондицій необхідних для виконання важливих соціальних функцій.

На думку І. Глазиріна фізичне виховання дітей – це соціально організований педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого та підготовленого, активного, спритного, стійкого до дії факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, підростаючого покоління [8, с.7]. Мова йде про прояви життєдіяльності дитячого організму, що якісно змінюються не тільки в процесі біологічного дозрівання за певних умов, а й під впливом фізичних навантажень та про особистісні характеристики, які можуть сформуватися в процесі активних, правильно педагогічно організованих занять фізичними вправами.

Цілком зрозуміло, що фізичне виховання спрямовано на оптимізацію фізичного розвитку людини, а також на вдосконалення фізичних якостей у єдності з вихованням духовних та моральних якостей, підготовкою кожного члена суспільства до плідної діяльності у різних сферах. З огляду на це завдання фізичного виховання можна структурно розділити на дві групи: специфічні та загально педагогічні. Як зазначають Ж. Холодов та В. Кузнецов специфічні завдання фізичного виховання спрямовані на оптимізацію фізичного розвитку людини до якого входять розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, вдосконалення тіло будови і гармонійний фізичний розвиток, досягнення високого рівня працездатності, а також формування знань, рухових умінь та навичок на рівні освітніх завдань.

У цьому контексті відмічаємо велике значення всебічного виховання фізичних якостей для школярів. Це як базовий шар на якому проходить цілеспрямована рухова діяльність у

різних сферах життєдіяльності, проходить вдосконалення тіло будови, гармонійний та пропорційний розвиток м'язової маси всіх частин тіла, сприяння вихованню правильної постави та забезпечення тілесної краси.

Загальнопедагогічні завдання спрямовують процес фізичного виховання на формування особистості людини. У цьому зв'язку на перше місце виходить формування у школярів потреби в заняттях фізичними вправами, інтересу до свого всебічного розвитку, позитивного відношення до фізичної культури, формування ціннісних орієнтацій [8, с.7]. Тобто фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток не тільки фізичних, а й морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Це надає нам можливості зробити теоретичне узагальнення, згідно з яким виховання фізичних якостей школярів, яке найбільш оптимально проходить тільки в процесі фізичного виховання, має бути доцільним та комплексним у зв'язку з розвитком особистості школяра на рівні формування цінностей, потреб, інтересів, мотивів бути здоровим, працездатним, красивим.

Таким чином, теоретичний аналіз педагогічних аспектів виховання фізичних якостей школярів надав нам змогу визначити, що у процесі фізичного розвитку людини великого значення набувають біологічні та соціальні фактори як основні передумови виховання фізичних якостей підрастаючого покоління.

Найвищою метою виховання виступає всебічний гармонійний розвиток особистості, який передбачає формування у людини певних якостей відповідно до вимог морального, розумового, фізичного, трудового й естетичного виховання, а гармонійність виступає основою узгодження, поєднання, єдності цих якостей, їх взаємодоповнення і взаємозбагачення.

Найбільш оптимально виховання фізичних якостей школярів проходить в процесі фізичного виховання у комплексі з розвитком особистості школяра на рівні формування потреб, інтересів, мотивів бути здоровим, працездатним, красивим, що цілком відповідає основній меті всебічного та гармонійного розвитку особистості.

Виховання фізичних якостей школярів проходить у зв'язку з освітою, коли в процесі навчання особистість по справжньому освічується, а розвиток фізичних якостей набуває для кожного учня особистісної цінності, як складника образу «Я» за умови формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, задоволення соціально значимих і особистісно орієнтованих потреб. Завдання фізичного виховання зумовлені об'єктивною необхідністю сучасного розвитку суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини і, як наслідок, досягнення певних фізичних кондицій необхідних для виконання важливих соціальних та професійних функцій. Першочерговим завданням уроків фізичної культури виступає виховання фізичних якостей школярів.

Виховання фізичних якостей проходить на підставі загально педагогічних та специфічних принципів. При визначенні принципів виховання фізичних якостей домінуючим є вплив фізичних навантажень на фізичний стан організму.

Література

- 1. Концепція** формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Директор школи. – 2004. – № 40. – жовтень. – С. 23-27.
- 2. Бех І. Д.** Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
- 3. Лисяк В. М.** Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6-11 класів : дис. на здобут. наук. ступеня к. наук з фізичної культури і спорту / В. М. Лисяк. – Харків, 2006. – 206 с.
- 4. Теория** и методика развития личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания : дис. на соиск. ученой степени д. п. н. – Луганск, 2002. – 340 с.
- 5. Компанієць Ю. А.** Духовна та фізична культура людини : монографія / Ю. А. Компанієць. – Луганськ : РВВ ЛДУВС, 2007. – 256 с.
- 6. Косяк В. А.** Эпистемология человеческой телесности / В. А. Косяк. – Сумы : ИТД «Университетская книга», 2002. – 352 с.
- 7. Энок Р. М.** Основы кинезиологии / Р. М. Энок. – К. : Олимп. лит-ра, 2000. – 399 с.
- 8. Курамшина Ю. Ф.** Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

Постановка проблемы: В статье рассмотрены анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата, его работа в покое и при физической нагрузке, влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат

Анализ последних исследований и публикаций:

Изучение анатомо-физиологических особенностей опорно-двигательного аппарата показало, что занятия физическими упражнениями необходимы в любом возрасте. В свою очередь отмечается влияние физической тренировки на опорно-двигательный аппарат. Физические упражнения действуют на организм всесторонне. Упражнения укрепляют здоровье и заметно улучшают физическое развитие лишь в том случае, если занятия проходят с необходимой нагрузкой. Установить необходимый уровень нагрузки помогает самоконтроль в процессе занятий, который основан на наблюдении человека за опорно-двигательным аппаратом (тонус мышц, устойчивость тела, гибкость, быстрота, ловкость).

Формулировка цели статьи:

Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата:

- виды мышц человека;
- биохимические процессы, происходящие в мышцах.

Работа опорно-двигательного аппарата в покое и при физической нагрузке.

Физические тренировки и опорно-двигательный аппарат:

- методы оценки опорно-двигательного аппарата;
- самоконтроль.

Изложение основного материала:

С юношеских лет и до глубокой старости человек в состоянии выполнять упражнения, укрепляющие его организм, оказывающие самое разнообразное воздействие на все его

системы. Они рожают чувство бодрости, знакомое каждому, кто занимается каким-либо видом спорта. Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата.

Опорно-двигательный аппарат состоит из костного скелета и мышц. Мышцы человека делятся на три вида: гладкая мускулатура внутренних органов и сосудов, поперечно-полосатая мускулатура сердца; основная мышечная масса - поперечнополосатая скелетная мускулатура. Выполняя свою работу, они одновременно совершенствуют и функции практически всех внутренних органов. Мышечное волокно характеризуется возбудимостью, сократимостью, растяжимостью.

Эти свойства обеспечивают нервно-мышечные особенности организма и наделяют человека физическими качествами: силой, быстротой, выносливостью. Они отлично развиваются под воздействием физических упражнений. Мышечная система функционирует не изолированно. Все мышечные группы прикрепляются к костному аппарату скелета посредством сухожилий и связок. Установлена взаимосвязь мышц и внутренних органов, которая получила название моторно-висцеральных рефлексов. Работающие мышцы посылают по нервным волокнам информацию о собственных потребностях, состоянии и деятельности внутренних органов через вегетативные нервные центры и таким образом влияют на их работу, регулируя и активизируя ее.

Мышцы являются мощной биохимической лабораторией. Они содержат особое дыхательное вещество – миоглобин (сходный с гемоглобином крови), соединение которого с кислородом (оксимиоглобин) обеспечивает тканевое дыхание при экстраординарной работе организма, например, при внезапной нагрузке, когда сердечно-сосудистая система еще не перестроилась и не обеспечивает доставку необходимого кислорода. Миоглобин, являясь первейшим кислородным резервом, способствует нормальному протеканию окислительных процессов при кратковременных нарушениях кровообращения и статической работе. Количество миоглобина достаточно велико и достигает 25% от общего содержания гемоглобина. Происходящие в мышцах биохимические процессы в конечном итоге отражаются на функции всех органов и си-

стемы. Так, в мышцах происходит активное накопление аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), которая служит аккумулятором энергии в организме, причем процесс накопления ее находится в прямой зависимости от деятельности мышц и поддается тренировке. Мышцы играют роль вспомогательного фактора кровообращения. Наконец, без мышц невозможно был бы процесс познания, так как, согласно исследованиям И. М. Сеченова, все органы чувств так или иначе связаны с деятельностью различных мышц. Работа опорно-двигательного аппарата в покое и при физической нагрузке.

Исследовательским путем установлено, что каждое мышечное волокно постоянно вибрирует даже в состоянии видимого покоя. Эта вибрация, обычно не ощущаемая, не прекращается ни на минуту и способствует лучшему кровотоку. Таким образом, каждая скелетная мышца, а их в организме около 600, является как бы своеобразным микронасосом, нагнетающим кровь. Конечно, дополнительное участие такого количества периферических "сердец", как их образно называют, значительно стимулирует кровообращение.

Эта система вспомогательного кровообращения великолепно поддается тренировке с помощью физических упражнений и, будучи активно включенной в работу, многократно усиливает физическую и спортивную работоспособность. Не исключено, что мышечные микронасосы наряду с другими факторами играют не последнюю роль в лечебном эффекте, который дают физические упражнения при некоторых формах сердечной недостаточности.

Влияние физической тренировки на опорно-двигательный аппарат. Скелетная мускулатура – главный аппарат, при помощи которого совершаются физические упражнения. Хорошо развитая мускулатура является надежной опорой для скелета. Тренированные мышцы спины укрепляют позвоночный столб, разгружают его, беря часть нагрузки на себя, предотвращают "выпадение" межпозвоночных дисков, соскальзывание позвонков. Под влиянием физических упражнений происходят значительные изменения в мышцах. Если мышцы обречены на длительный покой, а они начи-

нают слабеть, становятся дряблыми, уменьшаются в объеме. Систематические же занятия физическими упражнениями способствуют их укреплению. При этом рост мышц происходит не за счет увеличения их длины, а за счет утолщения мышечных волокон. Сила мышц зависит не только от их объема, но и от силы нервных импульсов, поступающих в мышцы из центральной нервной системы. У тренированного, постоянно занимающегося физическими упражнениями человека эти импульсы заставляют сокращаться мышцы с большей силой, чем у нетренированного. Под влиянием физической нагрузки мышцы не только лучше растягиваются, но и становятся более твердыми. Твердость мышц объясняется, с одной стороны, разрастанием протоплазмы мышечных клеток и межклеточной соединительной ткани, а с другой стороны - состоянием тонуса мышц. Занятия физическими упражнениями способствуют лучшему питанию и кровоснабжению мышц. При физическом напряжении расширяется просвет бесчисленных мельчайших сосудов, увеличивается их количество. Как говорилось выше, под воздействием физических нагрузок развиваются такие качества как сила, быстрота, выносливость. Лучше и быстрее других качеств растет сила. При этом мышечные волокна увеличиваются в поперечнике, в них в большом количестве накапливаются энергетические вещества и белки, мышечная масса растет. Регулярные физические упражнения с отягощением (занятия с гантелями, штангой, физический труд, связанный с подъемом тяжестей) достаточно быстро увеличивает динамическую силу. Причем сила хорошо развивается не только в молодом возрасте, и пожилые люди имеют большую способность к ее развитию. Физические тренировки способствуют развитию и укреплению костей, сухожилий и связок. Кости становятся более прочными и массивными, сухожилия и связки - крепкими и эластичными. Толщина трубчатых костей возрастает за счет новых наслоений костной ткани, вырабатываемой надкостницей, продукция которой увеличивается с ростом физической нагрузки. В костях накапливается больше солей, кальция, фосфора, питательных веществ. А ведь чем более прочность скелета, тем надежнее защищены внутренние органы

от внешних повреждений. Увеличивающаяся способность мышц к растяжению и возросшая эластичность связок совершенствуют движения, увеличивают их амплитуду, расширяют возможности адаптации человека к различной физической работе. Методы оценки опорно-двигательного аппарата и самоконтроль за ним. Физические упражнения укрепляют здоровье и заметно улучшают физическое развитие человека лишь в том случае, если занятие проходит с необходимой нагрузкой и самоконтролем человека за ней. Есть несколько показателей, по которым можно определить состояние опорно-двигательной системы: тонус мышц, устойчивость тела, гибкость, мышечная сила, быстрота, ловкость. Для того, что бы оценить состояние системы на момент начала тренировок можно использовать несколько методов. Во-первых, стоит определить состояние тонуса мышц, что определяется путем простого ощупывания. Так, у людей, не занимающихся спортом, мышцы мягкие и дряблые, тонус резко понижен. Также следует провести исследование статической устойчивости (О.С. – стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены.) Определяют время устойчивости и наличия дрожания кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы. Необходимо также систематически определять гибкость позвоночника. Физические упражнения, особенно с нагрузкой на позвоночник, улучшают кровообращение, питание межпозвоночных дисков, что приводит к подвижности позвоночника и профилактике остеохондрозов. Гибкость зависит от состояния суставов, растяжимости связок и мышц, возраста, температуры окружающей среды и времени дня. Для измерения гибкости позвоночника используют простое устройство с перемещающейся планкой. О силовой выносливости можно судить при выполнении подтягивании, отжиманий в упоре и т.п. О скоростной силе мышц ног дает представление прыжок в длину с места, а также прыжок с места. Быстроту двигательной реакции в определенной мере можно оценить с помощью простых тестов. Например, можно взять в левую руку монету и, разжав пальцы, уронить, стараясь поймать ее другой рукой, распо-

ложенной ниже первой на 30-40 см. Для определения ловкости можно использовать, например, метание мяча в корзину или другие упражнения.

Литература

1. Воробьев А. Н. Семья спортивная. – Москва, 1987.
2. Гусалов А. Х. Физкультурно-оздоровительная группа. – Москва, 1987.
3. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру. – Москва, 1990.
4. Синяков А. Ф. Самоконтроль физкультурника. – Москва, 1987.
5. Журнал “Здоровье”. – 1986. – № 6.

Лигус С. А., Моргун В. Ю.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ВНИМАНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Постановка проблемы. Успешность проведения урока физической культуры во многом зависит от того, как учитель строит свою деятельность, чтобы обеспечить наилучшее внимание, а, следовательно, и восприятие, т.е. наилучшее усвоение учебного материала. Особенности внимания влияют на эффективность обучения, определяя стратегию и тактику подачи учебного материала учащимся, способы и средства активации учебной деятельности.

Организация внимания учащихся означает и организацию педагогического процесса. Внимание обеспечивает ясность и отчетливость восприятия учащимися учебного материала, быстроту и четкость их мышления, контроль за выполняемым физическим упражнением.

Целью работы является попытка сформировать некоторые особенности использования различных видов внимания на уроке физической культуры.

Результаты исследования.

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на чем-либо: предмете, явлении, действии, мысли. По С.Л. Рубинштейну, оно означает связь сознания с определенным объектом. Внимание как психический процесс находит отражение в специфических изменениях биотоков мозга, а также вегетатики – в дыхании и деятельности сердечно-сосудистой системы.

Внимание активизируется как непреднамеренно, так и преднамеренно; отсюда и два вида внимания: непреднамеренное (непроизвольное) и преднамеренное (произвольное). Непреднамеренная активизация внимания связана с воздействием на органы чувств внешних стимулов, вызывающих ориентировочную реакцию.

Новый раздражитель обычно привлекает к себе большее внимание, чем уже знакомый. Новизна заключается часто в изменении характеристик уже известного раздражителя; например, повышение громкости речи преподавателя привлекает внимание ученика. Таким же образом действует и снижение громкости речи, вплоть до полного ее прекращения.

Преднамеренная активизация внимания связана с произвольными механизмами и, следовательно, с приложением волевого усилия для направления внимания на тот или иной объект, на изменение интенсивности внимания. Роль волевого усилия становится особенно заметной, когда возникают затруднения в сосредоточении на учебном задании, например, при потере интереса к нему или, наоборот, при желании скорее начать его выполнение, не дослушав объяснение учителя.

Помимо непроизвольного и произвольного внимания, возникающих первично, выделяют еще и вторичное непроизвольное и вторичное произвольное внимание. Вторичное непроизвольное внимание возникает в том случае, когда вначале не интересная деятельность увлекает учащегося, становится для него интересной, поэтому для поддержания внимания не требуется уже дополнительное волевое усилие. Вторичное произвольное внимание возникает при угасании интереса к учебному заданию и связано с приложением дополнительного волевого усилия.

Внимание может быть направлено на внешние сигналы и на себя – на свои мысли, переживания, ощущения, движения. В связи с этим выделяют внешнее и внутреннее внимание. Внешнее внимание выражается в настороженности, бдительности, готовности к действию (учитель физической культуры, страхующий ученика при выполнении им упражнения).

Внутреннее внимание характеризуется углубленностью и собранностью на своих ощущениях, на предмете размышления. Внешнее и внутреннее внимание тормозят друг друга: трудно быть сосредоточенным одновременно на внешних сигналах и на внутренних ощущениях и мыслях. Поэтому трудно выполнять сразу два задания: следить за показом и объяснением упражнения и выполнять одновременно его, контролируя движения.

Учитель должен использовать на уроке как преднамеренное, так и непреднамеренное внимание. Если он будет использовать только преднамеренное внимание учащихся, то процесс обучения будет протекать с постоянным большим психическим напряжением, станет для учеников неинтересным трудом. Если учитель будет стремиться активизировать непреднамеренное внимание, то учащиеся не научатся настойчивости, будут неспособны удерживать длительное время преднамеренное внимание.

Внешнее и внутреннее внимание актуализируются при выполнении физических упражнений в зависимости от возникающих задач и, как правило, чередуются друг с другом. Когда упражнение только начинает осваиваться, у учеников преобладает внешнее внимание. Когда ученики сами планируют выполнение упражнения, мысленно его повторяют и контролируют его выполнение, преобладает внутреннее внимание.

Внимание характеризуется многими свойствами в зависимости от направленности на объект.

Концентрация внимания характеризуется степенью сосредоточенности на объекте: момент сосредоточения связан с интенсивным возбуждением одних нервных образований с сопряженным торможением других. Таким образом, повышается концентрация внимания на наблюдаемый объект или выполняе-

мое упражнение, и уменьшается внимание к посторонним раздражителям или объектам.

Устойчивость внимания это возможность сознательно с помощью волевого усилия поддерживать длительное время высокую интенсивность внимания. Труднее удерживать длительное внимание на одном объекте, поэтому во время проведения урока физической культуры учителю необходимо временно снижать интенсивность внимания, например, рассказом о выполняемом упражнении, его пользой и т.п.

Подвижностью (или лабильностью) внимания является возможность преднамеренно изменять интенсивность внимания. Данное свойство очень важно, т.к. с его помощью можно снять психическое напряжение во время игры или соревнования. Например, при игре в футбол вратарь может ослабить свое внимание при переходе мяча на половину поля соперника.

Переключаемость внимания – возможность преднамеренно перемещать внимание с одного объекта или действия на другие. Это свойство дает возможность держать под наблюдением сразу несколько объектов во время выполнения упражнения, контролировать свои действия.

Распределение внимания характеризуется возможностью выполнять под контролем сознания одновременно несколько действий. Успешность распределения внимания характеризуется видом деятельности и связью между выполняемыми одновременно действиями. Если они образуют систему действий, распределение внимания облегчается.

Существует ряд способов поддержания внимания на уроке физической культуры.

При постановке задач урока, четко ставить цель и задачи урока и проверять, понята ли данная задача учащимися в полной мере.

При пояснении упражнения:

1. Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного задания к другому был как бы продолжением одного и того же процесса;
2. Задавать вопросы учащимся, втягивая их в процесс объяснения материала;

3. Давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превышая в длинные монологи.

При выполнении учащимися учебного задания эффективны также такие меры:

1. Оптимальный темп работы.
2. Планирование на урок оптимального объема работы; при очень большом объеме внимание становится неустойчивым, при малом объеме учащиеся начинают отвлекаться.
3. Разнообразие работы с введением элементов соревнований, игр.
4. Стимулирование внимания учеников в отдельные моменты урока, подчеркивая специфику выполняемого упражнения.
5. Постепенное раскрытие и разучивание новых вариантов или нюансов в разучиваемом упражнении.

Развитие внимания происходит эффективнее, если объем и продолжительность работы, требующей внимания, увеличивается постепенно. Играет роль также положительное отношение к работе, интерес учащихся к заданию в целом, сознательное отношение учащихся к выполняемым упражнениям.

Выводы: одним из способов повышения эффективности проведения уроков физической культуры является грамотная организация урока с учетом особенностей внимания учеников. При этом необходимо наиболее эффективно использовать различные виды внимания и учитывать индивидуальные особенности учеников.

Литература

1. Зинченко П. И. Непроизвольное запоминание. – М., 1997.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. – М., 1999.
3. Петровский А. В. Психологический словарь. – М., 1992.
4. Тылевич И. М., Немцова А. Я. Руководство по медицинской психологии. – М., 1998.
5. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. – М., 2001.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ЦЕЛЬ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Актуальность: Физическое воспитание – неотъемлемая составляющая системы образования детей, подростков и юношей (молодежи), способствующая формированию всесторонне духовно и физически развитого человека и обеспечивающая его безопасную жизнедеятельность. Достижение цели и реализация задач осуществляется через систему физического воспитания. В процессе ее функционирования складываются две взаимосвязанные системы мероприятий, направленных на решение вопросов о физическом воспитании: система физических упражнений и методов их применения, то есть педагогический процесс, направленный на изменение в нужном направлении физических возможностей человека и система организационных мероприятий, определяющих и регламентирующих развитие физического воспитания в стране, обществе. Данная зависимость позволяет их объединить в общую структуру системы физического воспитания, так как достижение цели физического воспитания конкретного человека, или группы людей (школьников, студентов) определяется социально-экономическими условиями общества, программно-нормативными и организационными основами построения обязательного процесса физического воспитания в учебном заведении, а также доступностью занятий популярными видами двигательной активности в свободное время. Физическое воспитание детей, подростков и юношей происходит в конкретной окружающей среде, факторами которой являются как социально-экономические, так и экологические условия. Поэтому физическое состояние детей, с одной стороны, можно рассматривать как результат влияния этих условий, а при направленном воздействии физического воспитания – как результат противодействия негативным условиям окружающей среды.

Основная цель контроля в физическом воспитании заключается в выявлении адекватности педагогически направлен-

ных воздействий и их эффектов запланированным результатам, а при возникновении несоответствия, принятии необходимых решений по коррекции управляющих воздействий. Это позволяет рассматривать процесс физического воспитания как управляемую систему, в которой логично выделяются несколько видов контроля: предварительный, оперативный, текущий.

Контроль со стороны преподавателя, тренера (педагога), осуществляемый соответственно его профессиональным функциям, квалификации, образованию называется педагогическим. Контроль своего состояния организма индивидуумом как во время выполнения физических нагрузок так и в различные периоды восстановления называется самоконтролем.

Особенности предварительного педагогического контроля. Задачи предварительного педагогического контроля - определить исходный уровень возможностей и готовность индивидуума к занятиям физическими упражнениями. Их решение позволяет: организовать занимающихся в относительно однородные группы по возрасту, функциональным возможностям, физической подготовленности, мотивам, интересам (подгруппы в классах, группы здоровья, группы по видам спорта); подобрать, разработать и конкретизировать программы физического воспитания согласно индивидуальным особенностям занимающихся⁴. Перед началом занятий с новым контингентом в дошкольных учреждениях, в школе, вузе, секции, оздоровительной группе необходимо провести медицинское обследование, которое осуществляют врачи, решая вопрос о допуске к занятиям, а также специальное педагогическое обследование, направленное на выявление и оценку следующих показателей:

1. Индивидуального физического развития: определение его темпов, биологического возраста, -- для детского контингента и морфологического статуса (длина, масса тела, обхватные размеры), -- для взрослого населения;
2. Двигательного опыта и сформировавшегося на его основе объема двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний;
3. Физической подготовленности (по результатам выполнения двигательных тестов и их оценки относительно установленных нормативов);

4. Функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем, определенных в покое и в процессе выполнения стандартной физической нагрузки (функциональные пробы) и их оценки относительно нормативов физического состояния;
5. Мотивации и интереса к предстоящим занятиям.

Для определения каждого из перечисленных видов показателей можно применить широкий круг методов, увеличивающих объем информации как о морфо-функциональном статусе так и о физической подготовленности индивида. Поэтому необходимо разделять круг решения исследовательских и практических задач в области физического воспитания. Исследовательские изыскания позволяют сузить количество измеряемых параметров, выбрав наиболее информативные из них для практического использования. Оперативный контроль предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятия решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации, поступающей от занимающихся (обратная связь).

В процессе оперативного контроля определяется оценка:

- 1) поведенческих реакций занимающихся на управляющие команды преподавателя. Методом наблюдения и опроса преподаватель получает информацию об интересе к занятию или конкретному заданию, пониманию задания и желание его выполнить; правильности выполнения задания, что определяет последующие действия преподавателя – поощрение, порицание, поиск стимулов, коррекция задания;

- 2) техники выполнения упражнений. Методом визуального наблюдения а также видеосъемки и т.п. возможна оценка и регистрация технических характеристик выполняемых упражнений с их последующим анализом и исправлением ошибок;

- 3) адекватности выбранной программы поставленным задачам занятия;

- 4) адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;

- 5) интенсивности выполняемых нагрузок.

Для оценки адекватности и интенсивности физических нагрузок используют субъективные, объективные и визуальные

критерии. К субъективным критериям относят субъективные ощущения, возникающие в организме человека во время выполнения упражнений. Объективные критерии -- это величины показателей различных систем организма, измеряемых с помощью приборов (ЧСС, АД, данные ЭКГ и др.). Визуальные критерии – признаки, видимые невооруженным глазом (резкое покраснение, резкое побледнение кожи лица, посинение губ и т.п.) [5].

На основании взаимосвязи динамики субъективных, объективных и визуальных критериев в процессе различных по интенсивности физических нагрузок разработана оценка и практические рекомендации по контролю за их адекватностью и интенсивностью. Педагогический контроль в процессе занятия учитывает также изменение внешних условий окружающей среды: изменение температуры воздуха, направления ветра, появление дождя, снега, что приводит к необходимости внесения оперативных коррекций в содержании занятий, распределение средств, методов и т.п. Обобщенный учет и анализ данных оперативного контроля связан с необходимостью их фиксации (заполнение журналов, дневников, самоконтроля, учетных бланков вычерчивание графиков динамики показателей). Эти процедуры могут быть облегчены введением компьютерных средств обработки информации. Ведение учета результатов оперативного контроля занятия вызвано необходимостью его анализа, который и является основанием для принятия решения о содержании последующего занятия и системы занятий в целом.

Сведения, которые необходимо зафиксировать, должны содержать, как минимум, следующую информацию:

1. Заключение о реализации задач, поставленных на занятии в общем и дифференцированно по каждой задаче, результаты в контрольных упражнениях;
2. О выполненных (или не выполненных) упражнениях, их количестве, затратах времени на них, функциональных сдвигах (реакция ЧСС);
3. Заключение о достаточности (или недостаточности) интервалов отдыха между упражнениями, занятиями;
4. Заключение о недостатках в методике построения и организации занятия, если таковые имелись.

Целью текущего педагогического контроля является оценка эффективности цикла занятий по физическому воспитанию или конкретных оздоровительных программ. В литературе его подразделяют на цикловой и этапный контроль (Матвеев Л.П., 1991). Назначение циклового контроля – интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершеного цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное в цикле, получить информацию, необходимую для правильной общей ориентации последующих действий. Он проводится через 2, 4, 6 мес. и более. Эффективность оценивается по субъективным и объективным показателям, которые изучались во время предварительного контроля. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и в деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий [4].

Операции текущего контроля включают: 1) анализ данных оперативного контроля, которые накоплены в течение цикла занятий и отражают параметры контролируемого процесса (объем, интенсивность нагрузки, соотношение средств, реакция организма и др.); 2) тестирование показателей, свидетельствующих о состоянии занимающихся, уровни их тренированности по истечению определенного цикла занятий (четверть, семестр, этап тренировки); 3) сопоставление полученных данных с результатами предварительного контроля в начале занятий или тестирования в конце предыдущего цикла, определение динамики результатов; 4) заключение об эффективности программы занятий в течение цикла; 5) принятие решения о коррекции программы в новом цикле занятий.

Оценка кумулятивных изменений в состоянии занимающихся, долговременных сдвигов в уровне их тренированности и физической подготовленности может осуществляться по абсолютным и относительным показателям. При тестировании в системе текущего контроля важно соблюдать метрологические требования, которые предусматривают стандартность измерения и условий тестирования, наличие унифицированных оценочных шкал [2]. Контроль по абсолютным показателям предусматривает измерение результатов тестирования в естественных величинах.

нах (метрах, сантиметрах, секундах и т.д.), сопоставление с оценочными шкалами, разделенными на функциональные классы, качественные уровни (низкий, средний, высокий), констатацию уровня физической подготовленности занимающего в конце цикла занятий (четверти, семестра). В программах по физическому воспитанию в учебных заведениях эта констатация уровня физической подготовленности предусматривает выставление оценки по физическому воспитанию. Таким образом, динамика результатов определяется переходом из одного уровня, ограниченного средневозрастным диапазоном, в другой. При достаточно больших диапазонах границ, отделяющих один уровень от другого в течение двух месяцев занятий (одна четверть в школе) ученику весьма трудно улучшить свой результат до качественно более высокого уровня [6]. Текущий контроль по относительным показателям предусматривает учет и оценку прироста показателей, переведенных в относительные единицы по сравнению с исходными (%). Это может быть выражено в процентном приросте показателей тестирования индивидуально каждого ученика в течение определенного цикла занятий, а также определение его рейтинга по отношению к сверстникам. Результаты всей возрастной группы занимающихся ранжируются от минимального до максимального в процентной шкале от 1 до 100 с выделением зон 3, 10, 25, 50, 75, 90 и 97 %. Продвижение по этой шкале вверх дает представление занимающемуся о том, насколько он увеличил свой результат, какой рейтинг он занимает среди сверстников и сколько процентов сверстников ему удалось обойти за этот период занятий [1]. При использовании текущего контроля в процессе физического воспитания для управления физическим состоянием занимающегося необходимо уточнить требования к информации в этом звене управления. Информация о состоянии объекта управления – ученика должна быть полезна не только учителю, но и самому ученику. Если учителю будет достаточной информация о фактическом состоянии объекта управления и его соответствии запланированным "моделям", то ученику необходима информация о степени его прогресса в результате активной деятельности (занятий физическими упражнениями). Это выдвигает необходимость разрабатывать в системе контроля более мелкие шаги", которые помогут оценивать продвиже-

ние к поставленной цели и служить стимулом к повышению мотивации занятий [3]. Под самоконтролем в процессе физического воспитания подразумевается совокупность операций (самонаблюдение, анализ, оценка своего состояния, поведения, реагирования), осуществляемых индивидуально, как в процессе занятий физическими упражнениями, так и в общем режиме жизни. В интервалах между занятиями самоконтроль ориентирован также на оценку восстановительных процессов, анализ общего самочувствия, определения статуса организма и настроенности на предстоящее занятие [7]. Методы самоконтроля можно разделить на три группы: самооценки физического состояния, контроля интенсивности нагрузок и эффективности занятий. Для самооценки физического состояния используют либо экспресс-системы либо изолированные тесты (тест Купера, бег на 1000 м), двигательные тесты с оценкой их физиологической "цены" (тест Ювяскюля). Учитывая недостаточную информативность таких тестов, во избежание ошибок целесообразно на всех этапах контроля (предварительный, этапный) использовать одни и те же экспресс-системы или тесты. Контроль интенсивности и адекватности физических нагрузок проводят по основе учета субъективных и объективных критериев, педагогических тестов. Эффективность занятий сам занимающийся учитывает при анализе динамики заболеваемости, своего самочувствия, основных факторов физического состояния (морфофункционального психического статуса, физической работоспособности и подготовленности), уровня физического состояния путем сопоставления результатов первичных и повторных измерений [3]. Целью физического воспитания является достижение оптимального состояния физического здоровья, обусловленного соответствующим уровнем функционирования систем организма. Нормативные уровни физического состояния могут быть представлены в виде моделей, характеристиками которых являются функциональные показатели сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем в покое или после выполнения физической нагрузки, физической работоспособности (мощность нагрузки, МПК), физической подготовленности (результаты в двигательных тестах) и т.п. Различные варианты моделей соответствуют возрастным нормам, должным нормам или индивидуальным нормам. Следуя

основным условиям управления, необходимо измерить аналогичные характеристики у управляемого объекта (предварительный контроль), сопоставить с заданной моделью, выяснить различие между ними и степень отдаленности от целевой модели. При использовании интегральных показателей оценки физического состояния (индексы, баллы) возможно определение уровня физического состояния (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий) с учетом возрастной группы индивида и разработка моделей-программ последовательного продвижения к цели ("ступенек") соответственно каждому уровню. Целевые модели конкретизируют педагогические задачи, позволяют подобрать средства, методы, объем и интенсивность нагрузок адекватно индивидуальным особенностям занимающегося. При этом следует учитывать причины снижения показателей – возрастные, перенесенные заболевания, влияние неблагоприятных факторов внешней среды, детренированность вследствие ограничения двигательной активности [2].

На разных этапах онтогенеза в зависимости от индивидуального уровня физического состояния применяются те или иные виды направленного использования физической культуры: базовая физическая культура (кондиционная тренировка и ОФП), базовый спорт, рекреативная, реабилитационная и профессионально-прикладная физическая культура, фоновые виды (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки).

У детей школьного возраста и у лиц зрелого возраста применяются практически все виды занятий – общая физическая подготовка, кондиционная тренировка, базовый спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка, у лиц пожилого и старшего возраста – в основном занятия проводятся по типу ЛФК с применением ходьбы, плавания, гимнастики, подвижных игр, элементов спортивных игр, тренажеров, а также рекреационные формы ФК [1].

Литература

1. Бунак В. В. Теоретические вопросы учения о физическом развитии человека и его типах // Учен. записки МГУ. – М., 1940.
2. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М. : Просвещение, 1991.
3. Дорожнова К. П.

Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка. – М. : Медицина, 1983. **4. Оценка** максимальных аэробных способностей детей и подростков : метод. реком. / С. А. Душанин, Ю. П. Береговой, Ю. Л. Клименко и др. – Киев : МЗ УССР, 1982. **5. Сухарев А. Г.** Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М. : Медицина, 1991. **6. Тихвинский С. Б.** Физическая работоспособность детей и подростков / Проблемы врачебного контроля и ЛФК в детском возрасте. – Л., 1976. **7. Язловецкий В. С.** Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. – Киев : Здоровья, 1991.

Лобанева О. А., Клименко А. Г.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко
Ровеньковский факультет

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БРАСС

Целью статьи является анализ техники плавания брасс, характеристика движения рук и ног во время плавания данным стилем. В способе плавания брасс руки и ноги в равной мере являются движителями. Руки задают темп и ритм, общую координацию движений и тесно связаны с дыханием. Движения руками имеют решающее значение для повышения скорости в современных вариантах техники плавания этим стилем.

Рассмотрим технику движений рук по фазам.

Захват воды выполняется плавно. Пловец посылает руки вперед в стороны и немного вниз, как бы наскользя на встречный поток воды и надавливая на него ладонями. Руки развернуты ладонями наружу-вниз и сохраняют оптимальную жесткость в лучезапястных и локтевых суставах; локти выходят в высокое положение, разворачиваясь в стороны и немного вверх (но не назад-вниз).

Основная часть гребка начинается с энергичного сгибания рук в локтевых суставах и опорного движения кистями назад. Кисти с ускорением движутся по округлому участку траек-

тории вначале наружу, а затем внутрь. Первая половина основной части гребка выполняется преимущественно за счет сгибания предплечий, плечи остаются фиксированными, локти удерживаются в высоком положении. Затем следует вторая половина гребка — наиболее быстрая и мощная часть данной фазы движений. К этому времени рабочие плоскости кисти и предплечья занимают выгодное для опоры положение (они наклонены к поверхности воды под углом 60°). Кисти продолжают скользящее движение с высокой скоростью по округлой траектории назад-внутрь, а затем внутрь-вперед. Вслед за кистями по округлой траектории назад-вниз-внутрь с ускорением направляются локти. Начинается энергичное разгибание и приведение плеч (с этого момента определяется начало главной обобщенной фазы цикла).

К концу основной части гребка кисти сближаются внизу под подбородком пловца, локти — перед грудью, и те и другие замедляют свое движение (этот момент совпадает с завершением главной обобщенной фазы цикла). В скорости движения кистей остается лишь одна составляющая, направленная вперед.

Выведение рук вперед — подготовительная фаза движений. Начало выведения как бы продолжает единое быстрое движение рук внутрь-вперед во время окончания гребка. Кисти и предплечья занимают хорошо обтекаемое положение и повернуты ладонями вниз и немного внутрь. Дальнейший путь вперед руки проходят плавно. Кисти постепенно поворачиваются ладонями вниз и почти соприкасаются. В конце выведения спортсмен активно посылает выпрямленные в локтевых суставах руки вперед (кисти движутся на глубине 10—15 см от поверхности воды), чтобы вслед за этим начать очередной захват воды руками.

Движения ногами.

Движения ногами — важнейший элемент техники плавания брассом. Ноги, как отмечалось выше, наравне с руками играют роль движителя. По своей структуре рабочие движения ногами при плавании брассом отличаются от движений при плавании кролем на груди, на спине и дельфином. Если там выполняются волнообразные движения, напоминающие движения гибкого хлыста или хвоста дельфина, то здесь имеет место

энергичное отталкивание от воды сравнительно жесткими опорными плоскостями стоп и голеней. Рассмотрим движения ногами по фазам.

Отталкивание — рабочая фаза движений. К моменту начала отталкивания ноги оказываются согнутыми в тазобедренных суставах до угла 115° — 140° , голени занимают положение перпендикулярное к поверхности воды (угол сгибания в коленных суставах — около 40 — 45°), стопы развернуты носками в стороны, колени разведены немного больше чем на ширину таза. Во время отталкивания стопы движутся по дугам кнаружи-назад (они расходятся в стороны на расстояние, которое примерно в $1,5$ — $1,8$ раза больше ширины таза), а затем назад-внутрь. В конце отталкивания ноги энергично выпрямляются и смыкаются вместе. Это единое захлестывающее движение выполняется мощно и носит «взрывной» характер. Во время отталкивания спортсмен стремится направить бедра вверх — к поверхности воды, а стопы — назад, но не вниз.

После завершения отталкивания сразу же расслабляются и как бы всплывают к самой поверхности воды бедра, голени и стопы. Следует непродолжительная *пауза* в движениях ног, во время которой они сохраняют хорошо обтекаемое положение.

Подтягивание — подготовительная фаза движений. Оно начинается за счет плавного сгибания ног в коленных суставах. Расслабленные голени и стопы движутся близко к поверхности воды примерно на ширине таза, бедра сохраняют обтекаемое положение. В заключительный момент подтягивания (примерно в последние $0,1$ с фазы) бедра и голени выводятся в положение своего наибольшего сгибания в тазобедренных и коленных суставах, колени разводятся в стороны на расстояние, превышающее примерно в $1,4$ — $1,7$ раза ширину таза.

Подтягивание выполняется единым плавным движением и с ускорением к моменту разворота стоп носками в стороны. Стопы разворачиваются мгновенно, пловец моментально переходит к отталкиванию.

Положение тела и дыхание.

Тело пловца должно сохранять на протяжении большей части полного цикла движений хорошо обтекаемое положение. Во время первой половины гребка руками угол атаки тела ми-

нимален — примерно 1° — 3° , голова пловца непринужденно обращена лицом вперед и немного вниз.

В момент завершения гребка руками плечевой пояс поднимается над поверхностью воды, спортсмен выводит подбородок вперед и выполняет вдох. В это время отмечается наибольшая величина угла атаки (от 7 — 9 до 15 — 17°). Завершив вдох, пловец сразу же направляет плечевой пояс вслед за руками вперед и быстро выравнивает тело; к началу отталкивания ногами угол атаки снижается до 6 — 3° , к началу гребка руками — до 3 — 1° . Таким образом, плечевой пояс движется вперед по волнообразной траектории. Амплитуда движений плечевого пояса вверх-вниз вариативна.

В зависимости от величины угла атаки тела и степени изменений этого угла внутри цикла различают следующие варианты техники: 1) с относительно *плоским положением тела* (величина угла атаки и ее изменения внутри цикла минимальны) и 2) с *волнообразно планирующим положением* (величина угла атаки и ее изменения ярко выражены).

Вариант техники с относительно плоским положением тела больше соответствует возможностям хорошо физически развитых «мышечных» пловцов с «взрывным» характером движений. Техника с волнообразным планирующим положением тела в большей мере подходит пловцам, имеющим сравнительно легкий костяк, хорошую гибкость, обладающим высокой координированностью, плавными движениями и хорошо развитым «чувством воды». Кроме того, последний вариант техники, как правило, тесно связан с частично слитным согласованием движений руками и ногами.

В современных вариантах техники плавания брассом применяется так называемый *поздний вдох*. Он начинается в момент окончания гребка руками, когда кисти и локти согнутых рук направляются внутрь-вперед. Техника позднего вдоха наиболее естественна для скоростных вариантов брасса, она помогает удержать тело в хорошо обтекаемом положении во время гребка руками с высоким положением локтей, позволяет выполнить вторую половину гребка более мощно.

Общее согласование движений.

Общее согласование движений должно обеспечить непрерывное продвижение пловца вперед с наиболее высокой скоростью и оптимальной затратой сил. Равномерной внутрицикло-вой скорости продвижения при плавании брассом добиться не удастся. Структура движения данного способа такова, что перепады скорости внутри полного цикла неизбежны даже у высококвалифицированных пловцов и достигают 1,5 м/с. Максимальные величины внутрицикло-вой скорости (превышающие 2 м/с) отмечаются во время гребка руками, минимальные (около 0,5—0,7 м/с) — во время совместных подготовительных движений руками, ногами и дыхания. Задача рационального согласования движений — как можно больше повышать скорость продвижения пловца вперед во время гребковых движений и как можно меньше терять ее во время подготовительных движений руками и ногами.

Один из распространенных рациональных вариантов техники — последовательное согласование рабочих движений рук и ног при отсутствии пауз в движениях руками. В этом варианте отталкивание ногами без промедления сменяется гребком руками.

Полный цикл движений состоит из следующих фаз: предварительной (делится на две подфазы), главной и заключительной (делится на две подфазы).

Предварительная фаза цикла включает отталкивание ногами и начальную часть гребка руками. Это разгонная фаза. Ее начало приходится на момент наиболее низкой внутрицикло-вой скорости и наименее обтекаемую позу пловца. В это время спортсмен должен как можно быстрее вывести тело в хорошо обтекаемое и вытянутое положение, обеспечить ему ускорение вперед, чтобы начать выполнение главной фазы цикла при сравнительно высокой внутрицикло-вой скорости.

В подфазе А энергичное отталкивание ногами совмещается с посылком рук вперед — они находятся в обтекаемом положении и как бы рассекают встречный поток воды (образное название подфазы — «разгон ногами с посылком рук вперед»). Повышению внутрицикло-вой скорости способствует использование потенциальной энергии высокого положения плечевого пояса и головы, оказавшихся во время вдоха (в пред-

шествующей фазе движений) в наивысшей точке своего движения над водой. Посыл плечевого пояса и головы вслед за руками должен выполняться без промедления, плавно, в направлении вперед и чуть-чуть вниз. В этот момент пловец словно стремится догнать подбородком уходящую вперед волну.

В подфазе Б выполняется начальная часть гребка руками (до момента активного разгибания и приведения плеча). Движения руками выполняются с высоким положением локтей, при хорошо обтекаемом и уравновешенном положении тела: ноги вытянуты и расслаблены, таз и бедра — у самой поверхности воды, угол атаки тела минимален. В это время спортсмен стремится придать телу дополнительное ускорение в направлении строго вперед, разогнать и вывести опорные плоскости кистей и предплечий в оптимальное для выполнения главной части гребка положение (образное название подфазы — «разгон руками»).

К концу предварительной фазы рабочая плоскость кисти и предплечья выходит в положение наклона к поверхности воды под углом около 60° при угле сгибания руки в локтевом суставе 110° — 130° .

Главная фаза цикла состоит из наиболее мощной части гребка руками, выполняемой за счет энергичного разгибания и приведения плеча. Кисти с высокой скоростью движутся по петлеобразному участку траектории, создавая хорошую опору о воду. Сперва (при движении наружу-назад) они как бы немного накрывают поток наружным краем ладони, затем (при движении внутрь-вперед) — внутренним ее краем. Вторая половина гребка руками совмещается с вспомогательным движением плечевым поясом вперед-несколько вверх. Этот своеобразный кач придает плечевому поясу необходимый импульс для последующего движения вперед-вверх на вдох, усиливает окончание гребка руками, помогает направить локти внутрь-вперед (образное название фазы — «шаг плечом с качем головой»).

На протяжении всей главной фазы цикла ноги не мешают гребку руками, продолжая сохранять хорошо обтекаемое положение бедер (плавное подтягивание ног происходит за счет непроизвольного сгибания в коленных суставах расслабленных

голеней). Фаза заканчивается в момент, когда локти выходят вниз-внутри под грудь и замедляют свое движение.

Заключительная фаза цикла включает посыл плечевого пояса и головы на вдох с началом выведения рук вперед, последующее подтягивание ног в исходное для отталкивания положение с завершением выведения рук вперед. Условно здесь выделяют две подфазы: 1) до окончания вдоха, 2) после него. Для первой подфазы (образное ее название — «посыл на вдох») характерно сохранение обтекаемого положения бедер — угол сгибания ног в тазобедренных суставах не превышает 150° — 155° . Для второй подфазы (образное ее название — «выведение рук со сгибанием бедер») характерно быстрое (в течение 0,10—0,12 с) выведение бедер, а вместе с ними — голени и стоп в исходное для отталкивания положение.

Заключительная фаза цикла безопорна, она состоит только из подготовительных движений руками и ногами и вдоха. В этой фазе тело пловца неизбежно оказывается в наименее обтекаемом положении. Тем не менее пловец должен стремиться с помощью рациональных движений руками и плечевым поясом избежать значительного снижения внутрициклового скорости. Решению этой задачи способствует оптимальный посыл плечевого пояса и головы вперед, вслед за руками, а также рациональное (выполняемое, по возможности с наименьшим сопротивлением) подтягивание бедер.

Другим широко распространенным вариантом согласования движений является **частично слитное согласование рабочих движений рук и ног**. В этом варианте руки начинают гребок в то время, когда ноги еще продолжают отталкивание. В большинстве случаев совпадает последняя треть отталкивания с захватом воды руками. Помимо рабочих фаз при слитной координации движений в большей мере, чем при последовательном согласовании, совпадают и подготовительные фазы: выведение рук вперед, подтягивание ног, вдох. В вариантах техники с частично слитным согласованием движений в момент завершения гребка руками и выполнения вдоха угол атаки тела становится выраженным, туловище выходит в планирующее положение и движется по волнообразной траектории.

Литература

1. Макаренко Л. П. Юный пловец. – М., 2003.
2. Короп Ю. А., Цвек С. Ф. Обучению детей плаванию. – К., 1991.
3. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Физическое воспитание. – М., 1999.

Луганская Е. Н., Гайдук Н. А.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко
Старобельский факультет

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ ЖЕНЩИН В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ

Постановка проблемы: Современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей, в стремительно меняющихся условиях, в постоянной ломке жизненных стереотипов, информационном буме. Нестабильная социокультурная и экономическая ситуация в стране, усугубляет эту тенденцию, по оценкам специалистов, приводит к тому, что большая часть населения, находится в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса, который истощает адаптационные, приспособительные механизмы организма, поддерживающие здоровье [1]. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества [8]. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю,

активно укорачивают свою жизнь [8]. По мнению специалистов, состояние здоровья населения в той или иной стране на 15-20% зависит от генетических факторов, на 50-55% - от социальных условий и образа жизни, на 20-25% - от степени загрязнения окружающей среды, т.е. среды обитания, и на 10-15% - от состояния и уровня здравоохранения в стране [3]. Как видно, среди этих так называемых уровней обусловленности здоровья большое место занимают социальные условия и здоровый образ жизни. Дискуссии о том, что такое здоровье, длятся уже не одно столетие. И хотя это понятие сформулировано Всемирной организацией здравоохранения, ученые многих стран продолжают высказывать разные точки зрения. Здоровый образ жизни - это субъективный фактор. Но на него воздействуют вполне объективные причины: уровень жизни населения (материальное положение, обеспеченность жильем и т.д.), наличие доброкачественного питания, чистота окружающей среды и др [1]. Общеизвестно, что многие болезни взрослых закладываются еще в утробе матери. Женщина - продолжательница рода человеческого. Здоровая женщина - здоровые дети, то есть от состояния здоровья женщин, а значит, нынешних девочек и девушек, зависит будущее здоровье любой нации [9].

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

Цель статьи: Выявить процент женщин, вовлеченных в регулярные занятия физической культурой и спортом, в различных странах.

Результаты работы. Анализ многочисленных данных о количестве занимающихся физической культурой и спортом в различных странах, показывает, что, как правило, только треть из них составляют лица женского пола. Отметим, что в развитых странах, где общее число занимающихся физической культурой и спортом составляет от 30% и более от общей численности населения, количество женщин, вовлеченных в эти занятия, колеблется в пределах 10-15%. А в странах, где первый показатель равен 3-10%, число женщин, занимающихся физической

культурой и спортом, составляет 1-3%. [2]. Назовем отдельные наиболее важные, причины:

Во-первых, следует учитывать исторические и религиозные факторы, а также традиции, существующие во многих странах, особенно восточных. "История показывает, что воспитанием женщин всегда пренебрегали, уделяя внимание в основном воспитанию мужчин. Женщины считались более чувствительными и слабыми. Бытует мнение, что женственность и занятие спортом, физической активностью просто несовместимы, и это останавливает многих из них от этих занятий, - подчеркивает Е. И. Дегтярева [4].

Во-вторых, немаловажную роль играет отношение государства к месту и роли физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. К сожалению, во второй половине XX в. большинство государств больше внимания уделяло развитию спорта высших достижений, а не оздоровительного спорта. И только отдельные развитые страны (США, Канада, Австрия, Великобритания, Германия, скандинавские страны, Франция, Швейцария, Япония и др.) благодаря высокому уровню жизни населения могли уделять внимание и развитию оздоровительных видов спорта. Кроме того, на отношение государства к занятиям женщин физической культурой и спортом большое влияние оказывали и уже названные выше исторические, религиозные факторы и традиции.

В-третьих, у многих женщин отрицательное отношение к занятиям физкультурой и особенно спортом закладывается, по мнению многих исследователей, в школе. Особенно это касается соревновательного принципа, заложенного в программы школьного физического воспитания во многих странах мира[9].

В-четвертых, многие исследователи (Гилрой, Дим, Поллок, Хардгрейвз и др.) считают, что одна из причин, почему женщины отказываются от занятий физической культурой и спортом, связана с неправильным восприятием ими понятия "спорт". Нелюбовь многих женщин к спорту, считают они, во многом связана с имиджем спорта как агрессивной или мужской деятельности, с опасением, что эти занятия сделают их непривлекательными. Подчеркнем, что к развитию мышц тела женщины имеют двойственное отношение, которое особенно усиливается, если в основе

физической подготовки лежит силовая тренировка. Даже такие слова, как "тренировка" или "физическая подготовка", иногда отталкивают женщин от занятий, не говоря уже о заорганизованности, существующей в спорте. [5]

В-пятых, анализ многочисленных исследований и опросов, проведенных в 80-90-е годы в разных странах мира, показывает, что занятия различными видами физической культуры и спорта не занимают пока достойного места среди других форм женского досуга. Чтобы ответить на вопрос, почему это происходит, необходимо разобраться в мотивах вовлечения женщин в такие занятия, и в первую очередь, в причинах, мешающих этому вовлечению и самим занятиям. Изучению этого вопроса посвятили свои исследования многие ученые (Р. Дим, Г. Корбин, М. Поллок, Р. Шепард, В.К. Бальсевич, П.А. Виноградов, Н.Д. Граевская, С.И. Гуськов, Е.И. Дегтярева, В.И. Жолдак, В.А. Левандо, И.В. Муравов и др.). Среди этих причин кроме уже приведенных выше назовем социальное и материальное положение, возраст, материнство, уход за детьми, болезни, нехватку времени, отсутствие близости от дома или работы спортивных сооружений, плохое состояние здоровья, боязнь иметь мускулистое тело, нежелание близких в семье, небезопасность на улице, особенно в вечернее время, отсутствие достойной по цене спортивной одежды, обуви и интересных спортивно-оздоровительных программ, высокую стоимость занятий или плохого инструктора/тренера и просто отсутствие всяких мотивов, лень и т.д.[10]. Авторы книги "Основы физической культуры и здорового образа жизни" [3] приводят следующие мотивы, по которым опрошенные женщины не занимаются физической культурой и спортом: 25,3% не имеют четких представлений о целях и задачах таких занятий; 44,9% ссылаются на отсутствие времени для занятий; 14,0% не видят смысла в этих занятиях; 11,2% безразлично относятся к занятиям физической культурой и спортом и только 4,7% опрошенных женщин ответили, что они предпочитают заниматься физической культурой и спортом [9]. Специалисты многих стран отмечают, что у многих женщин разных стран, появилось желание заниматься физической культурой самостоятельно. Особенно активизировалась эта тенденция после появления таких новых видов физической активности,

как аэробика и ее разновидности (степ, слайд, фанк, джазэсайз), калланетика, шейпинг и т.д., которые даже стимулируют интерес женщин к самостоятельным занятиям [7]. Но для того чтобы поддерживать этот интерес, необходима продуманная пропаганда таких занятий. И эта "пропаганда" должна быть рассчитана не на женщин с высоким уровнем физической подготовленности, а на обычных женщин со средним и даже низким уровнем физической подготовленности [6]. Решение задачи вовлечения женщин в занятия физической культурой и спортом, прежде всего является, не изменить отношение девочек и девушек школьного возраста к вопросам своего здоровья, роли физической культуры и спорта в здоровом образе жизни, что, несомненно, будет способствовать их вовлечению в регулярные занятия [9]. По мнению специалистов, в индустрии спортивно-оздоровительных услуг в конце 90-х годов произошли и происходят большие изменения, которые серьезно повлияют на развитие физической культуры и спорта среди женщин в будущем: - здоровый образ жизни становится для многих неотъемлемой частью проведения досуга женщин; - в сферу физической активности и спортивно-оздоровительных услуг все больше проникают новые технологии, тренажеры и компьютеры; - на смену групповым занятиям приходят самостоятельные, индивидуальные программы; - больше внимания стали уделять так называемому семейному спорту; - появилось большое количество новых видов физической активности, которые наиболее полно отвечают женским запросам и становятся популярными.

Вывод. Анализируя состояние спортивно-оздоровительной работы среди женщин в зарубежных странах, следует отметить большое количество проводимых исследований, опросов, издаваемых книг и пособий по вопросам здоровья и физической активности. Причем издается литература как для профессиональных работников, так и для населения, включая женщин. Для того чтобы физическая культура и спорт заняли подобающее место в здоровом образе жизни женщин, необходимы понимание их значимости в профилактике и поддержании здоровья, добрая воля, наличие нормальных социально-экономических условий для занятий. Главным является отношение самих женщин к занятиям физической культурой и спортом.

А это отношение будет меняться в положительную сторону только в том случае, если женщины поймут, что эти занятия нужны им для своего здоровья, получения удовольствия и радости от занятий, тогда они, будут относиться к своему здоровью как к общественной ценности, когда уровень их жизни будет настолько высоким, что они начнут думать об этом.

Литература

1. **Апанасенко Г. Л.,** Попова Л. А. Медицинская валеология. / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.
2. **Быховская И. М.** Физическая культура и спорт в жизни женщин. – М., 1998. – С. 38.
3. **Душанин А. П.** Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996. – С. 133.
4. **Дягтярева Е. И.** Автореф. канд. дис. – 1998. – С. 6.
5. **Дим Р.** Спорт и физическая активность: их значимость для досуга женщин: Доклад на конференции "Женский спорт и здоровье". – Стокгольм, 1996.
6. **Крючек Е. С.** Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учеб.-метод. пос. – М., 2001. – 64 с.
7. **Лисицкая Т.** Аэробика на все вкусы. – М. : Просвещение, 1994. – 130 с.
8. **Петленко В. П.** Основы валеологии. – К., 1998. – Кн. 1. – 433 с.
9. **Панков В. А.** Физическое воспитание и спорт в здоровом образе женщин. – № 6. – М., 2000.
10. **Паффенбаргер Р. С.** Здоровый образ жизни. – К., 1999. – 311 с.

Лысенко Е. А.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Научный руководитель Полтавский А. Ф.

Постановка проблемы. В настоящее время различные категории специалистов считают, что нельзя получить полное представление о спортсмене, базируясь только на уровне по-

требления кислорода, запасах гликогена и биомеханических измерениях.

Важное значение имеет физическая активность, т. к. она вызывает немедленные реакции различных систем органов, включая мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную, что сказывается на результате спортсмена. Также управление тренировкой и развитием тренированности, при сохранении здоровья спортсмена -важнейшая задача. Однако следует подчеркнуть, что результат спортсмена зависит и от психологической готовности выполнять физические нагрузки.

Готовность спортсмена должна основываться на высоком уровне развития функциональных систем организма, регуляторных функций психики, физических и двигательных качеств, обеспечивающих специфическую двигательную деятельность.

Цель и задачи. Изучить особенности повышения функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), приобретение физической подготовленности и улучшение волевых и психических качеств. На основании полученных данных дать сравнительную характеристику психофункционального состояния организма в процессе спортивной тренировки. [Деркач А.А., Исаев А.А.]

Результаты исследования. При изучении данной проблемы мы применяли аналитические методы, которые позволили выявить нам функциональные состояния организма спортсмена, различающиеся степенью активности его функциональных систем, что позволило выделить следующие фазы изменения - предстартовые, стартовые, вработывание, устойчивая работоспособность, утомление и восстановление (Ильин Е.П.). Мы обратим внимание на психологическую подготовку спортсмена.

Необходимо подчеркнуть, что в процессе спортивной подготовки ведущее значение принадлежит состоянию боевой готовности, которое характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения. Однако спортсмен обладает высокой помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам(критическим замечаниям тренера, судейским ошибкам, провокацией соперников).

Следует заметить, что и состояние боевой готовности имеет свои изъяны. Одним из предстартовых психологических изменений в состоянии организма спортсмена является предстартовая лихорадка, которая появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемого сильным эмоциональным возбуждением, при этом спортсмен проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на различные раздражители, ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений.

Свои возможности спортсмены, находящиеся в предстартовой лихорадке, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность. Для устранения предстартовой лихорадки применяется более интенсивная, чем обычно, разминка с помощью физических упражнений, а также воздействие авторитета тренера, особенно для начинающих спортсменов. Но одним из отрицательно влияющих психологических состояний на результат спортсмена является предстартовая апатия. Выявлено, что длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение. Однако апатия может проявиться и при тренированности спортсмена, а также тогда когда деятельность не представляет для него интереса.

Однако развивающиеся во время апатии торможение касается не всей нервной системы. Сначала тормозятся наименее устойчивые нервно-психические функции, прежде всего мотивационный уровень, в то время как другие еще остаются возбужденными или даже усиливают свое возбуждение. [Ильин Е.П.]

Однако был найден выход для снятия психического напряжения спортсмена путем разрядки. Так при регулировании сильного психического возбуждения следует, обеспечить «золотую середину», так как слишком слабый разряд оставляет большое по силе возбуждение, а слишком сильный разряд способствует возникновению еще более сильного возбуждения, то есть самовозбуждения. Регулирующий эффект разминки определяется качеством и видом используемых для нее упражнений: чем больше разминка похожа на упражнения предстоящего соревнования, тем больше она увеличивает предстартовое возбуждение. [Ильин Е.П.]

Анализ различных данных в психологическом исследовании определил психологические состояния спортсмена, которыми можно управлять. Одним из представителей изучения профессиональной психологической деятельности является Е.П. Ильин, он уделяет особое внимание исследованиям этих проблем, которые приобретаются в резко изменившихся условиях спортивной деятельности. Развитие у спортсменов способностей к саморегуляции имеет важное значение для максимальной реализации их возможности.

Такое как отключение, оно состоит в умении думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Вместе с тем необходимо подчеркнуть, что использование дыхательных упражнений изменяет режим психической деятельности спортсмена. Кроме того, следует исключить угрозу наказания спортсмена за неудачное выступление. Воздействие тренера в ситуации психического напряжения в значительной степени зависит от внушаемости спортсмена, т.е. его веры даже в те доводы, которые высказываются тренером в неаргументированной форме. Особое внимание следует обратить на деятельность тренера. Необходимая специфика тренерской деятельности - постоянное общение со спортсменом на тренировочных занятиях, позволяющее лучше изучить психологию спортсмена и оказывать на него систематическое воздействие; наличие «профессионального риска» т.е. тренер вынужден ждать долгие годы высокого результата своих учеников, стрессогенность в период соревнований; оторванность от семьи в течении длительного времени; в процессе своей деятельности тренер должен вступать в контакт с широким кругом людей, которые причастны к обеспечению учебно-тренировочного и воспитательного процесса; неизбежные падения после взлетов, отсюда нестабильность социального статуса тренера, неуверенность в будущем. [Ильин Е.П.].

Однако по мнению А.А.Исаева учебно-тренировочный процесс влияет на психологические особенности таким образом, что формирует у спортсменов мотивы к учебным тренировочным занятиям. Спортсмены должны ощутить потребность в знаниях, умениях, навыках и тренироваться с тренером. Эффективное руководство учебно-тренировочным процессом предполага-

ет умение так поставить задачу, проблему, чтобы она стала личной задачей, проблемой для спортсмена. А для этого необходимо, чтобы спортсмен осознал противоречие между новыми спортивными задачами и уровнем знаний, навыков и умений, чтобы у него возникло стремление к новым знаниям, которое является основой развития интеллектуальных мотивов учения. Задача тренера состоит не только в выявлении результатов учения, но и в контроле за самим процессом, что особенно сложно, поскольку овладеть знаниями, навыками, умениями невозможно без элементов самоконтроля и самопроверки, выработки у спортсмена умения критически подходить к результатам своего труда на тренировках и соревнованиях. [Деркач А. А., Исаев А. А.]. По мнению Л.М.Куликова главным в физической подготовке спортсмена к соревнованиям является накопление резервов срочной и долговременной адаптации и трансформации на их высокий спортивный результат, а также управление тренировочным процессом, системный подход к управлению спортивной тренировкой при сохранении здоровья спортсмена. [Куликов Л.М.]. При изучении данной проблемы с помощью метода исследования индивидуально-типологических свойств спортсменов в период подготовки и участия в соревнованиях определение и описание психофизиологических показателей, характеризующих тип спортсмена очевидна по нескольким причинам.

Во-первых, нет единого мнения о том, какими методами пользоваться при определении тех или иных свойств нервной системы спортсмена в описании психофизиологических проявлений. Очевидно, что отсутствие научно обоснованной методики учета индивидуальных особенностей спортсменов при их подготовке не позволяет устанавливать степень доступности и целесообразности планируемой нагрузки, что снижает эффективность учебно-тренировочного процесса.

Во-вторых, на практике тренеры нуждаются в конкретных рекомендациях по подготовке спортсменов к соревнованиям с учётом их индивидуально-типологических особенностей. В спортивной практике часто возникает ситуация, когда тренер навязывает ученику программу подготовки, не соответствующую его индивидуальным особенностям. Р.А.Пилоян считает,

что в соревновательных условиях все физические качества и стороны подготовленности проявляются не изолированно, а в сложной взаимосвязи и пока не поддаются строго научному пониманию.

Следовательно физические качества и стороны подготовленности необходимо строить и осуществлять на основе общих психолого-педагогических закономерностей, способов организации деятельности приспособленных: к индивидуально-типологическим свойствам нервной системы, антропометрическим особенностям, чертам характера; индивидуальной манере ведения спортивной борьбы и определение ряда морфологических, физических, психофизиологических качеств; определению психофизиологических особенностей спортсменов на этапах спортивного совершенствования, что позволит формировать арсенал оптимальных технико-тактических действий, индивидуальных для каждого типа спортивной деятельности, и на этой основе повысить эффективность и тренировочного процесса, и соревновательной деятельности.

Выводы. Полученные нами данные позволяют сделать следующие выводы о том, что главную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности спортсмена на различных этапах соревнований играет его тренер.

Задача тренера в условиях нашего общества - это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию.

Реализация этой задачи требует разрешения главного противоречия, лежащего в основе духовного развития человечества, противоречия между необходимостью усвоить спортивный опыт и знания предшествующих поколений. Также огромную роль в достижении спортивного успеха играют резервы физического здоровья спортсмена, которые зачастую вступают в противоречие с субъективной оценкой собственных резервов адаптации к спортивным нагрузкам. Необходим дальнейший поиск системных показателей, которые с опережением наступления критических состояний могли бы их прогнозировать и предупреждать.

Литература

1. Держач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера / Предисл. Н. В. Кузьминой, А. Ц. Пуни, А. В. Тарасова. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с. 2. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с: ил. 3. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»). 4. Куликов Л. М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М. : ФОН, 1995. – 395 с. 5. Пилоян Р. А., Шахмурадов Ю. А. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. – 1997.

Мещерякова Д.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Научный руководитель Воробьева М. В.

Анотація.

Ключові слова та поняття: мотиваційна сфера, результати, спортивне тренування.

Актуальність теми виходить з того, що шлях до ефективного виховання, результативної діяльності людини лежить крізь розуміння його мотивації.. Тільки розуміючи, що рухає людиною, що збуджує його до діяльності, які мотиви лежать в основі його дій, можна розробити ефективну систему форм і методів керування ним.

Для цього потрібно знати, як виникають або викликаються ті чи інші мотиви, як і якими засобами мотиви можуть бути призведені до дії, як відбувається мотивування людей. Але, головне, важливо знати зміст мотиваційної сфери конкретної спільноти людей. Це особливо важливо для видів діяльності, пов'язаними з серйозними фізичними та психологічними навантаженнями, до яких відноситься і спортивна діяльність.

Об'єкт. Психічні процеси, що відіграють важливу роль при досягненні високих результатів у спорті.

Предмет. Мотиваційна сфера людини.

Мета роботи - вивчити процес формування мотивації занять спортом.

Задачі.

- розглянути психофізичні основи мови;
- виявити головні мотиви для занять спортивною діяльністю у студентів неспортивних спеціальностей;
- проаналізувати роль мотивів при досягненні результатів у спорті.

Анотація.

Ключевые слова и словосочетания: мотивационная сфера, результаты, спортивная тренировка.

Актуальность темы состоит в том, что путь к эффективному обучению, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления им.

Для этого нужно знать, как возникают или вызываются те или иные мотивы, как и какими способами мотивы могут быть приведены в действие, как осуществляется мотивирование людей. Но, главное, важно знать содержание мотивационной сферы конкретной общности людей. Это особенно важно для видов деятельности, связанных с высокими физическими и психологическими нагрузками, к которым относится и спортивная деятельность.

Объект. Психические процессы, играющие важную роль для достижения высоких результатов в спорте

Предмет. Мотивационная сфера человека.

Цель работы – изучить процесс формирования мотивации занятий спортом.

Задачи:

- изучить психофизические основы мотивации;
- выявить главные мотивы для занятий спортивной деятельностью у студентов неспортивных специальностей.

- проанализировать влияние мотивации на достижение результатов в спорте.

Анализ исследований и публикаций. Исследования в области психологи и физического воспитания начали проводить еще советские ученые. Алексеев в своей работе «Себя преодолеть» проводит исследование волевой и мотивационной сферы психики человека и выявляет главные аспекты, способствующие достижению высоких результатов в спорте, особенно делается акцент на людей, которые от природы не склонны переносить физические нагрузки. Его работу может дополнять работа Гоноболина «Воля, характер, деятельность». Рассказы из психологической жизни человека», который предлагает мнения конкретных людей по данной проблеме. Прохоров в книге «Теория и методика спорта» выделил раздел «Развитие психических качеств спортсмена» и уделил внимание формированию мотивации занятия спортом. Родионов также указывает на огромную роль воли и мотивов, на важности взаимосвязи физических и психологических качеств личности. Шайхтдинов провел отдельное исследование волевой подготовке спортсменов и мотивов как основы развития воли. Мотивация – потребности, возникающие в сфере высшей нервной деятельности человека: выделяют биологические, социальные, духовные и саморазвития [5, с. 452]. Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный, смысл. Разные спортсмены, занимаясь одним и тем же видом спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой прямо противоположными мотивами, придают различное значение своим занятиям [2, с. 54]. Мотивы спортсменов динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, а главное – целенаправленной воспитательной работы. Особенно важно уделять внимание формированию устойчивых мотивов к занятиям спортом на начальной стадии спортивной тренировки, поскольку в этот период основными особенностями мотивации являются недостаточная осознанность потребностей, лежащих в основе мотивов, нестой-

кость, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов их удовлетворения. На начальном этапе многолетней тренировки, когда результаты растут, а тренировки интересны по своей новизне содержания, мотивация спортсмена достаточно высокая. На этапе подготовки высококвалифицированные спортсменов тренировки занимают большое количество времени, нагрузки приближаются к предельным для организма, результаты стабилизируются или временно не растут, наступает чрезмерное психическое напряжение, все это приводит к потере интереса спортсмена к тренировкам, и он прекращает заниматься или переходит в другой вид спорта [3, с. 142]. Общими для мотивов начальной стадии являются такие особенности, как недостаточная осознанность потребностей, лежащих в их основе, диффузность, нестойкость, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов удовлетворения. Их содержание и сила определяется тем, что человек включается в новый двигательный режим, в новый стиль жизни, происходит адаптация к физическим нагрузкам и к отношениям в спортивном коллективе. В основе снижения интереса к занятиям спортом является выработка стереотипов тренировочных нагрузок, стереотипа задач и техники выполнения упражнений, психического стереотипа однообразных команд, замечаний, места проведения занятий [6, с. 98]. Деятельность в спорте высших достижений связана с высоким психологическим напряжением. По сравнению с другими видами деятельности в спорте высокое психическое напряжение принципиально неустранимо, без него невозможно превышение прежних рекордов. Особенность спортивной деятельности такова, что достижение успеха в ней требует большего по сравнению со многими другими проявления воли. Волевые качества личности не формируются за непродолжительное время, для этого требуется длительная работа и самого спортсмена, и тренера, и начинаться она должна на первом этапе спортивной деятельности. Именно на начальной стадии спортивной деятельности необходима интенсивная воспитательная работа тренера, направленная на формирование у воспитанников сильной устойчивой мотивации занятий спортом, развития волевых качеств [1, с. 213-214]. Меры для сохранения и повышения мотивации спортсмена к напряженной подготовке и достижению

наивысших результатов: - постановка тренером задач с ощущением новизны в совершенствовании технико-тактической, физической и подготовки психических качеств; - вовлечение спортсмена в творческий процесс планирования тренировки, вызывание у него инициативы и активного поиска новых средств, методов и направленности тренировочных занятий; - присутствие постоянного разнообразия и новизны в тренировочных занятиях, смена места проведения тренировки, партнеров, задач и средств и методов, музыкального сопровождения; - стимулирование возможности поступления вне конкурса в вуз, выгодой социальной защиты государством спортсменов, спортивными наградами и вознаграждениями; - воспитание чувства патриотизма, любви к Родине, спортивному клубу, команде; - появление возможности во время соревнований увидеть различные города и страны, народы и их обычаи, нравы, культуру; - в основе мобилизации мотивации и проявления интереса к тренировочным занятиям высококвалифицированных спортсменов должны лежать: недопущение и стирание образовавшихся двигательных, технических, тактических, психических стереотипов; - материальная и духовная заинтересованность [4, с. 79-80].

Выводы. Человек выкладывается без остатка в каждом соревновании, в каждой тренировке, не расслабляясь, не получая взамен ни физического, ни психологического удовольствия. Такую страстную преданность спорту питают мотивы - энергия сильных устойчивых отрицательных эмоций, ожесточенность, желание кому-то что-то доказать, неудовлетворенность собой, которые являются мотивацией достижения, одним из ядерных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь. Таким образом мотивы выполняют регулирующую, управленческую, мобилизационную и стимулирующую функции, способствует активизации всех физических и моральных ресурсов организма и потому способствует достижению высоких результатов в спорте.

Литература

1. **Алексеев А. В.** Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – 3-е изд., пер. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 412 с. 2. **Го-**

ноболин Ф. Н. Воля, характер, деятельность. Рассказы о психологической жизни человека / Ф. Н. Гонаболин. – Минск : Психология, 1966. – 244 с. **3. Ильин Е. П.** Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 287 с. **4. Прохоров И. А.** Теория и методика спорта / И. А. Прохоров. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 120 с. **5. Родионов А. В.** Психология физического воспитания / А. В. Родионов. – М. : Академический проект, 2004. – 576 с. **6. Шайхтдинов Р. В.** Личность и волевая подготовка в спорте / Р. В. Шайхтдинов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 312 с.

Ногіна Т. О.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Науковий керівник Ротерс Т. Т.

Ключові слова: *Адаптивне фізичне виховання, дитячий церебральний параліч, спеціальний навчальний заклад.*

У сучасних умовах функціонування фізичного виховання школярів велика увага приділяється адаптивному фізичному вихованню, що спрямоване на фізичне виховання людей, які мають різні стійкі порушення життєво важливих функцій організму і зв'язаних з ними обмежень фізичних можливостей. У процесі занять адаптивним фізичним вихованням у людей з обмеженим здоров'ям формується комплекс спеціальних знань, рухових умінь і навичок; розвиваються фізичні й психічні якості; підвищуються функціональні можливості організму; розвиваються тілесно-рухові характеристики, що залишилися в наявності, за допомогою яких проходить соціалізація таких людей, що надає їм можливості зайняти активну життєву позицію у відповідності до свого самовдосконалення та самовиховання.

До найбільш важливих проблем адаптивного фізичного виховання відноситься дитячий церебральний параліч, що представляє собою тяжку хворобу центральної нервової системи [4, 5]. Не зважаючи на те, що існує величезна кількість методів лікування й реабілітації дитячого церебрального паралічу розповсюдження захворювання в Україні постійно зростає. У процесі адаптивного фізичного виховання недостатньо використовуються можливості фізичних вправ, що актуалізує визначення різних методик та шляхів. Аналіз ступеня дослідженості проблеми та практики адаптивного фізичного виховання дітей з церебральним паралічем дозволяє визначити низку суперечностей між: вимогами сучасного суспільства до адаптивного фізичного виховання та відсутністю методики занять фізичними вправами з учнями з церебральним паралічем в умовах спеціального закладу.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні і експериментальній перевірці методики АФВ учнів з ДЦП в умовах спеціального навчального закладу.

Для з'ясування питань було застосовано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз науково – методичної літератури; педагогічні методи дослідження такі, як бесіди з вчителями фізичної культури (ЛФК) та учнями спеціального навчального закладу, педагогічні спостереження, вивчення документації (медичні карти).

Результати дослідження. Для нашої експериментальної методики важливу роль відіграють танці та різні музично-ритмічні рухи. Танці, як вид культури, сприяє вираженню настрою, почуттів і думок за допомогою рухів й положень тіла. Формоутворюючим засобом у танці є ритм - закономірне чергування рухів. Ритм передає емоційний стан: активність, плавність або спокій. Закономірності побудови рухових форм танцю ґрунтуються на законах музики, яка ґрунтується на різних ритмотемпових характеристиках, що стимулює діяльність різних органів і систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної). Тому нашу експериментальну методику ми будуємо з акцентом на використанні засобів танцю: народні та сучасні у відповідності до можливостей кожного учня з ДЦП.

У нашу експериментальну методику ми залуцаємо засоби ритмічної гімнастики на підставі різних вправ під музичний супровід та музично-ритмічні ігри, що підвищують емоційний фон занять і в цілому сприяють соціалізації учнів. Зазначаємо, що застосування експериментальної методики проходило з урахуванням психологічних особливостей учнів з ДЦП. Побудова експериментальної методики проходила з урахуванням найбільш доцільних форм і методів АФВ, що структурувалися на загальні та специфічні [3]. Із загальних методів в АФВ ми вибрали репродуктивний, проблемний та ігровий. Так, репродуктивний метод надав можливості викладачеві демонструвати учневі вид діяльності й залучати його до цієї діяльності. За допомогою проблемного методу створювалися різні проблемні ситуації за схемою: викладач пропонує завдання, що спонукають до аналізу, порівняння, висновків. Ігровий метод – використання рухливих або спортивних ігор. Специфічний метод АФВ: пропедевтика - вивчення уявлень учня, його пам'яті, мислення, мови, моторики; навчання його орієнтації в просторі й типових ситуаціях; корекція недоліків сприйняття; підвищення працездатності; формування мотивації до тренувань [1, 2]. Різноманітність форм АФВ надає можливість підвищення мотивації до занять. До форм АФВ відносять урок, фізкультпаузу, ранкову гігієнічну гімнастику, прогулянки, заняття у воді, плавання, дельфінотерапію, іппотерапію, самостійні заняття фізичними вправами, гартуючі процедури, рухливі й спортивні ігри, елементи спорту, спортивні змагання, спортивні свята [5, 6]. Наше дослідження проводилося на базі Луганського обласного професійно - технічного училища – інтернату у 2009 році. Основною характеристикою цього навчального закладу є те, що до нього залучаються люди різного віку та статі, які мають різні порушення, а саме вади інтелектуального розвитку, ДЦП, порушення діяльності слухового апарату та інші.

Процес фізичного виховання в Луганському обласному професійно-технічному училище-інтернаті характеризується цілеспрямованістю, системністю, послідовністю. Цілеспрямованість у процесі фізичного виховання визначається тим, що у цьому навчальному закладі чітко визначається соціалізація учнів за допомогою поєднання формування рухових умінь і навичок

та професійних здібностей, що надає можливості учням з вадами здоров'я почувати себе повноцінною людиною у соціумі та підвищувати рівень свого здоров'я у відповідності до своєї нозології.

Системність у процесі фізичного виховання визначається тим, що педагогічний процес будується у відповідності до системи взаємопов'язаних завдань, засобів, методів та форм організації до відповідності до нозології учнів та тривалості навчання.

Послідовність у процесі фізичного виховання у цьому навчальному закладі заснована на поступовому ускладненні рухових дій у відповідності до психофізіологічних особливостей кожного учня з ДЦП. Застосування нашої експериментальної методики для учнів з ДЦП було пов'язане з запровадженням у навчальний процес музично-ритмічних вправ, ритмічних ігор та танців, що підвищувало зацікавленість до цих занять, їх емоційний фон та інше.

У результаті застосування цієї методики ми отримали такі показники, а саме: підвищився рівень зацікавленості та емоційний стан учнів з ДЦП до занять фізичного виховання (ЛФК), а саме відвідування занять хлопців та дівчат підвищилося на 22 %.

Висновки:

1. У результаті теоретичного аналізу науково-методичної літератури визначено, що основною метою адаптивного фізичного виховання є формування і розвиток рухової активності, фізичних і психологічних здібностей, що забезпечують адаптацію особистості до свого стану здоров'я, навколишнього середовища, суспільства і різним видам діяльності.

2. Педагогічні спостереження на навчальних заняттях з фізичного виховання (ЛФК) в умовах Луганського обласного професійно-технічного училища-інтернату для учнів з ДЦП показав, що у цьому училище-інтернаті учні з ДЦП займаються разом з тими учнями, що мають вади інтелектуального розвитку, порушення діяльності слухового апарату та інші. Основна мета - це спрямованість на фізичну підготовку.

3. Було визначено експериментальну методику адаптивного фізичного виховання, яка спрямована на підвищення емо-

ційного фону юнаків та дівчат на підставі запровадження у процес фізичного виховання музично-ритмічних вправ, ритмічних ігор, танцювальних рухів, що надає можливість проводити їх соціалізацію у суспільство.

Література

1. **Бегидова Т. П.** Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие. – М. : Фізкультура и Спорт, 2007. – 192 с.
2. **Григоренко В. Г., Сермеев Б. В.** Теория и методика физического воспитания инвалидов. – Одесса, 1991. – 170 с.
3. **Теория** и организация адаптивной физической культуры : учебник: в 2 т. / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2002. – Ч. 1-2.
4. **Теорія** і методика фізичного виховання : в 2-х т. / під ред. Круцевич Т.Ю. – К. : Олімпійська література, 2003.
5. **Мастюкова Е. М.** Физическое воспитание детей с церебральным параличом. – М. : Просвещение, 1991. – 160 с.
6. **Єфименко Н. Н., Сермеев Б.В.** Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. – М. : Советский спорт, 1991. – 56 с.

Очкалов А. Ф.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ РАСТЯЖЕК С ПОМОЩЬЮ ПАРТНЕРОВ

Постановка проблемы. Выдвижение проблем здоровья в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает ее теоретической и практической разработки, необходимость применения соответствующих исследований и выработки методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию. Одним из основных факторов влияющих на здоровье молодежи, является физическое воспитание, которое в настоящее время требует своего совершенствования. Наиболее важным компонентом всей системы реконструкции физического воспитания в ВУЗе должен

стать оздоровительный аспект, так как здоровье имеет ценность и определяет качество обучения. В этой связи необходимо предусмотреть возможность создания большого числа альтернативных программ, которые бы позволили бы учителям физической культуры использовать свой творческий, педагогический, организационный и спортивные потенциалы [4]. Среди нетрадиционных методик оздоровления можно выделить системы оздоровления М. Норбекова, А. Левшинова, Г. Шаталовой, К. Ниши, йога, дыхательную гимнастику А. Стрельниковой, а также можно выделить и выполнение растяжек с помощью партнеров.

Цель статьи. Проанализировать информацию из современных литературных источников по проблеме выполнение растяжек с помощью партнеров и определить методику ее применения.

Изложение основного материала исследования. При растягивании разных частей и всего тела в соответствующих направлениях происходит чередование напряжения и расслабления в мышцах. Меняя силу и направление нагрузки, используя различные приемы растяжек и комбинируя их в определенных сочетаниях, можно задействовать многие группы мышц. Воздействуя на мышечную деятельность человека растяжками, повышается его двигательная активность, улучшается подвижность суставов. Установлено, что переживания, длительные психотравмирующие состояния, особенно на фоне переутомления и физических недугов, провоцируют нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов [3]. Это вызывает осложнения в работе сердечно-сосудистой системы, а также изменения в мышцах и соединительных тканях. От степени мышечного напряжения, как известно, зависит интенсивность потребления кислорода. При расслаблении мышц снижается потребность в кислороде и, соответственно, уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. Мышечная релаксация, используемая в различных вариантах, помогает регулировать нервные процессы. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров [2]. Лучший способ снимать ненужное напряжение – это умение дифферен-

цированно расслабляться, достигая такого состояния, когда в отдыхающих клетках интенсивно происходят восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя [3]. Большое значение в жизнедеятельности человека имеет хорошая осанка. При плохой осанке позвоночник деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает вся опорно-двигательная система. Для профилактики различных заболеваний позвоночника, чтобы укрепить его связочный аппарат, рекомендуется выполнять физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, а также упражнения, укрепляющие мышцы спины, так как они поддерживают позвоночник и несколько уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски.

Очень полезны упражнения на растяжение. Различными способами вытяжений лечат тяжелые формы радикулитов и остеохондрозов. Когда мы растягиваем позвоночник, увеличиваются межпозвоночные промежутки, уменьшается сдавливание нервов, восстанавливается циркуляция крови и лимфы в пораженной зоне позвоночника, снимаются рефлекторные боли [1]. Упражнениями на растягивание тела можно заниматься индивидуально или в группе – в любом случае они будут полезны. Когда растяжки выполняются в группе, то растягиваемый партнер пассивен, ему помогают другие. Такие растяжки имеют ряд преимуществ перед активными. Они разнообразнее, могут быть более интенсивными по силе и захватывать большую площадь тела, а человек при этом напряжен значительно меньше. Кроме того, создается хороший эмоциональный фон, что уже само по себе благотворно влияет на состояние каждого из нас. Во время растяжки в мышцах не должно быть напряжения, а только ощущение мягкого растягивания. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия. Натяжение желательно проводить по оси мышечного волокна с постепенным растяжением, не причиняя беспокойства и неприятных ощущений. Растяжки делают постепенно, начиная с дистальных отделов (руки и ноги), а затем переходя к позвоночнику. Необходимо обратить внимание на то, что при растягивании ног воздействие оказывается на по-

ясничный отдел позвоночника, при растягивании за руки – на грудной отдел [1]. И только после растягивания ног и рук можно приступать к одновременной растяжке всего позвоночника, когда участника растягивают, взяв за руки и ноги. Желательно при растяжке менять угол разведения ног и рук, что позволяет воздействовать на позвоночник с большей силой. Наиболее действенна растяжка – с подъемом когда усиливается натяжение и растягиваемый отрывается от пола. Правильное выполнение растяжки за руки можно проконтролировать следующим образом. При хорошем натяжении всех звеньев (кисть – локоть – позвоночник – тазобедренный сустав – коленный сустав – стопа) создается ощущение легкости и свободы. Если отвести ногу в сторону или согнуть ее в колене, кинематическая цепь разрывается и состояние легкости пропадает в смещенном участке ноги. Таким образом, кинематическая цепь и ее направленность в растяжке играют большую роль, и это необходимо учитывать.

Каждая растяжка складывается из чередования напряжения и расслабления и исходного состояния. Следует обратить особое внимание на последовательность и продолжительность действий.

1. Пассивный участник принимает исходное положение, расслабляется. Это продолжается 2-5 секунд.
2. Производятся хваты 3-5 секунд.
3. Выполняется непосредственно растягивание: минимальная длительность 3-5 с., средняя 5-7 с., максимальная 7-9 с.
4. Выход из растяжки (возвращение в и. п.) 3-7 с.
5. Расслабление в исходном положении 3-9 с.

Растяжки свыше 9 секунд рекомендуется лишь хорошо подготовленным, тренированным людям [1]. Это связано с тем, что растяжки исполняются преимущественно в изометрическом режиме, а как известно, длительность выполнения упражнения в изометрическом режиме свыше 7-9 секунд не дает выраженного расслабляющего эффекта и в отдельных случаях вызывает явные вегетативные сдвиги, что характерно для тренировочного урока. Здесь же задачей является снятие психоэмоционального и физического напряжений, которые наступают при слишком больших нагрузках у спортсменов, рабочих и людей других

профессий при интенсивном и длительном умственном или физическом труде.

Рекомендуется следующая схема занятий по растяжкам:

1. Минимальная длительность 3 минуты (3-5 растяжек).
2. Средняя 4-6 минут (5-7 растяжек).
3. Максимальная 7-9 минут (7-9 растяжек).

Величина усилий натяжения:

1. Минимальное усилие 5-7 кг.
2. Среднее 8-12 кг.
3. Максимальное 15-25 кг.

Первые растяжки желательно выполнять с минимальным и средним натяжением. Последующие занятия можно проводить с максимальным усилием.

Правила растяжки.

- все активные участники растяжки должны тянуть с одинаковым усилием, мягко, в одной плоскости, не допуская перекоса, чтобы руки не сгибались в локтях;

- растяжка может выполняться как на вдохе, так и на выдохе;

- при растяжке необходимо иметь обратную связь, т. е. активный участник задает вопросы: «Тянется ли рука? Как себя чувствуете? Не беспокоит ли что-нибудь» Это поможет сориентироваться в ситуации, принять нужные меры и правильно выбрать последующие упражнения;

- движения должны быть мягкими и медленными;

- нельзя выполнять растяжки в быстром темпе;

- безболезненное растяжение мышц и связок достигается медленным темпом и постепенным увеличением усилий [1].

Для успешного проведения растяжек важно научиться правильно выбирать то или иное исходное положение, наиболее выгодное в каждом конкретном случае.

Исходное положение может быть вертикальным или горизонтальным. Горизонтальные позы: лежа на животе, на спине и боку. Положение рук и ног в этих позах бывает различным: руки вдоль туловища, за головой, в стороны; ноги врозь, ноги вместе или ноги шире плеч. Вертикальные позы: стоя, сидя, сидя на пятках. Приняв исходное положение, необходимо максимально расслабиться.

При выполнении упражнений в растяжках применяются различные хваты: обратный, захват, обхват, решетка. Обратный - хват «рукопожатие». Левая рука сжимает ладонь левой руки партнера, правая – правую ладонь. Большой палец ложится строго между 1-й и 2-й пястными костями. Обратный хват одной руки партнера двумя руками – одной рукой производится обратный хват «рукопожатие», ладонь второй руки ложится на тыльную сторону одноименной руки партнера, ближе к лучезапястному суставу. Захват – ладонь накладывается на лучезапястный сустав руки партнера, большой и указательный пальцы обхватывают предплечье в области лучезапястного сустава, три других пальца фиксируют сустав. Обхват – выше локтя разноименными руками. Правой рукой захватываем левую руку партнера выше локтя, в области плеча, партнер фиксирует свою кисть на вашей руке. Аналогично проводится обхват левой рукой правой руки партнера.

Необходимо помнить о вреде форсированных нагрузок. Особенно быть осторожным при удержании партнера в висе на руках и ногах: обязательно сохранять прямое положение спины и рук [1].

Выводы. Растяжки способствуют приобретению навыка глубокого расслабления, что благотворно влияет на эмоциональную сферу. Регулярное применение растяжек укрепляет мышечно-связочный аппарат рук, ног и туловища, восстанавливает гибкость суставов и позвоночника, повышает работоспособность и способствует снятию психоэмоциональных и физических перегрузок.

Литература

1. **Зуев Е. И.** Волшебная сила растяжки. – М. : Советский спорт, 1990. – 64 с. 2. **Иванов Н. Н.** Йога: Терапевтические упражнения. Позы. – Мн. : Харвест, 2004. – 96 с. 3. **Левшинов А. А.** Самая полезная гимнастика в мире. – М. : Хранитель, 2008. – 119 с. 4. **Менхин Ю. В.,** Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и практика. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 384 с.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ХАРАКТЕРИСТИКА И АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ ПОЗ-ДВИЖЕНИЙ ПО МЕТОДИКЕ СИТЕЛЯ

Постановка проблемы. Движение – это жизнь. Старение и угасание организма начинается с ограничения подвижности. Поэтому после травм и любых заболеваний нужно во что бы то ни стало восстанавливать утраченную двигательную активность. Малоподвижный образ жизни делает нас хронически больными людьми.

Рассматриваемая методика А. Сителя самоисцеления, позволяющая с помощью специальных лечебных поз-движений самостоятельно избавиться от болей в разных отделах позвоночника и суставах и восстановить их гибкость и подвижность без лекарств и операций.

Формулирование целей статьи. Рассмотреть и проанализировать специальные позы, позволяющие максимально расслабить ту или иную мышцу с целью освободить сустав или позвонок от мышечного спазма.

Изложение основного материала исследования. В результате научных исследований было выяснено, что позвоночник вместе нервно-мышечной системой и системой кровообращения – единая целостная биологическая функциональная система [3]. Если важнейший орган – позвоночник – поражается неправильной осанкой, искривлением или другими болезнями, то деятельность внутренних органов и периферических нервов может оказаться недостаточной для полной реализации своих функций.

Человеческий организм – саморегулирующая система, направлена на восстановление нарушенных функций и поддержание продолжительности жизни. Но сам организм может восстановиться лишь при условии, что вы поможете ему правильной организацией режима работы, сна, отдыха, питания и ежедневной физической активностью [1].

Любителям ежедневных пробежек необходимо разумно использовать эту нагрузку. Известно, что бег вызывает сильное сотрясение организма. В каждом беговом шаге существует фаза полета, когда обе ноги не касаются земли и тело как бы парит в воздухе. Когда одна нога приземляется, на нее приходится нагрузка, в 5 раз превышающая вес тела. Если человек весит 75 кг, то нагрузка на стопу при приземлении составит 375 кг. С каждым шагом позвоночник «швыряется» вверх. Напрягаются ахилловы сухожилия, мышцы лодыжек, другие связки и сухожилия, огромная нагрузка приходится и на коленные суставы.

Поэтому рекомендуется бегать способом спортивной ходьбы, при котором нагрузка веса человеческого тела равномерно распределяется на пятки и носки [4]. Если ритмичные движения полезны для сосудов «бег ради жизни», то в суставах человека очень быстро наступают дегенеративные изменения. Это подтверждает тот факт, что хрящи в человеческом организме быстро изнашиваются. Отсюда большая распространенность артрозов коленных и тазобедренных суставов.

Человеческий организм как биологическая машина не имеет аналогов в животном мире Земли. Но и в этом совершенном аппарате имеются слабые места, и при неправильных, нефизиологичных движениях может произойти «поломка».

Например к нефункциональным антифизиологическим движениям относятся вращение и сгибание туловища вперед в поясничном отделе позвоночника. В выпрямленном положении вращение в каждом двигательном сегменте поясничного отдела позвоночника осуществляется только на 1° . Увеличение угла вращения более чем на $8-10^\circ$ возможно только в сочетании с боковым наклоном, наклоном вперед и назад. Поэтому незначительное превышение угла вращения моментально ведет к скручиванию межпозвоночного диска, трещинам и грыжам. Особенно часто это происходит при вращательных движениях во время занятий шейпингом.

Сзади и спереди позвоночник человека плотно прикрыт задней и передней продольными связками – мощными соединительными тяжами, препятствующими выпадению межпозвоночного диска при его разрушении. В нижнепоясничном отделе на уровне 4 и 5 поясничных позвонков задняя продольная связка

раздваивается и не закрывает два боковых и срединную межпозвоночных дисков, поэтому на этих уровнях наиболее часто образуются трещины, возникают межпозвоночные грыжи, которые могут появиться даже при обычном резком форсированном наклоне туловища вперед [4]. Особенно опасны статические повороты на 15-45° без дополнительной опоры, поэтому часто появление бол и «прострелы» возникают во время чистки зубов или замене спущенного колеса [2].

Чтобы снять нагрузку с поясничного отдела позвоночника, чистить зубы надо, не сгибая позвоночник. Нагрузка на межпозвоночные диски в поясничном отделе позвоночника увеличивается в 10 раз при поднимании предметов с пола за счет сгибания в поясничном отделе позвоночника. Поэтому поднимать предметы с пола рекомендуется за счет сгибания в коленных суставах или опираясь коленом о пол.

Следует выполнять следующие рекомендации:

- поднимая что-либо тяжелое, следует сгибать ноги в коленных суставах, а не спину;

- груз безопаснее держать как можно ближе к себе – при таком способе действия нагрузка на позвоночник самая незначительная;

- тяжелую ношу рекомендуется не носить в одной руке, особенно на большие расстояния, чтобы не перегружать позвоночник, - надо разделить груз и нести его в обеих руках;

- недопустимо при переноске тяжестей резко сгибаться вперед или разгибаться назад;

- поднимая тяжести, избегайте поворотов туловища, поскольку такое сочетание движений – одна из распространенных причин «прострелов»

- при отсутствии изгиба назад в грудном отделе позвоночника (кифоза) носить рюкзак на спине не рекомендуется;

- поднимать и переносить грузы одному или в вдвоем целесообразно с использованием подручных средств – носилки, тачка или тележка помогают избежать вредных перегрузок позвоночника [4].

Во время сна необходимо соблюдать определенные правила, чтобы организму помочь не только восстановить и при-

умножить жизненные силы, но и избавиться от боли. Поэтому Ситель А. Б. рекомендует лежать и спать следующим образом:

- спать нужно на полужесткой постели: внизу – твердый деревянный щит, сверху – мягкая часть высотой не менее 15 см;

- при болях в позвоночнике часто бывает спать лежа на животе, однако, привыкнув к этой позе, трудно найти другую, более удобную;

- при отдаче боли в ногу рекомендуется под коленный сустав подкладывать валик из полотенца;

- в некоторых случаях удобно спать на боку, положив одну ногу на другую, а руку под голову – эта поза подходит большинству людей, страдающих от болей в спине;

- читая лежа, необходимо стараться не сгибать сильно шею – лучше устроиться в постели полусидя, чтобы нагрузка на шейные позвонки была минимальной;

- голова во время сна должна находиться на прямоугольной мягкой или ортопедической подушке так, чтобы плечо лежало на кушетке, а подушка заполняла расстояние между плечом и головой;

- в положении лежа на боку голова должна находиться параллельно кушетке.

- ни в коем случае нельзя спать на различных валиках – это может привести к боковому наклону шейного отдела позвоночника и часто к сдавлению сосудисто-нервного пучка позвоночной артерии со всеми вытекающими последствиями [4].

Предложенный способ самоисцеления позволит вам справиться с болями в позвоночнике и суставах естественным путем, без лекарств. А систематические занятия вернут позвоночнику и суставам подвижность и гибкость за короткий срок, оздоровят весь организм. В основе метода самостоятельной ликвидации боли в позвоночнике и суставах лежит идея расслабляющего воздействия в лечебных целях на спазмированную мышцу или группу мышц, непосредственно связанных с проблемным отделом позвоночника или суставом. По этой методике описаны специальные позы, позволяющие максимально расслабить ту или иную мышцу. Такое специфическое состояние мышцы называется абсолютного молчащего периода и возникает, во-первых, после ее максимального напряжения против сопротив-

ления, во-вторых, после пассивного растяжения мышцы вследствие воздействия на нее силы тяжести, в-третьих, после выполнения серии специальных плавных ритмичных движений, направленных на растяжение мышцы.

Добиться естественного расслабления мышцы можно, прежде всего, с помощью ее максимально возможного напряжения. Оказывается, после максимального напряжения определенной мышцы или группы мышц против сопротивления в течение 9-11 секунд, когда сокращаются все мышечные волокна, возникает фаза абсолютного молчащего периода, когда мышца не способна сократиться вообще, ни при каких усилиях с нашей стороны [4]. Такая фаза покоя длится 6-8 секунд. И в этот короткий промежуток времени у человека возникает уникальная возможность чуть-чуть растянуть эту мышцу и тем самым увеличить амплитуду движения сустава или позвонка, с которым она связана и освободив сустав или позвонок от мышечного спазма. Сустав освобождается, обретая «второе дыхание», после чего уходит отек боль, восстанавливается нарушенное кровообращение.

Многие предлагаемые лечебные позы-движения разработаны с применением именно этого принципа. Второй способ максимально расслабить мышцу – это придать ей такое положение, в котором она в течение 20 секунд естественным образом растягивается под воздействием силы тяжести. В этом случае используется принцип антигравитационного расслабления мышц. После чего для мышцы наступает фаза абсолютно молчащего периода, и за эти 6-8 секунд вы самостоятельно сможете провести рекомендуемую лечебную манипуляцию.

И еще об одном физиологическом принципе, положенном в основу ряда лечебных поз-движений. Речь идет о принципе мобилизационного расслабления мышц. Предлагается выполнить серию плавных ритмичных движений, направленных на растяжение определенной мышцы или группы мышц. После совершения 10-15 таких движений для мышцы опять-таки наступает фаза абсолютного молчащего периода, дающая возможность самостоятельно провести рекомендуемое лечебное воздействие [4].

Важно подчеркнуть, что при разработке автором лечебных поз-движений была учтена еще одна закономерность: напряжение и расслабление мышц наиболее физиологично выполнять в соответствии с фазами дыхания «вдох-выдох» (вдох – напряжение, выдох - расслабление). В этом случае будет правильно функционировать система кровообращения, не возникает сбоев в регуляции нервных процессов.

В качестве примера рассмотрим методику лечебной позы-движения при болях, усиливающихся при поворотах в нижнешейном отделе позвоночника. Лечебное движение при болях, усиливающихся при поворотах в нижнешейном отделе позвоночника, проводят в положении сидя. Тылом ладони одной руки, поднятой на уровень подбородка, удерживать голову в положении максимально возможного поворота в сторону боли. Пальцами другой поднятой руки фиксировать выпирающий нижележащий поперечный отросток.

На фазе «вдох» в течение 9-11 секунд давить подбородком на ладонь своей руки, глаза в сторону груди. Рука при этом сопротивляется движению головы. На фазе «выдох» в течение 6-8 секунд расслабление мышц, глаза в сторону спины, - за это короткое время свободным естественным движением, помогая ладонью, нужно попытаться по возможности увеличить амплитуду поворота в нижнешейном отделе позвоночника до максимально возможного поворота головы в сторону боли (при этом мышцы не напрягать). Лечебное движение повторить 3-6 раз, каждый раз на фазе «выдох» чуть увеличивая амплитуду поворота в нижнешейном отделе позвоночника до максимально возможного поворота головы в сторону боли [4].

Выводы. В представленной работе на основе анализа данных специальной литературы рекомендуется использовать лечебные позы-движения (прежде всего на общее расслабление различных групп мышц) не только для снятия боли, но и в целях профилактики заболеваний позвоночника и суставов, а также в целях эффективного оздоровления организма в целом.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования планируется провести в направлении проведения методики расслабления.

Литература

1. Дьяченко С. П. Подлинные заветы. – К. : Ниши; М. : АСТ, 2008. – 252 с.
2. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М., 1990. – 64 с.
3. Норбеков М., Хван Ю. Уроки Норбекова: дорога в молодость и здоровье. – СПб. : Питер, 2002. – 192 с.
4. Ситель А. Б. Соло для позвоночника. – М., 2006. – 224 с.

Плякина В. В.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Постановка проблемы: В статье рассмотрена проблема реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Анализ последних исследований и публикаций: Реабилитация спортсменов, в отличие от реабилитации обычных пострадавших, имеет ряд существенных особенностей. Это различие заключается в том, что спортсмен, помимо возвращенной способности выполнять трудовые и бытовые обязанности, должен быть в состоянии переносить большие физические нагрузки современного спорта, предъявляющие огромные требования к стабильности суставов, их подвижности, силе мышц; т.е. имеется существенное различие между понятием *здоров* для обычного человека и *здоров* – для спортсмена.

Травмы ОДА у спортсменов сопровождаются внезапным и резким прекращением тренировочных занятий, вызывают нарушения установившегося жизненного стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма. Внезапное прекращение занятий спортом способствует угасанию и разрушению выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей. Снижается функциональная спо-

способность организма и всех его систем, происходит физическая и психическая растренировка.

Отрицательные эмоции, связанные с травмой, невозможностью выступать в соревнованиях, боязнь надолго утратить спортивную форму и работоспособность угнетающе действуют на психику, еще в большей степени усугубляя процессы детренированности. Особенно не благоприятно оказывается прекращение занятий спортом на состоянии высококвалифицированных спортсменов. [2]

Задачи реабилитации:

- восстановление двигательных качеств и навыков
- восстановление психосоматического здоровья;
- восстановление специальной работоспособности спортсменов после перенесенных заболеваний и травм;

Особенности реабилитации спортсменов является:

- раннее начало реабилитационных мероприятий;
- комплексность используемых методов и средств восстановления;
- своеобразные этапы реабилитации;
- система долгосрочного планирования, включающая реабилитационный прогноз и сроки восстановления пациента;
- система точного дозирования, оперативного контроля и коррекции физической нагрузки;
- экспертная оценка степени клинико-функционального состояния спортсмена и его возможности возобновить нормальный тренировочный процесс;

Принципиальные особенности реабилитации спортсменов:

- неперемные условия эффективной реабилитации спортсмена является раннее начало, т.е. активное воздействие различными лечебно-восстановительными средствами на организм спортсмена, пока не развились необратимые изменения. Особенностью реабилитации спортсменов является не только раннее начало, но и стремление с первых же дней после окончания острого периода болезни использовать наряду с традиционной лечебной гимнастикой достаточно интенсивные общеразвивающие, а в ряде случаев специально-подготовительные и даже специальные упражнения тренировочной направленности.

- чрезвычайно важным в реабилитации спортсменов является разнообразие используемых методов и средств восстановления, объединяемых в виде комплексов. В процессе реабилитации спортсменов участвует коллектив специалистов-реабилитаторов медицинского и педагогического профиля, используются лечебно-восстановительные средства. Чем они разнообразнее, тем выше их эффективность, поскольку они действуют на различные механизмы регуляции организма спортсмена. Для каждого вида заболеваний или травм с учетом стадийности патологического процесса характерны определенные сочетания лечебно-восстановительных средств, которые комбинируются таким образом, что взаимно усиливают, дополняют действие друг друга на организм спортсмена:

- заболевания и травмы у спортсменов протекают стадийно. Соответственно стадиям заболевания определяются задачи реабилитации и производится подбор средств восстановления. Это позволяет выделить этапы реабилитации – медицинской (МР), спортивной (СР). Этап МР характеризуется стиханием патологического процесса, развитием реституции, регенерации, компенсации, иммунитета. Задачами этого этапа является ускорение саногенеза, адаптация спортсмена к бытовым нагрузкам и в то же время поддержание общей, а в ряде случаев – его специальной работоспособности. Поэтому наряду с физиотерапией, массажем, ортопедическими средствами и традиционной ЛФК в реабилитации спортсменов широко используют интенсивные общеразвивающие, а в ряде случаев специальные упражнения тренировочной направленности. [1,3] Этап СР характеризуется отдельными явлениями перенесенной болезни или травмы, остаточная контрактура, нарушение координаций движений.

- первостепенное значение имеют вопросы долгосрочного планирования реабилитационных мероприятий, так как реабилитационный прогноз и сроки восстановления в профессиональном спорте весьма существенны: с ними связано формирование спортивных команд.

- система точного дозирования, оперативного контроля и коррекции физических нагрузок используется в основном, начиная с этапа СР, когда общие и специальные физические нагрузки достигают значительного объема и интенсивности. В это

время процессы саногенеза еще не завершены полностью, в частности, зона повреждения опорно-двигательного аппарата обладает еще повышенной реактивностью, сохраняются отдельные функциональные нарушения в работе других органов и систем.

- оперативное планирование позволяет успешно решать вопросы подбора адекватной физической нагрузки, ее контроля, коррекции и быстрого выведения спортсмена на тренирующий режим, исключая при этом риск серьезных осложнений. С этой целью для каждого пациента составляется индивидуальный план-программа физической нагрузки с учетом специфики и стадии заболевания и травмы, функционального состояния, специфики избранного вида спорта и спортивной конъюнктуры. При определении специфики и первоначальной дозировки специальных упражнений реабилитаторов, опираясь не только на общеклинические и инструментально-функциональные методы диагностики. При заболеваниях внутренних органов особую информационную ценность имеют тесты со ступенчато повышающейся физической нагрузкой и одновременным исследованием ЭКГ, состав мочи, крови, секретики желудка и т.д. Учет этих показателей позволяет реабилитологу с большой точностью определить возможность выполнения пациентом специальных упражнений, практически исключив при этом осложнения.

При ручном тестировании определяется устойчивость суставов, возможность развивать мышечные усилия без боли. Двигательные тесты позволяют определить не только принципиальную возможность выполнения специального упражнения, но и получить некоторые количественные характеристики.

При выполнении упражнений с использованием тренажеров необходимо сопоставить индивидуальный максимум амплитуды работающего сустава с рабочей амплитудой упражнения. Например, при упражнении на велоэргометре рабочая амплитуда в коленном суставе составляет 75 градусов (сгибание) и 175 (разгибание). Ясно, что если у данного пациента сохраняется остаточная контрактура и сгибание в коленном суставе достигает только 85 градусов, а разгибание лишь 160-165, то попытка тренироваться на велоэргометре вызовет травмирование коленного сустава. При «разболтанности» коленного сустава во фронтальной плоскости неоправданно назначение имитации ко-

нькового хода или движений слаломиста на соответствующих тренажерах и т.д. Непременным предварительным условием назначения ряда специальных упражнений является выполнение количественных двигательных тестов. Так, после оперативного лечения повреждений коленного сустава спортсмен может приступить к медленному бегу без риска осложнений, если отсутствует воспалительные явления или дегенерация суставного хряща и успешно выполнен тест на длительную ходьбу. Определив принципиальную возможность выполнения того или иного специального упражнения, реабилитолог планирует его дозировку. В фазе полной ремиссии возможен прямой подбор нагрузки (мощность, величина дополнительного отягощения, количество повторений и другие параметры), а при остаточных явлениях воспаления (стадия неполной ремиссии) назначается, как правило, минимальная дозировка упражнений. Для каждого занятия, обычно на срок от 1-2 до 3-4 дней, составляется перечень специальных упражнений с указанием всех параметров физической нагрузки. Методист ЛФК предлагает пациенту выполнять указанные упражнения в определенной последовательности, контролирует правильность их выполнения и заносит результаты в специальный протокол. Если спортсмен не может выполнить задание из-за усталости или боли, методист уменьшает физическую нагрузку или отменяет ее. При очередном осмотре реабилитатор сопоставляет состояние пациента с протоколом выполненной им физической нагрузки. [2] При осложнениях, плохой переносимости нагрузки она уменьшается или даже временно отменяется. Такое решение принимается при появлении признаков воспаления, ухудшении клинико-функциональных показателей. Непременным условием эффективности системы является экспертная оценка готовности к тренировочно - соревновательным нагрузкам. Квалифицированная экспертиза предупреждает осложнения и рецидивы заболеваний у спортсменов, недостаточно подготовленных к началу спортивной тренировки. В состав экспертной комиссии входят врачи-специалисты и педагоги, участвовавшие в реабилитации спортсменов. Заключительная экспертиза проводится после завершения этапа. Принимаются во внимание различные факторы – анамнестические данные, клинико-функциональные показатели, в том числе ручные и

двигательные тесты, спортивная конъюнктура, которые сопоставляются со специфическими требованиями, предъявляемыми организму спортсмена занятиями спортом. Немаловажное значение имеют данные анамнеза. Указания на перенесенные заболевания и травмы, частоту и количество обострений хронических заболеваний, осложнения при лечении основного заболевания влияют на принятие экспертного решения. Тщательной оценке подлежат клинико-функциональные показатели спортсмена [6]. Общеклинических учитываются функциональные показатели. Ручные тесты помогают оценить силовые возможности отдельных мышечных групп, устойчивость суставов. Двигательные тесты, в основу которых положены физические упражнения, наиболее информативны: они наилучшим способом выявляют силовые и амплитудные возможности, координацию движений спортсмена при нагрузках, приближенных к тренировочным. Для правильной осанки двигательных тестов из результата сравнивают с нормативными. Подлежат оценке также пол, возраст, социальный статус спортсмена и спортивная конъюнктура. Все полученные данные сопоставляются с предстоящими спортсмену спортивными нагрузками. Оценка подлежат координационная и эмоциональная сложность, объем, мощность нагрузок, режим мышечной деятельности и другие параметры. Для спортсменов с последствиями травм опорно-двигательного аппарата и черепно-мозговых травм важно оценить конкретное воздействие специфических спортивных нагрузок на тот или иной сустав, отдел позвоночного столба и др.

Сопоставляя все вышеназванные факторы, экспертная комиссия выносит свое решение: - о возобновлении спортивной тренировки; - сроках возможного участия в соревнованиях; - продолжении реабилитации; - спортивной переориентации - переход на оздоровительную физическую культуру

Выводы: Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях ОДА заключается в восстановлении двигательных качеств и навыков, восстановление психосоматического здоровья, специальной работоспособности спортсменов после перенесенных заболеваний и травм. Основные особенности реабилитации спортсменов заключается в раннем начале реабилитационных мероприятий, комплексность используемых ме-

тодов и средств восстановления, своеобразные этапы реабилитации, система долгосрочного планирования, включающая в реабилитацию прогноз и сроки восстановления пациента, система долгосрочного планирования, включая реабилитационный прогноз и сроки восстановления пациента, система точного дозирования, оперативного контроля.

Литература

1. Бирюков А. А. Лечебный массаж. – М. : Советский спорт, 2000. – С. 293. **2. Епифанов В. А.** Лечебная физическая культура : учебное пособие для вузов. – М. : Издат. дом «ГЭО-ТААМЕД», 2002. – С. 560. **3. Лечебная физическая культура** : учебник для студентов институтов физ. культ. / под ред. С. Н. Попова. – М. : ФиС, 1988. – С. 270. **4. Физическая реабилитация** : учебник для студентов академий и ин-тов физ. культ. / под ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н/д : Феникс, 1999. – С. 605. **5. Гранквиллитати А. Н.** Восстановить здоровье. –М. : ФиС 1999. – С. 254. **6. Юмашев Г. С.,** Ренкер К. И. Основы реабилитации. –М., 1973.

Пономаренко Н. В.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

СТЕП-АЕРОБІКА, ЯК ЕЛЕКТИВНИЙ КУРС В ПРОЦЕСІ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ В СТАРШІЙ ШКОЛІ

Науковий керівник Завадич В. М.

Постановка проблеми.

Реформування системи фізкультурної освіти школярів передбачає виховання в учнів стійкої мотивації до занять фізичними вправами, проведення самостійних занять та активного відпочинку. Виникає питання, як зацікавити старшокласників до активних занять фізичними вправами. Це виявляється можливим завдяки запровадженню фітнес-технологій у процес фізич-

ного виховання учнівської молоді, а саме степ-аеробіки. Вагомими аргументами на користь степ-аеробіки є її доступність, ефективність і емоційність.[3;с.2]. Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми (Бабешко О.П, Ротерс Т.Т, Круцевіч Т.Ю.) дає підстави стверджувати, що проблема запровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання знайшла відображення у філософській, педагогічній літературі, та літературі з теорії і методики фізичного виховання.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, якій присвячена ця стаття

Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі теорії і методики фізичного виховання та спорту. Все ж окремі (наукові) її кардинальні питання залишаються поки що нерозв'язаними. У науці ще не досить повно досліджувалося питання застосування степ-аеробіки в школі, як елективний курс. Метою цієї роботи є визначення основних педагогічних аспектів проведення елективних курсів із степ-аеробіки в школі. Модель профільного навчання має різні форми організації, і в цьому аспекті ми зосереджуємо увагу на тому, що курси за вибором спрямовані на забезпечення індивідуальних потреб кожного школяра з метою отримання додаткових знань, формування стійкого інтересу до предмету, розвитку відповідних здібностей і орієнтацій на професійну діяльність, де використовуються одержані знання, рухові уміння і навички. Поглиблене вивчення здійснюється або за спеціальними програмами і підручниками, або за модульним принципом – програма загальноосвітньої школи доповнюється набором модулів.

Дослідженнями доведено, що основною метою розробки курсів за вибором виступає, з одного боку, підвищення в учнів інтересу до занять фізичною культурою, до певних сфер фізкультурно-спортивної діяльності, розширення знань, рухових умінь та навичок у конкретному виді спорту. А з іншого – підвищення обсягу рухової активності як складової частини здорового способу життя. Розуміння старшокласниками важливості здоров'я на шляху визначення сфери конкретної професійної діяльності створює додаткову мотивацію до його формування.

Основна парадигма курсів за вибором пов'язується з тим, що вони спрямовані перш за все на задоволення індивідуальних освітніх потреб кожного школяра. Є важливим засобом побудови індивідуальної освітньої програми в залежності від інтересів, здібностей та подальших життєвих планів. У зв'язку з цим курсів за вибором може бути декілька типів:

Перший тип – це предметні курси які надають можливість поглибити та розширити знання, уміння і навички з предмету « Фізична культура». До них можна віднести:

- курси поглибленого рівня, які надають можливість поглиблено вивчати предмет «Фізична культура»;
- спецкурси, на яких поглиблено вивчаються окремі розділи, що входять до програми з фізичної культури;
- спецкурси, на яких поглиблено вивчаються окремі розділи основного курсу, що не входять до державної програми з фізичної культури (ритміка, аеробіка, оздоровча гімнастика, фітнес, хореографія і таке інше.)

Другий тип – це між предметні курси за вибором, які засновані на інтеграції знань, умінь та навичок старшокласників і надають можливість вивчати суміжні навчальні дисципліни на профільному рівні.

Третій тип – це курси за вибором по предметах, які не входять до навчального плану школи, а розширюють пізнавальні інтереси школярів, можуть виходити за межі традиційних шкільних предметів, торкатися діяльності людини поза колом визначеного ним профілю: « Основи раціонального харчування», «Фітнес-терапія» і таке інше.

Найкращою формою організації курсів за вибором є динамічні профільні групи, які створюються за бажанням учнів та надають можливість переходу від однієї групи до іншої. Вони можуть функціонувати у паралельних класах старшої школи за наявності не менше 12 учнів у групі. Практичні аспекти реалізації курсів за вибором у загальноосвітніх навчальних закладах пов'язуються з такими питаннями.

1. Матеріально-технічна база, яка має відповідати специфіки того курсу, який обрали школа, вчителі, батьки та школярі. Якщо це фітнес, то необхідно мати музичний центр, степ-платформи і т.ін.

2. Кадрове забезпечення що до професійної підготовки вчителя підвищуються вимоги в аспекті формування різних компетентностей, а також готовності проводити курси за вибором.
3. Проведення реклами курсу за вибором для школярів та батьків.
4. Оцінювання продуктивності курсу за вибором на підставі наявності активної діяльності учнів, їх ставлення до курсу. [1;с.12-17]

Методичні особливості комплексів вправ степ-аеробіки.

Зупинимось на деяких особливостях комплексів степ-аеробіки, які дозволили їм стати в один ряд з іншими випробуваними засобами ритмічного виховання. По перше, в комплекси степ-аеробіки включають об'єднані серії кроків, які в свою чергу поділяються на основні – з однієї ведучої ноги і навперемінні – з постійним чергуванням ведучої ноги. Крім того, в комплекси степ-аеробіки включають різноманітні підскоки, повороти, рухи руками. Такі запровадження значно підвищують навантаження та сприяють вихованню витривалості. По друге, ці комплекси виконуються під музичне супроводження, головною різницею котрого є чіткий ритм. Яскраво виражені акцентовані звуки, з одного боку, спрощують виконання вправ, а з іншого – виховують почуття ритму. По третє, збудлива музика є одночасно і мотивувальним чинником у ході степ аеробного тренування та здійснює базову структуру при підборі комплексів вправ. Методичною особливістю в проведенні занять степ аеробіки є переважний показ вправ викладачем, який має необхідну підготовку. Таким чином. Не втрачається додатковий час на роз'яснення і розучення вправ. Але це ставить певні вимоги до фізичної та технічної підготовки насамперед викладачів фізичного виховання. Але повністю виключати словесне роз'яснення при проведенні комплексів вправ степ-аеробіки не рекомендується. Слова-вказівки, слова-команди, повинні супроводжувати безперервний показ, націлений на правильне виконання вправ. Проте, у деяких випадках під час виконання вправ, є доцільним рахувати голо-сом, виділяючи акцентовані музичні звуки. Використовуючи цифрові команди бажано вести зворотній рахунок від 4-х або від 8-ми. Це дуже важливо у психологічному аспекті, оскільки зво-

ротній рахунок має змогу чітко визначити кількість залишившихся до кінця циклу вправ та своєчасно підготуватися до зміни вихідного положення і виконання наступної вправи комплексу. Велике значення має присмливість вихідних і кінцевих положень. Тобто, вправи в комплексах відбирають так, щоб вихідні положення йдучих одне за одним вправ, були однотипні, або кінцеве положення попередньої вправи було вихідним положенням наступного.

Добір та запис фонограм.

Добір та запис фонограм для занять степ-аеробікою можна здійснювати кількома методами. Перший містить в первісному складанні комплексу вправ, а далі йде добір музичного супроводження. Цей метод не дуже зручний, оскільки важно підібрати до вправ відповідну до часу, темпом і ритмом мелодію. Другий метод полягає у складанні комплексів під вже підібрану музику. Тобто, вправи виконуються з відповідним характером, темпом і динамічними відтінками музики. Записуючи фонограму, важливо врахувати те, що тривалість будь якого занесеного до неї музичного твору або його уривку завжди більше, ніж тривалість однієї вправи. Одже одна й таж мелодія буде супроводжувати декілька вправ, остання з яких повинна закінчуватися разом з завершенням мелодій. Темп музики, вимірюється кількістю ударів в хвилину, це не тільки напрувляє хід виконня комплексів степ-аеробіки, але й диктує швидкість рухів, тобто, інтенсивність занять. Рекомендований темп музичного супроводження при складанні комплексів степ-аеробіки 115-130 ударів на хвилину, в залежності від характеристик підібраних вправ.

Основні вимоги під час проведення комплексів степ-аеробіки.

При проведенні комплексів степ-аеробіки необхідно дотримуватися основних правил:

1. Уникайте перегинання колінних суглобів.
2. Плечі розвернуті, груди вперед, сідничі м'язи напружені, коліна розслаблені.
3. Не дуже прогинайте спину.
4. При постановці ноги на платформу нахиліться всім тілом.

5. При підйомі чи спусканні з платформи завжди завжди використовуйте безпечний метод підйому, стоячи обличчям до степ-платформи.
6. При переносі степ-платформи з місця на місце тримайте її ближче до тіла.

Основні правила техніки виконання комплексів степ-аеробіки:

1. Виконуйте кроки до центру платформи.
2. При підйомі на платформу ставте ногу на всю ступню, а при опусканні – з носка на п'яту, перед тим, як зробити наступний крок.
3. Коли коліно несе навантаження, суглоб не повинен згинатися більше 90 градусів.
4. Контролюйте поглядом платформу.
5. Спускаючись з платформи, ногу ставте достатньо близько, не підступаючи більш як на довжину ступні від платформи.

Фізіологічний ефект (витрати енергії) під час занять відповідає бігу із швидкістю 12 км. на годину. Біомеханічний ефект (механічне навантаження, діюче на організм в процесі занять степ-аеробікою) дорівнює ходьбі із швидкістю 5 км на годину.

Базовий комплекс вправ степ-аеробікою.

Основні кроки – з однієї ведучої ноги.

Поперемінні - з постійним чергуванням ведучої ноги.

Повний цикл основного курсу – 4 рахування.

Повний цикл попеременного кроку – 8 рахувань. Для підвищення інтенсивності виконання комплексів вправ степ-аеробіки необхідно: -підвищити степ-платформи; -модифікувати хореографію; -включати рухи руками; -підвищити темп музики

З метою зниження м'язово-скелетного травмобезпечного впливу не рекомендується виконувати основні кроки більше 8-ми циклів.[2, с.6-9.]

Висновки:

Аналіз науково-методичних праць показав, що проблема запровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання учнівської молоді може вирішитися в процесі профільного навчання в старшій школі. Сутність фітнес-технологій і самої степ-аеробіки дає можливість формування естетичних уявлень, почуттів, потреб у фізичному вдосконаленні, вмінь розуміти та

створювати прекрасне у фізичних вправах; використання засобів фітнес-технологій (музично-ритмічне, образотворче мистецтво); застосування методів фітнес-технологій - виразний показ фізичних рухів, емоційне пояснення. Основною формою проведення фітнес-технологій у процесі фізичного виховання виступають курси за вибором, які надають можливість найбільш талановитим школярам поглиблено вивчати окремі розділи які входять до програми з фізичної культури (степ-аеробіка, аеробіка, фітнес, хореографія, сучасні танці і таке інше.). Курси за вибором спрямовані перше за все на задоволення індивідуальних освітніх потреб кожного школяра і виступають важливим засобом побудови індивідуальної освітньої програми в залежності від інтересів, здібностей та подальших життєвих планів. У зв'язку з цим велике значення набуває курс за вибором – «Степ-аеробіка».

Література

1. Ротерс Т. Т. Збірник курсів за вибором у процесі профільного навчання за спортивним напрямком. – Луганськ, 2008. – 336 с. **2. Бабешко О. П.** Основи запровадження іноваційних технологій в навчальний процес з фізичного виховання. – Луганськ, 2001. – 193 с. **3. Сербиненко О.** Аеробіка в школі // Здоров'я та фізична культура. – 2007. – №4. – 22 с.

Пономаренко Н. В., Черноштан А. Г.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО МОДУЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПРОВІДНИХ КРАЇНАХ СВІТУ

Актуальність. Теоретичний аналіз проблеми застосування нових технологій навчання свідчить, що головною метою будь-якої педагогічної технології є підвищення ефективності та продуктивності процесу навчання, а також вимірюваності його результатів. Суттєвим позитивним кроком у теоретичному об-

ґрунтуванні педагогічної технології було застосування системного підходу, тобто розуміння педагогічної технології як спроектованої та реалізованої на практиці педагогічної системи [1]. Уявлення про педагогічну технологію як цілісну сукупність взаємопов'язаних структурних і функціональних компонентів дозволяє проектувати будь-яку її модель за бажаними орієнтирами з урахуванням властивостей систем. Технологічний підхід до всієї системи освіти зумовив розгляд питань технологізації педагогічного процесу з метою виявлення переваг по відношенню до традиційної його організації. Розглянуті вище положення знайшли свою реалізацію і в модульному підході до навчання.

Аналіз існуючої практики й сфер діяльності у практичній педагогіці свідчить про наявність ряду **суперечностей**, а саме: між соціальним замовленням на формування й розвиток системи освіти громадян України та недосконалістю теоретико-методичної бази її забезпечення; між потребою у системній організації освіти в Україні й недосконалістю окремих її структурних компонентів; між можливостями педагогічного управління процесом професійної підготовки майбутніх фахівців і рівнем оволодіння ними управлінських умінь. Визначені суперечності свідчать про наявність відповідних **проблем**. Однією з найсуттєвіших, на наш погляд, є проблема реформування системи професійної підготовки майбутніх фахівців. Отже, розуміння необхідності розвитку системи фахової підготовки через проектування інноваційних технологій ініціювало нас на дослідження сучасних підходів до модульної організації навчання.

Основним **завданням** нашої статті є визначення теоретичних основ і змісту модульного навчання в провідних країнах світу.

Для розв'язання визначеного завдання використовувався такий **комплекс методів**: а) теоретичного пошуку: концептуально-порівняльний аналіз – для змістовного зіставлення наявних психолого-педагогічних теоретичних підходів до визначення та обґрунтування модульного навчання; системно-структурний аналіз – для виявлення ознак педагогічних технологій та їх систематизації; б) емпіричного характеру: праксиметричний метод – для аналізу прогресивного педагогічного досвіду.

Модульне навчання виникло як підхід до організації навчального процесу, який забезпечує порційно-індивідуалізоване засвоєння учнями навчального матеріалу за допомогою модулів – функціонально-автономних дидактичних вузлів, що поєднують адаптований зміст, організаційні форми й активні методи навчання і призначені для комплексного вирішення педагогічних завдань щодо особистісних і навчальних досягнень учнів з певним рівнем попередньої підготовки [3]. Ретроспективний аналіз розвитку модульного навчання свідчить, що його ідеї постійно наповнювалися новим концептуальним і прикладним змістом. У результаті модульний підхід до навчання постав як інноваційна соціально-педагогічна система адаптованих понять, форм, методів і засобів навчання, що підвищує продуктивність навчально-виховного процесу й забезпечує оптимізацію психосоціального росту шляхом реалізації принципу модульності. Як свідчать дослідження, на сучасному етапі розвитку педагогічної науки й практики можна виділити п'ять моделей модульної технології у залежності від місця виникнення та змістовно-структурних особливостей: американська, німецька, українська, російська й литовська.

Американська модель (Д. Рассел, С. Постлетвейт, Б. Голдшмід) уявляє собою систему завершених 20-ти хвилинних навчальних занять (модулів), які відзначаються відносно цільним дидактичним змістом. Кожне заняття характеризується організаційною різноманітністю та участю в них протягом дня груп з різною кількістю студентів. Відповідність індивідуальним особливостям студентів змісту навчання й диференційованість відбору навчальної інформації забезпечується спеціально розробленим гнучким способом проведення занять. Найменшими змістовними одиницями навчання автори вважають чітко окреслені теми конкретного курсу, на основі яких і складаються модульні програми. Засновник американської моделі Д. Рассел визначив параметри, за якими можна довести переваги модульного навчання у порівнянні з традиційним – завдання, підготовка навчального матеріалу, діяльність у процесі навчання, роль викладача, методи навчання, засоби навчання, участь студента, індивідуалізація, темп навчання, час, свобода дій, засвоєння знань,

організація повторення, закріплення знань, контроль, невдача студента (незасвоєння), гнучкість, оцінка підготовки курсу.

У німецькому досвіді модулем вважається програмно-змістова одиниця відносно завершеного циклу навчання, яка характеризується дидактичною виваженістю цілей, форм, методів і засобів роботи вчителя з учнями. Основою означеного підходу є модульні програми, побудовані з урахуванням відповідних принципів, критеріїв і правил відбору змісту навчального курсу як завершеної сукупності змістових модулів. Така сукупність подається учням у вигляді декількох базових модулів, що є увідними до навчального курсу. Продовженням базових модулів виступають однокомпонентні й двокомпонентні похідні модулі, що пов'язані змістовими взаємозв'язками і складають підґрунтя для наступних. Автори вважають, що на основі аналізу результативності такого нововведення, ураховуючи якість вирішення конкретних завдань, можна створити сприятливі умови для системного переходу навчальних закладів на нові програми.

Російський досвід реалізації модульного навчання зосереджується на застосуванні нової структурно-управлінської моделі загальноосвітньої школи – об'єднання шкільних модулів. Автори російської версії (С. В. Сковін, К. Я. Вазіна) вважають, що ефективно розв'язати соціально-освітні проблеми регіону можна за умови створення комплексу навчально-виховних закладів (початкова, середня і старша школа) [2]. Об'єднання шкільних модулів, на думку авторів, створюють певні умови для вирішення регіональних проблем за рахунок збільшення кількості підрозділів, ускладнення навчально-виховних завдань і вдосконалення структури органів управління. На особливу увагу заслуговує той факт, що модернізації підлягають не тільки педагогічна й організаційна діяльність, а й фінансово-господарська і, особливо, система управління. Основними завданнями запропонованої моделі шкільних модульних об'єднань є створення сучасної моделі освіти в умовах невеликого міста з нерозвинутою мережею середніх спеціальних і вищих навчальних закладів. У такому випадку кожен учень має свою лінію розвитку, траєкторію освіти і шлях до вершини пізнання [2].

Українська версія модульного підходу до навчання (А. В. Фурман, А. М. Алексюк) реалізується у вигляді модульно-

розвивальної системи або методики викладення певного навчального курсу з метою оптимального вирішення навчально-виховних завдань. За даними авторів, цілісний функціональний цикл навчального модуля має двофазовий характер і здійснюється від установчо-мотиваційного етапу (модуля) до контрольно-рефлексивного. Основне призначення першої фази полягає у первинному сприйнятті, відкритті й осмисленні конкретного змістового модуля, другої – у відпрацюванні умінь і навичок, способів узагальнюючої і рефлексуючої діяльності. Кожна з цих фаз містить по три етапи (модулі), які в логічній єдності і становлять повний функціональний цикл навчального модуля [3]. Цілісне функціонування навчального модуля, на думку автора, відзначається довершеною послідовністю шести етапів функціонування, насиченістю кожного етапу відповідним психодидактичним змістом, функціональною цілісністю модульно-розвиваючого процесу, відносною незалежністю етапів цілісного функціонального циклу навчального модуля, спрямованою циклічністю у функціонуванні навчальних модулів. У трактуванні А. В. Фурмана міні-модуль – основна форма організації навчання в модульно-розвивальній системі, основними характеристиками якої є: єдність змістовного модуля й форми-модуля; скороченість часу організації навчального процесу (від 20 до 30 хвилин); конкретизація психодидактичної мети; диференційовані за певними критеріями відносно постійні групи учнів; орієнтація на основні інваріанти соціокультурного досвіду на рівні знань, норм і цінностей; технологія конструктивної взаємодії вчителя й учнів. За твердженням названих вище авторів, поняття навчальний модуль трактується як цілеспрямована, відкрита, відносно завершена й динамічна сукупність взаємозалежних компонентів навчальної, виховної та розвивальної взаємодії суб'єктів педагогічної діяльності.

Литовська версія модульного навчання найповніше висвітлена в наукових працях П. А. Юцявічене [4]. Зосереджуючи увагу на пізнавально-діяльнісному аспекті реалізації принципу модульності, автор ретельно розробляє як загальні принципи модульного навчання, так і принципи й умови створення навчальних модульних програм гносеологічного, рецептно-операційного та системно-операційного типу. Аналіз досвіду

впровадження модульного навчання П. А. Юцявічене свідчить, що змістові модулі, за цією версією, конструюються у відповідності до таких основних принципів: цільового призначення банку навчальної інформації; поєднання комплексних, інтегративних і окремих дидактичних цілей; повноти навчального матеріалу модулі; самостійності навчальних елементів модуля; реалізації оперативного зворотного зв'язку; оптимальної передачі інформаційного й методичного матеріалу модуля [4].

Короткий огляд різних підходів до модульної організації навчання дозволяє зробити **висновок**, що, незважаючи на принципову єдність вихідних положень, мають місце й суттєві особливості, обумовлені як загальними традиціями національних систем освіти, так і орієнтацією на певні освітні рівні. Узагальнюючи наведені вище підходи до організації навчання на основі ідей модульного навчання, можна відзначити, що поступово складаються уявлення про можливість конструктивного використання й подальшого розвитку означених ідей у процесі професійної підготовки через проектування відповідних технологій.

Література

1. Беспалько В. П. Основы теории педагогических систем. – Воронеж, 1977. 2. Сковин Е. В. Организация и планирование учебного процесса в условиях школьного модульного обучения. – М., 1990. 3. Фурман А. В. Модульно-развивальне навчання: принципи, умови, забезпечення. – К., 1997. 4. Юцявічене П. А. Теория и практика модульного обучения. – Каунас, 1989.

Подрезова А. Л.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

Постановка проблемы: Уже давно признано, что психологический настрой является особо важным для спортсменов элитарного уровня. Спортсмены, имеющие «моральную проч-

ность», выступают более успешно. В прошлом считалось, что этот настрой был заложен генетически или приобретен ранее по жизни. Сейчас общепризнано, что спортсмены и тренеры способны изучить широкий круг психологических вопросов, которые могут играть решающую роль в тренировке и при выступлениях [1]. Этими вопросами и занимается наука Психология спорта.

Анализ последних достижений и публикаций: На необходимость подхода изучения круга психологических вопросов указывают выдающиеся педагоги Ян Каменский, Н.М. Амосов и другие. Их цель - рассмотрение исторического аспекта развития психологии спорта, обоснование необходимости наличия в штате спортивных тренеров таких специалистов, как спортивные психологи, выделение основных направлений деятельности практических психологов в спорте.

Изложение основного материала: Психология спорта принадлежит к числу очень молодых прикладных отраслей психологической науки. Понятие «психология спорта» впервые появилось в статьях Пьера де Кубертена – основателя Олимпийских игр современности. Они публиковались в самом начале XX столетия и имели описательный характер. В 1913 году на специальном конгрессе по психологии спорта, организованном по его инициативе Международным олимпийским комитетом в Лозанне, она получила свое «крещение».

Инициатива Пьера де Кубертена и Лозаннский конгресс послужили стимулом к изучению проблем психологии спорта. В период с 1920 по 1940 год их изучение довольно активно велось в Германии, США и других странах. Однако глубокой научной разработки проблемы психологии спорта тогда не получили.

В 1965 году по инициативе Итальянской федерации спортивной медицины в Риме был организован первый конгресс по психологии спорта. Было создано Международное общество психологии спорта (ИССП). Это стало свидетельством международного признания психологии спорта.

После Римского состоялись еще три конгресса: в 1968 году в Вашингтоне, в 1973 году – в Мадриде и в 1977 году – в Праге. С 1970 года издается официальный орган ИССП – «Международный журнал психологии спорта».

В настоящее время научная разработка психологии спорта ведется в большинстве стран мира.

В истории отечественной психологии временем рождения психологии физического воспитания и спорта можно считать даты выхода в свет первых научных работ. Первыми в 1925-1926 годах были исследования, выполненные проф. П.А. Рудиком на кафедре психологии ГЦОЛИФК («Влияние мускульной работы на процесс реакции», «Исследование реакции в применении к основным вопросам физической культуры») и Т.Р. Никитиным («Значение внушения и подражания в деле физического воспитания») [5].

По нашему мнению, практика современного спорта обуславливает необходимость психологической разработки всей совокупности проблем (не только педагогических) такого социального явления, как спорт, имея в виду создание новых организационных форм спортивной работы, перспективной теории и методики спортивной педагогики, психологической службы в спорте, а именно направления деятельности спортивного психолога [4].

К спортивному психологу предъявляются высокие профессиональные требования в области практической психологии. Его работа состоит в психологическом обеспечении подготовки спортсмена и спортивной деятельности. Эта работа включает в себя:

1. Психодиагностику;
2. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации;
3. Психологическую подготовку;
4. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.

Психодиагностика в спорте – это использование методов психологии для оценки тех психических процессов, состояний и качеств спортсменов, от которых зависит успех спортивной деятельности. Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности, в частности:

1. Особенности проявления и развития психических процессов.

2. Психические состояния (актуальные и доминирующие).
3. Свойства личности.
4. Социально-психологические особенности деятельности.

Психодиагностика осуществляется с целью спортивного отбора, в тренировочном процессе и во время соревнований. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсмена.

Как отмечает Г.Д. Горбунов, в ходе психодиагностики оказывается воздействие на спортсмена. Это необходимо учитывать и использовать.

Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут быть адресованы тренеру, спортсмену, руководителям, массажисту, врачу, семье, товарищам – всем тем, кто вступает в контакт со спортсменом и своими словами и действиями может влиять на его психическое состояние. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут относиться к отбору учеников для занятия определенным видом спорта, определенному тренировочному занятию или циклу, соревнованиям или определенному соревнованию и спортивному режиму.

Выделяют психологическую подготовку тренера и спортсмена. В свою очередь, в психологической подготовке спортсмена различают четыре ее вида:

- психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;
- общая психологическая подготовка к соревнованиям;
- специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;
- коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена. Управление может осуществляться за день до соревнований или в день соревнований, непосредственно перед стартом (секундирование), в

перерывах между соревновательными упражнениями (а иногда и в ходе их выполнения), а также после соревнований. Аналогично в тренировке: перед занятием, при выполнении отдельных упражнений, после занятия либо в определенном тренировочном цикле.

Главный критерий деятельности практического психолога спорта – быть полезным спортсмену и тренеру, своим непосредственным участием способствовать росту спортивных результатов и совершенствованию личности спортсмена. Эта полезность и продуктивность деятельности психолога спорта определяется системой отдельных звеньев его профессиональной подготовки:

1. Базовым теоретическим, психолого-педагогическим образованием;
2. Овладением методами психологического исследования и грамотной интерпретацией получаемых данных;
3. Овладением методами психолого-педагогического воздействия [5].

Достаточно важным аспектом деятельности спортивного психолога является оптимизация взаимоотношений между спортсменом и его тренером. Среди психологов спорта существуют три основных подхода к проблеме взаимоотношений спортсмена и тренера: социально-эмоциональный, который акцентирует внимание на взаимных аффективных влияниях спортсмена и тренера, поведенческий и организационный. Особый интерес представляет первый подход, в котором можно выделить проблему "тревогогенного поведения тренера". В рамках двух других подходов изучаются особенности взаимного восприятия спортсмена и тренера; факторы их взаимопонимания; причины и пути разрешения конфликтов; особенности работы тренера с юными спортсменами; особенности разнополюх и однополюх диад тренер-спортсмен [3].

Практическая психология спорта, по мнению Г.Д. Горбунова, вполне может быть названа спортивно-педагогической психологией или спортивно-психологической педагогикой, но лучше всего для восприятия и точнее по сути – психопедагогикой спорта. В ее основе лежит психология изучения и воздейст-

вия, а главная ее задача – психологическое обеспечение подготовки спортсмена [5].

Вывод: В качестве вывода можно сказать, что спортивные психологи могут помочь спортсменам расширить процесс познания и моторной деятельности, справиться со стрессами во время соревнований, отладить состояние готовности, необходимое для оптимального выступления, снимать стресс и устранять неурядицы во время поездок команды и выступлений на соревнованиях. Психологическая тренировка должна быть неотъемлемой частью целостного тренировочного процесса и выполняться наряду с другими тренировочными элементами. Такой процесс достигается лучше всего при сотрудничестве тренера, психолога и спортсмена [1].

Литература

1. **Спортивная** медицина. Справочное издание. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 240 с. 2. **Родионов А. В.** Проблемы психологии спорта // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №6. 3. **Григорьянц И. А.** О перспективах развития психологии спорта // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №5. 4. **Материалы** Интернет-сайта <http://psylist.net/>.

Ротерс Т. Т.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Нова парадигма освіти у сфері фізичної культури спрямована на перехід від передачі знань, умінь та рухових навичок до рекреаційно-оздоровчої і профілактичної освітньої діяльності вчителя фізичної культури. Вміння працювати в умовах вибору педагогічної позиції, технології, змісту і форм навчання характерне тільки для професійно компетентного педагога, який має відповідні знання, уміння, особистий потенціал для само-

вираження і самореалізації у професії. Останнім часом все більше уваги приділяється необхідності розвитку професійно важливих якостей особистості педагога та його професійній компетентності.

Аналіз психолого-педагогічних літературних джерел дозволяє зробити висновок про те, що професійна компетентність учителя взагалі і, вчителя фізичної культури зокрема, є актуальною проблемою. Багато українських і зарубіжних учених приділяють значну увагу у своїх дослідженнях саме питанню компетентності і професійної компетентності фахівців різних професій: формування і розвитку професійної компетентності (І. Зимня, Д. Іванов, Л. Карпова, Н. Кузьміна, Н. Лісова, А. Маркова, В. Саюк, В. Стрельников, А. Хуторський), професійної компетентності вчителя фізичної культури (Є. Гогунів, О. Онопрієнко, Л. Певіцина, А. Черноштан).

Мета статті полягає у розкритті сутності поняття „компетентність” і „професійна компетентність” учителя фізичної культури, з'ясуванні взаємозв'язків та взаємозалежності між зазначеними термінами.

Сучасна професійна освіта має потребу у висококваліфікованих фахівцях, які здатні творчо працювати, критично мислити, швидко адаптуватись до змін і досягати високих якісних результатів у своїй праці.

Переосмислення ролі і функцій фізичної культури стосується перш за все розвитку професійно важливих якостей фахівця і його професійної компетентності, що забезпечить самореалізацію особистості у соціальній і професійній сферах. Від рівня професійної компетентності вчителя залежить соціальний, культурний і духовний розвиток особистості дитини і суспільства в цілому.

В освітній практиці нашої країни поняття „професійна компетентність” досліджується останнє десятиріччя. На сьогоднішній день у науково-педагогічній літературі можна побачити дуже різноманітні підходи до трактування цього поняття. Пояснюється це тим, що введення кожного нового терміна потребує наукового обґрунтування, уточнення й розробки.

Українська педагогіка вже має певні напрацювання в цьому напрямі. Науковцями уточнено поняття компетентності і

професійної компетентності, розроблено структуру і зміст (І. Єрмаков – життєва компетентність особистості), (О. Овчарук – європейські підходи до проблеми компетентності). Багато дисертаційних робіт присвячено цій проблемі, а саме: Д. Воронін (здоров'язберігаюча компетентність студентів), І. Міщенко (психолого-педагогічна компетентність майбутніх викладачів економіки), Н. Мурована (професійна компетентність учителів музики), В. Саюк (професійна компетентність учителів географії), В. Стрельников (професійна компетентність учителя суспільних дисциплін), А. Черноштан (професійна компетентність майбутнього вчителя фізичного виховання) та ін. Однак дослідження у цьому напрямку тривають і через деякий час вже зможемо отримати певні результати, які будуть уповній мірі відповідати муть реалізації сучасної освітньої практики.

Вітчизняні вчені, розглядаючи цю проблему висувають різні точки зору до тлумачення поняття компетентності, але найбільш поширене визначення таке „Сукупність знань і вмінь, необхідних для ефективної професійної діяльності: вміння аналізувати, передбачати наслідки професійної діяльності, використовувати інформацію” [7, с. 149].

У роботах деяких авторів можна зустріти поняття „компетенція” і „компетентність” як синоніми, що підміняють одне одного. Ми поділяємо думку Е. Зеєра та А. Хуторського, які розрізняють ці поняття і розглядають „компетенцію” як набір можливостей, здібностей, знань, умінь та навичок у певній галузі, а „компетентність” – як характеристику людини, яка володіє компетенцією, обізнана, тямуча, повноправна.

Д. Іванов теж розмежовує ці поняття і вважає, що „компетентність” – характеристика людини (яка володіє компетенцією, обізнана, тямуча, повноправна), а „компетенція” характеризує те, чим людина володіє (здібності, уміння, коло повноважень, коло питань) [3, с. 52]. Професійну компетентність педагога, на думку В. Введенського, необхідно розглядати з позиції діяльнісного підходу. Учений вважає, що професійна компетентність не зводиться до набору знань та вмінь, а визначає необхідність і ефективність їх використання у реальній освітній практиці [1, с. 53]. Заслужують на увагу праці Н. Кузьміної і А. Маркової, у яких учені приділяють значну ува-

гу проблемі професійної компетентності вчителя. Н. Кузьміна характеризує професійно-педагогічну компетентність як здатність педагога перетворювати спеціальність, носієм якої він є, у засіб формування особистості учня з урахуванням обмежень та розпоряджень, що накладається на навчально-виховний процес вимогами педагогічної норми, у межах якої він здійснюється [4].

А. Маркова вважає професійно компетентною таку працю вчителя, при якій на достатньо високому рівні здійснюється педагогічна діяльність, педагогічне спілкування, реалізується особистість учителя, досягаються високі результати у навченості і вихованості школярів. При цьому компетентність учителя визначається також співвідношенням у його реальній праці власних професійних знань та вмінь, з одного боку, і професійних позицій, психологічних якостей – з іншого [5]. Підсумовуючи вищезазначене можна сказати, що професійно компетентний вчитель володіє не тільки теоретичними знаннями, практичними вміннями, а й може реалізувати їх у своїй професійній діяльності й досягти високих результатів. Саме такий, на наш погляд, учитель зможе у повному обсязі реалізувати поставлену мету та завдання сучасної шкільної освіти і гарантувати певні високі результати навченості і вихованості учнів у майбутньому.

Учитель фізичної культури – це особлива професія педагога, діяльність якого спрямована на навчання й виховання здорової, всебічно і гармонійно розвиненої особистості. Від професійної компетентності вчителя фізичної культури залежить і стан здоров'я учнів, і їх рухова підготовка, моральна і культурна сторона виховання, обізнаність, життєздатність і загальний успіх дитини у житті. Тому вчителю фізичної культури необхідно бути обізнаним у різних сферах, професійно реалізованим, фізично розвиненим, технічно і психологічно підготовленим фахівцем, який на власному прикладі прищеплює дитині навички здорового способу життя. Можна провести таку паралель і зазначити, що фізичний розвиток і підготовка школяра є відображенням професійної і особистісної діяльності вчителя фізичної культури, тобто результат навченості і вихованості учня залежить від професійної компетентності вчителя. Підтвердження нашої думки ми знаходимо у праці Г. Соловйова і В. Горбатова, які зазначають, що „фізична культура особистості учня є по суті

і по змісту відображенням даної культури вчителя і водночас його професійної підготовки” [8, с. 24].

У своїй професійній діяльності вчитель фізичної культури виконує певні функції, які характеризують особливості його педагогічної діяльності: виховні, освітні, оздоровчо-розвивальні, організаційно-управлінські, проєктивно-прогностичні [2].

Відповідно до розв’язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань Л. Матвєєв [6] визначає такі основні функції вчителя фізичної культури: світоглядно-пізнавальну, інструментальну (конструктивну), організаторську, культурологічну, інноваційну, комунікативну, мотиваційну, цілепокладання.

Слід зазначити, що особистісні якості педагога у професійній діяльності невіддільні від професійних. До останніх відносять ті, що набуваються у процесі засвоєння знань, умінь, способів мислення, методів діяльності. Серед них: володіння предметом викладання, методикою викладання предмета, технологіями педагогічної праці, технологією спілкування та іншими якостями, психологічна підготовка, широкий кругозір, педагогічна майстерність, організаторські вміння, педагогічний такт, педагогічна техніка. Професійно-значущі якості педагога забезпечують повноцінне виконання вчителем своїх професійних функцій та обов’язків.

Відповідно до вищезазначеного професійну компетентність учителя можна визначити за рівнем його професійної освіти, індивідуальних здібностей, досвіду, творчого потенціалу, мотивації до інноваційної діяльності і самовдосконалення. Тому професійна компетентність учителя фізичної культури, на наш погляд, містить такі структурні компоненти, як: методична, інформаційна, здоров’язберігаюча, рухова, комунікативна, психологічна, соціальна, творча і загальнокультурна компетентності. Цей перелік можна розширити, додавши наприклад, такі види, як організаційна, управлінська, етична та інші компетентності. Однак ті, які ми виділили, найбільш повно характеризують професійну діяльність учителя фізичної культури.

Таким чином, зміна освітніх цілей, модернізація шкільної освіти визначають зміст відновленої праці педагога. Професійна компетентність учителя фізичної культури включає високу загальну культуру, особисті якості і його готовність до само-

стійної, творчої, педагогічної праці. Компетентний учитель швидко реагує на зміни, які відбуваються у суспільстві, здатний прогнозувати і проектувати свою діяльність, керувати педагогічним процесом і досягати високих результатів у навчанні та вихованні школярів. Тому перспективи нашої подальшої роботи будуть зосереджені саме на підготовці такого фахівця.

Література

1. Введенский В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога / В. Н. Введенский // Педагогика. – 2003. – №10. – С. 51–55. **2. Железняк Ю. Д.** Теория и методика обучения предмету „Физическая культура” : [учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Академия, 2004. – 272 с. **3. Иванов Д. А.** О ключевых компетенциях и компетентностном подходе в образовании / Д. А. Иванов // Школьные технологи. – 2007. – №5. – С. 51–61. **4. Кузьмина Н. В.** Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н. В. Кузьмина. – М. : Высшая школа, 1990. – 119 с. **5. Маркова А. К.** Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М. : Высшая школа, 1996. – 308 с. **6. Матвеев Л. П.** Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : [учебник для высш. спец. физкульт. учеб. завед.] / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2003. – 160 с. **7. Професійна освіта** : Словник : навч. посібник / [уклад. С. У. Гончаренко та ін.]; за ред. Н. Г. Никало. – К. : Вища школа, 2000, – С. 149. **8. Соловьев Г. М., Горбатов В. Ф.** Некоторые аспекты технологической модели подготовки специалистов по физической культуре в системе дополнительного профессионального образования в вузе / Г.М. Соловьев, В.Ф. Горбатов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 23–39.

Ротерс Т. Т. Професійна компетентність учителя фізичної культури

Стаття присвячена дослідженню проблеми професійної компетентності вчителя фізичної культури, визначенню її функціональних і структурних компонентів. У статті приділяється

увага особливостям професійної діяльності та сучасним вимогам до вчителя фізичної культури.

Ключові слова: компетентність, професійна компетентність, учитель фізичної культури.

Ротерс Т. Т. Профессиональная компетентность учителя физической культуры

Статья посвящена исследованию проблем профессиональной компетентности учителя физической культуры, определению ее функциональных и структурных компонентов. В статье уделяется внимание особенностям профессиональной деятельности и современным требованиям к учителю физической культуры

Ключевые слова: компетентность, профессиональная компетентность, учитель физической культуры.

Roters T.T. Professional competence of physical training teachers

The article is devoted research the problems of professional competence of physical training teachers, determination of its functional and structural components. In the article attention the features of professional activity and modern requirements is spared to the teacher of physical training culture

Key words: competence, professional competence, physical training teachers.

Рыбальченко А. А.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

Научный руководитель Штана Ю. А.

Актуальность. Актуальность проблемы влияния занятий физической культуры на гармоничное развитие личности очевидна. Об этом говорят и интенсивные научные поиски в этом направ-

лении, которые стали проводиться в последние годы (1,2,3,4,5,6 и др.). Однако педагогическая наука и практика по-прежнему нуждаются в интеграционно-методологических и конкретно-концептуальных исследованиях данной проблемы.

Анализ научной и методологической литературы по проблемам влияния занятий на развитие личности школьника показал, что проблема личной физической культуры в современной науке базируется на содержательных характеристиках физической культуры общества и раскрывается с позиций более высокого уровня теории культуры.

Основным принципом физического воспитания является единство интеллектуального, мировоззренческого и двигательного компонентов. Поэтому с глобальной точки зрения, роль физической культуры в развитии гармонической личности связана не только с сохранением здоровья и физической подготовленностью человека, но и с формированием многогранной личности.

Цель работы. Исследование влияния занятий физической культуры на гармоничное развитие личности школьника методом аналитического анализа научной литературы.

Результаты исследования. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимают только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50% снижаясь от младших классов к старшим.

Установлено, что двигательная активность в 10-12 классах меньше, чем в 6-7 классах, а девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные.

Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.

Мало подвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной.

При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия гипокинезии проявляется также в снижении сопротивляемости молодого организма «простудным и инфекционным заболеваниям», создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно-сосудистой системы.

Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может привести к ожирению.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.(1,2,6,8)

Ученые установили, что 6-7 летние дети, уже принятые в школу, отстают в росте, массе тела и мозгов от сверстников, не посещающих учебное заведение. Разница к концу года оказывается значительной: у мальчиков различие в росте составляет 3,2 см, в массе тела -700 гр., а у девочек- соответственно 0,9 см и 1 кг.300 гр.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у школьников при продолжительном и напряженном умственном труде – это активный отдых и организованная физическая деятельность.

Двигательный режим школьника складывается в основном из утренней физической зарядки, подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры, занятий в кружках и

спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем человека. В этом, главным образом, и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Средние показатели роста и развития, а так же некоторые функциональные показатели у юных физкультурников значительно выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом: длина тела юношей 16-17 лет больше на 5,7 -6см, масса тела – на 8-8,5 кг, а окружность грудной клетки на 2,5 – 5 см, сила сжатия кисти руки – на 4,5 – 5,7 кг, жизненная ёмкость лёгких – на 0,5 – 1,4 литра.

В литературе описаны следующие наблюдения: у школьников не занимающихся физическими упражнениями становая сила в течение года увеличивалась на 8,7 кг ; у подростков того же возраста, занимающихся физической культурой - на 13 кг, а у занимавшихся, кроме уроков физического воспитания, ещё и спортом – на 23 кг.

Наглядное объяснение этому дает следующий эксперимент. При рассмотрении под микроскопом участка мышц животного было обнаружено, что в одном квадратном мм мышцы, находящейся в покое, насчитывается от 30 до 60 капилляров. На этом же участке после усиленной физической работы мышцы насчитывалось до 30 000 капилляров, то есть в десятки раз больше. Кроме того, каждый капилляр увеличился в 2 раза в диаметре.

Это свидетельствует о том, что в состоянии покоя они не участвуют в кровообращении, а во время мышечной нагрузки капилляры наполняются кровью, способствуют поступлению в мышцы питательных веществ.

Таким образом, обмен веществ при мышечной работе по сравнению с состоянием покоя возрастает во много раз.

Если мышцы составляют от 40 до 56% массы тела человека можно ожидать хорошего здоровья.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы.

При этом важно, чтобы физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления. В высший отдел нервной системы поступают сигналы от органов чувств и от скелетных мышц. Кора головного мозга перерабатывает огромный поток информации и осуществляет точную регуляцию деятельности организма.

Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения. Умственный труд требует мобилизации мышечных усилий, так как сигналы от мышц активизируют деятельность мозга. (2,3,7)

« Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы моё тело находилось в движении и тогда ум тоже начинает двигаться»,- такое признание великого французского мыслителя Ж.Ж.Руссо как нельзя лучше показывает взаимосвязь мозга с движением.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности.

Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают работу желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма.

Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведёт к её функциональному совершенствованию. Кроме того, во время работы в кровотоке включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам. Вовлечение в кровообращение большой массы крови не только тренирует сердце и сосуды, но и стимулирует кровотворение.

Физическая работа вызывает повышенную потребность организма в кислороде. В результате чего увеличивается «жизненная ёмкость» легких, улучшается подвижность грудной клетки. Полное распрямление лёгких ликвидирует застойные явления в

них, скопление слизи и мокроты, то есть служит профилактикой возможных заболеваний.

Легкие при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объёме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции лёгких в процессе занятий физическими упражнениями.

Физическая культура также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физической культуры и спорта, стремится к регулярным занятием ими.

Вывод

По исследованию состояния вопроса о влиянии занятий физической культурой на гармоничное развитие личности, можно сделать следующие выводы:

1. Наиболее эффективным и действенным средством нейтрализации негативных явлений в организме школьников вызванных гиподинамией является активный отдых и организованная физическая деятельность.
2. Эффективность развития личности средствами физической культуры в процессе непрерывного образования обеспечивается посредством следующей совокупности психолого-педагогических условий: опоры на личностно ориентированное обучение; ориентации процесса физкультурного образования на развитие общей и специальной (физической) культуры; целенаправленного формирования целостной структуры развития личности.

Литература

1. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №7. – С. 37-41. **2. Ивашкене В. П.** Изучение физического состояния школьников воспитанием их сознательной и активной деятельности на занятиях физической культуры : канд. дис. – Каунас, 190. **3. Ильин Е. П.** От культуры физической – к культуре здоровья. // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №7. – С. 46-48. **4. Бальсевич В. К.,** Лубышева Л. И.

Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2-4.

5. Визитей Н. И. Физическая культура личности. – Кишинёв : Штиинца, 1989.

6. Гимнастика и методика её преподавания : учебник для факультетов физ. культ. / под ред. Н. К. Меньшикова. – СПб. : Изд. РГПУ им. Герцена, 1998.

7. Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №1. – С. 12-15.

8. Теория и методика гимнастики / под ред. В. И. Филипповича. – М. : «Просвещение», 1971.

Саснко В. Г., Ласкорунський В. Ю.

Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка

ВИХОВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ ПОВЕДІНКИ УЧНЯ ШЛЯХОМ ДОТРИМАННЯ ЕТИКЕТУ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Постановка проблеми. Розробкою ефективних методик виховання загальної культури поведінки учнів займаються вітчизняні педагоги вже досить тривалий час. Але поява у 90-ті роки ХХ століття на території нашої країни різноманітних видів східних єдиноборств [1-8] зацікавлює у даному аспекті саме дисциплінованість, ввічливість та слухняність учнів. Тому викликають інтерес засади, методики та принципи, що застосовуються східними вчителями бойових мистецтв, для досягнення такого високого рівня поведінки учнів у школах східних єдиноборств.

Мета дослідження. Дати уявлення про філософські й морально-етичні принципи і нормативи поведінки в школах східних єдиноборств.

Викладення матеріалу дослідження. Карате за своїм загальним змістом – це військове мистецтво без зброї, що вимагає наполегливого, жорсткого тренування. Внаслідок тренувань ка-

рате спрямовується на розвиток великої фізичної сили, але це – не єдина мета. Адже карате зосереджує увагу на духовному рості – це шлях шанобливості, етикету й моральності. Без них військове мистецтво може привести до жорстокості, тобто до перекручування його головних цілей.

Всі бажаючі вивчати карате, повинні мати чесну свідомість, підкорятися своєму вчителю, а також мати бажання для навчання. Тоді техніка карате допоможе розвитку шляхетного характеру, а філософія – зробить людину щасливою і духовно багатою.

Перш ніж учитися розуміти техніку карате, необхідно досягти правильної оцінки точки зору на цей вид єдиноборств, вивчити філософію й психологію карате. Спокій і зосередженість – невід’ємні складові карате. Для перемоги необхідно, щоб голова була світлою, не піддавалася розладу почуттів, бо розтривожений розум губить усякий контроль над тілом. Розум повинен бути схожим на тиху воду, що відбиває місяць: при хвилюваннях (вібрації) вода спотворює зображення місяця (те ж відбувається й з розумом). Занепокоєння підточує тіло, страх – паралізує, гнів – викликає непотрібну витрату енергії, самовпевненість приводить до необережності.

Виділяється двадцять основних принципів, які дозволяють досягти успіху в навчанні карате [4]: 1. Ніколи не забувай, що карате починається й закінчується повагою. 2. У карате немає першої атаки. 3. Карате виховує справедливість. 4. Пізнай спочатку себе, потім інших. 5. Важлива не стільки техніка тіла, скільки техніка розуму. 6. Дозволь своєму розуму мандрувати вільно. 7. Неуважність і недбалість приводять до невдач. 8. Ніколи не вважай, що карате займаються тільки в залі („доджо”). 9. Карате займаються все життя. 10. Все, із чим ти зіштовхуєшся, є аспектом карате; знайди в ньому дивну істину. 11. Карате подібно киплячій воді: якщо ти не підтримуєш сильний вогонь, вона стає прохолодною. 12. Не думай про перемогу; думай про те, щоб не одержати поразку. 13. Дій узгоджено з діями супротивника. 14. Проводь двобій з відповідною стратегією. 15. Вважай свої руки й ноги гострими мечами. 16. Вийди назовні – і ти зустрінеш десять тисяч ворогів. 17. Починаючи навчання, освоюй різні стійки, але потім покладайся на природні пози. 18. Ката –

основа всього. 19. Ніколи не забувай про свої сильні й слабкі сторони, обмеження свого тіла й відносні якості своєї техніки. 20. Постійно вигострюй свій розум.

У карате дуже велику роль відіграє ритуал й етикет, що для родоначальників на сході не порожні звуки, бо азіат втягує в себе з першим подихом глибоке коріння культури, релігії, традиції.

Наприклад [5], ритуал на тренуванні в школі кіокушинкай карате починається ще до її початку, коли молодші учні за рангом звільняють дорогу старшим. При вході в зал, а також при виході кожен робить уклін і вітання – „Осу”. На початку тренування всі стають в одну лінію відповідно до своєї кваліфікації обличчям до портрета засновника школи, прапора і символів школи: старші учні шикуються по ліву руку від учителя, що перебуває обличчям до групи. Після шиккування вчитель повертається обличчям до портрета засновника школи, вимовляє команду „сейдза” і опускається спочатку на ліве коліно, потім на праве в позицію для сидячої медитації – „задзен” („положення духу”). Учні також опускаються в цю позицію. Після цього вчитель подає команди: „шинзен ні рей” – і всі повинні виконати уклін символам школи; „Масутацу Ояма рей” – уклін засновникові школи, зображеному на портреті; „мокусю” – закрити очі й настроїтися на тренування (медитація). Приблизно через дві хвилини лунає команда „мокусю яме” – відкрити очі. Учитель повертається до учнів. Старший учень подає команду „сенсей ні рей” (або „семпай ні рей”) з уклоном – „Осу”. Після чого вчитель подає команду „атагай ні рей” (з філософією благими намірами, що творять дух карате) – обопільний уклін з вітанням – „Осу”. Після ритуалу вчитель командує „тате”, усі піднімаються у основну стійку. Після цього тренування може починатися.

Основні правила поведінки учнів у школі кіокушинкай карате під час тренувань [6, 7]:

1. Учні роблять уклін й вимовляють „Осу” при вході в будівлю школи й тренувальний зал („доджо”). При вході в „доджо” учні повинні вклонитися й вимовити „Осу” у напрямку символів школи („шинзен”), вклонитися й вимовити „Осу” у напрямку учнів, що вже перебувають у приміщенні.

2. Учні повинні на тренуванні працювати на повну силу. Учні, які спізнилися до початку тренування, повинні вклонитися й вимовити „Осу” у напрямку центра залу й вимовити „шитшурей шимас” (прошу вибачення за турботу). Потім учні, що спізнилися, повинні стати в кінець групи, намагаючись не проходити перед групою.

3. Учні повинні тримати себе, свою форму – кімоно („догі”), екіпірування (накладки, битки, шкіряні рукавички) – у чистому й акуратному стані. Дозволяється одягати на тренування тільки чисте біле кімоно („догі”). Офіційні емблеми кіокушинкай карате повинні бути на лівій стороні грудей „догі”. Всі порвані місця повинні бути акуратно зашиті. Неохайна форма вказує на недбале й неповажне ставлення учня до товаришів і „доджо”.

4. Не дозволяється без команди поправляти „догі” у процесі тренування. Якщо була команда поправити форму під час тренування, потрібно зробити це швидко і без поспіху, повернувшись спиною до „шинзен”.

5. Всім учням більш високого спортивного рівня, а також старшим за віком, повинна виявлятися відповідна повага. Всі учні повинні встати й вимовити „Осу” з появою старшого по кваліфікації.

6. Звертаючись до старшого учня або інструктора чи вітаючи його, учень повинен вимовити „Осу” і вклонитися. Те ж саме потрібно зробити й після закінчення бесіди. Даного ритуалу треба дотримуватися також і за межами „доджо”, оскільки учні завжди повинні поважати старших. Якщо невідоме положення або спортивний рівень співрозмовника, то необхідно завжди звертатися до нього як до старшого.

7. При потиску рук один одному використовуйте дві руки, показуючи довіру й скромність, і вимовляйте „Осу”. Подібного ритуалу треба дотримуватися й за межами „доджо”, особливо стосовно старшого за рангом.

8. На тренуванні учні повинні працювати на повну силу, негайно реагуючи на команду інструктора або старшого за рівнем, голосно вимовляючи „Осу”. Повільне або байдуже реагування вважається нечемним.

9. У процесі тренування учні повинні повністю зосереджувати увагу на виконанні техніки або інших завдань інструкторів

й не відволікатися на сторонні теми, виявляти найглибшу повагу й доброзичливе ставлення до інструктора і до своїх товаришів в „доджо”. Ніколи не треба займатися кіокушинкай карате без серйозного ставлення, якого карате заслуговує.

10. У процесі тренування учням іноді дозволяється за командою прийняти турецьку позу „анза”. Під час перерви учні повинні сидіти спокійно й не відволікатися на розмови або інші сторонні дії.

11. Учні не мають права виходити із залу без дозволу. Якщо виникла термінова необхідність покинути зал, після повернення варто пояснити інструкторові причину.

12. Для запобігання можливих травм учні не повинні носити на тренування прикраси, годинники або інші гострі предмети. Дозволено перебувати на тренуванні в окулярах, запропонованих лікарем, але під час вільного бою окуляри необхідно зняти або замінити контактними лінзами. Рекомендується також використання накладок на гомілку, накладок на кисті рук, нагрудники для дівчат і пахові раковини для учнів чоловічої статі.

13. Традиційно, тренувальний зал є шанованим місцем, тому учні не повинні перебувати в залі в головних уборах, вуличному взутті, а також уживати грубі й нецензурні вирази. У залі не дозволяється приймати їжу або напої. Паління заборонене на всій території „доджо”.

14. Всі учні прибирають зал після тренування. Учні повинні піклуватися про тренувальний зал як про особливе й шановане місце.

15. Учні повинні поважати дух товариства в „доджо” і не завдавати шкоди образу кіокушинкай карате неспортивною і непорядною поведінкою, а також не проявляти ворожого ставлення до опонента в процесі вільного бою, коли можливість травми значно збільшується.

16. Всі члени „доджо” повинні втримуватися від пліток, зневажливих і принижуючих зауважень про інші школи й стилі бойових мистецтв.

17. Учні, які бажають брати участь у змаганнях і чемпіонатах, до подачі заявки повинні проконсультуватися зі старшим („сенсеєм”).

18. Учні, які бажають відвідати інші школи кіокушинкай, повинні спочатку запитати дозволу в „сенсея”. Учні, що бажають тренуватися у філії школи кіокушинкай карате, повинні мати діючу картку члена Міжнародної організації кіокушинкай і одержати лист-рекомендацію від „сенсея”. Перебуваючи у філії, учень повинен виражати відповідну повагу, доброзичливість і скромність стосовно учнів та інструкторів.

19. Всі учні повинні гідно поводитися як в „доджо”, так і поза ним, щоб гідно представляти Міжнародну організацію кіокушинкай карате. Учні не повинні застосовувати бойову техніку з метою навмисного травмування будь-якої людини. Виключення становлять випадки, коли життя учня або життя близьких йому людей перебуває в безпосередній небезпеці.

20. Учні повинні прагнути бути м’якими й урівноваженими в повсякденному житті, залишатися зібраними, розсудливими і попереджувальними у всіх діях. Учні повинні не забувати про дух кіокушинкай, девіз якого говорить: „Тримайте свою голову низько (будьте скромними), погляд високо (будьте честолюбні), будьте стриманими в словах (відавайте звіт сказаному) і добрими в серці (ставтеся до інших з повагою й доброзичливістю). Ставтеся до своїх батьків шанобливо”. Основною метою кіокушинкай карате є не перемога або поразка, а вдосконалювання спортивної і духовної майстерності.

Висновки. Організація учбово-тренувального процесу в спортивних командах за принципами цілісності, етики й моралі, єдності й гармонії протилежностей, концентрації й усвідомленості, що виховує виконання руху, реалізованих методами медитації, статичної суглобної гімнастики й повільної плавної гімнастики, сприяє оптимізації соціально-психологічного клімату й збільшенню ефективності й економічності дій організму спортсменів.

Література

1. Долин А. А. Кемпо – традиция воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов. – М. : ИПФ «АНС-Принт» Ассоциация «Новый стиль», 1991. – 416 с. 2. Масутацу Ояма. Жизненное каратэ / Масутацу Ояма / под ред. А. В. Лукьянова. – М. : ВИНТИ, 1991. – 72 с. 3. Масутацу Ояма. Филосо-

фия каратэ / Масутацу Ояма. – Благовещенск : Областная типография, 1998. – 50 с. **4. Микрюков В. Ю.** Каратэ : учеб. пособие для студ. ВУЗов / В. Ю. Микрюков. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с. **5. Мисакян М. А.** Каратэ Киокушинкай : Самоучитель / М. А. Мисакян. – М. : Гранд, 2004. – 400 с. **6. Танюшкин А. И.** Кёкусинкай – духовная воинская традиция / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин. – М. : ОАО «Типография «Новости», 1999. – 156 с. **7. Танюшкин А. И.** Школа Кёкусинкай. Силь, организация, нормы, правила, термины / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин, О. В. Игнатов. – М. : Федерация боевых искусств СССР, 1990. – Вып. 1. – 32 с. **8. Фомин В. П.** Диалог о боевых искусствах Востока / В. П. Фомин, И. Б. Линдер. – М. : Молодая гвардия, 1990. – 367 с.

Снежко А. А.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Постановка проблемы. В нашей стране, в нашем обществе острой проблемой остается мотивация школьников к занятиям физической культурой и спортом. С развалом национальной системы физического воспитания, ее реформирование должно стать основой возрождения физического потенциала народа, укрепления здоровья и повышения физической подготовки детей и молодежи. Отношение учащихся к физической культуре и спорту, - одна из актуальных, социально-педагогических проблем. Такое положение обусловлено социальными и экономическими проблемами, отсутствием социальных гарантий, технической и материальной базы, здорового образа жизни, культуры и морального воспитания. Во все это вносит свой «вклад» технический прогресс в сфере компьютеризации и компьютерных технологий, глобальная информационная сеть – интернет, дру-

гие устройства и техника, которую как бы внедряют для лучшего существования, чтобы обеспечить повседневный быт, улучшить жизнь, но все это пагубно влияет на подрастающее поколение. Это отрывает от реальной жизни и погружает в «упрощенный виртуальный мир». Ведь еще недавно компьютерная зависимость детей и подростков считалась главной проблемой. Сидячий, малоподвижный образ жизни, отсутствие двигательной деятельности приводит к повышению риска (количества) заболеваний возникающих из-за гиподинамии. А приобщение к физической культуре и спорту – является важным слагаемым в формировании здорового образа жизни. Причем главная задача физического воспитания – гармоническое развитие личности не может реализоваться без формирования стойкой мотивации к физической культуре и спорту. Это и является приоритетным заданием и обуславливает разработку новых методов в развитии мотивации школьников.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ литературных источников показал, что проблема мотивации к занятиям физической культурой и спортом является одной из основных в физическом воспитании, в педагогике и педагогической психологии. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для школьников насущной потребностью, не превратилась в интерес личности [1]. Мотивация физкультурной и спортивной деятельности вытекает из потребностей в движении и в спортивном совершенствовании. Даже при большом внимании педагогов, психологов, научных работников полное разрешение проблемы мотивации остается не развязанной. Требуется изучение мотивов и мотивации при посещениях уроков физической культуры и занятиях спортом. Их связь с образовательным и воспитательным процессом, который является неотъемлемым. Решением этой задачи занимались: Иванченко Л.П., Григоренко В.Г., Ведмеденко Б.Ф., Вишневецкий В.А. и т.д. [3].

Исходя из этого целью данной работы является теоретическое обоснование и анализ мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Изложение основного материала. Мотивация – потребности возникающие в ВНД человека, рассматривается мотива-

ция как процесс психической регуляции конкретной деятельности, процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности, совокупная система процессов, отвечающая за побуждение и деятельность. Здоровье и учеба школьников взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье учащихся, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает свой подлинный смысл и ценность. Чтобы учащиеся успешно адаптировались к условиям обучения, развивались и укрепляли здоровье в период обучения, необходим здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность [1]. Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека. У разных людей эта потребность выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и социальных факторов. Так, суточная активность может изменяться в связи с генетически предопределенной потребностью в движениях в частности. У лиц с сильной нервной системой двигательная активность больше. Но большая активность одного ученика по сравнению с другими еще не означает, что он сознательнее подходит к своим обязанностям, что он более ответственен, просто ему требуется больший объем движений, чтобы удовлетворить потребность в двигательной активности [3]. С возрастом потребность в двигательной активности изменяется. (Р. А. Ахундов, 1970; Д. М. Шептицкий, 1972). Если у детей 5-7 лет среднесуточный объем основных локомоций составляет, по данным ряда авторов, 7-8 км у мальчиков и 6,5-7,5 км у девочек, то у младших школьников, соответственно, 12 и 8,5 км — в 7 лет, 18,5 и 14,5 км — в 9 лет. Затем суточная активность начинает снижаться и в 13-15 лет составляет 12-16 км, а в 10-м классе — 10-12 км в сутки. У учащихся объем локомоций за сутки становится еще меньше, но это можно объяснить не только, а может быть, и не столько уменьшением потребности в двигательной активности, сколько режимом учебы. Конечно, эти данные весьма приблизительны, так как двигательная активность человека определяется многими климатическими и социальными факторами. Исходя из этого можно сказать, что самая большая потребность в двигательной активности — у младших школьников и что у мужчин эта потребность выражена больше,

чем у женщин. Много школьников говорят, что их интересует физическая культура и спорт. Но этот интерес пассивный, т.к. большая их часть физической культурой и спортом не занимается [3]. В начальных классах интерес к занятиям физической культурой и спортом у школьников, как правило, не дифференцированный: им нравится все, чем они старше тем больше интерес проявляется к какому-то одному виду спорта (легкой атлетике, спортивным играм). Постепенно интересы школьников начинают вступать в противоречия с учебной программой, по которой они должны заниматься. И это одна из причин потери желаний к занятиям физической культурой. Причинами отрицательного отношения к урокам являются: неинтересное их содержание и проведение, недостаточная физическая подготовка, потеря уверенности в себе.

Мотивация учебной деятельности и поведения младших школьников. Особенностью мотивации большинства школьников младших классов является беспрекословное выполнение требований учителя. Социальная мотивация настолько сильна, что они даже не всегда стремятся понять, для чего нужно делать то, что им велит учитель: раз велел, значит, нужно. Даже скучную и бесполезную работу они выполняют тщательно, так как полученные задания кажутся им важными. Это, безусловно, имеет положительную сторону, так как учителю было бы трудно всякий раз объяснять школьникам значение того или иного вида работы для их образования. Мотивационную роль играют получаемые школьниками *отметки*, однако у школьников 1-2-х классов эта роль своеобразна. По данным Л. И. Божович, они воспринимают отметку как оценку своих стараний, а не качества проделанной работы. Одна ученица уверяла, что учится хорошо, а когда ей указали на плохие отметки. То возразила: «Мама говорит, что я хорошо стараюсь». Отметка младшим школьникам кажется важной, если она поставлена за четверть, так как «она не за один какой-нибудь урок, а за все прилежания ставится». Это свидетельствует о том, что первоначально социальный смысл учебной деятельности заключен для детей не столько в результате, сколько в самом процессе. Чем старше школьники, тем меньшее количество мотиваторов они называют в качестве побудителей или основания своего поведения. Это

может быть связано с тем, что под влиянием формирующегося у них мировоззрения возникает достаточно устойчивая структура мотивационной сферы, в которой главными становятся мотиваторы (личностные диспозиции, особенности личности), отражающие их взгляды и убеждения. Возникает у старшеклассников потребность выработать свои взгляды и на вопросы морали, а стремление самим разобраться во всех проблемах приводит к отказу от помощи взрослых. Большинство учащихся старших классов приходят на урок физической культуры, чтобы пообщаться с товарищами, часть – чтобы не иметь неприятностей из-за пропусков. И только малая часть желает получить хорошее физическое развитие. При этом мальчики понимают его как развитие двигательных качеств, а девочки – как улучшение своего эстетического вида: фигуры, походки и т.п. [3]. У многих учащихся мотив в отношении посещения уроков физкультуры отсутствует. Недостаточный интерес девочек к физкультуре обусловлен тем, что направленность и требование этих занятий в большей степени соответствуют ценностным ориентациям мальчиков. Формирующим мотивом у девочек является формирование красивой фигуры и меньшим укрепление здоровья. Психологическими причинами пропусков занятий являются:

- отсутствие интереса к урокам физкультуры;
- плохие отношения с учителем физкультуры;
- стеснительность учащихся, обусловленная слабым физическим развитием.

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении занятий спортом.[3].

На начальном этапе причинами прихода в спорт могут быть: стремление и самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических качеств); самоутверждение (желание быть не хуже других, стремление к общественному признанию, желание защищать честь города, страны, быть привлекательным для противоположного пола); социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции); удовлетворение духовных и материальных потребностей (пообщаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам). Каждая из перечисленных

причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако некоторые мотиваторы являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств. И.Г. Келишев (1977) выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, он выявил, что на начальном этапе спортивной карьеры этот мотив занимал у них важнейшее место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, т. е. чтобы быть вместе и постоянно вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении.

Многие авторы связывают спортивные достижения и отношение к занятиям спортом с мотивом достижения. Например, Л.П. Дмитриенкова показала, что гимнастки, имеющие высокий уровень мотива достижения успеха, имеют хорошо осознанные цели и не только стремятся достичь высоких результатов и утвердиться в роли лидера, но и обладают хорошо развитым чувством долга, ответственности перед тренером и товарищами по команде. Для гимнасток с низкой потребностью достижения успеха, наоборот, характерно отсутствие четко поставленных целей; в связи с этим у них преобладают более опосредованные мотивы занятий спортом: любовь к гимнастике, эстетическое наслаждение, получаемое в процессе занятий и т. д. Л.П. Дмитриенкова делает вывод, что у высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации.

На начальной стадии занятий спортом, в основном у детей, мотивация характеризуется диффузностью интересов к разным его видам. При этом часто выбор вида спорта бывает обусловлен внешними случайными обстоятельствами: подражанием старшему брату, сестре или товарищу, природными условиями,

близостью той или иной спортивной базы, показом по телевидению крупных соревнований и т. п. Вследствие этого дети начинают заниматься одним видом спорта, потом, через короткое время, — другим, т. е. «ищут себя», определяют свою склонность и способности методом «проб и ошибок». При этом они стремятся получить хороший результат как можно быстрее, не понимая, что путь к нему долгий и порой тернистый.[3].

На стадии специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, так и осознание того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов как следствие тяжелого и кропотливого труда. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие (по болезни, например) вызывает ощущение физического дискомфорта.

На стадии спортивного мастерства основными мотивационными факторами являются стремление поддержать и развить, насколько это возможно, свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта.[3].

Чтобы повысить мотивацию школьников к занятиям спортом надо:

- давать возможность во время соревнований увидеть различные города и страны, народы и обычаи, нравы, культуру;
- воспитывать чувство патриотизма, любви к родине, спортивному клубу, команде;
- стимулирование возможности поступления вне конкурса в ВУЗ, спортивными наградами, вознаграждениями;
- присутствие разнообразия и новизны в тренировочных занятиях, смена места проведения тренировки, задач, средств и методов, музыкального сопровождения.[1].

Выводы: Мотивация является важной составной частью развития и образования человека и является залогом к высокой двигательной деятельности, гармоничному развитию, укреплению и сохранению здоровья. Формирование мотивации к заня-

тиям фізической культуры и спортом является возможным при ряде сопутствующих факторов, при нормальном функционировании социальной системы, при нормальном отношении преподавателя к своей работе, потому что мотивация учеников к физической культуре и спорту зависит от него самого. У большинства учащихся отсутствуют мотивы для дальнейшего физического совершенствования из-за того, что сам учитель с помощью простых средств не может мотивировать учеников к занятиям физической культурой и спортом. На сегодняшний день, хотя этой проблемой занимаются научные деятели, психологи и педагоги, нет принципиально новых методов решения этой проблемы, и решить это невозможно без нормальных условий деятельности, социальных и экономических.

Литература

1. **Физическая** культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.
2. **Васильков А.А.** Теория и методика спорта : учеб. для студентов ВУЗов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с.
3. **Ильин Е. П.** Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 512 с.
5. **Формирование** мотивации учения школьников. Рек. библи. указ. / сост.: С. А. Кумалагова: НИИ ТиИП. – М. : Би, 1992 – 24 с. – Вып. 3 – Актуальные проблемы.

Соколенко О. І.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ФУНКЦІЇ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сьогодні життя людини неможливо уявити без змін у соціальній сфері, головним орієнтиром якої є стан духовного, психічного і фізичного здоров'я. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту підкреслюється, що здоровий спосіб життя є чинником, що визначає довге активне життя, со-

ціальне, біологічне й психічне благополуччя громадян [1]. Але останнім часом у більшості країнах світу зростає чисельність людей з обмеженим станом здоров'я (інвалідів).

Це пов'язано з тим, що ускладнюється процеси виробництва, збільшується кількість транспорту, виникають воєнні конфлікти, погіршується екологія та ін. Тому виникає потреба у розвитку адаптивної фізичної культури, тобто фізичної культури, адаптованої к особливостям людей, що мають порушення у розвитку й обмежені фізичні можливості. Для таких людей адаптивна фізична культура є могутнім чинником соціалізації у суспільство.

Робота виконана згідно плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Мету, зміст, завдання адаптивної фізичної культури вивчали С. Євсєєв, Л. Шапкова; соціалізації людей з обмеженим станом здоров'я присвячені праці зарубіжних та вітчизняних науковців, зокрема, дослідження С. Антонюк присвячені адаптивному вихованню у практиці спортивно-оздоровчої; Т. Бегідова розглядала види адаптивної фізичної культури та організацію й особливості проведення тренувального процесу й змагань серед інвалідів; Е. Ярська-Смірнова, Е. Наберушкіна вивчали соціалізацію інвалідів; проблему адаптивного фізичного виховання розглядає Т. Круцевич та ін.

Метою нашого дослідження є конкретизація мети завдань та функцій адаптивної фізичної культури для людей з обмеженими можливостями.

Стан людей з обмеженими можливостями, обумовлений стійкими структурним і функціональними змінами організму, в даний час охоплює більше 800 мільйонів чоловік, що складає не менше 10 % населення планети. На цьому фоні одним з серйозних підсумків гуманізації суспільного розвитку кінця ХХ – початку ХХІ ст. стало зростання значущості соціалізуючих практик стосовно осіб з обмеженими можливостями.

У числі найважливіших напрямків роботи з даною категорією населення є адаптивна фізична культура (АФК) і спорт. Із цим явищем сьогодні пов'язані численні очікування в розвитку системи комплексної реабілітації інвалідів і перспективи за-

безпечення умов для всебічного розвитку осіб з відхиленнями в стані здоров'я.

В. Видрін підкреслює, що саме своєю орієнтацією на хронічних хворих і інвалідів адаптивна фізична культура відрізняється від одного з розділів (видів) загальної фізичної культури, який називається "оздоровчо-реабілітаційна, або лікувальна фізична культура" або "рухова реабілітація" [2]. Даний розділ, як відзначає Б. Євстаф'єв, як головну мету передбачає "... відновлення тимчасово втрачених функцій після захворювання, травм і т.д." [3, с. 121]. Через цілий ряд об'єктивних умов і суб'єктивних чинників інваліди опинилися у сфері діяльності медицини, в якій порівняно недавно зародився самостійний напрям - реабілітація. У Енциклопедичному словнику медичних термінів вона визначається як "комплекс медичних, педагогічних і соціальних заходів, направлених на відновлення (або компенсацію) порушених функцій організму, також соціальних функцій і працездатності хворих і інвалідів" [4, с. 29].

Як видно з визначення, в поняття "реабілітація" входять функціональне відновлення або компенсація того, що не можна відновити, пристосування до повсякденного життя і залучення до трудового процесу хворого або інваліда. Відповідно розрізняють три основні види реабілітації: медичну, соціальну, (побутову) і професійну (трудова).

Важливо відзначити, що медична реабілітація включає лікувальні заходи, що спрямовані на відновлення здоров'я хворого, і психічну підготовку потерпілого до необхідної адаптації, реадаптації або перекваліфікації [5, с. 21]. При цьому до теперішнього часу існують відмінності в розумінні суті реабілітації тими або іншими фахівцями-медиками. Так, в неврології, терапії, кардіології під реабілітацією перш за все маються на увазі різні процедури (масаж, психотерапія, лікувальна гімнастика і т.д.); у травматології і ортопедії - протезірова ніє: у фізіотерапії - фізичне лікування; у психіатрії - психо- і працетерапія.

Втрата інвалідом життєздатності означає його смерть, а поки людина, навіть за допомогою медичної апаратури, реалізує вітальні процеси, вона має якусь (хоч і мінімальну) кількість життєздатності. Однією з градацій життєздатності є стан здоров'я, що, у свою чергу, теж ділиться на послідовні рівні. Таким

чином, життєздатність дозволяє будь-якій людині (здоровому, хворому, інваліду) в різному ступені здійснювати свої біологічні і соціальні функції. Таке розведення понять "здоров'я" і "життєздатність" дозволяє сформулювати цілі і принципи адаптивної фізичної культури.

Адаптивна фізична культура як вид фізичної культури має на меті максимально можливий розвиток життєздатності людини, яка має стійкі відхилення в стані здоров'я, за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування відпущених природою і наявних (що залишилися в процесі життя) його тілесно-рухових характеристик і духовних сил, їх гармонізації для максимальної самореалізації в якості соціально і індивідуально значущого суб'єкта.

І. Биховська підкреслює, що культурне буття тілесності, у тому числі і інваліда, полягає не тільки в його використанні для досягнення будь якої зовнішньої мети (участі в тому або іншому виді діяльності), але і в наповненні її внутрішнім змістом, в осмисленні тілесності як зовнішньої форми внутрішнього змісту, що створює передумови для формування фізичної культури особистості, її максимального саморозкриття й самореалізації [6]. Такий підхід до адаптивної фізичної культури на основі її індивідуально-особистісного підходу, формування потреби і здатності особистості гармонізувати наявні тілесно-рухові й духовні потенції знімає проблему фізичної досконалості як деякого абсолютного ідеалу і дозволяє говорити і про комунікативний сенс тілесності інваліда, тобто її здібності бути посередником в спілкуванні, діалозі суб'єктів.

Л. Шапкова розглядає адаптивну фізичну культуру як частину загальної культури, підсистеми фізичної культури, однією із сфер соціальної діяльності, що спрямована на задоволення потреб особистості з обмеженими можливостями у руховій активності, в становленні, збереженні й підтримці здоров'я, особистісного розвитку, самореалізації фізичних і духовних сил, з метою покращення якості життя, соціалізації й інтеграції у суспільство [7]. В узагальненому вигляді завдання в адаптивній фізичній культурі можна розділити на дві групи.

Першу групу складають корегувальні, компенсаторні й профілактичні завдання. Вони тісно пов'язані з особливостями людей з відхиленнями в стані здоров'я (або інвалідів).

Друга група – завдання освітні, виховні й оздоровчорозвивальні – найбільш традиційні для фізичної культури. Всі перераховані завдання розв'язуються комплексно: навчання знанням, умінням, навичкам (освітні завдання); виховання властивостей особистості (виховні завдання); розвиток фізичних якостей і здібностей, удосконалення постави та ін. (оздоровчорозвивальні завдання).

Мета адаптивної фізичної культури дозволяє сформулювати основний принцип діяльності в цій галузі й тих, хто займається, так і педагога. Розглядаючи функції АФК, треба звернути увагу, що за Л. Матвєєвим, функції фізичної культури – це об'єктивні властивості впливу на людину і людські відносини, задоволення й розвитку певних потреб особистості й суспільства [8]. Функції, що реалізуються в процесі фізкультурної діяльності, розкривають зміст фізичної культури й відображають її структуру. В АФК виділяються наступні групи функцій: педагогічні, що реалізуються в процесі занять фізичними вправами, і соціальні – як результат спільної діяльності з іншими соціальними інститутами (установами соціального розвитку, спеціальної освіти, медико-психолого-педагогічної допомоги, батьками й ін.).

Педагогічні функції. Адаптивна фізична культура є провідною для всіх її видів. Підставою для корекції слугують відхилення в стані здоров'я.

Для інвалідів із метою боротьби з негативними наслідками гіподинамії **профілактична функція** полягає в доцільності рухової активності, а також гігієнічних і природних чинників гартування організму й упровадження їх у повсякденне життя.

Освітня функція є частиною освітньої діяльності людини, пов'язаної із задоволенням потреби в знаннях, уміннях і навичках у галузі фізичної культури. Це безперервний процес фізичної освіти особистості протягом усього життя – в сім'ї, в навчальних закладах, лікувальних установах, у процесі самоосвіти. Ця функція присутня у всіх видах АФК, але особливо яскраво

вона виражена в адаптивному фізичному вихованні й адаптивному спорті.

У дітей із порушеннями розвитку несформованість і відставання рухової сфери, недосконалість рухів знаходяться залежно від тяжкості основної вади. Порушення фізичного розвитку й фізичної підготовленості є закономірними для всіх нозологічних груп, тому *розвиваюча функція* АФК полягає в цілеспрямованій дії на розвиток фізичних якостей. Їх розвиток відбувається за рахунок перебудови й удосконалення регуляції фізіологічних функцій, мобілізації резервних ресурсів, адаптації всіх систем і функцій організму до пропонованих навантажень і прояву при цьому вольових зусиль. Розвиваюча функція реалізується у всіх видах АФК.

До виховних функцій АФК відносяться лише ті, що є прямим результатом педагогічної діяльності на заняттях фізичними вправами.

Мета виховання – всебічний і гармонійний розвиток особистості, розкриття її потенційних можливостей при звуужених сенсорних, моторних, інтелектуальних функціях. Вихідна позиція виховання з відношення до даної категорії людей – сприймати їх особистостями, які здатні формувати себе, усвідомлювати свою поведінку, засвоювати знання й будувати життя в суспільстві.

Ціннісно-орієнтаційна функція в АФК пов'язана з освоєнням, удосконаленням, підтримкою, відновленням, самореалізацією фізичних і духовних сил людини. У цій єдності реалізуються культурно-духовні потреби, формуються уміння й навички, здібності, комунікативні відносини, самовизначення в суспільстві. Залучення до цінностей адаптивної фізичної культури є запорукою здоров'я, життєздатності, формування здорового способу життя.

Лікувально-відновна функція є головною у фізичній реабілітації. Лікувальне застосування фізичних вправ ґрунтується на педагогічних, психологічних і фізіологічних закономірностях формування рухів і управління ними. Кінцева мета – відновлення людини як особистості й прискорення відновних процесів після травм, захворювань, запобігання або зменшення інвалідації.

Актуальність *професійно-підготовчої функції* в тому, що після закінчення навчального закладу перед інвалідами постає проблема зайнятості, конкурентоспроможності на ринку праці, задоволення потреби в діяльності, економічній незалежності.

Творча функція полягає в розкритті багатограних здібностей людей з обмеженими можливостями у різних видах фізкультурної діяльності.

Рекреативно-оздоровча функція реалізується як задоволення потреби в активному відпочинку, змістовній розвазі, як засіб відновлення фізичних і духовних сил. Найбільш типовими формами фізичної рекреації є заняття в побуті й сім'ї, навчальній і трудовій діяльності, у сфері дозвілля й відпочинку.

Функція гедонізму (від грец. hedone – насолода, задоволення) – затверджуюча насолода вищим мотивом і метою людської поведінки. Завдання фахівця АФК полягає в тому, щоб створити для дітей з обмеженими можливостями атмосферу психологічного комфорту, довіри, доброзичливості, свободи, розкутості, дати можливість радіти, одержувати задоволення від фізичних вправ.

Спортивна і змагальна функція має три основних різновиди адаптивного спорту: паралімпійський, спеціальний олімпійський і сурдоолімпійський.

С. Євсєєв конкретизує основні види адаптивної фізичної культури й виділяє її загальні завдання [9; 10]. А саме:

Адаптивне фізичне виховання (освіта). Зміст адаптивного фізичного виховання спрямований на формування у інвалідів і людей з відхиленнями в стані здоров'я комплексу спеціальних знань, життєво і професійно необхідних рухових умінь і навиків; на розвиток широкого круга основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення функціональних можливостей різних органів і систем людини; на повнішу реалізацію його генетичної програми і, нарешті, на становлення, збереження і використання тих, що залишилися в наявності тілесно-рухових якостей інваліда. За С. Євсєєвим, основне завдання адаптивного фізичного виховання полягає у формуванні у тих, що займаються усвідомленого відношення до своїх сил, твердої упевненості в них, готовності до сміливих і рішучих дій, подоланню необхідних для

повноцінного функціонування суб'єкта фізичних навантажень, а також потреби в систематичних заняттях фізичними вправами і взагалі в здійсненні здорового способу життя відповідно до рекомендацій валеології [9; 10].

Адаптивний спорт. Зміст адаптивного спорту (як багатого, так і вищих досягнень) направлений перш за все на формування у інвалідів (особливо талановитої молоді) високої спортивної майстерності і досягнення ними найвищих результатів в його різних видах в змаганнях з людьми, що мають аналогічні проблеми із здоров'ям. Адаптивний спорт в даний час розвивається переважно в рамках найбільших міжнародних Паралімпійського і Спеціального олімпійського рухів. Основне завдання адаптивного спорту полягає у формуванні спортивної культури інваліда, залученні його до суспільно-історичного досвіду в даній сфері, освоєнні мобілізаційних, технологічних, інтелектуальних і інших цінностей фізичної культури.

Адаптивна фізична рекреація. Зміст адаптивної фізичної рекреації направлений на активізацію, підтримку або відновлення фізичних сил, витрачених інвалідом під час будь-якого виду діяльності (праця, навчання, спорт і ін.), на профілактику стомлення, розвага, цікаве проведення дозвілля й взагалі на оздоровлення, поліпшення кондиції, підвищення рівня життєстійкості через задоволення або з задоволенням.

Найбільший ефект від адаптивної фізичної рекреації, основна ідея якої полягає в забезпеченні психологічного комфорту і зацікавленості засобів, що займаються за рахунок повної свободи вибору, методів і форм занять, слід чекати у разі її доповнення оздоровчими технологіями профілактичної медицини.

Основне завдання адаптивної фізичної рекреації полягає в освоєнні інвалідом основних прийомів і способів рекреації.

Адаптивна рухова реабілітація. Зміст адаптивної рухової реабілітації спрямований на відновлення у інвалідів тимчасово втрачених або порушених функцій (крім тих, які втрачені або зруйновані на тривалий термін у зв'язку з основним захворюванням, що є причиною інвалідності) після перенесення різних захворювань, травм, фізичних і психічних перенапружень, що виникають в процесі будь-якого виду діяльності або тих чи інших життєвих обставин. Основне завдання адаптивної рухової

реабілітації полягає у формуванні адекватних психічних реакцій інвалідів на те або інше захворювання, орієнтації їх на використання природних, екологічно виправданих засобів, що стимулюють швидке відновлення організму; у навчанні їх умінням використовувати відповідні комплекси фізичних вправ, прийоми гидровібромасажу і самомасажу, гартуючі і термічні процедури й інші засоби.

Таким чином, дуже стисло розглянуті зміст і завдання основних видів адаптивної фізичної культури. Вони розкривають потенціал можливостей засобів і методів адаптивної фізичної культури, кожний з яких, маючи специфічну спрямованість, сприяє в тій чи іншій мірі не тільки максимально можливому збільшенню життєздатності інваліда, але і всебічному розвитку особистості, отриманню самостійності, соціальної, побутової, психічної активності і незалежності, вдосконаленню в професійній діяльності і взагалі досягненню видатних результатів в житті. Подальшої розвідки потребують питання соціалізації людей з обмеженими можливостями засобами і методами адаптивної фізичної культури.

Література

1. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту. – Режим доступу до доктрини : <http://osvita.ua/legislation/law/2766>; **2. Выдрин В. М.** Методические проблемы теории физической культуры / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 6. – С. 10-12. **3. Евстафьев Б. В.** Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев // Материалы к лекциям. – Л. : ВИФК, 1984. – 133 с. **4. Энциклопедический словарь медицинских терминов.** – М. : Советская энциклопедия. **5. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов** (Ред. и сост. В.С. Дмитриев, А.В. Сахно). Т I и II. – М. : МОГИФК, ВНИИФК, 1993. – Т I. – 272 с. – Т. II. – 292 с. **6. Быховская И. М.** Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность / И. М. Быховская. – М. : ГЦОЛИФК, ОС РАН, 1993. – 179 с. **7. Частные методики адаптивной физической культуры :** учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2003. – 235 с. **8. Мат-**

веев Л. П. Введение в теорию физической культуры : [учебн. пос. для ин-тов физ. культ] / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1983. – 128 с. **9. Евсеев С. П.** Адаптивная физическая культура : учеб пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с. **10. Евсеев С. П.** Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов : учеб. пособие / С. Ф. Курдыбайло, А. С. Солодков, О. В. Морозова ; под ред. С. П. Евсеева, А. С. Солодкова. – Спб. : СПбГАФК, 1996. – 95 с.

Солдатенко В. Г.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЯК ЗАСІБ САМОВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті розглядається проблема фізичного й духовного розвитку молоді, формування здорового способу життя та фізичної загартованості через залучення молодого покоління до самостійних занять фізичною культурою.

Ключові слова: здоров'я, фізичний розвиток, рухова активність.

Анотація. В статье рассматривается проблема физического и духовного развития молодежи, формирования здорового образа жизни и физической закаленности через привлечение молодого поколения к самостоятельным занятиям физической культурой.

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие, двигательная активность.

Постановка проблеми. В освітянських документах (комплексна цільова програма „Фізичне виховання — здоров'я нації”, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту на 2005-2008 рр. та ін.) поставлено завдання, спрямовані на зміцнення здоров'я дітей та молоді, формування соціально активної, фізично здорової та духовно багатой особистості. Залучення молоді до самостійних занять фізичною культурою, форму-

вання здорового способу життя студентської молоді є однією з актуальних проблем нашого суспільства. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблема самостійних занять фізичною культурою як фактора збереження здоров'я не була предметом спеціального вивчення. Тому ми вважаємо, що означена проблема є актуальною й потребує більш глибокого вивчення.

У період соціальних та економічних негараздів увага держави до проблем здорового способу життя значно знижується, тому виникає потреба в посиленні самостійних занять фізичною культурою як одного з факторів збереження здоров'я нації.

Мета статті – розкрити актуальність проблеми самостійних занять фізичною культурою як фактора збереження здоров'я.

Проблемі здорового способу життя присвятили свої дослідження О. Вакуленко, Т. Гонтар, В. Гриценко, П. Лисицин, А. Степанов, О. Яременко та ін. Проблемі комплексного підходу до формування здорового способу життя присвячено праці Т.М. Гонтар, В.І. Гриценко, А.Б. Котова, О.Г. Пустовойт та ін. На думку науковців, щоб сформувати гармонійно розвинену особистість, підвищити рівень здоров'я населення й кожної окремої людини, необхідно розпочати стратегічно важливу для майбутнього роботу з формування здорового способу життя населення. Концепція здоров'я, яку вони пропонують, передбачає формування та обґрунтування структури здоров'я людини; формування визначень та понять, які становлять здоров'я; розробку відкритого переліку завдань, пов'язаних з проблемою здоров'я; створення методів кількісної міри – індексів здоров'я для різних ієрархічних рівнів структури здоров'я (фізичного, психічного, соціального) [2]. Дослідження сутності поняття „здоровий спосіб життя” свідчить про різні підходи до трактування цього поняття. Так, А.Д. Степанов, Д.А. Изуткін дають формулювання, в якому досить чітко визначено активну роль здорового способу життя в зміцненні здоров'я: „здоровий спосіб життя - це типові та істотні для даної суспільно-економічної формації форми життєдіяльності людей, які зміцнюють адаптивні можливості організму людини, сприяють повноцінному виконанню нею соціальних функцій і досягненню активного довголіття” [3, с. 24]. На думку П. Лисицина, „здоровий спосіб життя – це все, що в дія-

льності людей стосується збереження та зміцнення здоров'я, все, що через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту – сприяє виконанню людиною її людських функцій” [4, с. 121]. Формування здорового способу життя, на думку О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, це процес застосування зусиль для сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя взагалі, зокрема ефективній соціальній політиці, розробці цільових програм, наданню відповідних послуг, які можуть підтримати та поліпшити наявні рівні здоров'я, дати людям змогу посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його [5].

У вихованні здорового способу життя важливою складовою є залучення студентів до самостійних занять фізичною культурою, впровадження в їх повсякденне життя фізичних вправ. Навчально-виховний процес у ВНЗ вимагає від студентів значних витрат сил на подолання розумових та фізичних навантажень. Тому залучення студентів до фізичної культури як невід'ємної складової навчально-виховного процесу буде сприяти формуванню у студентів всебічно розвиненої особистості, оптимізації його фізичного та психологічного стану.

Фізична культура – частина загальної культури, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. В умовах ВНЗ виховання соціально активної особистості засобами фізичної культури можливе лише за умови вирішення таких завдань: підвищення пізнавального інтересу студентів до самостійних занять фізичною культурою; розвиток фізичних здібностей студентів; цілеспрямована організація активного дозвілля студентів.

Для ефективної реалізації на практиці цих завдань бажано використовувати вже наявний досвід, тому необхідно зробити усе для того, щоб: здоровий спосіб і спортивний стиль життя стали нормою для студентської молоді; підвищити освітній рівень студентів і інформованість у галузі самостійних оздоровчих технологій з фізичної культури; поліпшити якість процесу фізичної культури й навчання у ВНЗ; забезпечити студентам рівні можливості для занять фізичною культурою; зацікавити студентів у систематичних заняттях фізичною культурою, спор-

том, формувати в них здоровий спосіб життя, вести боротьбу зі шкідливими звичками.

Для досягнення позитивного результату доцільно сформува-ти в студентів стійкий інтерес до самостійних занять фізичною культурою. Найбільш доступні форми – це самостійні заняття різними видами фізичної культури. З огляду на високу захворюваність студентів у сучасних соціально-економічних умовах важливого значення набуває формування в них умінь та навичок проведення самостійних занять з поліпшення здоров'я доступними засобами фізичної культури. Здоров'я та навчання студентів – взаємозалежні речі: що краще здоров'я, то продуктивніше навчання. Тому кінцевою метою занять фізичною культурою є повна адаптація студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі, збереження та зміцнення їх здоров'я під час навчання, їх оптимальна рухова активність. У цьому не останню роль відіграє медико-педагогічний контроль і самоконтроль студента. Безумовно, студенти мають знати функціональний стан свого організму, фізичні та психологічні можливості, вміти аналізувати й порівнювати їх, бачити результати роботи над собою, навчитися уявляти рівень своїх можливостей.

Самостійні заняття фізичною культурою забезпечать: орієнтацію особистості в розумінні сенсу життя, свого місця у світі, своєї унікальної цінності; надання допомоги в побудові особистісних концепцій, що відображають перспективи й межі розвитку як фізичних, так і духовних здібностей, творчого потенціалу, а також в усвідомленні відповідальності за життєдіяльність.

Попередні дослідження і спостереження за студентами показали, що: на сьогодні проблема самостійних занять фізичною культурою має потребу в ретельному вивченні й розробці; відсутність програми з формування, зміцненню та збереженню здоров'я викликає необхідність її включення в навчальний процес фізичного виховання; проведення студентами самостійних занять фізичними вправами потребує комплексного підходу; реалізація цих установок у нових сучасних умовах набуває особливого значення при вирішенні багатьох завдань здорового способу та стилю життя студентів.

При плануванні самостійних занять студенти мають спиратися на планування занять, які здійснюються при особистій уча-

сті викладачів з фізичної культури. Залежно від стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості вони самі можуть планувати записувати досягнення результатів за роками навчання у ВНЗ. Завдання таких занять – усунення функціональних порушень і недоліків фізичного розвитку, підвищення рівня здоров'я і фізичних якостей. Планування студентами самостійних занять і підбір фізичних вправ спрямовані на досягнення єдиної мети – збереження здоров'я, підтримки рівня фізичної та розумової працездатності. Реалізація цих потреб забезпечить здоров'ям студентів, буде сприяти залученню до систематичних занять фізичною культурою як у рамках навчального процесу, так і поза ним. Включення в навчальну програму з фізичної культури самостійних занять фізичними вправами дасть змогу збільшити рухову активність студентів, поліпшити їхній фізичний розвиток, функціональний стан організму, нормалізувати обмінні процеси, а також підвищити емоційний і психічний статус: Усе це буде сприяти залученню студентів до самовиховання в плані здорового способу життя. Таким чином, виконання запропонованих рекомендацій буде сприяти зміцненню й збереженню здоров'я студентів. Необхідно набувати знань, умінь і навичок для формування стійкої мотивації на здоров'я, здоровий спосіб і спортивний стиль життя. Проте для вирішення цієї проблеми необхідна реалізація індивідуальних і колективних програм студентів з урахуванням психофізичного розвитку й індивідуальних можливостей, а також розробка організаційно-педагогічних рекомендацій з оптимізації освітнього процесу на валеологічній і рекреативній основі.

Висновки. Здоровий спосіб життя студентів буде успішним, якщо зміст дисципліни „Фізичне виховання” буде доповнений розділом, який стосується проблеми зміцнення здорового способу життя на засадах самостійних занять фізичною культурою.

Література

1. Комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації” на 1999-2005 рр. : Затверджена Президентом України 1 вересня 1998 р. № 963/98. **2. Открытая** концепция здоровья / Ю. Г. Автомонов, А. Б. Котова, В. М. Белов, В. И. Гриценко,

Л. М. Козак, О. Г. Пустовойт, Т. М. Гонтарь, А. О. Комендантов. – Киев, 1993. – 27 с. **3. Изуткин Д. А.** Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / Д. А. Изуткин, А. Д. Степанов // Советское здравоохранение. – 1981. – № 5. – С. 242 – 246. **4. Лисицын Ю. П.** Здоровье населения: понятия, социальная обусловленность здоровья / Ю. П. Лисицын // Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения. – М. : Медицина, 1987. – С. 119-123. **5. Формування** здорового способу життя : навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000.

Солдаткова А. В.

Старобільський факультет ЛНУ імені Тараса Шевченка

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ПРОФІЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

Науковий керівник Щурова Н. В.

Анотація. У статті розглядається проблема створення в школах умов для збереження і зміцнення здоров'я, впровадження сучасних технологій по формуванню фізичного здоров'я старшокласників в умовах профільного навчання.

Ключові слова: здоров'я, формування, профільне навчання, підготовленість.

Аннотация. В статье рассматривается проблема создания в школах условий для сохранения и укрепления здоровья, внедрения современных технологий по формированию физического здоровья старшеклассников в условиях профильного обучения.

Ключевые слова: здоров'я, формирование, профильное обучение, подготовленность.

Постановка проблеми. Сучасна наука доводить, що здоров'я людини є досить складним феноменом глобального значення, яке розглядається як філософська, соціальна, економічна, біологічна категорії, як індивідуальна та суспільна цінність, явище системного характеру, яке постійно взаємодіє з оточуючим середовищем, що в свою чергу, систематично змінюється. Швидкі перетворення в соціально-економічному розвитку і спосіб життя чинять сильний вплив на особистість і приводять до глибоких змін у її фізичному, психічному і духовному станах. Сучасний рівень розвитку суспільства в значній мірі актуалізує наукові проблеми, пов'язані зі збереженням здоров'я і фізичним розвитком учнівської молоді [7, с. 47].

В Україні об'єктивно склалися такі несприятливі соціально-економічні та соціально-педагогічні умови як важка екологічна ситуація, інформаційне перенасичення та інтенсифікація навчального процесу, які привели до погіршення стану здоров'я дітей різного віку, зокрема учнів старших класів, негативного ставлення їх до основних принципів здорового способу життя. Здоров'я цієї вікової групи особливо важливе, тому що, за оцінкою фахівців, приблизно 75% хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки [5, с. 26].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми дає підстави стверджувати, що проблему профільного навчання досліджували в нашій країні такі вчені як Н. Шиян, Н. Бібік, В. Русова, С. Вольянська та ін. Принципи побудови процесу формування здоров'я школярів розроблені В. Горашуком, Т. Круцевич, Б. Шиян, В. Платоновим, Т. Ротерс, С. Кириленко, Н. Долбишевою та ін.

Незважаючи на увагу до означеної проблеми, в літературі відсутні дані про розробку рекомендацій з програмування занять з метою формування фізичного здоров'я в умовах профільного навчання.

Формування цілей статті (постановка завдання). Метою нашої роботи є визначення необхідності формування фізичного здоров'я старшокласників в умовах профільного навчання засобами фізичного виховання.

Результати дослідження. Основними напрямками реалізації змісту освітньої програми „Здоров’я і фізична культура” є формування засад для всебічного розвитку учнів; підвищення рівня фізичної підготовленості, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов’язаних з ними знань; підготовка до повноцінного життя в природних, техногенних та соціальних умовах; до безпечної трудової діяльності; до захисту Вітчизни та вибору професії [2]. В Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді зосереджується увага на створенні ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення й зміцнення здоров’я. Основним моментом виступає взаємопогодження знань, умінь і навичок, сформованих у дітей та молоді, які забезпечують необхідний рівень їх працездатності, моралі та духовності. Потребує великої уваги мотиваційна сфера старшокласників у прагненні бути здоровими, в розумінні того, що лише дбайливе ставлення до свого здоров’я, усвідомлення необхідності розвитку своїх фізичних здібностей дозволить досягти високого рівня суспільного визнання, що найбільш важливе для випускників середніх учбових закладів, коли постає питання вибору професії. За думкою В. Горашука, в умовах конкурентоспроможності лише у здорової людини більше шансів на успіх [5, с. 92]. У сучасних умовах реформування освітньо-виховної системи у загальноосвітніх навчальних закладах на перше місце виходить проблема профільного навчання у старшій школі [4]. Це зумовлено тим, що розвиток світового і, зокрема європейського освітнього простору, об’єктивно вимагає від української школи адекватної реакції на процеси реформування загальної середньої школи, що відбуваються у провідних країнах світу. Така тенденція вимагає спрямувати виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів у русло формування у старшокласників ціннісно-трудових орієнтацій, індивідуалізації професійного самовизначення особистості. Забезпечення профільного навчання в старшій школі – ключове завдання модернізації освіти в Україні [1]. Воно покликане сприяти гуманізації навчання, задоволенню освітніх потреб, само актуалізації особистості, де термінується зростаючими вимогами суспільства до професійної компетентності, зумовлене реаліями сучасної соціально-

економічної ситуації, коли професійна освіта стає гарантом соціальної стабільності людини. Профільне навчання є найжиттєздатнішою і перспективнішою новацією освіти, в успішній реалізації якої зацікавлені не лише всі учасники освітнього процесу, але й установи професійної освіти, працевластувачі, держава в цілому. Профільна школа найповніше реалізує принцип особистосно орієнтованого навчання, що значно розширює можливості учня у виборі власної освітньої траєкторії [6, с. 4]. Разом з тим особливу роль у цьому процесі відіграє формування у старшокласників цінностей бути здоровими, вести здоровий образ життя та мати ціннісні орієнтації на заняття фізичними вправами [5, с. 86]. І. Брехман стверджував, що: „Саме здоров'я людей повинне служити головною „візитною картою” соціально-економічної зрілості, культури і досягнення успіху держави” [3, с. 12]. Зазначаємо, що одним із перспективних і найбільш ефективних напрямів практичного вирішення цих завдань є не тільки удосконалення традиційних засобів, методів та форм роботи, а також впровадження нових пріоритетних завдань реформування освіти в Україні, зокрема в процесі профільного навчання. Таким чином, особливе значення сьогодні повинно надаватися вивченню функціональних можливостей і стану здоров'я старшокласників, з одного боку, як біологічної основи адаптації і як показника успішності її протікання – з іншого. Якщо розглядати фізичне здоров'я в світі фізичної підготовленості, то кожен учень профільної школи буде зацікавлений у формуванні у себе тих фізичних якостей, які притаманні профільному напрямку, який він обрав. Наукові дані свідчать про те, що підлітки не враховують стан свого здоров'я при виборі професії, не приймають до уваги можливий несприятливий перебіг захворювань, що у них є, при дії шкідливих професійно-виробничих чинників, тим самим значною мірою підвищуючи індивідуальний ризик погіршення здоров'я. Саме фізичне виховання, на думку Т. Ротерс [8, с. 20], розглядається як процес цілеспрямованої дії на фізичний розвиток людини, який з одного боку є внутрішньою сукупністю властивостей, а з іншого – зовнішнім процесом зміни і вдосконалення. На підставі цього ми можемо зробити узагальнення, що сьогодні від педагогічної науки вимагається обґрунтоване поновлення теорії й практики навчання і виховання учнівської моло-

ді, як бути здоровим в сучасних соціальних умовах. Необхідною умовою досягнення нової, сучасної якості освіти є оптимізація учбового, психічного і фізичного навантаження, створення в школах умов для збереження і зміцнення здоров'я, організації моніторингу стану здоров'я дітей та молоді, впровадження сучасних здоров'єзберігаючих технологій.

Висновок. Аналіз теоретичного дослідження показав, що для виконання поставлених завдань необхідно формування знань з фізичної культури, позитивних мотивів та потребу до занять старшокласниками, виховання бажання систематично займатися фізичними вправами та отримувати задоволення від цього [8]. Необхідно зазначити, що розв'язання одного з соціально-значущих завдань сучасного суспільства майже неможливо без комплексного підходу до позначеної проблеми. Найрізкіше освітнє навантаження збільшується в профільних класах. Залучення школярів старшої школи до систематичних занять різними видами фізичних вправ, як одного з найдоступніших і ефективних засобів збереження і розвитку фізичного здоров'я, вважається цілком виправданим. Тим паче, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають не тільки на загальний стан організму, але й виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи підлітка як цілісну особу з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя. При формуванні фізичного здоров'я старшокласників особлива увага повинна надаватися тим видам фізичних вправ, які всебічно впливають на організм, розвиваючи його гармонійно. Профілізація старшої школи з урахуванням неблагополуччя стану здоров'я старшокласників висуває необхідні вдосконалення системи профорієнтації в школі, оскільки правильний вибір майбутнього виду діяльності багато в чому визначає і успішність навчання, і збереження психічного і соматичного здоров'я молоді.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають в детальнішому вивченні проблеми формування фізичного здоров'я старшокласників у процесі профільного навчання як компонента індивідуального здоров'я людини, яке оцінюється за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості і фізичного стану при їх комплексному оцінюванні.

Література

1. **Концепція** профільного навчання в старшій школі // Інформаційний збірник МОН України. – 2003. – № 24.
2. **Державний** стандарт базової і повної середньої освіти \\\ Основи здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 8-9.
3. **Брехман И. И.** Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : ФиС, 1990. – 212 с.
4. **Бібік Н.** Профільна школа як стратегія рівного доступу до якісної освіти // Директор школи (Шкільний світ). – 2004. – №37.
5. **Горащук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
6. **Зубалій М.** Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 3.
7. **Жеваго С. І.** Формування здорового способу життя старшокласників // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – Зб. наук. праць. – Київ-Житомир : Вид-во Волинь, 2003. – Кн. 2.
8. **Актуальні** питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія і практика : монографія / за заг. ред. Т. Т. Ротерс. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 317 с.

Сторожко Т. А.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Научный руководитель Соколенко Е. И.

Состояние здоровья детей и подростков, сохранение здоровья будущих матерей и отцов является общегосударственной задачей, имеющей межведомственный характер и требующей комплексного стратегического решения.

Актуальность данной темы усиливается тем что, по данным Министерства здравоохранения только 10% школьников и 15% дошкольников относятся к числу здоровых, 50% имеют патологию, 40% относятся к группе риска. Наиболее распространены среди школьников такие заболевания как неврозоподобный и церебрастенический синдромы, вегето-сосудистая дистония, функциональная кардиопатия.

Проведенные исследования показали, что около 25-30% детей, проходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже более 80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми [1]. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка.

Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной активности, и увеличиваются статические напряжения. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию целого ряда заболеваний [1, 2].

Физическая культура – единственный предмет в школьной программе, который напрямую связан со здоровьем учащихся. Это вовсе не означает, что от уроков физической культуры надо освобождать тех детей, чье состояние здоровья оставляет желать лучшего. Наоборот, детям с ослабленным здоровьем физические упражнения необходимы не менее, а даже более, чем здоровым. Но физические нагрузки обязательно должны соответствовать как возрастным, так и индивидуальным возможностям ребенка, в том числе особенностям состояния их здоровья. Данной проблеме посвящены научные исследования зарубежных и украинских ученых В. Бальсевич, Э. Булич, В. Велитченко, Н. Забродина, Т. Круцевич и др.

Целью нашего исследования является теоретическое обоснование совокупности средств и методических условий, позволяющих успешно проводить уроки физической культуры с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Для достижения поставленной цели нами были определены следующие задачи:

1. На основании теоретического анализа физиолого-педагогической и методической литературы выявить влияние физических упражнений на организм учащихся с ослабленным здоровьем.

2. Определить содержание занятий физической культурой в специальных медицинских группах.

Движения – сильный биологический стимулятор растущего организма, обязательное условие его нормального формирования и развития. Болезнь нарушает нормальное развитие ребенка. Неизбежное ограничение подвижности является одним из проявлений любого заболевания.

Вынужденный покой всегда неблагоприятно сказывается как на общем состоянии больного ребенка, так и на течении местного патологического процесса. Восполнение вынужденного дефицита движений при помощи дозированных физических упражнений и правильной организации всего двигательного режима является одной из главных задач физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Движения, применяемые в любой форме, до тех пор, пока они адекватны физиологическим возможностям детского организма, всегда будут являться оздоровительным и лечебным фактором.

Только длительное и систематическое применение физических упражнений общего и специального характера, нарастающая тренированность, адекватная его функциональным возможностям, в конечном итоге могут обеспечить адаптацию организма к нагрузкам и привести к ликвидации возникших в результате заболевания общих и местных нарушений.

Наоборот, при гиподинамии (недостаток движений) существенно нарушается общая жизнедеятельность, гомеостаз и нормальные функции организма. При длительном ограничении двигательной активности у детей наблюдаются снижение уровня всех жизненных функций, ухудшение или извращение пластических процессов, сопровождающиеся развитием атрофии и дегенеративных изменений в тканях и органах, ухудшение гомеостаза и реактивности, снижение сопротивляемости и неспецифической устойчивости организма.

Резкое снижение двигательной активности вызывает извращение большинства физиологических функций: общего и

местного кровообращения, дыхания, температурной симметрии, моторной и секреторной деятельности желудка, диуреза и др. Организация физического воспитания детей с ослабленным здоровьем имеет большое значение в охране и укреплении здоровья подрастающего поколения.

Что лежит в основе медицинского распределения детей на группы, не всегда толком знают даже школьные учителя. В подавляющем большинстве наших школ не знают, что такое спецмедгруппа и чем занятия в ней должны отличаться от ЛФК. Вот и сидят ослабленные дети около шведской стенки во время уроков физкультуры, так сказать, «под присмотром». Но если занятия лечебной физкультурой должны проводить только врачи-методисты, то научить ребенка технике движений, подобрать способы тренировки призван именно педагог [5].

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического и моторного развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам, расширение диапазона функциональных возможностей организма.
- закаливание организма, повышение его защитных сил и сопротивляемости;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- воспитание навыка регулярного выполнения оздоровительных упражнений, рекомендованных учащемуся с учетом особенностей имеющегося у него заболевания;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
- освоение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Двигательная активность человека в виде различных форм мышечной деятельности (труд, физические упражнения)

играет важную роль в жизни, она стала в процессе эволюции потребностью. Движения стимулируют рост и развитие ребенка, у взрослого человека они расширяют функциональные возможности всех систем организма. Мышечная деятельность положительно влияет на психическое и эмоциональное состояние личности.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что гипокинезия (недостаточность двигательной активности) снижает сопротивляемость организма, увеличивает предрасположение к различным заболеваниям, т.е. является фактором риска.

Всякая болезнь, всякое отклонение в здоровье, в физическом развитии нарушает нормальную жизнь ребенка. Заболевание обычно ведет к ограничению движений. А оно тяжело переносится детьми: ведь потребность в движении – одна из основных физиологических особенностей организма.

Движения, как мы уже говорили, способствуют правильному развитию и формированию ребенка. Поэтому детям с ослабленным здоровьем, страдающим какой-нибудь хронической болезнью, перенесшим те или иные заболевания либо предрасположенным к ним, физкультура, правильно применяемая, повредить не может. Напротив, она необходима им, и не меньше, чем здоровым, развивающимся нормально детям.

Поэтому, во избежание дальнейших негативных изменений, двигательная активность для больных детей и подростков крайне необходима. Но со своими особенностями организации занятий, особенностями их проведения, особенностями дозирования нагрузок. Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором гармоничного роста и развития [3, 4].

Как организовать физкультурные занятия с ослабленными детьми и перенесшими наиболее часто встречающиеся заболевания, которые надолго лишают ребят свойственной им подвижности, задерживая их развитие? Необходимо отметить, что рекомендуемые при отдельных заболеваниях специальные уп-

ражнения должны применяться только в сочетании с общеразвивающими физическими упражнениями.

Естественно, при дозировке упражнений, определении степени сложности, при выработке навыков сочетания дыхания с движениями, особенно при заболеваниях легких, нужно учитывать возраст и индивидуальные особенности занимающихся. Чем меньше возраст детей, тем меньше следует требовать от них четкости и чистоты в выполнении упражнений.

Из научных исследований известно, что школьники, регулярно занимающиеся физическими упражнениями и соблюдающие режим дня, гораздо меньше болеют, у них хорошая успеваемость, отсутствует быстрая утомляемость. Это можно объяснить тем, что физические упражнения ускоряют отдых нервных процессов, следовательно, стимулируют процесс восстановления или выздоровления. Выполнение физических упражнений снимает нервно-психическое напряжение и создает благоприятный настрой, способствует восстановлению функций «умственных» клеток в период подготовки и получение оценок.

Кроме того современные представления о патогенезе многих заболеваний и о механизме действия физических упражнений позволяет рассматривать дозированные адекватные физические нагрузки как средство профилактики и восстановления отдельных систем и всего организма в целом. Таким образом, занятия физической культурой должны стать обязательными в режиме дня школьника.

Полное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается, только, как временная мера и оправдано лишь при некоторых заболеваниях. При болезнях начинать занятия с детьми нужно только с разрешения врача и проводить их регулярно. Несоответствие дозировки упражнений возрасту, состоянию здоровья, силам занимающегося, а также нарушение режима занятий и общего режима исключительно вредны для организма.

Если у ребенка появится раздражительность, ухудшится самочувствие, нужно немедленно прекратить занятия и показать его врачу. В таких случаях лучше всего помогает отдых, упорядочение режима. Возобновляя занятия, надо начинать упражнения с минимальной дозировки.

Неправильно поступают те, кто чрезмерно долго удерживает выздоровевшего сына или дочь от физических упражнений, подвижных игр, а иногда стремится получить разрешение врача на освобождение от уроков физической культуры. Этим наносится большой ущерб здоровью, развитию детей, перенесших то или иное заболевание или травму. Работа с детьми с ослабленным состоянием здоровья будет успешной если:

- раскрыты содержание и средства физического воспитания с учетом состояния здоровья занимающихся;
- разработаны методические требования к уроку физической культуры в специальных медицинских группах;
- разработана методика проведения занятий при распространенных заболеваниях.

По данным статистики можно утверждать, что оздоровительная работа в школе не привлекает должного внимания ни руководителей школ, ни самих учителей.

Таким образом, физическое воспитание учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и слабую физическую подготовленность, требуют совместных усилий педагогов и врачей. Физиологически доказано, что двигательная активность необходима в любом возрасте, наиболее выражена она у детей и подростков. Движение способствует не только физическому развитию человека, но и является средством становления личности и ее особенностей.

Для детей с ослабленным здоровьем, в большинстве случаев, активная двигательная деятельность недоступна, поэтому возникает дефицит в удовлетворении данной потребности. В дальнейшем необходимо решить проблему внедрения более активных средств и методов физической культуры для детей имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Литература

1. **Попов С. В.** Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) / С. В. Попов. – СПб. : Союз, 1997.
2. **Туманова А.** Будут ли от «Покемона» здоровые дети? / А. Туманова // Любимая газета. – Пенза. – 16 мая 2001 г. – №20/107.
3. **Студеникин М. Я.** Книга о здоровье детей / М. Я. Студеникин. – М. : Медицина, 1982.
4. **Аухадеев Э. И.**

Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах : метод. пособие / Э. И. Аухадеев, С. С. Галлеев, М. Р. Сафин. – М. : Высш. шк., 1986.

5. Бурухин С.Ф. Гимнастика – это очень важно / С. Ф. Бурухин // Физическая культура в школе. – 2000. – №8. – С. 10–12.

Сухобок С. В., Клименко И. Г.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ПЛАВАНИЯ

Постановка проблемы. Сегодня перед Украиной достаточно остро стоит проблема здоровья населения, воспитания молодежи необходимости в здоровом образе жизни. Указанная проблема постоянно обсуждается по телевидению, в прессе, общественностью. Решение данного вопроса, на мой взгляд, в первую очередь возможно посредством занятий молодежью физкультурой и спортом.

Сейчас большинство видов спорта доступно для подростков: секции футбола к бокса, занятия фигурным катанием и художественной гимнастикой - на любой вкус. Среди такого разнообразия мы бы все-таки выделили плавание. На наш взгляд, этот вид спорта соединяет в себе оздоровительный фактор, возможность гармоничного развития организма, эмоциональную притягательность воды. Кроме того, плавание по праву считается самым безопасным видом спорта. Травматизм здесь практически исключен.

В Древней Греции о людях, недостойных называться гражданами, говорили: «Он не умеет ни читать, ни плавать». Греки рассматривали эти умения как основные показатели разностороннего развития человека. Сегодня умение плавать является одним из жизненно важных навыков. В основном, несчастные случаи на воде происходят из-за неумения плавать. По данным ЮНЕСКО, каждый год на миллион человек населения тонет около ста двадцати. Этот процент смертности гораздо выше, чем при проведении локальных войн. К сожалению, процент уто-

нувших в нашей стране гораздо выше, чем, например, в Норвегии, Финляндии, Японии [2]. Каждый человек, не умеющий плавать и оказавшийся в воде, подвергает опасности не только свою жизнь, но, нередко, и жизни окружающих его людей - ведь иногда вместе с утопающими гибнут люди, которые пытались их спасти. По нашему мнению, одна из главных Функций плавания – сохранение жизни людей.

В научную разработку данной темы внесли весомый вклад многие деятели современной спортивной науки Украины и России. Социальную значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития изучал В.Г. Бауэр, И.В.Чеботарева, В.Я. Платонов, Н.Ж.Булгакова посвятили свои работы юным пловцам, а именно: анализу тренировочных программ, отбору и подготовке молодых спортсменов; В.И.Олейников, Н.И.Волков, О.И.Попов проводили исторический анализ плавания, рассматривали перспективы данного вида спорта в будущем; вопрос специальной физической подготовки пловцов на суше и в воде подняли в своих работах Б.Д.Зенов, И.М.Кошкин, С.М.Вайцеховский.

Лучше всего овладеть умениями и навыками плавания можно в условиях плавательного бассейна, так, как здесь человек проинформирован о глубине бассейна, плавает в прозрачной воде, поверхность воды характеризуется небольшой площадью. Также, немаловажное значение имеет наличие рядом тренера. Все это благотворно влияет на процесс обучения плаванию. Занятие плаванием под руководством опытных тренеров безопасно даже для самых маленьких посетителей бассейна.

Учиться плавать можно в любом возрасте, а вот навыки плавания сохраняются на всю жизнь. Лучше всего начинать обучение с детских лет. Тренировки развивают у растущего организма подвижность в суставах, выносливость, силу, быстроту, хорошую координацию движений, укрепляют мышцы, формируют правильную осанку. Укрепление мышц туловища стабилизирует тело при плавании, сохраняет обтекаемое положение тела, развивает «мышечный корсет». Также, во время плавания, на позвоночник во много раз уменьшается давление веса тела, что, в свою очередь, устраняет нарушение осанки.

Уроки плавания - отличный способ закаливания организма, повышения стойкости организма к влиянию низких температур воды и воздуха, тренировки механизмов терморегуляции. Подростки, регулярно посещающие тренировки, более стойки к простудным заболеваниям. Терморегуляция при температуре воды 26-28 градусов воздействует на процессы тепловой регуляции в организме, происходит закаливание организма, улучшаются функциональные свойства кожи.

Кроме этого, плавание предупреждает развитие плоскостопия. Поскольку в воде ноги постоянно работают, преодолевают сопротивление воды - великолепно тренируются связки голеностопного сустава, что, в свою очередь приводит к укреплению детской стопы, предупреждает ее деформацию и развитие плоскостопия. Плавание, как никакой другой вид спорта, благотворно влияет на дыхательную систему. Но, занятия в бассейне полезны не только для детей и подростков. Этот вид спорта приносит пользу людям всех возрастов. Кроме того, плавание не имеет никаких побочных эффектов.

Давление воды оказывает благотворное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую систему. Кровь из сосудов, расположенных близко к поверхности кожи, перемещается ко всем органам, улучшая их питание. Дыхательная мускулатура, которой приходится преодолевать сопротивление воды, становится более тренированной. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит, благодаря ритмичной работе мышц. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Занятия плаванием способствуют укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких. При плавании дыхание согласовано с движениями конечностей.

Один цикл движений выполняется как правило, не больше, чем за один вдох и выдох. Большая затрата энергии способствует большей потребности в кислороде. Поэтому пловец стремится использовать каждый вдох с максимальной полнотой. Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и одновременно способствует развитию мышц, расширяю-

щих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких и повышению функциональных возможностей дыхательной системы. Опорно-двигательный аппарат разгружается в воде, суставы могут двигаться без большой нагрузки и давления. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка.

При плавании укрепляются все мышечные группы. Плавание - занятие общеукрепляющее, в нем используются все основные группы мышц, в зависимости от стиля плавания. Активно тренируются мышцы живота, рук, плечевого пояса, бедер, ягодиц. Помимо мышечной тренировки, плавание укрепляет суставы, придает им гибкость, особенно это касается бедер, шеи, рук. Контроль над дыханием позволяет развить мышцы легких и улучшить снабжение организма кислородом, гребки руками - развивают трицепсы, плечи, грудные мышцы и мышцы спины; повороты корпуса - развивают брюшные мышцы, гребки ногами - развивают все мышцы ног.

Плавание - превосходный способ поддерживать себя в хорошей физической форме и развивать все группы мышц, при этом без чрезмерного увеличения нагрузки на суставы и связки, которое характерно для большинства других видов спорта. В воде происходит эмоциональная разгрузка, снимаются процессы чрезмерного возбуждения в мозге. В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т.д. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствуют этому. Вот почему плавание является лечебным фактором для больных с варикозным расширением вен, хроническими тромбофлебитами нижних конечностей.

Плавание благотворно влияет на нервную и иммунную систему, постоянные тренировки положительно воздействуют на нервную деятельность человека. Температура воды уравнивает процессы возбуждения и торможения центральной

нервной системы, улучшает кровообращение мозга. Вода массирует нервные окончания, которые находятся в коже и мышцах, хорошо влияет на ЦНС, успокаивает, снимает утомление [3]. После тренировок человек легче засыпает, крепче спит, улучшается память, внимание. Приятные ассоциации, возникающие во время занятий, положительно сказываются на состоянии психики человека, способствуют формированию положительного эмоционального фона.

Занятия плаванием подходят для лиц, страдающих избыточным весом. Уменьшение собственного веса человека в воде позволяет выполнять движения с меньшими усилиями, что облегчает достижение желаемого результата. Также плавность движений в воде снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат людей с избыточным весом, что предотвращает травмирование мышц и суставов. С точки зрения сбрасывания лишнего веса плавание обеспечивает вам наилучшую тренировку при минимальной нагрузке на суставы. По данным ученых, при активном плавании сжигается до 790 калорий в час. Это на 70 калорий больше, чем при беге или езде на велосипеде, которые по этому показателю занимают второе и третье места после плавания.

Плавание - лучший выход если силовые виды спорта противопоказаны, если есть проблемы с суставами, спиной, избыточным весом, а также при беременности. При регулярных занятиях плаванием снижается кровяное давление и уровень холестерина в крови. Эффект «гидроневесомости», который возникает при плавании, освобождает межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В таком состоянии в дисках лучше происходит обмен веществ, а также питательные и восстановительные процессы. Кроме того, это оказывает оздоравливающее действие при остеохондрозах, исправляет осанку, искривление позвоночника. У детей улучшение обмена веществ в дисках способствует более интенсивному росту.

Также, купание в прохладной воде очень эффективно для лечения и профилактики начальных стадий нейроциркуляторной дистонии, гипотонической болезни и атеросклероза. При этом активно стимулируется эндокринная система, тонизируются нервные центры. Не менее важно также благотворное дейст-

вие, гидродинамического массажа тела и кровеносных сосудов, которое происходит при плавании.

Следует знать, что пребывание в воде, особенно прохладной, изменяет функцию выделительных органов: угнетается деятельность потовых желез, поэтому основная нагрузка ложится на почки - практически все шлаковые вещества в этих условиях выделяются через них. Чем холоднее вода, тем больше нагрузка на почки. Вот почему при наличии отклонений в функции почек к занятиям плаванием нужно подходить с осторожностью. Если при купании возникло переохлаждение - озноб, гусиная кожа - необходимо энергично растереться полотенцем и согреться, интенсивно проделать несколько гимнастических упражнений - подскоков, приседаний пробежек.

При плавании организм человека поддается двойному воздействию, с одной стороны на него действует вода, с другой - физическая нагрузка. Воздействие воды на организм начинается с кожи. Вода очищает тело пловца, тем самым, улучшая ее питание и дыхание, а также кожа подвергается химическому воздействию содержащихся в воде микроэлементов.

Плотность воды примерно в 775 раз больше плотности воздуха, а отсюда затруднение движений, ограничение скорости и большие энергозатраты. При плавании основная мышечная работа затрачивается не на удержание человека на воде, а на преодоление силы лобового сопротивления. Кроме плотности и давления воды существенное влияние на организм при занятиях плаванием оказывает ее теплоемкость. Теплоемкость воды в 4 раза больше и теплопроводность в 25 раз выше, чем воздуха. Поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80 % больше тепла, чем на воздухе. В связи, с чем у него повышается обмен веществ для сохранения теплового баланса в организме. Так же необходимо остановиться на изменениях в крови. При нахождении человека в воде у него увеличивается количество форменных элементов крови: эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина. Это наблюдается даже после одноразового пребывания в воде, через 1.5-2 часа после занятия состав крови фактически достигает нормального уровня. Однако уровень форменных элементов крови при регулярных занятиях повышается длительное время.

Выводы. Подводя итог, следует сказать, что занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека. - В данной статье было описано влияние плавания на опорно-двигательную, кровеносную, нервную систем организма, подчеркнуты приоритеты перед другими видами спорта.

Перспективы дальнейших разработок. Дальнейшие исследования планируется провести в направлении изучения перспектив развития плавания.

Литература

- 1. Бауэр В. Г.** Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теор. и практ. физ. культ. –2001. – № 1. – С. 50-56.
- 2. Верхошанский Ю. В.** На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теор. и практ. физ. культ. – 1998. – № 2. – С. 21-26, 39-42.
- 3. Плавание** // под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

Тищенко Е. В.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ЙОГИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Научный руководитель Вышинская О.Н.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными или практическими заданиями. Происходящее в мире и в нашей стране изменения требуют от специалиста высокой квалификации конкурентоспособности на рынке труда, свободного владения своей профессией, ориентации в смежных областях деятельности, способности к эффективной

работе по специальности на уровне мировых стандартов, готовности к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности. Для этого будущим специалистам требуется не только усвоение определенного объема знаний и навыков, но и сохранение и совершенствования своего здоровья. Высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, которые испытывает студенческая молодежь во время обучения, приводит к увеличению числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. К окончанию вузов 42 % выпускников имеют хронические заболевания, 50 % - морфофункциональную патологию; у каждого второго выявляется сочетание нескольких хронических заболеваний [1].

Особое внимание к студенческой молодежи объясняется тем, что от их физического и психического здоровья во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождение украинской нации. Именно они должны стать примером для молодежи, образцом, которому стали бы подражать подростки в повседневной жизни, в учебе, труде. Овладение любой профессией требует не только усвоения определенного объема знаний и навыков, оно предполагает определенный жизненный настрой, предъявляет высокие требования к личностным качествам человека и далеко не последнюю очередь – к его физическому и психическому здоровью [1].

Информационные, умственные и психологические нагрузки на организм студентов в процессе обучения в вузе неуклонно возрастают. Неумение расслабляться, правильно дышать, гиподинамия и неправильное питание приводят к прогрессирующему ухудшению здоровья, к различным заболеваниям и снижению работоспособности, все это обуславливает необходимость поиска новых нетрадиционных оздоровительных средств физического воспитания (аэробика, шейпинг, гимнастика, аквааэробика, фитнес-йога, пилатес, ушу и т.д.). Появление новых нетрадиционных видов двигательной активности и оздоровительных систем – вполне естественный процесс, который необходим для дальнейшего прогресса в сфере физической культуры. Однако при этом важна адаптация этих оздоровительных средств к отечественной системе физического воспитания [1].

Из нетрадиционных средств физического воспитания студенческой молодежи в специальной медицинской группе для нас представляют интерес гимнастические упражнения фитнес-йоги – асаны и дыхательные упражнения, выполнение которых требует проявления силы, гибкости, внимания и сосредоточенности. Фитнес-йога – эффективная программа занятий, которая создает баланс между телом и разумом, позволяет обрести хорошую физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвратить травмы при занятиях физической культурой [3]. Фитнес-йога позволяет развить не только гибкость и физическую силу, но и обрести спокойствие и уравновешенность в нервной системе студента.

Фитнес-йога комбинирует элементы хатха-йоги с традиционными упражнениями для развития тела и растяжки мышц. Хатха-йога – это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и релаксации. Хатха-йога помогает обрести полноценное здоровье, задействовав скрытые резервы собственного организма, и своими силами, своей волей добиться исцеления. Каждое упражнение известным образом воздействует на определенную часть тела, орган или группу органов. Специально подобранные комплексы [асан](#), в которых важную роль играет последовательность упражнений, применяют для улучшения и укрепления здоровья, для борьбы с различными недугами. При выполнении асан учитывают: дыхание (на задержке, на вдохе или выдохе); точку, куда должно быть направлено внимание. Болезни, как считают йоги, это неправильное распределение жизненной энергии ([праны](#)) в [организме](#), и выполнение определенных асан (а также выполнение пранаямы) ведет к правильному перераспределению праны в организме, что и излечивает болезни, как физического плана так и психического [5].

Фитнес-йога – это путь к усовершенствованию физического тела путем развития его гибкости, силы и координации через дыхательные упражнения. Приняв определенную позу, нужно зафиксировать ее в течение минуты, стараясь полностью ослабить мышцы, постоянно вытягивая позвоночник вверх и/или

вперед (практически во всех позах), сочетая с глубоким дыханием и концентрацией на собственных ощущениях внутри себя. Поза может быть направлена на развитие как гибкости, так и координации и силы. Выполняя различные асаны, двигаясь при этом в различных направлениях, вместе с дыханием занимающиеся растягиваются и одновременно расслабляются, вследствие чего исправляются дефекты осанки, исчезают боли в спине и увеличивается подвижность суставов. Особое внимание уделяется точности выполнения всех элементов упражнения и абсолютной безопасности.

Занятия адаптируют к конкретным условиям, интенсивности и уровню движений зависящих от состояния здоровья занимающихся. В хатха-йоге существует специальная программа «Целительная йога», которая предназначена для людей, страдающих от легких недомоганий. В этой программе используется дополнительные приспособления, чтобы занимающиеся студенты могли выполнять позу максимально хорошо и без вреда их здоровью. В программе предусмотрены позы направленные на преодоление умственной переутомляемости и истощения, головной боли, стресса, бессонницы и депрессии.

Психологи утверждают, что йога повышает концентрацию внимания, успокаивает мозг и дает ощущение равновесия, спокойствия и удовлетворения. Существует разница между йогой и другими физическими упражнениями. Асаны йоги являются психофизиологическими, тогда как обычные тренировки воздействуют исключительно на тело. Асаны помогают человеку не только почувствовать свое тело, развить мышцы и повысить гибкость, но и стабилизировать ум и заглянуть в себя. При выполнении простых физических упражнений достаточно лишь физической точности, тогда как асаны требуют, кроме того, концентрации ума и тела, что приводит к их равновесию [5].

Во время занятий фитнес-йогой используется музыка, позволяющая освободиться от стресса и напряжения, полностью сконцентрироваться на достижении ментальной силы и увеличении энергетике. Именно спокойная музыка природы является универсальным средством в йоге для привлечения внимания [2].

Дыхание человека является основой жизни. Воздействие дыхательных упражнений на тело настолько мощно, что, делая

только одни пранаямы, – можно поправить здоровье. А в комбинации с асанами человек при условии регулярных занятий будет всегда иметь здоровое тело и интеллект. Несмотря на эффективность асан самих по себе, пранаяма способна придать им силу. Пранаяма применяется для накопления энергии – очищения и наполнения силой структуры человека, подготовленной посредством практики асан. Основной задачей пранаямы является очищение дыхательной системы и поставка к клеткам всего тела высококачественной крови. Также пранаяма и асаны помогают укрепить и успокоить нервы, снять напряжение.

Хатха-йога – это искусство быстрого отдыха и расслабления тела, поскольку только после расслабления мускулов приходит покой ума. Движение тела, течение мысли неразрывно связаны с дыханием. Поэтому особо пристальное внимание уделяется обучению практике правильного дыхания, как во время занятий, так и в жизни. Йога учит сознательно и внимательно относиться к своему здоровью – учит практикам внешнего и внутреннего очищения тела и ума, способам поведения в мире и системе правильного питания [5].

Цель статьи. Целью исследования является разработка и обоснование методики оздоровительной фитнес-йоги для повышения эффективности физического воспитания студентов специальных медицинских групп, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых положено начало решению данной проблемы. В своей работе мы опирались на теоретические и методологические исследования, изложенные в работах А.И. Загревской, В.И. Козлова, Л.И. Лубышева, Е.Н. Максимова, П.В. Шлыкова и других.

Изложение основного материала. С целью выявления отношения к физической культуре и здоровому образу жизни студентов, по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), на этапе констатирующего эксперимента проводили выборочное анкетирование, в процессе ко-

торого было опрошена часть занимающихся в СМГ студентов 3-4-го курсов ЛНУ.

Методика исследования включала в себя статистические и аналитические методы обработки информации. В результате анкетирования было установлено, что только 53,2 % респондентов в школе регулярно посещали уроки физической культуры, остальные – нерегулярно, а 9 % – вообще были освобождены от занятий. По мнению опрошенных, дети с отклонениями в состоянии здоровья должны заниматься физической культурой по специальным программам, ориентированным на медицинские показатели, специфику заболеваний и противопоказаний, в соответствии с методиками, учитывающими возраст, физическую подготовленность и функциональное состояние организма. Проблема СМГ в школе и в вузе стоит остро, но при этом практически не решается [3]. Было установлено, что регулярно проверяют состояние своего здоровья путем врачебного осмотра 19 % респондентов, иногда проверяет подавляющее большинство (52 %) студентов, вообще не проверяют – 29 %. Ежедневно утренней гигиенической гимнастикой занимается 15 % респондентов, 2-3 раза в неделю – 26 %, большая часть респондентов не занимается утренней гигиенической гимнастикой, объясняя это «нежеланием начинать день на 20 минут раньше».

Особый интерес вызывают ответы на вопрос «Сколько часов в неделю вы занимаетесь физической культурой самостоятельно (не учитывая академических часов по учебному расписанию)?». Так, большинство опрошиваемых респондентов (63 %) ответили, что не занимаются самостоятельно; 32 % занимаются от случая к случаю (1-2 раза в неделю) и только 5 % занимаются физическими упражнениями регулярно (3-4 раза). При этом основными видами занятий является аэробика, танцы, занятия в тренажерном зале, когда не требуется никаких медицинских документов о состоянии здоровья. Однако подобные занятия могут оказывать неблагоприятное воздействие, так как упражнения указанных видов двигательной активности сопровождаются большой физической нагрузкой больного организма, что противопоказано данной группе лиц [3].

Игнорирование большей частью студентов занятий физическими упражнениями – тревожный фактор, так как физиче-

ская культура является для них наиболее действенным «лекарством» в борьбе с их заболеваниями.

В то же время считают достаточным свой двигательный режим только 25,5 % студентов; недостаточным – 52 %, затруднились ответить 22,5 %.

В качестве основной причины отказа от занятий физическими упражнениями немалая часть респондентов (54 %) называет недостаточность свободного времени, у 29 % отсутствует потребность в занятиях физическими упражнениями, 17 % не могут заниматься в связи со значительными, по их мнению, отклонениями в состоянии здоровья.

При условии необязательности посещения академических занятий физическими упражнениями только 15 % респондентов все равно посещали бы по возможности все занятия, 53 % посещали изредка, когда появляется желание позаниматься, а 32 % респондентов вообще не посещали бы их.

На вопрос «Если бы вам предложили выбор: написать реферат, вместо того чтобы посещать академические занятия по физической культуре», 63 % респондентов ответили, что согласились бы с этим предложением, 25 % – не согласились, а 12 % – не смогли ответить однозначно.

Ведущими мотивами занятий физическими упражнениями, выявленными в процессе анкетирования студентов СМГ, выступают: 1) желание улучшить фигуру (40 %), 2) необходимость получить зачет по предмету «Физическая культура» (33 %), 3) возможность снять усталость, повысить работоспособность (10 %), 4) возможность воспитать волю, характер (5 %), 5) желающие повысить свою физическую подготовленность (12 %).

Отвечая на вопрос «Чем определяются ваши интересы при занятиях физической культурой?», 33 % респондентов отметили доброжелательную атмосферу, 26 % – направленность содержания учебного процесса, по 20,5 % – состояние материально-спортивной базы и наличие спортивного инвентаря.

На вопрос «Какие неприятные ощущения отмечаете у себя часто?» только 7 % респондентов ответили, что не испытывают никаких неприятных ощущений; 21 % отметили быструю утомляемость и раздражительность; головные боли и плохое

настроение назвали 17 % респондентов; плохой аппетит и плохой сон – 10 %; состояние депрессии – 7 % респондентов.

Подводя итоги анкетирования, сделали вывод:

1. У студентов СМГ наблюдается недостаточный уровень сформированности потребности в занятиях физической культурой, что не соответствует требованиям, которые предъявляют общество и государство к будущим специалистам в области педагогики;

2. Для воспитания высококвалифицированного специалиста в сфере образования необходимо формировать у данной категории студентов осознанное отношение к своим возможностям, твердой уверенности в них, готовности к выполнению необходимых для полноценного формирования организма физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;

3. Содержание учебного процесса по физической культуре в СМГ вуза должно быть направлено на формирование у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, комплекса специальных знаний; жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие физических и профессионально значимых качеств; повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма.

Основным содержанием практических занятий по дисциплине «Физическая культура» являлись общедоступные упражнения из легкой атлетики и спортивных игр. Для повышения эффективности физического воспитания студентов СМГ в учебно-воспитательном процессе можно вместо упражнений основной гимнастики использовать оздоровительную фитнес-йогу. В учебной программе для высших учебных заведений Украины III и IV уровня аккредитации включены в программу для студентов специальных учебных отделений изучение нетрадиционных способов для устранения отклонений в состоянии здоровья. [4]

Образовательный процесс по физической культуре, основанный на использовании оздоровительной фитнес-йоги следующий: на освоение теоретического раздела отводится 6 %, медико-практического раздела – 10 % общего объема часов. Материал практического раздела распределяется следующим обра-

зом: элементы легкой атлетики – 10 %, спортивные игры – 12 %, гимнастики (оздоровительная фитнес-йога) – 50 %. На контрольный раздел приходится 12 % учебного времени.

На занятиях по гимнастике применяются традиционные общеразвивающие упражнения: с гимнастическими палками, скакалками, гантелями; с использованием гимнастической стенки, гимнастической скамейки; на растягивание мышц и связок и на расслабление мышц.

Основными средствами физического воспитания являются асаны, дыхательные упражнения (полное йоговское дыхание, капалабхати, пранаяма) и несколько минут глубокой релаксации в конце каждого занятия.

Нормирование физической культуры во время проведения занятий регламентируется с учетом уровня физической подготовленности занимающихся. Подбираются упражнения с учетом противопоказаний, т.е. не допускается выполнение упражнений с длительной задержкой дыхания и требующих максимального проявления силы и скорости. Значительное внимание уделяется формированию навыков самоконтроля, позволяющего студентам СМГ оценивать субъективные ощущения при выполнении физических упражнений.

При занятиях фитнес-йогой отмечается достоверная тенденция к улучшению исследуемых показателей функциональной подготовленности (адаптационного потенциала), уровня функционального состояния.

Значения показателя адаптационного потенциала свидетельствуют о высоких или достаточных функциональных возможностях организма, что означает снижение адаптационных возможностей системы кровообращения у студентов в конце учебного года. Подобная тенденция была обнаружена и при анализе динамики показателей уровня функционального состояния.

Анализ динамики коэффициента выносливости как показателя деятельности сердечнососудистой системы позволил установить, что при занятиях фитнес-йогой наблюдается усиление функций сердечнососудистой системы.

Положительная динамика показателей задержки дыхания на входе говорит об улучшении работы кардиореспиратор-

ной системы, более высокие темпы прироста данного показателя у студентов, занимающихся фитнес-йогой подтверждают благоприятное воздействие на жизненно важные функции организма студентов используемой экспериментальной методики.

Под влиянием экспериментальной методики оздоровительной фитнес-йоги существенные изменения происходят в показателях физической подготовленности групп. Использование упражнений и поз для растягивания мышц способствует достоверному улучшению показателей гибкости и силы мышц живота.

Занятия оздоровительной фитнес-йогой стимулируют бодрое самочувствие, улучшают настроение, способствуют благоприятному эмоциональному настрою, что, в свою очередь, служит дальнейшей активизации их познавательной деятельности.

Выводы по данной проблеме и перспектива дальнейших исследований в данном направлении.

В целом результаты исследования свидетельствуют, что использование разработанной методики оздоровительной фитнес-йоги в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп позволяет улучшить их физическую и функциональную подготовленность, психоэмоциональное состояние, изменить отношение к занятиям физической культурой.

Оздоровительная фитнес-йога как разновидность нетрадиционного средства физического воспитания является одним из различных путей к получению здорового и сильного нового поколения специалистов.

Методика находится в разработке и в дальнейшем необходимо практическое ее исследование.

Литература

1. Загревская А. И. Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы в вузе // А. И. Загревская // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 1. – С. 4-7. **2. Смит Д.** Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия / Д. Смит, Д. Холл, Б. Гибсс: пер. И. Крупицовой. – М. : Эксмо, 2007. – С. 10 – 25. **3. Федякин А. А.** Организация занятий по физическому воспитанию студентов спе-

циального отделения вуза / А. А. Федякин // Адаптивная физическая культура. – 2005. – № 3. – С. 25-28. **4. Физическое** воспитание : учебная программа для высших учебных заведений Украины III – IV уровня аккредитации. – Киев, 2003. – С. 46 – 48. **5. Шоу Б.** Энергичная йога / Б.Шоу; пер. с англ. Д. Скворцовой. – М. : Эксмо, 2006. – 208 с.

Филиппова Е. Н.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Научный руководитель Отравенко Е. В.

Обучение в высшем учреждении образования характеризуется значительным эмоциональным напряжением основных функций организма. Поэтому студент должен иметь не только высокий уровень профессиональной подготовленности, но и быть физически выносливым, работоспособным и здоровым.

Состояние здоровья учащейся молодежи является одним из главных показателей устойчивого развития человечества. Дети и молодежь составляют почти треть населения планеты, и они больше всего страдают от социальных и политических катаклизмов, деградации окружающей среды. Наступает время понимания того, что вопросы здоровья подрастающего поколения очень важны для стабильного развития общества и разрешимы они только при консолидации усилий различных государственных и общественных структур с единой концепцией сохранения и укрепления здоровья людей.

Здоровье формируется под влиянием ряда факторов. Во многом оно детерминировано социально-экономическими условиями. По мнению исследователей, здоровье человека более чем на 50% зависит от образа жизни, на 15-20% от окружающей среды, на 15-20% от особенностей конституции и наследственности, на 10% от организации медицинской помощи [2].

Согласно данным Министерства здравоохранения лишь 14 % учащейся молодежи практически здоровы, в то время как более 50% – имеют различные функциональные отклонения, 35-40% – хронические заболевания. Отмечено также, что студенты, которые постоянно занимаются физической культурой и спортом, имеют показатели заболеваемости на 22% ниже [4]. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. В современной науке здоровье рассматривается как естественное состояние организма, характеризующееся равновесием между окружающей средой, отсутствием каких-либо болезненных изменений и определяющееся комплексом биологических и социальных факторов [3]. Проблема формирования здорового образа жизни за последние годы привлекает пристальное внимание специалистов в области медицины, биологии, физиологии, психологии, педагогики и других наук.

Отдельным аспектам формирования здорового образа жизни учащейся молодежи посвящены труды: Н. Амосова, П. Брехмана, А. Бутейко, И. Быховской, М. Виленского, П. Виноградова, И. Давыдовского, Ф. Зотовой, М.Зубалий, И. Кузнецовой, Ю. Лисицына, В. Оржиховской, С. Попова, В. Слостенина, Б. Чумакова и др., а организации здорового образа жизни студентов – работы В. Валиевой, В. Иванова, В. Кожанова, Ю. Кузнецова, А. Сурикова и др.

Изучение массовой практики показывает, что широкое внедрение в практику вузовского обучения различного рода компьютерных программ, рост информационной, эмоциональной и психической загрузки делают учебный труд студенческой молодежи все более интенсивным и напряженным, обуславливают снижение качества здоровья студентов.

Предмет исследования – педагогические условия подготовки студентов педвуза к формированию здорового образа жизни.

Процесс подготовки студентов к формированию здорового образа жизни станет наиболее результативным при соблюдении следующих **педагогических условий**:

– создание позитивной мотивации формирования у студентов

потребности быть здоровыми, вести здоровый образ жизни;

– обеспечение взаимосвязи всех направлений подготовки (теоретической, методической, мотивационно-потребностной, нравственно-психологической, практической) студентов к формированию культуры здоровья школьников, предусматривающей использование современных инновационных технологий в учебно-воспитательном процессе в вузе и в школе;

– приобщение студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, включение их в физическое самосовершенствование;

– осуществление целенаправленного индивидуального и дифференцированного подхода к осознанию школьниками ценностей здорового образа жизни в процессе прохождения педагогической практики.

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Уточнить сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».
2. Определить критерии и уровни готовности студентов педвуза к формированию здорового образа жизни у школьников.
3. Выявить комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективность подготовки студентов педвуза к организации здорового образа жизни у школьников.

Содержание основного материала: Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, которую мы не вправе перекладывать на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек, ведущий неправильный образ жизни, уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине [1]. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек должен бороться за свое здоровье. С раннего возраста необходимо закаливаться, заниматься физическими упражнениями и спортом, соблюдать правила личной гигиены, вести активный образ жизни. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора [2,

с. 112]. Здоровье – залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде, вызывая, тем самым, развитие ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от умственных и бытовых забот, часто беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь вредным привычкам, активно укорачивают свою жизнь. Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и укрепление здоровья; образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаляющим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять духовное, психическое и физическое благополучие. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты [5].

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание

нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия [3]. Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Это ставит перед всеми важную задачу – целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками, прививать потребность самосовершенствования, воспитывать моральные качества. Физическое и духовное развитие учащейся молодежи органически дополняет друг друга и способствует повышению социальной активности личности. Студенческий возраст имеет важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические и профессионально-трудовые [6]. Физическая культура позволяет раскрыть и развить в полной мере потенциальные возможности в области двигательной деятельности, которыми человек наделен от природы, и которые он в течение жизни использует недостаточно. При этом расширяются представления о возможных резервах развития физических качеств.

Известно, что недостаток движений способствует детренированности организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость [3].

Физическое воспитание выступает как процесс целенаправленного воздействия на физическое развитие личности, физическое и духовное совершенствование человека. В процессе обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни. Необходимо помнить, что систематические занятия физическими упражнениями сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, пра-

вильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Как одна из сфер социальной деятельности физическая культура является важным средством обогащения культуры. Исключительная роль в формировании духовного облика молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом.

Физическая культура развивает общественную активность студентов. Участие молодежи в общественной деятельности, важнейшими компонентами которой являются производительная и непроизводительная сферы, труд и свободное время, постоянно и динамично изменяет комплекс биологических, психофизиологических, социальных функций и состояний человека. В этих условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая в большинстве случаев бывает важным действенным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям.

Выводы.

Каждый человек имеет большие возможности для осознанного ведения здорового образа жизни. Образ жизни студенчества является важным показателем того, каковы мотивы, ценностные ориентации, содержание, способы и формы жизнедеятельности будущего специалиста.

Утверждение современной парадигмы в системе высшего образования предвидит обращение к человеку, личности, индивидуальности, к его внутреннему миру, духовности. В учебном процессе целесообразно обращаться к личности студента, его интересам и потребностям в сфере физического и духовного воспитания. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентаций, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений. Социологический анализ показал, что студенты институтов физической культуры, в основном, ведут активный образ жизни, занимаются спортом, стараются обеспечить здоровое питание, следят за своим весом, закаливаются, соблюдают режим работы и отдыха. И своими знаниями с удовольствием де-

лятся со школьниками во время педагогической практики (70% опрошенных студентов желают в будущем работать по специальности или открыть свое дело). Такие планы должны подкрепляться положительным отношением к освоению знаний.

Литература

1. **Амосов Н. М.** Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М. : ООО Изд-во «АМТ»; Донецк : Сталкер, 2003. – 219 с.
2. **Воробьев В. И.** Слагаемые здоровья / В. И. Воробьев. – М., 2003. – 167 с.
3. **Дубровский В. И.** Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский ; [предисл. Н. А. Агаджанян]. – М. : RETORIKA, 2001. – 560 с.
4. **Кривошеева Г. Л.** Формування культури здоров'я студентів університету : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кривошеєва Галина Леонідівна. – Донецьк, 2001. – 228 с.
5. **Оржеховська В. М.** Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К., 2006. – Вип. 48. – С. 3–7.
6. **Физическая культура студента** : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. — 448 с.

Хвостиков И. П.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Актуальность темы. Пища является главным источником энергии. В ежедневный рацион должны входить белки, жиры, углеводы. Не стоит забывать о витаминах, минералах и антиоксидантах. Лучшим является четырехразовое питание. Оптимальным можно назвать рацион, в котором присутствуют мясо, рыба, молочные продукты, овощи и фрукты.

Цель статьи: исследовать правильное питание, как неотъемлемую часть здорового образа жизни человека. Охарактеризовать

необходимые для поддержания здоровья элементы в составе пищи. Определить оптимальный рацион питания для каждого человека.

Питание - это неотъемлемая часть жизни каждого человека. Для подавляющего большинства людей пища является главным источником энергии.

Органические вещества продуктов, окисляясь, высвобождают свои скрытые силы - химическую энергию. За счет нее мы поддерживаем температуру тела, двигаемся, синтезируем необходимые вещества, словом, живем [4]. Но пища может нанести ущерб вашему здоровью, если питаться неправильно. Ведь в результате неправильного питания ухудшается физическое и умственное развитие, снижается способность организма сопротивляться воздействию различных факторов внешней среды, понижается работоспособность, организм начинает преждевременно стареть и сокращается общая продолжительность жизни. Соответственно питаться нужно правильно.

А что такое правильное питание? Правильное питание - определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза. При некоторых заболеваниях связанных с пищеварительной системой следует питаться пять, шесть раз.

Таким образом четырехразовое питание - самый правильный выбор, так как такая система правильного питания позволяет организму наиболее оптимально усваивать необходимые элементы. При этом завтрак должен быть плотным, а ужин - легким.

В состав пищи должны входить белки, жиры, углеводы, антиоксиданты, витамины и минералы. Чтобы сохранить все полезные элементы, предпочитайте приготовление на пару. При этом пища не должна касаться воды, так как если это случится, то все витамины и минералы растворятся. Белки - многофункциональные элементы, главной функцией которых является строительная. Все клетки, мембраны и внеклеточные структуры в своей основе имеют белок. Жиры входят в состав клеточных мембран. Они же регулируют некоторые обменные процессы, а так же подкожный жиро-

вой слой предохраняет тело от переохлаждения. Еще одной функцией жиров является энергетическая. Но главным источником энергии для человека выступают углеводы. Они сжигаются почти на сто процентов, не образуя шлаков.

Нет сомнений, что витамины и минеральные вещества - это составная часть нашего хорошего самочувствия. Они играют жизненно важную роль в сложной схеме биохимического обмена у человека. Увеличивая потребление витаминов и минеральных добавок, мы защищаем наш организм от многих неблагоприятных воздействий современной жизни.

Анализ последних исследований. В основе правильного питания лежит оптимальная пропорция белков, жиров и углеводов. Сколько их должно содержаться в еде для каждого человека, узнать не сложно. Все зависит от того, каким видом деятельности занимается человек. Люди умственного труда мало двигаются, но их мозг поглощает много энергии, поэтому в их рационе должно быть 100-110 грамм белка, 80-90 грамм жиров и 300-350 грамм углеводов в день. У людей, занятых физическим трудом больше энергии затрачивают мышцы, поэтому им необходимо 115-120 грамм белка, 80-90 грамм жиров и 400 грамм углеводов [5].

Следует также включить в меню антиоксиданты. Они обладают способностью связывать свободные радикалы (активные формы кислорода) и замедлять окислительно-восстановительные процессы. Они защищают от развития сердечнососудистых и онкологических заболеваний и преждевременного старения, помогают повысить иммунитет [1]. Антиоксиданты организм вырабатывает сам, но также они содержатся в пище (морская рыба, морковь, шпинат, абрикосы, лимоны, апельсины).

Оптимальным можно назвать рацион, в котором присутствуют мясо, рыба, молочные продукты, овощи и фрукты. Богатая углеводами пища хорошо утоляет голод (мучное, сладости), но пользы от такой пищи очень мало. Потребление сахара и мучных изделий лучше свести к минимуму. Пищу следует распределить по часам приема, при этом следует учитывать ее состав и энергетический потенциал. Мясные и рыбные блюда стоит кушать на завтрак или обед, так как эти продукты содержат много белка, они повышают активность центральной нервной системы. Фрукты, овощи и кисломолочные продукты стоит употреблять на ужин, так как они не

перегружают пищеварительную систему. Следует исключить из вечернего меню чай, кофе, острые приправы, потому что они активизируют центральную нервную систему и тем самым могут нарушить сон. При правильном питании прием пищи начинают с салатов или овощей.

Таким образом активизируется деятельность желудка и увеличивается выделение желудочного сока. Для хорошей усвояемости пищи, кушать следует неторопливо и помалу. Даже если вы очень голодны, не стоит набрасываться на еду. Это может привести к переданию. Нужно тщательно пережевывать пищу, так как плохо пережеванные куски увеличивают нагрузку на желудок, а он может напомнить о себе неприятными ощущениями или болью. Лучше встать из-за стола слегка голодным, тем более что это чувство очень быстро пройдет [1]. Беседы, телевизор, книги сильно отвлекают от правильного приема еды. Не нужно перекусывать на ходу, а также не стоит есть в раздражающей обстановке, так как такое питание вредно и портит пищеварительную систему.

Не стоит забывать про разгрузочные дни. Это поможет вашему организму очиститься и отдохнуть. Для этого подходят молочные, фруктовые или овощные дни. Можно целый день кушать яблоки или огурцы, либо весь день пить кефир, молоко или соки. Для разгрузки не подходят картофель, кукуруза и бананы.

Еще один незаменимый элемент питания - это вода. Суточная потребность составляет 2л. Она очищает организм, улучшая состояние кожи. Лучше пить минеральную воду, а от лимонадов и других сладких (особенно газированных) напитков отказаться. Не нужно кушать, если вы не испытываете чувство голода. Не следует есть, если вы больны или даже просто устали. Лучше попить воды или свежего сока. Правильный режим питания должен стать частью образа жизни, а не временной резкой «встряской» для организма. Не нужно ставить над организмом эксперименты в виде всевозможных диет, ведь здоровье проще поддержать, чем восстанавливать.

Вывод: Лучшим является четырехразовое питание, при этом завтрак должен быть плотным, а ужин легким. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным, при этом в рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты. Непре-

менно пища должна быть свежей в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие.

Литература

1. 50 правил здорового питания / Сост. Г. С. Выдревич. – М. : Эксмо; СПб. : Терция, 2007. – 64 с. **2. Естественное** питание: Как питаться в соответствии с нашей генетической программой / Пер. с англ. А. В. Верди. – М. : Айрис-пресс, 2003. – 336 с: ил. **3. Шемчук В. А.** «Сыроедение - путь к бессмертию» / В. А. Шемчук – М. : Омега плюс, 2009. – 176 с. **4. Ар Эдлар** «Трактат о питании». – Подольск : Гумус, 1996. – 19 с. **5. Материалы** интернет сайта <http://updiet.info/pravilnoe-i-zdorovoe-pitanie>.

Хвостиков І. П.

Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Постанова проблеми. На сьогодні існує багато чинників, які негативно впливають на наше здоров'я. На думку відомого українського хірурга Миколи Амосова, кількість здоров'я людини можна визначити як суму «резервних потужностей» основних систем організму. Органи нашого тіла мають великий запас міцності – величезний функціональний резерв, який організм використовує у різних важких ситуаціях для захисту від ушкоджень і підтримання нормальних умов життєдіяльності. Тільки треба навчитися правильно використовувати цей резерв. А найголовніше – допомагати організму зберігати цей запас міцності [2].

Аналіз останніх досліджень. Спосіб життя насуттєвіше впливає на здоров'я людини. Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Тому тему здорового способу життя можна вважати ак-

туальною. Проблеми здоров'я і здорового способу життя стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Теоретико-методологічні засади цих питань сформульовано у працях А.Г. Здравомислова, І.Н.Смирнова, Л.П. Сущенко; питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М.М. Амосова, Н.В. Артамонова, А.П. Леонтьєва; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя розглянуті в дослідженнях Т.Є. Бойченко, Г.П. Голобородько, М.Є. Кобринського; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В.Г. Ареф'єв, О.Ф. Артюшенко, О.М. Вацеба та інші [7].

Ціль статті: дослідити здоровий спосіб життя; виявити фактори, які впливають на здоров'я людини; визначити складові здоров'я та здорового способу життя; виявити показники здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це життєдіяльність людини з урахування особливостей і можливостей свого організму, забезпечення соціально-економічних і біологічних умов для розвитку і збереження [4]. Стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше - на умови і спосіб життя (близько 50%).

Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, дотримуються правил безпеки навчання та праці, яким властива висока духовність, залишаються здоровими до глибокої старості. Справедливо зазначає видатний український хірург Микола Амосов: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу, а інколи - й від нерозумності» [4]. Виділяють чотири складові здоров'я - фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я

людини. До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму. До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів [6]. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду - все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі - економічній, політичній, соціальній, духовній.

Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири складових - соціальна, духовна, фізична, психічна, і діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена. Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Одним із найважливіших

показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. Тобто рухова активність: фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень. Показовим чинником здорового способу життя є структура (якісний склад) продуктів харчування, що вживаються в повсякденному режимі. В тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок. Показником здорового способу життя є також побут. Тобто якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності. Наступним показником здорового способу життя є умови праці. Тобто безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку. Питома вага шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Для усвідомлення важливі проінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових здорового способу життя, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я [8].

Висновок. Отже, в данній статті розглянуто основні складові здоров'я та здорового способу життя; виявлено фактори, які впливають на здоров'я людини та показники здорового способу життя. Здоровий спосіб життя досліджено не повністю, тому має перспективу подальшого дослідження.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Еволюція биоенергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : МГП "Петрополис", 1992. – 123 с. **2. Дорогоцінна** енциклопедія гоподиньки. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2007. – 672 с. **3. Кравчук О. В.** Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навчальний посібник / О. В. Кравчук. – Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка,

2002. – 196 с. **4. Кузьмінський А. І.** та ін. Педагогіка : підручник / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – К. : «Знання-Прес», 2003. – 418 с. **5. Леонтьев А. Н.** Деятельность, сознание, личность. / Леонтьев А.Н. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с. **5. Реалізація** здорового способу життя – сучасні підходи / за заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – 124 с. **6. Сущенко Л. П.** Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун-т. / Сущенко Л. П. – Запоріжжя, 1999. – 308 с. **7. Язловецька О. В.** Учням про здоров'я / О. В. Язловецька, В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2000. – 212 с.

Цао Цюнь

Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Научный руководитель Соколенко Е. И.

На современном этапе развития человечества, в условиях интенсивного преобразования общества, в том числе и сферы образования, все большую значимость и актуальность приобретает потребность в физиологически, духовно, психически и физически здоровом подрастающем поколении, в формировании полноценных членов человеческого сообщества, способных успешно функционировать, развиваться и социализироваться в процессе межличностного взаимодействия.

В Национальной доктрине развития образования в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья подрастающего поколения, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни [1]. Решая эти во-

просы, школа сталкивается с серьезной проблемой сохранения высокого потенциала здоровья, обеспечения условий его развития, уменьшения действий вредных факторов на детей на всем протяжении педагогического процесса, но трудности в учебе детей, связанные с повышенными требованиями программ, их усложнением, неизбежно влекут за собой стрессы, перенапряжение нервной системы, эмоциональные перегрузки и как следствие, ухудшающееся состояние здоровья учащихся. Зачастую современная массовая школа не только не укрепляет здоровье детей, но и сама превращается в его снижающий фактор.

Концепции сохранения и укрепления здоровья учащихся в современной школе имеют много вариантов своего воплощения, но большинство из них не предусматривает доминирующее использование содержательных возможностей педагогической среды образовательного учреждения и целостной системы ведущих факторов школьной жизни, призванных обеспечить у детей и подростков формирование ценностного отношения к культуре здоровья и здорового образа жизни. Анализ научной литературы показал, что актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья не только не снижается, а, наоборот, с каждым годом приобретает все больший смысл. По мнению украинских и зарубежных ученых В. Бабича, В. Горашука, Г. Кривошеевой, Ю. Лисицина, В. Попова и др., состояние здоровья школьников продолжает стремительно ухудшаться из года в год.

В работах ученых В. Горашука, А. Лаптева, Ю. Науменко и др. отражены пути совершенствования учебно-воспитательного процесса в целях сохранения и укрепления здоровья детей и подростков; разработаны здоровьесберегающие технологии для работы с учащимися школ (Г. Зайцев, Л. Татарникова и др.); изучены условия и приемы формирования здорового образа жизни школьников (В. Беленов, Е. Воднева, В. Ильченко и др.). Но проблема формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста требует дальнейшего исследования. Поэтому цель нашего исследования является изучение педагогических условий формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста. В системе общечеловеческих жизненных ценностей здоровью, являющемуся обще-

ственным и индивидуальным достоянием, принадлежит перво-степенное основополагающее место. В работах В. Бехтерева, П. Блонского, С. Гессена, Я. Коменского, П. Лесгафта, Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо, В. Сухомлинского, К. Ушинского и др. уделяется важное внимание вопросам сохранения и укрепления здоровья ребенка, подчеркивается необходимость создания условий для воспитания у детей активности и выносливости, формирования здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни человека, ценностное отношение к здоровью необходимо закладывать уже на начальном этапе школьного обучения, так как в этот период дети особо восприимчивы к воспитательным воздействиям. Это связано с интенсивным социальным развитием психики и ее основных подструктур, изменением образа жизни детей, новыми интересами и обязанностями, потребностями, важнейшей из которых становится потребность в обучении, приобретении новых знаний, умений и навыков. Индивидуальное развитие младшего школьника во многом зависит от взаимодействия физических, когнитивных и психосоциальных факторов, поэтому ценностное отношение к здоровью необходимо закладывать именно в этот период жизни ребенка. Подростковый возраст – особый период в жизни ребенка, характеризующийся изменением типа мышления (абстрактность мыслительных процессов), сменой ведущего вида деятельности (общение со сверстниками), развитием самосознания и самовосприятия.

Е. Воднева под ценностным отношением к здоровью понимает, особое отношение человека к здоровью, выражающееся в осознании его ценности как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека и сопровождающееся активно-позитивным стремлением к его сохранению и укреплению. Понятие "ценностное отношение к здоровью" включает три структурных компонента: когнитивный (представления, знания, суждения), эмоционально-оценочный (эмоции, оценка) и поведенческо-деятельностный (поведенческие реакции, деятельностная направленность) [2]. П. Дрибинский под ценностным отношением к здоровью детей младшего и среднего школьного возраста понимает интегрированное личностное образование, характеризующееся совокупностью осознанных на личностно-смысловом уровне представлений о ценности здоровья и здорового образа

жизни, проявлением ответственного и бережного отношения к здоровью своему и других людей, умением выбрать собственную линию поведения и деятельности, ориентированную на приоритет здоровья как общечеловеческой жизненной ценности, способность адекватно оценивать свои достижения по сохранению и укреплению здоровья [3]. На наш взгляд, сохранение и укрепление здоровья – это процесс комплексный, интегрированный, систематический, преемственный и последовательный, содержание которого направлено на приумножение физических сил и психических возможностей личности, исключение форм поведения, оказывающих негативное воздействие на здоровье.

Результативность формирования ценностного отношения к здоровью зависит от реализации преемственности воспитательно-образовательной работы с детьми в условиях перехода от младшего к среднему школьному возрасту. Важная роль в процессе формирования ценностного отношения к здоровью принадлежит соблюдению преемственности в работе с учащимися младшего и среднего школьного возраста. С. Архипова подчеркивает, что преемственность в образовании, с точки зрения системного подхода, – это, во-первых, последовательность и согласованность образовательных программ, т.е. обязательность для каждой образовательной программы опираться на предыдущую и ориентироваться на последующую [4]. Мы определяем преемственность как одну из важнейших закономерностей, оказывающих неоспоримо значимое влияние на развитие истории мировой науки и культуры, способствующей изменению и преобразованию общества. Сущность данного понятия заключается в том, что каждый последующий этап существования чего-либо есть нечто новое, возникшее как альтернатива ранее существовавшему, но в то же время, опирающееся на наиболее необходимое, ценное, прогрессивное, имевшееся до этого прежде (опыт, знания, способы мышления, модели поведения и т.д.). Проблема преемственности в образовании актуализируется в наши дни, что связано с нарушениями преемственных связей в содержании, целях, задачах и методах обучения и воспитания, с изменением требований общества к качеству обучения и воспитания учащихся младшего и среднего школьного возраста.

Младший школьный возраст – это особый период в жиз-

ни ребенка, связанный с поступлением в школу, с адаптацией к новому коллективу, с появлением новых требований и обязанностей. В условиях учебно-воспитательного процесса в школе существенно меняется социальное положение ребенка, а это, в свою очередь, определяет изменения в направленности и содержании развития личности учащегося. По мнению ученых, в младшем школьном возрасте у ребенка начинает формироваться новая высшая потребность – учиться. В процессе обучения в школе данная потребность способствует формированию у детей умения учиться, а также способности критически мыслить, следовательно, основы культуры здоровья и ценностное отношение к нему предпочтительнее закладывать именно в этот период жизни ребенка. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса способствует возникновению перегрузок, приводящих к переутомлению и резкому ухудшению здоровья младших школьников.

Средний школьный возраст – это возраст, сопровождающийся значительными изменениями в анатомо-физиологическом строении, психическом развитии, социальном положении подростка. Данный возраст является переходной ступенью от ребенка к взрослому. В этот период подросток стремится самоутвердиться, найти свое место в окружающем мире, разобраться в своих мыслях и чувствах. Неосторожность и некорректность в общении с детьми в данный период их развития может стать своеобразным «катализатором», толчком к формированию протеста, проявляющегося в виде различных форм девиантного поведения, возникновению алкогольной или наркотической зависимости, суицидальным попыткам и т.п.

Средний школьный возраст является тем критическим переходным периодом от детства к взрослой жизни, когда жизнь ребенка меняется кардинальным образом: его позиция по отношению к себе и окружающим, к предметам и явлениям внешнего мира становится более зрелой, более разумной, критичной и осознанной. Преодоление большинства проблем, с которыми сталкивается подросток, определяет характер его дальнейшей жизни. Учащийся рассматриваемого возраста приобретает уникальную способность анализировать собственное поведение с позиции прошлого, интегрировать его с позиции настоящего и

переноситься мысленно в предполагаемое будущее.

Серьезные психофизиологические и социокультурные личностные преобразования, присущие младшему и среднему школьному возрасту, доказывают значимость данных жизненных этапов в становлении и развитии личности, определяют необходимость более глубокого и тщательного изучения и понимания особенностей данных возрастных периодов с целью повышения эффективности проводимой учебно-воспитательной работы, в том числе и в процессе воспитания ценностного отношения к здоровью. Формирование ценностного отношения к здоровью – один из ведущих факторов развития культуры здоровья у детей и подростков, осознания ими необходимости быть здоровыми. В связи с этим, в процессе формирования ценностного отношения к здоровью важно использовать игровые, тренинговые, художественно-поэтические формы работы с учащимися, требующие от школьников активного участия в совместной деятельности и способствующие более эффективному усвоению получаемой информации. Изучение состояния педагогической практики по формированию ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста показало недостаточную степень сформированности у них ценностного отношения к здоровью, низкую мотивацию учащихся к ведению здорового образа жизни, отсутствие осознанных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, что обусловлено отсутствием системности воспитательно-образовательной работы в данном направлении. Такие тенденции мы связываем с недостаточным пониманием родителями и учителями их роли в процессе формирования у школьников ценностного отношения к здоровью, с однообразием методов и приемов, используемых педагогами для формирования у детей здоровьесберегающей позиции, а также с недостаточно эффективной организацией воспитательной работы в данном направлении.

В ходе исследования была определена степень осознания и понимания детьми сущности ряда ключевых валеологических понятий (здоровье, здоровый образ жизни, здоровый человек и др.), выделены критерии проявления ценностного отношения к здоровью (осознание здоровья как общечеловеческой ценности, потребность в его сохранении и укреплении; наличие знаний,

умений и навыков о способах укрепления организма, ведения здорового образа жизни; проявление ценностного отношения к здоровью в поведении, деятельности и общении учащихся; степень развития рефлексии) и определены условные уровни проявления ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста: высокий, достаточный, средний, низкий. При выделении критериев учитывались аксиологический, информационно-коммуникативный, когнитивный, мотивационный, деятельностный, эмоционально-волевой, прогностический, рефлексивный компоненты. По нашему мнению, данные компоненты взаимосвязаны, взаимообусловлены и отражают целостность изучаемого процесса.

Высокий уровень проявления ценностного отношения к здоровью определяется наличием у детей значительного объема знаний, осознаваемых ими, а также умений и навыков, регулярно используемых учащимися в процессе жизнедеятельности без чьего-либо напоминания; стремлением узнать как можно больше о способах сохранения и укрепления здоровья и убедить окружающих (друзей и одноклассников) в необходимости ведения здорового образа жизни; систематичностью занятий спортом (посещают спортивные кружки, секции), осуществлением закаливания организма, соблюдением режима дня; обладанием навыками самоконтроля, анализом и критической оценкой своей деятельности, способностью организовать общение со сверстниками, предупреждать возникновение конфликтов. Достаточный уровень проявления ценностного отношения к здоровью характеризуется заинтересованностью детей в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих; осознанием важности здоровья как общечеловеческой ценности; пониманием значения двигательного режима в сохранении и укреплении здоровья; наличием определенных знаний и представлений о здоровье, здоровьесберегающих умений и навыков, но не всегда применяемых без контроля со стороны взрослых; умением общаться с окружающими, адекватно оценивать свое поведение и поведение других людей, избегать конфликтных ситуаций. Средний уровень проявления ценностного отношения к здоровью характеризуется наличием отдельных знаний о сохранении и укреплении здоровья, недостаточной степенью осознания здо-

ровья как ценности; рядом умений и навыков, выполняемых нерегулярно при отсутствии контроля со стороны родителей; проявлением выборочного интереса к получению новых знаний, связанных с сохранением здоровья и ведением здорового образа жизни; отсутствием четкого представления о влиянии способов поведения на здоровье, трудностями в общении; недостаточной регуляцией двигательной активности; необъективностью самооценки. Низкий уровень проявления ценностного отношения к здоровью определяется ограниченным объемом знаний о правилах ведения здорового образа жизни, о здоровье как ценности; неспособностью направлять свои усилия на здоровьесбережение, проявление двигательной активности; склонностью к конфликтным ситуациям; осуществлением здоровьесберегающей деятельности только под контролем взрослых.

На основании этого нами были определены следующие педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста: - формирование ценностного отношения к здоровью рассматривается во взаимосвязи и взаимообусловленности аксиологического, когнитивного, информационно-коммуникативного, мотивационного, деятельностного, прогностического, эмоционально-волевого, рефлексивного компонентов; - педагогическое сопровождение осуществляется на основе: диагностики проявления у детей младшего и среднего школьного возраста ценностного отношения к здоровью, опоры на субъектный опыт детей; принятия ребенка как субъекта собственного развития; организации педагогической поддержки на основе диалога и сотрудничества, личностно-индивидуальной ориентированности содержания, форм и методов формирования ценностного отношения к здоровью с опорой на интересы и потребности детей; - реализуется взаимодействие учителей и родителей на основе сотрудничества и преемственности формирования ценностного отношения к здоровью у детей.

Формирование ценностного отношения к здоровью базировалось на следующих принципах: взаимосвязи обучения и воспитания, гуманно-личностного подхода в воспитании; социального взаимодействия, равноправия и сотрудничества, культуросообразности, природосообразности, преемственности, на-

глядности, доступности, активности и инициативы, свободы творческой самореализации и самоактуализации личности, диалогичности, педагогической поддержки. Технология формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста включала работу с учителями, учащимися и родителями. В работе по формированию ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста нами применялись методы формирования сознания личности (рассказ, объяснение, разъяснение, беседа, дискуссия, воспитательный диалог, пример, анализ ситуаций); методы организации поведения и деятельности (упражнения, игры, творческие задания, создание воспитывающих ситуаций, моделирование, общественное мнение); методы педагогического стимулирования (поощрение, создание ситуации успеха); методы контроля и самоконтроля (беседы, анализ результатов деятельности, педагогическое наблюдение, создание контрольных ситуаций, диагностический метод); методы самостоятельности воспитанников (демонстрация здоровьесберегающих умений, демонстрация творческих достижений (стихотворений, рисунков), составление правил, анализ ситуаций).

С целью формирования у школьников ценностного отношения к здоровью нами использовались: система занятий, направленных на формирование осознанных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, развитие умений и навыков здоровьесбережения; ролевые игры, творческие задания; поэтические и прозаические литературные произведения; педагогические ситуации; тренинговые упражнения; разработка правил здоровьесберегающего поведения; воспитательный диалог.

Работа с учащимися младшего и среднего школьного возраста была направлена на формирование системы осознанных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, развитие умений и навыков здоровьесбережения, расширение субъектного опыта детей, стимулирование их на осуществление деятельности по сохранению и укреплению здоровья как общечеловеческой ценности, к саморазвитию и самосовершенствованию, развитие рефлексии. В ходе опытно-экспериментальной работы в образовательную практику была внедрена система занятий по формированию ценностного отношения детей к здоровью, каж-

дое из которых было посвящено тем или иным особенностям здоровьесберегающего поведения, формированию мотивации у ребенка на ведение здорового образа жизни. Содержание занятий строилось на основе преемственности и усложнения, опоры на имеющиеся у детей представления и опыт. Экспериментальная работа с детьми проводилась с учетом динамических характеристик проявления ценностного отношения к здоровью, педагогической поддержки в саморазвитии, педагогического взаимодействия на основе доверительности, диалога и сотрудничества. Таким образом, процесс формирования ценностного отношения к здоровью более эффективен, если: формирование ценностного отношения к здоровью рассматривается во взаимосвязи и взаимообусловленности аксиологического, когнитивного, информационно-коммуникативного, мотивационного, деятельностного, эмоционально-волевого, прогностического, рефлексивного компонентов; педагогическое сопровождение осуществляется на основе диагностики проявления у детей младшего и среднего школьного возраста ценностного отношения к здоровью, опоры на субъектный опыт детей, принятия ребенка как субъекта собственного развития; организации педагогической поддержки на основе диалога и сотрудничества, личностно-индивидуальной ориентированности содержания, форм и методов формирования ценностного отношения к здоровью с опорой на интересы и потребности детей; реализуется взаимодействие учителей и родителей на основе сотрудничества и преемственности формирования ценностного отношения к здоровью у детей. Дальнейшего изучения требуют вопросы обеспечения преемственности в формировании ценностного отношения к здоровью у учащихся среднего и старшего школьного возраста, изучение роли семьи в повышении эффективности формирования ценностного отношения к здоровью у детей, рассмотрение идей народной педагогики в укреплении и сохранении здоровья как общечеловеческой ценности.

Литература

1. **Національна** доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К. : Шкільний світ, 2001. – 24 с. 2. **Воднева Е. В.** Пе-

дагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01. – Смоленск, 2003. – 207 с. **3. Дрибинский П. Л.** Воспитание ценностного отношения к здоровью / П. Л. Дрибинский // Воспитание школьников. – 2008. – № 8. – С. 28 – 33. **4. Дрибинский П. Л.** О воспитании ценностного отношения к здоровью у детей младшего школьного возраста / П. Л. Дрибинский // Аксиология современного воспитания в системе непрерывного образования: материалы III международной научно-практической конференции. – Смоленск : Изд-во СмолГУ, 2008. – Вып. 3. – С. 137-141. **5. Архипова С. В.** Проблема преемственности в образовании : социологический подход / С. В. Архипова // Известия высших учебных заведений. Социология. Экономика. Политика. – Тюмень : Изд-во Тюменского государственного нефтегазового университета. – 2008. – № 4 (19). – С. 86 – 88.

Чорноштан А. Г., Нечасва О. В.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ПРИНЦИПИ ПРОЕКТУВАННЯ Й ПОБУДОВИ МОДУЛЬНИХ ПРОГРАМ ЗІ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Актуальність. Аналіз специфічних принципів модульного навчання, які визначають його загальне спрямування, цілі, зміст і методику організації свідчить, що практична реалізація означених принципів повинна забезпечуватися певними педагогічними правилами, а саме: зміст навчання слід конструювати таким чином, щоб він у вигляді модульної програми і навчальних модулів забезпечував досягнення дидактичних цілей кожним студентом; навчальний матеріал кожного модуля повинен бути закінченим блоком інформації, а відтак, існувала можливість конструювання (у відповідності до комплексної дидактичної мети) єдиного змісту навчання із окремих модулів; у кожній інтегрованій дидактичній меті (меті модуля) слід виділяти стру-

ктуру окремих дидактичних цілей, а їх досягнення повинно повністю забезпечуватися навчальним матеріалом кожного елемента модуля.

Бажання реалізувати основоположні принципи модульного навчання у практичній діяльності зумовило нас звернути особливу увагу на питання побудови змісту навчальних модульних програм зі спортивно-педагогічних дисципліни (на прикладі дисципліни «Гімнастика з методикою викладання»).

Суперечності, що існують у практиці фізичного виховання свідчать про наявність відповідних **проблем**. Однією з найсуттєвіших, на наш погляд, є проблема реформування й оновлення програмно-методичного забезпечення процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

Отже, розуміння необхідності розвитку системи фахової підготовки майбутніх учителів фізичного виховання ініціювало нас на дослідження сучасних підходів до проектування змісту навчальних програм, що забезпечують професійну підготовку в умовах модульно-рейтингової технології навчання.

Основним **завданням** нашої статті є дослідження принципів проектування й побудови модульних програм зі спортивно-педагогічних дисциплін.

Для розв'язання визначеного завдання використовувався такий **комплекс методів**: а) теоретичного пошуку: концептуально-порівняльний аналіз – для змістовного зіставлення наявних психолого-педагогічних теоретичних підходів до конструювання модульних навчальних програм; системно-структурний аналіз – для виявлення характерних ознак модульних програм і їх систематизації; б) емпіричного характеру: праксиметричний метод – для аналізу прогресивного педагогічного досвіду.

Аналіз існуючих освітніх моделей педагога-спеціаліста з фізичного виховання як компетентного фахівця і їх корекція у відповідності до сучасних вимог ініціювала нас на пошуки оптимальної системи структурування навчального матеріалу однієї з провідних спортивно-педагогічних дисциплін у професійній підготовці майбутнього вчителя – «Гімнастики з методикою викладання» [1]. На підставі аналізу педагогічного досвіду нами зроблена спроба проектування модульної програми з гімнастики

для студентів інститутів фізичного виховання вищих навчальних педагогічних закладів.

У дослідженні ми виходили з ідей П.А.Юцявічене (литовський варіант модульного навчання) [2; 3], яка обґрунтувала проектування модульних програм на основі загальних принципів модульного навчання й побудови структури означених програм у відповідності з певними специфічними принципами [3, с. 57].

В нашій інтерпретації ми пропонуємо застосовувати такі основні принципи побудови модульної програми з дисципліни "Гімнастика з методикою викладання": принцип цілеспрямованого формування банку навчальної інформації (на основі комплексу гносеологічних і діяльнісних цілей); принцип ієрархії дидактичних цілей (комплексні, інтегруючі, окремі дидактичні); принцип відносної самостійності навчальних елементів модуля; принцип оптимального поєднання навчального матеріалу; принцип оперативного зворотного зв'язку; принцип оптимальної інформаційної структури модуля; принцип діалогічності.

Коротко означимо сутність кожного з принципів.

1. Принцип цілеспрямованого формування банку навчальної інформації. Зміст модульної програми та окремих модулів (банк інформації) формується на основі дидактичних цілей навчання. Змістовна частина модульної програми з гімнастики визначається дидактичною метою прикладного спрямування і побудована за ознаками діяльності. Такі модульні програми в науковій літературі названо операційними [3, с.57]. Вони, в свою чергу, розподіляються на рецептурні, які забезпечують формування практичних професійних умінь і навичок, та системні, що створюють умови за яких уміння і навички студентів формуються на системі фундаментальних професійних знань.

Професійно-педагогічна підготовка студентів з гімнастики на факультетах фізичного виховання передбачає як формування умінь і навичок професійної діяльності, так і засвоєння ними системи фундаментальних знань, які визначають перспективний розвиток майбутніх спеціалістів та їх адаптацію до нових умов професійної діяльності. З огляду на означене вище, ми можемо стверджувати, що модульна програма з гімнастики має системно-операціональну спрямованість, але це не виключає

наявність у її структурі модулів, банк інформації яких формується за гносеологічними ознаками. Побудовані за такими ознаками модулі створюють умови для досягнення пізнавальних цілей і розробляються з метою засвоєння системи фундаментальних теоретичних знань.

Таким чином, реалізація принципу цілеспрямованого формування банку навчальної інформації дозволяє визначити тип модульної програми з гімнастики та підходи до побудови окремих її модулів.

2. Принцип ієрархії дидактичних цілей реалізується у визначенні структури модульної програми й окремих модулів. Комплексна дидактична мета курсу гімнастики реалізується всією модульною програмою. Кожен конкретний модуль програми реалізує інтегруючі дидактичні цілі – структурні одиниці комплексної дидактичної мети. Окремі модулі структуровані за відповідними навчальними елементами, які реалізують окремі дидактичні цілі модульної програми, і в такому випадку, одному навчальному елементу модуля відповідає окрема дидактична мета. Таким чином, принцип ієрархії дидактичних цілей забезпечує досягнення комплексної дидактичної мети шляхом послідовного вирішення освітніх завдань на рівні окремих навчальних елементів і окремих модулів.

3. Принцип відносної самостійності навчальних елементів модуля тісно пов'язаний з принципом ієрархії дидактичних цілей і підтверджує структурування змісту навчання на окремі елементи. Означений принцип указує на те, що ступінь самостійності елементів модуля залежить від ступеня самостійності окремих дидактичних цілей, які складають одну інтегруючу мету. Навчальні елементи модуля можуть бути як самостійними, так і взаємопов'язаними, а логічна структура модуля, що складається з цих елементів, може бути відображена графічно.

4. Принцип оптимального поєднання навчального матеріалу. На нашу думку, навчальний матеріал модульної програми з гімнастики слід структурувати таким чином, щоб він у вигляді пізнавальних і операційних модулів, на відміну від традиційної системи викладання, спрямованої у більшості на практичну підготовку, забезпечував гармонійне поєднання фахової теоретичної, технічної, фізичної й методичної підготовки студентів.

Зміст навчального матеріалу з гімнастики, що охоплюється окремим модулем, повинен бути логічно завершеним блоком інформації, при цьому обов'язковою є можливість побудови з різних модулів єдиного змісту навчання, який відповідає комплексній дидактичній меті.

5. Принцип оперативного зворотного зв'язку передбачає управління процесом засвоєння знань. У модульній програмі з гімнастики, в тому числі і в окремих модулях, реалізується циклічне управління, тобто управління зі зворотним зв'язком і регуляцією руху керованого процесу з боку керуючої системи. Безумовно, що зворотний зв'язок і регуляція процесу навчання повинні здійснюватися на різних етапах протікання процесу. Для цього необхідно визначити зміст зворотного зв'язку, розробити діагностику якості засвоєння та визначити частоту зворотного зв'язку. У процесі побудови структури будь-якого модуля необхідно передбачити навчальний елемент, який містить відповідний контрольню-діагностичний комплекс.

6. Принцип оптимальної інформаційної структури модуля. Реалізація означеного принципу здійснюється шляхом представлення матеріалів модуля в такій формі, щоб забезпечувалося найбільш ефективно їх засвоєння студентами в конкретних умовах. П.А.Юцявічене пропонує за основу структури модуля брати структуру його навчальних елементів (НЕ) плюс три додаткових елементи (НЕ – цілеутворення; НЕ – резюме-узагальнення; НЕ – контроль) [3, с.62].

Ураховуючи протиріччя між постійно зростаючим обсягом інформації та обмеженою кількістю навчальних годин, ми вважаємо за доцільне усунути обов'язковий НЕ-резюме і ввести як третій додатковий – обов'язковий НЕ-самостійна робота, призначений для більш ґрунтовного засвоєння студентами навчальної інформації модуля. Зміст модуля доцільно подавати у комбінованому вигляді (поєднання графічного й текстового варіантів) з послідовною нумерацією навчальних елементів і урахуванням ієрархії їх підпорядкування.

Реалізація принципу оптимальної інформаційної структури модуля здійснюється шляхом представлення визначених змістовних характеристик навчальних елементів модуля:

- HE – 0 (цілі й завдання) – інтегруюча дидактична мета модуля; окремі дидактичні цілі; форми організації навчання.
- HE – 1, ... HE –...n (змістовні навчальні елементи) – структурована відповідним чином навчальна інформація, а саме: програмні запитання з теорії та методики гімнастики, практичний програмний матеріал, система формування методичної підготовки студентів (завдання, рекомендації, вказівки, зразки, критерії оцінювання).
- HE – ...n+1 (самостійна робота) – навчальні завдання теоретичного й практичного характеру для самостійного опрацювання та повторення студентами окремих фрагментів навчального матеріалу модуля.
- HE – ...n+2 (контроль) – передбачувані форми контролю у вигляді контрольних запитань, тестових завдань, рейтингові комбінації гімнастичного багатоборства, рейтингові нормативи з фізичної підготовки тощо.

При складанні модульної програми з гімнастики ми дотримувались і специфічних принципів конструювання, які властиві програмам операційного типу [3; 4]:

1. Принцип діяльнісного підходу до формування комплексної дидактичної мети. Проектуючи модульну програму з гімнастики, ми урахували те, що комплексною дидактичною метою, яка визначає структуру й зміст модульної програми, є підготовка студентів до конкретної професійної діяльності, а саме – проведення різних форм занять гімнастикою. У такому випадку діяльнісна мета навчання обумовлює відповідний підхід до структурування й змісту майбутньої програми.

2. Принцип функціональності змісту навчання. Означений принцип обумовлює спрямованість інтегруючої дидактичної мети модулів операційного типу на розвиток професійних умінь і навичок щодо реалізації конкретних функцій практичної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури. Ми вважаємо, що реалізація цього принципу обумовлює розподіл кожної функції на конкретні дії, якими студенти можуть оволодівати й удосконалювати їх окремо за спеціально розробленою методикою.

Наприклад, при виконанні завдань викладача з навчальної практики щодо проведення стройових вправ студенти пови-

нні засвоїти певні професійно-педагогічні уміння, сукупність яких оцінюється в процесі моделювання майбутньої діяльності, а саме: чіткість і доступність повідомлення навчальних завдань; вибір місця тим, хто проводить заняття; доцільність розміщення групи та вибору видів перешикувань і пересувань студентів; володіння командним голосом; оптимальний вибір методів навчання стройовим вправам та методичних прийомів; якість показу та пояснення вправ; уміння формувати правильну поставу; регулювання поведінки, діяльності та ставлення студентів до занять; уміння помічати помилки та володіння методикою їх виправлення; дотримання оптимальної щільності навчальної практики; психологічна стійкість студента; уміння здійснювати моральне та естетичне виховання.

Висновки. Визначені таким чином окремі частини навчального матеріалу ми вважаємо за основу побудови змісту відповідних навчальних елементів другого й третього порядку (на першому році навчання) або окремих модулів (на подальших етапах навчання). Дотримання нами означених вище принципів проектування модульних програм (з урахуванням специфіки предмета) дозволяє у процесі теоретичного етапу дослідження визначити структуру модульної програми з гімнастики та розпочати формування змісту комплексу навчальних модулів.

Література

1. Черноштан А. Г. Научно-педагогические основы конструирования модульных учебных программ в системе фахової підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання // Вісник ЛДПУ. – 2002. – № 8. **2. Юцявичене П. А.** Создание модульных программ // Советская педагогика. – 1990. – № 2. **3. Юцявичене П. А.** Теория и практика модульного обучения. – Каунас, 1989. **4. Минский М.** Фреймы для представления знаний. – М. : Энергия, 1979. – 124 с. **5. Черноштан А. Г.** Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання на основі модульно-рейтингової технології навчання : дис. ... канд. пед. наук. – Луганськ, 2002.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ОСНОВИ ПРОЕКТУВАННЯ СТРУКТУРИ МОДУЛЬНИХ ПРОГРАМ ЗІ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Актуальність. Нові технології навчання у вищій школі, зокрема, у системі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури – це система соціальних, психологічних і дидактичних заходів, що дає якісно нові результати навчально-виховного процесу. Означені заходи забезпечують високу якість професійно-педагогічної підготовки випускників факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів та педагогічних факультетів вищих навчальних закладів фізичної культури й спорту шляхом комплексного включення всіх компонентів навчального процесу: цілей, організації та методики навчання, його гуманізації, тісної педагогічної взаємодії викладачів і студентів.

Метою статті є дослідження основ проектування структури сучасних модульних навчальних програм зі спортивно-педагогічних дисциплін. Згідно мети було окреслено **основні завдання**: 1) спроектувати текстові й графічні варіанти модульної навчальної програми з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання»; 2) визначити структуру окремих дидактичних модулів і навчальних елементів модулів модульної програми з гімнастики.

Для розв'язання визначених завдань і досягнення мети дослідження використовувався такий **комплекс методів**: а) **теоретичного пошуку**: системно-структурний аналіз – для виявлення ознак модульних навчальних програм; проектування – для розробки структури модульних програм і окремих модулів; моделювання – для обґрунтування теоретичних засад модульного навчання та впровадження їх у практичну діяльність вищого навчального педагогічного закладу; б) **емпіричного характеру**: експериментальні – психолого-педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для перевірки ефективності й продуктивності впровадження модульних навчальних програм

системно-операційного типу в процес фахової підготовки майбутніх учителів фізичного виховання; праксиметричні методи – для аналізу прогресивного педагогічного досвіду.

Ураховуючи необхідність досягнення діяльнісних цілей, які зумовлюють операційний підхід до формування банку навчальної інформації, нами зроблена спроба проектування структури експериментальної модульної програми з гімнастики, яка орієнтована на професійну модель компетентного фахівця у галузі фізичного виховання й спорту. Модульна програма, на нашу думку, повинна відбивати спрямованість і зміст професійної підготовки вчителя фізичної культури та етапи формування у процесі навчання необхідних особистісно-значущих якостей. З метою забезпечення зручності користування запропонованою програмою, в її структурі нами виділено п'ять підструктур, які відповідають етапам навчання на факультетах фізичного виховання. Тобто, логічно завершеними структурними одиницями програми з дисципліни "Гімнастика з методикою викладання" є модульні програми на відповідний рік навчання. Кожній підструктурі властивий як фундаментальний підхід до представлення інформації, так і діяльнісний підхід, тому їх зміст формувався з модулів пізнавального й операційного типів. Окремі модулі мають кодову нумерацію, яка складається з позначення року навчання і порядкового номера модуля на цьому етапі навчання. Наприклад, М-2-8 – модуль № 8 для студентів 2 року навчання [1]. Слід ураховувати, що зміст модулів пізнавального типу опрацьовується студентами тільки на одному з відповідних програмним вимогам етапів навчання. Практичний і теоретичний матеріал наскрізних модулів операційного типу засвоюється студентами протягом усього періоду вивчення гімнастики і в такому випадку операційні модулі ("Стройові вправи", Загально-розвиваючі вправи", "Вправи на гімнастичних приладах" та ін.) є структурними компонентами майже кожної підструктури (модульної програми відповідного етапу навчання). Системний аналіз змісту навчання на підставі принципу ієрархії та поєднання комплексної мети, інтегруючих і окремих дидактичних цілей дозволив нам спроектувати модульні програми кожного етапу вивчення гімнастики в інститутах фізичного виховання. Як приклад розглянемо загальну структуру текстового варіанта

модульної програми першого етапу навчання (для студентів першого курсу).

Модульна програма для студентів 1 курсу

Модулі пізнавального типу: М-1-1 Гімнастика у державній системі фізичного виховання; М-1-2 Історія розвитку гімнастики; М-1-3 Гімнастична термінологія; М-1-4 Попередження травматизму на заняттях гімнастикою.

Модулі системно-операційного типу: М-1-5 Стройові вправи; М-1-6 Загальнорозвиваючі вправи; М-1-7 Прикладні вправи.

Модулі рецептно-операційного типу: М-1-8 Вправи на гімнастичних приладах; М-1-9 Стрибки; М-1-10 Акробатичні вправи; М-1-11 Рухливі ігри та ігрові завдання.

У модулях пізнавального типу запроваджується предметний підхід до побудови їх змісту з урахуванням принципу фундаментальності змісту навчання. Зміст означених модулів охоплює та розкриває фундаментальні положення теорії та методики гімнастики й вивчається з метою підвищення базової теоретичної підготовки студентів. Модулі рецептно-операційного типу забезпечують засвоєння студентами теоретичного й практичного матеріалу на репродуктивному рівні, що сприяє формуванню практичних професійних умінь і навичок. Інтегруючою дидактичною метою модулів системно-операційного типу поряд із засвоєнням теоретичного і практичного компоненту змісту модуля є формування і поглиблення методичної підготовки студентів у процесі моделювання професійної діяльності (навчальної практики). Такий підхід до опрацювання навчального матеріалу системно-операційних модулів зумовлює засвоєння студентами змісту модуля на рівні продуктивних дій (адаптивний рівень), а з урахуванням зони найближчого розвитку – формування основ конструктивних дій (творчий рівень). У процесі виконання завдань викладача з навчальної практики студенти адаптують засвоєні знання й уміння до конкретних умов практичного заняття (кількість присутніх; співвіднесення розмірів гімнастичного килима з формою завдання; наявність необхідного обладнання; урахування статевих ознак; кількість часу, що виділений на завдання та ін.), а самостійна підготовка до моделювання професійної діяльності створює умови для розвитку твор-

чих здібностей майбутніх фахівців (створення нових за формою та змістом гімнастичних вправ шляхом переконструювання; запровадження власних методичних прийомів вирішення освітніх завдань; індивідуальний підхід до комбінування та перекомбінування окремих елементів різних груп гімнастичних вправ тощо). Процес досягнення інтегруючих дидактичних цілей системно-операційних модулів створює умови, за яких уміння й навички студентів формуються й базуються на системі раніше засвоєних фундаментальних теоретичних знань і практичних умінь.

Таким чином проектування структури модульної програми з гімнастики та окремих її модулів ґрунтується на дидактичних цілях і здійснюється за такою послідовністю: 1) визначається комплексна дидактична мета вивчення гімнастики; 2) окреслюється коло інтегруючих дидактичних цілей і визначається назва відповідних модулів; 3) конструюється загальна структура модульної програми; 4) відповідно до інтегруючих цілей визначається структура окремих дидактичних цілей; 5) створюється змістовна структура пізнавальних і операційних модулів модульної програми. Процес формування змісту навчальних модулів, на нашу думку, може бути ефективним за умови реалізації таких аспектів: 1) створення та представлення цілепрогностичного комплексу модуля; 2) формування структури змістовних навчальних елементів модуля; 3) створення системи управління навчальною діяльністю студентів; 4) формування системи відповідного методичного забезпечення процесу засвоєння знань; 5) забезпечення оперативного зворотного зв'язку [2].

Загальновідомо, що цілі, які висуваються в навчальному процесі перед студентами, стимулюють мотивацію до навчання. Майбутня діяльність учителя фізичної культури складається з великої сукупності окремих дій, а відтак, на етапі формування змісту модулів необхідно означити не тільки комплексну дидактичну мету навчання, а й визначити цілі кожної пізнавальної дії студентів. Для модульного навчання такий підхід є особливо актуальним і значущим, тому першим системоутворюючим елементом кожного модуля є НЕ – "Цілі й завдання", у якому формулюється інтегруюча дидактична мета модуля й окремі дидактичні цілі кожного навчального елемента модуля.

Наведемо як приклад структуру цілепрогностичного навчального елемента модуля системно-операційного типу М-1-10 "Акробатичні вправи" (модуль №10 для першого року навчання).

Інтегруюча дидактична мета модуля: сформувати уявлення про акробатичні вправи як засіб гімнастики; засвоїти техніку виконання та методику навчання базовим акробатичним вправам; сприяти формуванню практичних умінь і навичок проведення акробатичних вправ на заняттях різними формами гімнастики.

Окремі дидактичні завдання модуля:

НЕ-1-10-1 Характеристика акробатичних вправ: сформувати уявлення про акробатичні вправи як одну з провідних груп гімнастичних вправ.

НЕ-1-10-2 Класифікація акробатичних вправ: вивчити класифікацію акробатичних вправ у залежності від їх форми та змісту.

НЕ-1-10-3 Обертальні рухи: засвоїти техніку виконання та методику навчання базовим обертальним рухам; виконати програмні вправи у структурі рейтингових комбінацій.

НЕ-1-10-4 Балансування: засвоїти техніку виконання та методику навчання базовим акробатичним вправам у балансуванні; виконати одиночні вправи у структурі рейтингових комбінацій.

НЕ-1-10-5 Моделювання професійної діяльності: визначити рівень сформованості професійно-педагогічних умінь студентів у процесі виконання завдань з навчальної практики. У структурі окремих дидактичних цілей означеного модуля ми передбачуємо виконання студентами освітніх завдань, які моделюють їх майбутню професійну діяльність (НЕ-1-10-5). Виходячи з ідей В.П.Беспалька [3, с.69-70], який розмежував репродуктивний і продуктивний види діяльності, розглядаючи їх з точки зору самостійності виконання, ми можемо визначити передбачуваний рівень засвоєння навчальної інформації представленого модуля. Основною метою модуля М-1-5 "Стройові вправи" є формування методичної підготовки студентів, у зв'язку з чим передбачується самостійне виконання конкретних освітніх завдань викладача у задалегідь визначених типових ситуаціях (фрагмент під-

готовчої частини уроку гімнастики). За таких умов студенти самостійно відтворюють і застосовують навчальну інформацію, що характеризує їх діяльність як репродуктивну і відповідає другому рівню засвоєння навчальної інформації – відтворенню. Цілепрогностичний комплекс кожного модуля дозволяє спланувати навчальну діяльність студентів таким чином, щоб орієнтувати її на визначений викладачем рівень засвоєння. Остаточне визначення дидактичних цілей у нульовому навчальному елементі дозволяє розпочати етап формування структури змістовних навчальних елементів модуля.

У процесі формування змісту навчання особливо значущим, на наш погляд, є дотримання відповідних принципів побудови модульних програм: принципу оптимального поєднання навчального матеріалу в модулі, принципу діалогічності та принципу оптимальної інформаційної структури модуля. Ураховуючи нерозривність окремих елементів навчального матеріалу курсу гімнастики, зміст модулів пізнавального типу ми формували, дотримуючись логічної структури дисципліни. Тобто основою побудови структури модулів пізнавального типу є програмний теоретичний матеріал відповідного етапу навчання. Наведемо приклад текстової структури модулю пізнавального типу для студентів другого року навчання.

Модуль М-2-1

Організація та зміст занять гімнастикою в школі

Навчальні елементи першого порядку: НЕ-0 – Цілі й завдання; НЕ-1 – Завдання гімнастики та її зміст у шкільних програмах з фізичного виховання; НЕ-2 – Урочні форми занять гімнастикою; НЕ-3 – Гімнастика в режимі шкільного дня; НЕ-4 – Самостійні форми занять гімнастикою; НЕ-5 – Місця занять гімнастикою та їх обладнання; НЕ-6 – Самостійна робота; НЕ-7 – Контроль.

Навчальні елементи другого порядку: НЕ-2-1 – Різновиди уроку за педагогічними завданнями та структурі; НЕ-2-2 – Підготовка вчителя до уроку; НЕ-2-3 – Завдання, засоби та вимоги до проведення окремих частин уроку; НЕ-2-4 – Щільність уроку; НЕ-2-5 – Конспект уроку; НЕ-2-6 – Методика проведення уроку гімнастики з дітьми; НЕ-2-7 – Оцінка та облік успішності учнів; НЕ-3-1 – Гімнастика до занять і рухливі перерви; НЕ-3-2

– Фізкультурхвилинки, паузи та мікропаузи; НЕ-3-3 – Секційні заняття з гімнастики; НЕ-4-1 – Гігієнічна гімнастика; НЕ-4-2 – Виконання домашніх завдань; НЕ-4-3 – Індивідуальні тренування.

Навчальні елементи третього порядку: НЕ-2-3-1 – Підготовча частина уроку; НЕ-2-3-2 – Основна частина уроку; НЕ-2-3-3 – Заключна частина уроку; НЕ-2-4-1 – Загальна щільність уроку; НЕ-2-4-2 – Моторна щільність уроку; НЕ-2-4-3 – Методика регулювання функціонального та психічного навантаження учнів; НЕ-2-6-1 – Молодший шкільний вік; НЕ-2-6-2 – Середній шкільний вік; НЕ-2-6-3 – Старший шкільний вік; НЕ-2-6-4 – Підготовка та спеціальна медичні групи.

Змістовна структура модулів операційного типу формується у відповідності до структури функції. Для цього в структуру модуля ми пропонуємо включати як пізнавальні навчальні елементи, що сформовані на основі логічної структури дисципліни, так і операційні, які спрямовані на досягнення діяльнісних цілей через практичну реалізацію освітніх завдань. Такий підхід, на нашу думку, створює умови для реалізації принципу оптимального поєднання навчального матеріалу в модулі. Операційні навчальні елементи повинні містити практичний програмний матеріал та відповідну методику його засвоєння, рекомендовані завдання до навчальної практики, методичні вказівки та рекомендації, критерії оцінювання навчальних завдань, рекомендовані комбінації гімнастичного багатоборства та ін. Текстову структуру модуля операційного типу розглянемо на прикладі модуля М-1-5 "Стройові вправи".

Модуль М-1-5

Стройові вправи

Навчальні елементи першого порядку: НЕ-0 – Цілі й завдання; НЕ-1 – Призначення та особливості стройових вправ; НЕ-2 – Стройові поняття. Умовні точки і межі залу; НЕ-3 – Основні групи стройових вправ; НЕ-4 – Методика навчання стройовим вправам; НЕ-5 – Навчальна практика (моделювання професійної діяльності); НЕ-6 – Самостійна робота; НЕ-7 - Контроль.

Навчальні елементи другого порядку: НЕ-3-1 – Стройові прийоми; НЕ-3-2 – Шиккування та перешикування; НЕ-3-3 - Пе-

ресування; НЕ-3-4 – Розмикання та змикання; НЕ-4-1 – Методи навчання; НЕ-4-2 – Методичні вказівки; НЕ-5-1 – Виконання обов'язків чергового в групі; НЕ-5-2 – Навчання та проведення стройових вправ.

Навчальні елементи третього порядку: НЕ-3-2-1 - Шикування; НЕ-3-2-2 – Перешікування на місці; НЕ-3-2-3 – Перешікування в русі; НЕ-3-3-1 – Різновиди ходьби та бігу; НЕ-3-3-2 – Управління рухом; НЕ-3-3-3 – Фігурне марширування; НЕ-3-4-1 – Розмикання та змикання на місці; НЕ-3-4-2 – Розмикання та змикання у русі; НЕ-5-1-1 – Обов'язки чергового; НЕ-5-1-2 – Критерії оцінювання; НЕ-5-2-1 – Завдання з навчальної практики; НЕ-5-2-2 – Критерії оцінювання.

Системно-операційні навчальні елементи представленого модуля (НЕ-5; НЕ-5-1; НЕ-5-2 і т. д.) створюють умови для вирішення студентами практичних навчальних проблем, які потребують практичних зусиль і нової організації набутих студентами знань, професійних умінь і навичок, а теоретичним, методичним і практичним підґрунтям у цьому випадку виступають пізнавальні (НЕ-1; НЕ-2 і т. д.) та рецептно-операційні (НЕ-3; НЕ-4 і т. д.) навчальні елементи. При формуванні змісту системно-операційних навчальних елементів (з урахуванням специфіки гімнастики) ми дотримувались деяких вимог до навчальної проблеми, сформульованих М.І.Махмутовим [4, с.131], на основі яких створюються найбільш ефективні проблемні ситуації: 1) навчальна проблема повинна бути пов'язана з представленим навчальним матеріалом і логічно витікати з нього; 2) зміст навчальної проблеми повинен вказувати напрямки та шляхи її рішення; 3) зміст навчальної проблеми повинен бути таким, щоб студенти, доклавши певних зусиль, були в змозі її вирішити; 4) формулювання проблеми повинно складатися з таких речень, які містять відомі студентам поняття; 5) проблемні завдання повинні здійснювати емоційний вплив на студентів і спонукати їх до активної діяльності.

Отже, конструювання модульної програми курсу гімнастики та методики її викладання з включенням навчальних елементів різних типів (пізнавального, рецептно-операційного, системно-операційного) дозволяє вирішувати весь комплекс завдань про-

фесійної підготовки згідно стратегічної мети – підготовки компетентного вчителя фізичного виховання.

Література

1. **Чорноштан А. Г.** Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання на основі модульно-рейтингової технології навчання : дис. ... канд. пед. наук. – Луганськ, 2002.
2. **Чорноштан А. Г., Сущенко О. Г.** Теорія та методика гімнастики (модульний курс): Експериментальний навчально-методичний посібник. – Луганськ : Альма матер, 2000. – 325 с.
3. **Беспалько В. П.** Основы теории педагогических систем. – Воронеж : Изд-во Воронежского университета, 1977. – 304 с.
4. **Махмутов М. И.** Проблемное обучение: Основные вопросы теории. – М. : Педагогика, 1975. – 365 с.
5. **Чорноштан А. Г.** Науково-педагогічні основи конструювання модульних навчальних програм у системі фахової підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання // Вісник ЛДПУ. – 2002. – №8.
6. **Юцявичене П. А.** Создание модульных программ // Советская педагогика. – 1990. – №2.
7. **Юцявичене П. А.** Теория и практика модульного обучения. – Каунас, 1989.

Шаларь С. А.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ – ОБЩАЯ ЗАБОТА

Научный руководитель Отравенко Е. В.

Серьезная обеспокоенность общества и образования вызывает состояние здоровья детей, предопределенное неблагоприятной окружающей средой, низким духовным и культурным уровнем общества, ухудшением санитарно-гигиенических условий учебы и качества медицинского обслуживания, распространения вредных привычек среди ученической молодежи.

Цель физического воспитания – всестороннее гармоническое развитие личности ученика. За время обучения в школе не-

обходимо решить следующие задачи: укрепить и сохранить здоровье, повысить уровень физической подготовленности и работоспособности, удовлетворить потребности отдельных учащихся и общества в формировании духовно и физически развитого человека и его активной жизненной позиции [1].

Сегодня здоровье граждан и демографическое благополучие – единственный критерий качества жизни, определяющий фактор потенциала общества. По данным Министерства здравоохранения среди детского населения за последнее десятилетие в 1,5-3 раза выросла частота заболеваний нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, костно-мышечной систем. Количество хронически больных детей растет за годы учебы в 2,5 раза [2].

Проблеме укрепления и сохранения здоровья, обеспечения здорового образа жизни ученической молодежи посвящены работы Ш. Амонашвили, Г. Амосова, О. Вакуленко, Г. Голобородько, В. Горашука, Т. Джефферсона, О. Дубогай, С. Кириленко В. Климовой, В. Кузьменко, Б.Лихачова, В. Лободина, А. Маслоу, С. Свириденко, В. Скумина и др.

В условиях интенсивной деятельности и стремительного темпа жизни, постоянного пребывания в стрессовых ситуациях, человек обязан заботиться о своем здоровье, чтобы не потерять работоспособности, активности, сохранить оптимизм, бодрость духа и тела.

Цель статьи – привлечь внимание школьников и родителей к осознанному пониманию здоровья и ведению здорового образа жизни.

Под термином «здоровье» принято понимать «устойчивую форму жизнедеятельности, которая обеспечивает экономные оптимальные механизмы приспособления к окружающей среде и позволяет иметь функциональный резерв, используемый при ее изменениях» (Л. Чурилов, 1999). Здоровье человека обеспечивает стабильное состояние оптимального и осознанного его функционирования в единстве всех систем, удовлетворения материальных и духовных потребностей, осуществляет воссоздание жизнедеятельности.

В Национальной программе «Дети Украины» определено здоровье как состояние наивысшего физического, психического,

духовного и социального благополучия [3]. Обесценение моральных норм в отношениях между людьми приводит к снижению уровня воспитания подрастающего поколения.

Общепринятые критерии здоровья:

- Соответствие структуры и функции (отсутствие морфологических и функциональных нарушений);
- Способность организма поддерживать постоянство внутренней среды (гомеостаз);
- Высокая работоспособность и хорошее самочувствие [4].

Здоровье считается базисной характеристикой человеческой жизни. Многие современные исследователи связывают здоровье с понятием «качество жизни». В частности П. Сидоров и В. Ганжин (1997) утверждают, что здоровье - это такое качество жизненного процесса, когда он закономерно и оптимально осуществляется в природной и социальной среде и обогащается необходимым внутренним миром конкретного человека. Для человека оно выступает адекватной гигиенической средой и здоровым образом жизни.

Рассматривая здоровье как жизненный процесс, можно говорить о нем применительно к любому человеку и к любому отрезку его жизненной биографии, а также к обществу в целом: здоровье общества, здоровье нации, здоровье подрастающего поколения. Возможности человека быть счастливым и здоровым зависят от качества жизни. В утверждении качества жизни важны как объективные факторы (уровень благосостояния, социальных услуг, экологии), так и субъективные (высокий смысл жизни и здоровый образ жизни).

Здоровый образ жизни – это мера цивилизованности и человечности, характеризующая как отдельного человека, так и общество в целом. Он складывается из ориентаций на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физкультуры и спорта, гигиены тела и духа. В связи с этим возникают вопросы: кто способен диагностировать и лечить социальные недуги? Кто может вести профилактику в образовательных учреждениях?

Этим должны заниматься государство и общество, улуч-

шая социальное качество жизни и формируя самосохранение в поведении людей. «Береги здоровье смолоду», «Если хочешь быть здоров – закаляйся», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «В добром здоровье и хворать хорошо», «В здоровом теле – здоровый дух!», «Болезнь легче предупредить, чем лечить», «Здоровому все здорово». Народная мудрость ориентирует общественное сознание на заботу о здоровом поколении, формирование здорового образа жизни школьников [8].

Этот аспект деятельности, по своей сути, социально-педагогический, поэтому осуществлять его должны педагоги, как носители культуры (в том числе и культуры здоровья), обеспечивающие оптимальные психогигиенические условия обучения и воспитания; родители, закладывающие основы биологического здоровья и создающие здоровый образ жизни ребенка в семье, а также специалисты, решающие проблемы сохранения социального здоровья и профилактики социальных недугов [5].

Чтобы рос эмоционально здоровый ребенок, многое зависит от родителей. Именно они больше всего заинтересованы видеть своих детей здоровыми и должны быть образованными в этом направлении, принимать активное участие в повседневной жизни подростков. Прочность семьи зависит от родителей и от их взглядов. Если у них нет четкой стратегии, философии воспитания детей, если не выработаны основные ценности, то отец и мать часто ведут себя непоследовательно, чем немало озадачивают детей. Если под семейными приоритетами мы подразумеваем ценности, близкие каждому члену семейства, та за них действительно стоит бороться всем вместе. Если родители уважают основные потребности друг друга, они тем самым учат своих детей теплоте и доверию. Родители должны сознательно искать золотую середину между карьерой и домом, работой и отдыхом, уединением и общением с родными – иначе эмоционально здоровая семья, где каждый чувствует плечо родного человека, так и остается несбыточной мечтой.

Какой бы ни была ваша семья – традиционной или не традиционной, полной, не полной - вам понадобится четкое представление о том, какой вы хотите ее видеть, создать четкий план именно вашей семьи. Придется потратить время и силы, чтобы задать детство малышам светлым и радостным, им вполне под

силу значительно уменьшить количество детских стрессов. Это пойдет на пользу как ребенку, так и самим родителям.

Школы стоят на втором месте после семьи по степени влияния на ребенка. А проблем – еще больше, чем у семьи.

В средних общеобразовательных учреждениях – не всегда высокий уровень преподавания, недостаточное финансирование, низкий уровень ученической морали, отсутствие взаимодействия родителей и педагогов.

Семья и школа должны вместе добиваться того, чтобы забота о детях становилась важнейшим приоритетом общества. Руководствуясь высокими идеалами любви и практическими соображениями, переходя от слов к делу [8]. действуя энергично и решительно.

Если мы создадим такую атмосферу любви и понимания, где каждого будут уважать, ценить, безоговорочно принимать «в команду» и защищать, у нас появится возможность вырастить здоровых и способных детей которые создадут потом свои здоровые семьи и школы - для себя и для других. Кто знает, может быть, мы и мир изменим – если за дела возьмутся миллионы, нас и наших детей [6].

На наш взгляд, задача современной школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить к дальнейшей успешной деятельности.

Физическая культура и спорт должны оказывать положительное влияние на здоровье, причем начиная с детского возраста. Физкультура является обязательным предметом в школе. Однако в последние годы объем вербальной информации значительно возрос, а объем двигательной активности соответственно снизился. Таким образом, учитель должен заинтересовывать школьников занятиями физической культурой и объяснять, как занятия физической культуры оказывает влияние на организм человека.

В условиях недостаточной двигательной активности невозможно сохранить крепкое здоровье и работоспособность без использования различных физических упражнений. Под влиянием физических упражнений значительно укрепляется весь опорно-двигательный аппарат – кости делаются более массив-

ными, увеличивается прочность связок, сухожилий и хрящей. В работе сердечно-сосудистой системы отмечается экономичность в покое и при нагрузках малой или средней мощности и максимальная мобилизация функций при предельной работе. Физические упражнения для дыхательной системы приводят к увеличению экскурсий грудной клетки и подвижность диафрагмы, возрастанию максимальной легочной вентиляции и жизненной емкости легких. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему выражается в глубокой перестройке ее функций – увеличение силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов [7].

Наилучшее оздоровительное влияние на организм детей и подростков достигается при занятиях физическими упражнениями на воздухе, в сочетании их с воздушными и солнечными ваннами, водными процедурами. Целенаправленное использование воздуха, воды и лучистой энергии солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, в частности достичь быстрой приспособляемости к резким температурным колебаниям [7]. Таким образом, понимание здоровья как многоаспектной системы позволяет правильно осознавать значение здоровья в жизни современного человека и общества. Каждый человек стремится прожить долгую, плодотворную жизнь. Это возможно лишь при условии высокого уровня культуры здоровья каждого гражданина. Общество заинтересовано в том, чтобы его граждане были здоровыми, ибо тогда они смогут принести максимально большую пользу в его развитии.

Для того чтобы осознать значимость физической культуры и спорта ребенок должен понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если он поймет это не совсем поздно, для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни.

Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает ребенок, для того чтобы прожитая им жизнь была плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим.

Прогрессивный ритм нашей жизни требует от нас все

большой физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для сохранения и укрепления своего здоровья.

Литература

1. Теория и методика физического воспитания. – Т.2. Методика физического воспитания различных групп населения / [под. ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Изд-во «Олимп. лит-ра», 2003. – 392 с. **2. Пріоритети** МОН – якісна освіта, демократизація, духовність // Освіта України. – 2006. – №64–65. – С. 2. **3. Національна** програма „Діти України” // Дошкільне виховання. – 1996. – №6. – С. 4–7. **4. Макарова Г. А.** Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. **5. Здоровьесберегающие** педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 192 с. **6. Ньюмарк Дж.** Как воспитать эмоционально здоровых детей / Джеральд Ньюмарк / [перев. с англ.]. – М. : ООО Издательство „София”, 2008. – 192 с. **7. Основы** Валеологии в трех книгах / [под общей редакцией академика В. П. Петленко]. – Книга 2. Киев. – Олимп. лит-ра. – 1999. – 350 с. **8. Отравенко О. В.** Школа – осередок здоров'я учнів / О. В. Отравенко // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : матеріали регіон. наук.-практ. конф. : зб. ст. / за заг. ред. Т. Т. Ротерс. – Ч. 1. – Луганськ, 2008. – С. 178–183.

Луганский национальный университет Имени Тараса Шевченко

НАЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

В недалеком прошлом Украина провозгласила себя суверенным и независимым, демократичным, социальным, правовым государством. Независимость нашей страны признана многими государствами мира. Но действительно ли мы так свободны и демократичны, как думаем? Построение демократического государства требует формирования у граждан национального самосознания, патриотизма. Привить чувство гордости за свою страну, за ее героев, любовь к родному языку, уважение к многовековым традициям - все это должно воспитываться в человеке с детства: в семье, посредством телевидения, радиовещания, а также - в школе. Национальное воспитание является одной из самых важных составляющих образования. Его основная цель - воспитание сознательного члена общества, привитие чувства патриотизма, культуры, духовности.

Статья 5 Закона Украины «Об общем среднем образовании» среди основных заданий общего среднего образования определяет задачу воспитания в учениках уважения к Конституции Украины, к государственным символам Украины, к правам и свободам человека и гражданина, а также воспитания чувства собственного достоинства, уважительного отношения к семье, уважения к народным традициям и обычаям, государственного и родного языка, национальных ценностей Украинского народа и других народов и нации.

К большому сожалению, реализовать вышеперечисленные задания в нынешнем обществе довольно сложно. Мало кто из школьников знает гимн Украины (хотя, в недалеком советском прошлом, гимн СССР знал и первоклассник, и выпускник), народные традиции и обычаи забываются — в школьной программе им уделяется совсем немного времени. Особой проблемой стал вопрос воспитания в учащемся уважения к государственному языку. Как можно привить школьнику любовь «до рідної мови» если родной язык, который, согласно ст. 10 Конституции

Украины, является государственным, он слышит только на уроках. Выходя на перемену в школе, приходя домой к родителям и даже, общаясь с учителями во внеклассное время наши дети переходят на русский язык. Более того, школьники с глубинки, которые привыкли дома общаться на украинском, попадая в такие городские школы начинают стесняться разговаривать на родном языке, стараются побыстрее перейти на русский, чтобы не выделяться среди русскоговорящих сверстников. Более того, такая тенденция наблюдается только среди украинских детей. Представители других нации (а их в нашей стране немало: армяне, грузины, евреи, цыгане и т.д.) уважают свой родной язык, очень трепетно относятся к национальным обычаям и традициям. Главной целью национального воспитания на современном этапе является передача молодому поколению социального опыта, богатства духовной культуры народа, своеобразия на основе формирования личностных черт гражданина Украины, которые подразумевают национальное самосознание, развитую духовность, моральную, художественно-эстетическую, правовую, трудовую, физическую, экологическую культуру, развитие индивидуальных способностей и таланта [4].

Демократические изменения, которые происходят в Украине, содействуют пониманию того, что достижение прогресса в обществе возможно лишь при условии, когда в центре всех преобразований будет присутствовать личность - с ее проблемами, интересами, заботами. Воспитывать такую личность должны семья, общественность и школа.

Проблема национального воспитания в школе неоднократно поднималась в публикациях и научных работах. Важные аспекты данной проблемы отразились в работах А.Березина, который обозначил психологические причины генезиса национального самосознания личности; В. Борисова и А.Фридриха, которые выделили теоретико-методические основы и педагогические условия формирования национального самосознания. В целом ряде работ различных научных деятелей (Р. Береза, А. Билас, Г. Гуменюк, И.Егорова, Р. Осипец, В. Чернобай) уделяется внимание способам и условиям воспитания национального самосознания учеников разного возраста. А.Вишневский, Н.Боришевский, О.Сухомлинская, Н.Кузьмяко, В. Постовой, П.Игнатенко по-

святили свои научные исследования проблеме становления национального самосознания и национального воспитания современной молодежи в условиях построения украинской государственности.

Но, к сожалению, указанные исследования не раскрывают в полной мере проблему национального воспитания в школе.

Причиной тому является отсутствие единых взглядов на решение данной проблемы, отсутствие согласования в научно-обоснованных подходах к воспитанию национального самосознания в школах. Указанные причины не дают возможности в полной мере реализовать данную программу среди школьников. Для реализаций национального воспитания подростков на практике необходимо научно-теоретическое обеспечение, определение приоритетных направлений, содержания, форм, методов и способов воспитательного влияния на личность учащегося.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что проблема национального воспитания рассматривалась поверхностно и никогда не была предметом специального исследования. На сегодняшний день этот вопрос остается нерешенным ни в теории, ни на практике. Следовательно, актуальность данной проблемы состоит в необходимости национального воспитания в условиях общеобразовательной школы, и, прежде всего, в необходимости этого в начальных классах, когда у ребенка формируется кругозор. Необходимо это для того, чтобы формирование ребенка как личности не было искаженным, а направлялось в правильную) сторону. Именно в школе начинается становление ученика как гражданина своей страны. Но одно дело - осознавать огромные воспитательные возможности учебно-воспитательного процесса, а другое - правильно реализовать их в ходе научной-воспитательной работы.

В нашем регионе вопрос национального воспитания стоит очень остро, ведь Луганская область - полиэтничный регион, в школах обучаются представители различных наций: русские, белорусы, евреи, молдаване, татары и другие. Поскольку в Украине отсутствует современная концепция этно-национальной политики, законодательство в области международных отношений устарело, остро стоит языковая проблема — данные факторы усложняют процесс воспитания в школах.

Согласно статьи 11 Конституции Украины: «Государство оказывает содействие консолидации и развитию украинской нации, ее исторического сознания, традиций и культуры, а также развития этнической, культурной, языковой и религиозной самобытности всех коренных народов и национальных меньшинств Украины».

На сегодня данные положения остаются лишь на бумаге. Какое воспитание мы можем дать представителям других наций, если реализация национального воспитания в системе общего образования происходит очень медленно.

По моему мнению, для достижения наиболее высоких результатов в национальном воспитании, необходимо в своей работе использовать следующее:

1. Проводить уроки истории, украинского языка и литературы, обществоведения и, даже, рисования опираясь на национальные обычаи, традиции, соединяя их с современными педагогическими тенденциями и научными исследованиями в сфере педагогики: Усвоение учениками родного языка, истории государства формирует их ментальность - национальную психологию, характер, кругозор, национальное самосознание. Ведь многие страны придерживаются такого понятия, что нормальное обучение, воспитание и развитие подрастающего поколения обеспечивается лишь благодаря родному языку.

Глубокое знание учениками истории родной страны дает возможность воспитанникам усваивать первоисточники духовности своего народа и других народов, населяющих Украину. Всестороннее знание истории является неисчерпаемым источником исторической памяти и мышления учеников.

На наш взгляд, необходимо организовывать в классе мероприятия, посвященные народным праздникам, таким, как Масленица, Крещение, Ивана Купала. В процессе проведения таких мероприятий педагог знакомит учеников с традициями и обычаями, сопровождающими такие праздники. Также, нужно в ходе воспитательного процесса проводить мероприятия, посвященные истории родной страны, ее национальному наследию: день Победы, дни казачества, день памяти жертв Голодомора.

2. Воспитание в учениках патриотизма, осмысленного отношения к своей стране. Задание школы - вырастить детей гражд-

данами, патриотами с чувством гордости за славу, силу, могущество своей страны. Очень важно, чтобы чувством патриотизма было пронизано все, что окружает школьника. Понятие «патриотизм» очень вместительное и многогранное. Любовь к родной земле должна сочетаться с преданностью обществу, государству, с гордостью за свою страну, с готовностью охранять и преумножать ее могущество.

Результаты исследований показывают, что глубокое понимание патриотизма приходит к детям с годами. Но речь об этом должна вестись с ранних лет. Путем анкетирования было выяснено, что ученики средних классов имеют очень скудные познания в области истории, культуры родного края, не интересуются общественно-политическими событиями, выдающимися персонами нашего государства: учеными, политиками, деятелями искусства и спорта. В ходе опроса выяснилось, что большинство старшеклассников, если бы имели возможность, переехали бы жить в другую страну. На вопрос: «Что такое патриотизм?» некоторые подростки не нашли ответа.

Данная проблема возникла из-за низкого уровня организации работы родителей, учителей, руководителей организаций в направлении патриотического воспитания, как одного из составляющих становления сознательности молодого поколения.

3. Приобщать родителей к реализации национального воспитания.

Семья и школа два основных источника, откуда подросток черпает познания об окружающем его мире, которые формируют его дальнейшие взгляды на жизнь. Нельзя отделить школьное воспитание от воспитания в семье. Если ребенок сердцем, душой и разумом чувствует потребности семьи, то и в школе отношение к сверстникам, преподавателям будет такое же. Семья является одним из основных источников знаний о национальной культуре, традиции и истории. Национальные обычаи и традиции занимают особое место в числе факторов, постоянно и систематически воздействующих на формирование личности ребенка. Они содержат в себе богатейший национальный опыт народа, осуществляют преемственность его духовной культуры. Семейная педагогика нуждается в развитой методологической

базе, раскрывающей содержание и механизмы национального воспитания.

Следовательно, нужно усилить роль семьи в воспитании детей, укрепить взаимодействие родни и учебного заведения. Со своей стороны, школа должна воспитывать в учениках чувство глубокого уважения к семье, к женщине-матери, к предкам, к культуре и истории своего народа, обеспечивать духовное единение поколений.

4. Повысить профессиональную компетентность педагогов в реализации процесса воспитания. Справедливости ради, хочу заметить, что проблема низкого уровня национального самосознания относится не только к ученикам. Формировать национальное самосознание, прививать любовь к родной земле, своему народу, желание работать для блага государства и защищать его может только педагог с высокой культурой речи, с хорошим знанием украинского языка, с глубоко утвержденными принципами общечеловеческой морали (правды, справедливости, патриотизма, добра, трудолюбия), который уважительно относится к культуре, обычаям, традициям родного народа и всех этносов, населяющих Украину. Кроме того, я считаю, что педагог должен уважать каждого ученика как личность, верить в способность каждого ребенка в классе работать творчески. Именно такая позиция учителя определяет выбор методов, способов, приемов и форм обучения и воспитания.

Также, учитель должен быть самостоятелен в приобретении знаний, грамотен в обосновании и доказывании своих взглядов.

Научный материал должен излагаться так, чтобы ученики не только знали и понимали то общество, в котором живут, а и вносили посильную лепту в дальнейшее его развитие и усовершенствование, постоянно стремиться сделать окружающий мир лучше.

Особое внимание нужно уделять детям-сиротам, детям, лишенным родительской опеки. Педагог всегда должен помнить о большой ответственности за воспитание детей, которая на нем лежит. Главная обязанность педагога - воспитание учеников. Ведь дети - это будущее нашей страны, которые будут творить новую историю. Задание педагога - вырастить их достойными членами общества.

5. Уделять внимание представителям других наций в классе. Как уже ранее было сказано, Украина — страна с полиэтничным населением. Так, как школа должна оказывать содействие развитию традиций, культуры, самобытности коренных народов и национальных меньшинств Украины, то не стоит забывать и о представителях других национальностей в классе. Я считаю, что классный руководитель должен знать, представители каких наций есть у него в классе. *Мы считаем*, что необходимо в классе проводить различные мероприятия, посвященные культуре и традициям других наций. Кроме того, необходимо прививать на уроках и в процессе воспитательной работы уважение к представителям национальных меньшинств, их культуре и бытности.

6. Празднование юбилейных дат - один из важнейших направлений национального воспитания. Создание новых экспозиций, новых школьных музеев, например, этнографических или музеев народных промыслов - все это благотворно влияет на воспитательный процесс. Следует организовать работу так, чтобы школьники посещали музеи, принимали участие в обработке новых экспонатов. Правильно организованный процесс национального воспитания формирует полноценную личность, индивидуальность, которая ценит национальное и личное достоинство, совесть и честь. Так формируется национальный характер.

В наше время проблема организации воспитательного процесса очень актуальна из-за ряда обстоятельств. Во-первых, из-за того, что учащиеся не воспринимают жизнь и свободу человека как основную ценность государства. Во-вторых, современное поколение переживает смену эпох, которая связана с динамичными процессами в определенных структурах жизни и развивается двумя путями: отторжением устаревших форм жизни, которые противодействуют изменениям, и формированию новых цивилизованных основ жизнедеятельности. К сожалению, вместе с устаревшим «хламом», от которого мы пытаемся избавиться, уходят в небытие наши традиции, события нашей истории, богатый жизненный опыт, который накапливался веками нашими предками. Это все - результат прагматизации жизни, пропаганды насилия, пренебрежения социальными, моральными

ми, правовыми нормами, и является большой социальной проблемой.

Эта проблема в воспитании наших детей приведет к политическим, культурным, экономическим последствиям. Ведь не так сложно воспитать человека, который способен откровенно восхищаться окружающими пейзажами, мелодичностью родного языка, размахом народной души, самобытностью национального искусства, современными достижениями науки, техники, спорта, задача школы — вырастить человека небезразличного, умеющего любить родную землю путем приобщения ребенка к делам и заботам Родины.

Как писал выдающийся педагог А.С.Макаренко - «Настоящая суть воспитательной работы состоит вовсе не в ваших разговорах с детьми, не в непосредственном влиянии на ребенка, а в организации жизни ребенка».

В свете национального возрождения особенное значение приобретает системный подход к организации и проведению воспитательной работы, что становится возможным в новых условиях жизни школы, когда нет ограничений, стереотипов, догматизма. Воспитательный процесс следует рассматривать не как случайный набор разнообразных средств, проведения спланированных внешкольных мероприятий, а как определенную воспитательную систему. Содержание этого системного подхода характеризуется совокупностью воспитательных целей, деятельная сторона которых направлена на взаимодействие субъектов воспитательного влияния, организацию и развитие воспитательного процесса.

Дальнейшие исследования проблемы национального воспитания планируется провести в общеобразовательных школах г.Ровеньки, в которых уже накоплен позитивный опыт национально-патриотического воспитания детей и подростков. Благодаря творческой инициативе педагогов реализуется система образовательно-воспитательных проектов, которые дают возможность приобщить детей к захватывающей интеллектуально-творческой деятельности.

Література

1. **Антологія** педагогической мысли Украинской ССР / сост. Н. П. Калиниченко. – М. : Высшая школа, 1988. – 642 с.
2. **Державна** національна програма "Освіта". – К., 1994.
3. **Етнонаціональний** розвиток України (терміни, визначення, персонали) / за ред. Ю. І. Римаренка, І. Ф. Кураса. – К., 1993.
4. **Щербань П.** Національне виховання в сім'ї. – К. : Либідь, 2000. – 254 с.

Щербатюк Д. В.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ІННОВАЦІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ

Науковий керівник Воробйова М. В.

Актуальність проблеми. Незадовільний стан фізичної підготовки і рівень здоров'я дітей та підлітків викликає необхідність в розробці нових технологій для розв'язання складних ситуацій. Глобальна економічна криза, розвиток ринкових відносин в країні зробили актуальною проблему здібності особистості до самореалізації. Тому провідними напрямками програми здоров'я нації є пошук форм рухової активності як факторів впливу на організм людини.

Навчальні навантаження, гіподинамія, випереджувальний рівень освіти, а також достаток не завжди ефективних авторських програм також поглиблює проблему. Більше третини дітей сьогодні відчувають труднощі в засвоєнні навіть звичайних освітніх програм.

Таким чином, в теперішній час під впливом багатьох факторів соціально-економічного характеру, в тому числі і неадекватної фізичної активності, стан здоров'я дітей погіршився. Отже, необхідно в більшій мірі використовувати можливості, які має система фізичної освіти для вирішення задач укріплення

здоров'я, покращення фізичної підготовки, і виховання здорового способу життя у школярів.

При оцінюванні шкільного освітнього закладу, необхідно, з одного боку, враховувати особливості розвитку нинішніх дітей, а з іншого – постійно вдосконалювати професійну майстерність педагогічного колективу. Один зі шляхів розвитку – це організація інноваційної діяльності. Дати оцінку того чи іншого закладу можна за реалізацією інноваційної діяльності. В теперішній час введення іновіцій – обов'язкова умова розвитку дошкільного освітнього закладу.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів середньої загальноосвітньої школи.

Предмет дослідження – інновації в організації та методиці проведення фізкультурно – оздоровлюючих занять з дітьми шкільного віку.

Головне завдання фізкультурно - оздоровлюючої роботи – залучити всіх дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом, виховати фізичну культуру.

Для збільшення фізичної активності учнів потрібна система спортивно – оздоровлюючих заходів, активна фізкультурно – оздоровлююча робота, збільшення рухової активності учнів на уроці. Важлива проблема в цьому напрямку – низьке охоплення фізкультурно – оздоровлюючої роботи дітей, маючих відхилення в стані здоров'я. Тому необхідно створювати систему роботи з дітьми спеціальних медичних груп. [5, 15-16]

Також необхідно забезпечити розвиток дитячого та юначого спорту. Сьогодні спорту належить значна роль в вихованні молодого покоління країни. Спорт є важливим соціальним фактором в справі формування людини. [4]

Спортивна діяльність у не навчальний час у значній мірі доповнює обов'язкові заняття на уроках фізичної культури в освітніх установах. У житті сучасних дітей і підлітків спорт займає певне місце в структурі дозвілля. У процесі різноманітних занять технічною й художньою творчістю, спортом, туризмом і т.п. відбувається відновлення втрачених сил дитини, тим самим реалізується рекреаційна функція дозвілля. [7,48]

Тому необхідно розбудовувати систему спортивних шкіл, які здійснюють фізкультурно-оздоровчу й виховну роботу

серед дітей і підлітків, спрямовану на зміцнення їх здоров'я й всебічний фізичний розвиток. Важливо, що спортивні школи залучають учнів до систематичних занять фізичною культурою й спортом, надають всебічну допомогу освітнім установам в організації методичної й масової фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи. [10]

Важливе значення в оздоровчій роботі відіграє особистість учителя. Крім предметної й дидактичної підготовки, він повинен мати психолого-педагогічні знання, повинен бути цікавий для учнів як особистість, націлений на постійний саморозвиток, особистим прикладом показувати зразки здорового способу життя. Тому важливим напрямком оздоровчої роботи в освітніх установах є робота з педагогічним колективом. [12, 174-176]

Різні сторони шкільного фізкультурно-спортивного життя потребують позитивних змін, що дають можливість підсилити інтерес учнів до занять, сформувати культуру особистості, підвищити рівень фізичної й розумової працездатності. [11, 57-58]

Предмет "фізична культура" у школі органічно включений у загальну систему утвору дітей, установлена його цінність для особистості й суспільства, а так само виховне, освітнє й оздоровче значення. Це єдина навчальна дисципліна, яка формує в учнів грамотне відношення до себе, до свого тіла, сприяє вихованню вольових і моральних якостей, потреби до зміцнення здоров'я. [8,142-144]

Проте, дотепер не знайдені досить ефективні форми організації навчального процесу по фізичній культурі, здатні втілити в технологіях усе нове, що створене в області теорії й практики формування фізичної культури дітей. Невирішеним залишається питання про виправданість класної форми уроку фізичної культури для всіх без винятку вікових категорій, що займаються, про обґрунтованість твердого державного стандарту фізичної підготовленості, використанні відомих наявних розробок і технологій у широкій практиці шкільної фізкультурно-оздоровчої роботи. [6] Саме тому представляється необхідним ще раз розглянути питання про організацію й обґрунтуванні методики занять із дітьми молодшого шкільного віку в процесі фі-

зкультурно-оздоровчої роботи. У переважної більшості школярів, навіть у тих деяких, хто відчуває потребу у фізичній активності, мало шансів виявити себе й одержати можливість займатися в дитячій спортивній школі, оскільки ця установа в основному зацікавлена в пошуку спортивних талантів, причому в тому виді спорту, який культивується в її відділеннях. Далеко не кожній дитині й підліткові доступні й платні послуги різних шейпінг - клубів, студій і т.п. [2, 207-209] У зв'язку із цим виявляються настійно необхідними пошук і експериментальна апробація таких форм фізичного виховання в школі, які дозволили б подолати ситуацію, що склалася. Тобто необхідно вийти на новий рівень розуміння своєрідності процесу фізичної підготовки. [9, 122-124] У цьому зв'язку можна думати, що основою нової організаційної стратегії в сфері фізкультурного виховання стає подолання протиріч між відомими законами розвитку фізичного потенціалу, рівнем накопиченого педагогічного й біологічного знань, з одного боку, і сучасною практикою фізичного виховання, з іншої. Завдяки теоретико-методичним виставам, уже багато років що розвиваються в країні й за рубежом, слід уважати, що основу методики й організації фізичної підготовки школярів повинна бути покладена концепція тренування.

Витривалість, сила, спритність, високий рівень працездатності можуть бути придбані тільки шляхом тренування, шляхом використання ефекту цілеспрямовано організованого процесу адаптації організму школяра до фізичних навантажень необхідного обсягу й достатньої інтенсивності. Тому теоретико-методичною основою нової форми організації занять по фізичній культурі повинні стати основні принципи організаційно-методичної концепції навчального тренування учнів при їхній фізичній підготовці. [10]

Уже зараз представляється зрозумілої необхідність продуманої диференціації змісту, обсягу й інтенсивності фізичних навантажень школярів у зв'язку з їхнім біологічним віком, індивідуальними здатностями й можливостями. Таке завдання неможливо розв'язати в умовах традиційного шкільного уроку фізкультури. Ці основні форми організації масового фізичного виховання школярів, очевидно, є головним вузлом протиріч між

сучасними теоретико-методичними установками й реаліями шкільної фізкультури.

Висновок. Таким чином, необхідний новий погляд на урок фізкультури, проведений у сучасній школі. Проблеми фізичної підготовки дітей і підлітків повинні бути вирішені на обов'язкових заняттях фізкультурою, який краще проводити поза рамками шкільного розкладу. Такий підхід до проблеми дав би можливість формувати групи учнів не по шкільних класах, як це прийняти сьогодні, а по групах, створених з урахуванням стану здоров'я дітей, їх фізичної підготовки, інтересів до тем або іншим видам спорту. Такий однорідний рівень підготовки й спортивних інтересів учнів дозволить створювати групи чисельно більші, ніж звичайні шкільні класи, що дасть можливість більш широкого використання природних умов проведених занять.

При такому підході до проблеми виявляється дійсно можливим здійснити перехід до концепції тренування в комбінації з навчанням. Таким чином, трьома обов'язковими типами поза-класних занять по фізичнім вихованню з учнями є: оздоровчі заняття, спортивна підготовка, загальна фізична підготовка. Вибір форми й виду занять визначається бажанням, інтересами, рівнем підготовки й станом здоров'ям учня. Оздоровчі заняття повинні проводитися в групах лікувального тренування для дітей з ослабленим здоров'ям і інвалідів.

Слід зазначити, що групи спортивної підготовки, по своїй суті, покликано стати першим етапом відродження й подальшого розвитку шкільного спорту. Такий підхід здатний докорінно змінити не тільки спортивне життя сучасної школи, але й вплинути на школу в цілому. У цьому випадку досить значна частина бюджету часу найбільш активних дітей і підлітків може бути залучена в сферу соціального контролю й впливу. [3, 266-267]

У цей час існує потребу в детальній розробці теорії й методики тренувань із використанням елементів спортивної підготовки. Також розв'язків вимагає проблема спортивного виховання, розглянута із широких соціально-біологічних, етичних і моральних позицій. Необхідне фундаментальне пророблення проблем типології фізичної активності школярів, оптимізації

режимів фізичного тренування на основі комп'ютеризації навчально-тренувального процесі, загальній методології матеріально-го, інженерно-технічного й медико-біологічного забезпечення процесу фізкультурного виховання. [11, 29-33]

Такі перетворення, спрямовані на розв'язок однієї із самих важких, але ключових проблем перетворення культури й здоровішого способу життя людину не розраховані на швидкий успіх. Необхідне проведення геть і складної роботи. Проте, досвід останніх років доводить, що інших шляхів вирішення проблеми не існує. Найімовірніше, реалізація подібних концепцій пошуку альтернативних форм організації фізичного виховання дітей і підлітків буде схвалена далеко не всіма вчителями. Але слід зазначити, що подібна концепція не припускає загального переходу всіх шкіл від визначеної форми фізичного виховання до позаурочної. Переваги такого підходу полягає в тому, що він допускає перехід не його будь-якого шкільного колективу, готового до проведення подібних інновацій.

Література

1. Бальсевич В. К., Прогонюк Л. Н. Теорія й технологія розвитку інноваційних процесів у фізичнім вихованні учнів загальноосвітньої школи. – М., 2000. **2. Валявский А.С.,** Яковис А. С. Оздоровлюючі навчальні ігри. – Частина 1: Практикум. Інформація до дії для практичних батьків. – Спб., 2001. – 352 с. **3. Горців Г. В.** Енциклопедія здоровішого способу життя. – М., 2001. – 464 с. **4. Здоровье** сберегающее навчання й виховання / під науч. ред. В. І. Андрєєва. – Казань : Центр інноваційних технологій, 2000. – 267 с. **5. Матвєєв Л. П.** Цей багатоліт спорт, що обурює, що захоплює й // Фізична культура в школі. – М., 1991. – № 1. **6. Методичні** рекомендації з організації й проведенню рухливих ігор з дітьми дошкільного й шкільного віку // Вісник утвору. – 2001. – №3. **7. Напреев С. Г.** Інформаційна вистава досвіду: малі форми фізкультурно-оздоровчої роботи, нетрадиційні оздоровчі засоби, здоровіший спосіб життя. <http://www.niro.nov.ru/?id=1884> **8. Сивачева Л. Н.** Фізкультура – це радість!: Спортивні ігри з нестандартним устаткуванням. – Спб., 2002. – 48 с. **9. Семенова І. І.** Основи фізіології й гігієни дітей і підлітків з методикою викладання медичних знань : учеб.

посібник для студентів сред. пед. учеб. закладів. – М., 1999. – 144 с. 10. Степанов С. С. Здоров'я тіла й душі. – М., 2001. – 124 с. 11. Титова Т. Оздоровчі можливості уроку фізкультури <http://spo.1september.ru/articlef.php?ID=200501903> 12. Пугач В. П., Фомін Н. А. Основи юнацького спорту. – М., 1980. 13. Школа без наркотиків. Книга для педагогів і батьків. – вид. 2-е, переробл. й доповн. // під научн. ред. Л. М. Шипицької і Е. І. Казаковой-караковой. – Спб., 2001. – 176 с.

Щурова Н. В.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я – НЕОБХІДНА УМОВА ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ СУЧАСНОЇ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Анотація. У статті розглядається проблема формування здоров'я старшокласників у педагогічній практиці, створення у сучасній школі умов для збереження і зміцнення здоров'я, впровадження сучасних технологій по формуванню фізичного здоров'я (фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану) в умовах профільного навчання. Концепція такого підходу базується на гуманістичних засадах, в основі яких лежить завдання захисту школяра, надання йому допомоги в зміцненні здоров'я через різноманітні види предметно-перетворювальної діяльності.

Ключові слова: здоров'я, формування, фізичний розвиток, підготовленість.

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования здоровья старшеклассников в педагогической практике, создание в современной школе условий для сохранения и укрепления здоровья, внедрения современных технологий по формированию физического здоровья (физического развития, физической подготовленности, функционального состояния) старшеклассников в условиях профильного обучения. Концепция такого подхода базируется на гуманистических принципах, в основе

которых лежит задание защиты школьника, оказания ему помощи в укреплении здоровья через разнообразные виды предметно-преобразующей деятельности.

Ключевые слова: здоровье, формирование, физическое развитие, подготовленность.

Постановка проблеми. Природна та культурна еволюція людства зґрунтована на виділенні ядра фундаментальних цінностей, серед яких важливими є життя та здоров'я. Турбота про збереження життя і зміцнення здоров'я громадян входить у сферу важливих завдань суспільства, рішення яких забезпечує політичну стабільність і національну безпеку держави. Швидкі зміни рівня соціально-економічного розвитку і способу життя найбільш сильно діють на людину та призводять до її змін у фізичному, психічному та духовному рівнях. Проблема формування, зміцнення та збереження здоров'я в широкому розумінні на особистісному та суспільному рівнях у наш час набула загальнопланетарного значення й розглядається як така, що кардинально змінює подальший розвиток людини. Життя та здоров'я людини виступають найвищою цінністю й одним з головних показників цивілізованості суспільства. Сучасна наука доводить, що здоров'я людини є досить складним феноменом глобального значення, яке розглядається як філософська, соціальна, економічна, біологічна категорії, як індивідуальна та суспільна цінність, явище системного характеру, яке постійно взаємодіє з оточуючим середовищем, що в свою чергу, систематично змінюється. Швидкі перетворення в соціально-економічному розвитку і спосіб життя чинять сильний вплив на особистість і приводять до глибоких змін у її фізичному, психічному і духовному станах [5, с. 8]. Разом з тим в Україні об'єктивно склалися такі несприятливі соціально-економічні та соціально-педагогічні умови як важка екологічна ситуація, інформаційне перенасищення та інтенсифікація навчального процесу, які привели до погіршення стану здоров'я дітей різного віку, негативного ставлення до основних принципів здорового способу життя. Здоров'я цієї вікової групи особливо важливе, тому що, за оцінкою фахівців, приблизно 75% хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки. Майже 90% учнів мають відхилення у стані здоров'я, а більше 50% – незадовільну фізичну підготовку. Україні

необхідно покоління, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо, продуктивно та довго діяти в будь-якій галузі соціальної практики [3, с. 23].

Усебічну повноту людського життя як неминущої цінності обумовлює здоров'я. Оскільки людське життя є вищою цінністю суспільства, то сукупність властивостей, якостей, станів людини є цінність не тільки самої людини, але й суспільства. Саме це перетворює здоров'я кожного індивіда в суспільне багатство, тому що поведження людини повинно бути орієнтоване на майбутнє, а стосовно здоров'я, його майбутнього стану необхідна постійна корекція дій людини, що обумовлює досягнення завершального корисного ефекту [1, с. 38].

Зазначаємо, що сучасний рівень розвитку суспільства в значній мірі актуалізує наукові проблеми, пов'язані зі збереженням здоров'я і фізичним розвитком учнів. Така стратегія соціально-економічного розвитку впливає на формування особистості школярів старших класів, що призводить до глибоких змін у їхньому духовному, психічному й фізичному здоров'ї.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми дає підстави стверджувати, що загальнодидактичні принципи побудови процесу формування здоров'я школярів розроблені Б. Ашмаріним, Т. Круцевич, Б. Шиян, В. Платоновим, І. Муравовим, Т. Ротерс та ін.; соціально-педагогічні принципи – праці В. Оржеховської, С. Кириленко, В. Горашука та ін.; медико-біологічним особливостям психолого-педагогічного процесу, спрямованого на зміцнення здоров'я підростаючого покоління, присвячені роботи М. Амосова, Г. Апанасенка, В. Волкова та ін. Ознайомлення з результатами теоретичних напрацювань вчених дало змогу виявити суперечності між потребою суспільства у підвищенні рівня здоров'я старшокласників і відсутністю необхідних педагогічних умов, які спонукають старшокласників до підвищення рівня фізичної підготовки в аспекті майбутньої професійної діяльності.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Незважаючи на увагу до означеної проблеми, в літературі відсутні дані про розробку рекомендацій з програмування занять з метою фо-

рмування здоров'я школярів старшої школи в умовах профільного навчання. Дані положення обумовлюють актуальність проблеми, що має суттєву теоретичну, практичну значущість для удосконалення формування здоров'я старшокласників.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконується в рамках науково - дослідної роботи „Теорія і методика профільного навчання за спортивним напрямком у старшій школі в умовах безперервної освіти”, що здійснюється на кафедрі теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (державний реєстраційний номер 0108U002431).

Метою нашої роботи є аналіз сучасного стану проблеми формування здоров'я старшокласників у педагогічній теорії та практиці.

Результати дослідження. Проблема здоров'я підростаючого покоління виникла з моменту появи людського суспільства й на подальших етапах його розвитку розглядалася по-різному. Доведено, що існує велика кількість тлумачень дефініції здоров'я. На сучасному рівні розвитку суспільства і філософської, психологічної, педагогічної наук виникла необхідність звернення до аксіологічного підходу у вирішенні проблеми виховання здорового молодого покоління, у світлі якого здоров'я розглядається як індивідуалізована історично складена цінність, що вимагає усвідомленого ставлення до самої себе як до мети і способу життя [5, с. 14].

Під час навчання у старшокласників формується інша активна життєва позиція, вони по-іншому оцінюють свої можливості. Їхня свідомість досягає рівня, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'я як цінності й виникнення почуття відповідальності за його стан. Разом з тим, система стійких переконань притаманна не всім, деякі з них не можуть самостійно визначитися у виборі своєї позиції щодо здоров'я як життєвої цінності.

Забезпечення профільного навчання в старшій школі – ключове завдання модернізації освіти в Україні. Воно покликане сприяти гуманізації навчання, задоволенню освітніх потреб, самоактуалізації особистості, детермінується зростаючими вимогами суспільства до професійної компетентності, зумовлене ре-

аліями сучасної соціально-економічної ситуації, коли професійна освіта стає гарантом соціальної стабільності людини [6].

Особливе значення повинно надаватися вивченню функціональних можливостей і стану здоров'я старшокласників, з одного боку, як біологічної основи адаптації і як показника успішності її протікання – з іншого. Учень старшої школи неспроможний успішно оволодіти будь-яким профілем, якщо у нього недостатній рівень фізичного розвитку, низький рівень функціонального стану. Якщо розглядати фізичне здоров'я в світі фізичної підготовленості, то кожен учень профільної школи буде зацікавлений у формуванні у себе тих фізичних якостей, які притаманні профільному напрямку, який він обрав [7].

Зазначаємо, що сьогодні здоров'я прийнято розглядати в єдності духовного, психічного й фізичного його аспектів. Духовне здоров'я можна визначити як спроможність особистості регулювати своє життя й свою діяльність у відповідності з гуманістичними ідеалами, які виробило людство в ході історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства [2, с.17]. Духовне здоров'я людей являє собою нематеріальну основу існування людства, успішність його розвитку, збереження й збільшення вищих людських цінностей [4, с.30]. Психічний аспект здоров'я – це збалансованість психічних процесів і їхніх проявів, здатність особистості керувати собою, він виявляється в умінні підтримувати позитивні емоції в колективі, у прояві доброзичливості, щирості, співчуття чи, навпаки, у духовному безсиллі й бідності емоційного світу особистості [3, с. 135]. Під фізичним здоров'ям розуміють поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму, а також рівень розвитку інтелектуальних здібностей, психофізіологічний комфорт життя, механізми відтворення інтелектуального потенціалу суспільства. На думку В. Горашука, фізичний аспект здоров'я – це нормальне функціонування організму на клітинному, тканинному, організменному й системному рівнях чи нормальне функціонування всіх органів і систем організму людини з урахуванням віку, статі й навколишнього середовища [3, с. 143].

У зв'язку з цим особливого значення набуває формування фізичного здоров'я, без якого учень старшої школи неспро-

можній успішно оволодіти будь-яким навчально-виховним профілем (суспільно-гуманітарним, природничо-математичним, технологічним, художньо-естетичним, спортивним). Фізичне здоров'я старшокласників розглядається з позицій фізичного розвитку фізичної підготовленості та функціонального стану організму.

Потребує теоретичного обґрунтування й експериментальної перевірки педагогічні умови формування фізичного здоров'я старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів у процесі профільного навчання з опорою на органічну єдність фізичної підготовки на рівні формування фізичних якостей за обраним профілем навчання з фізичним розвитком та функціональним станом організму для оволодіння знаннями та вміннями майбутньої професійної діяльності.

Старша школа є особливим освітнім простором, в рамках якого завершується формування соціально-адаптованої особи і відбувається професійне, соціальне і цивільне самовизначення молоді. Потребує великої уваги мотиваційна сфера старшокласників у прагненні бути здоровими, в розумінні того, що лише дбайливе ставлення до свого здоров'я, усвідомлення необхідності розвитку своїх фізичних здібностей дозволить досягти високого рівня суспільного визнання, що найбільш важливе для випускників середніх учбових закладів, коли постає питання вибору професії. В умовах конкурентноспроможності лише у здорової людини більше шансів на успіх.

Необхідно зазначити, що розв'язання одного з соціально-значущих завдань сучасного суспільства майже неможливо без комплексного підходу до позначеної проблеми. Найрізкіше освітнє навантаження збільшується в профільних класах. Залучення школярів старшої школи до систематичних занять різними видами фізичних вправ, як одного з найдоступніших і ефективних засобів збереження і розвитку фізичного здоров'я, вважається цілком виправданим. Тим паче, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають не тільки на загальний стан організму, але й виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи підлітка як цілісну особу з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя. При формуванні фізичного здоров'я старшокласників особлива увага повинна

надаватися тим видам фізичних вправ, які всебічно впливають на організм, розвиваючи його гармонійно [7].

У зв'язку з цим необхідною умовою досягнення нової, сучасної якості освіти є оптимізація учбового, психічного і фізичного навантаження, створення в школах умов для збереження і зміцнення здоров'я, організації моніторингу стану здоров'я дітей та молоді, впровадження сучасних здоров'єзберігаючих технологій.

Необхідно зазначити, що профілізація старшої школи з урахуванням неблагополуччя стану здоров'я учнів висуває необхідні вдосконалення системи профорієнтації в школі, оскільки правильний вибір майбутнього виду діяльності багато в чому визначає і успішність навчання, і збереження психічного і соматичного здоров'я молоді.

Висновок. Таким чином, ознайомлення з результатами теоретичних напрацювань вчених і практичним досвідом профільного навчання в старшій школі дало змогу виявити суперечності між потребою суспільства у підвищення рівня здоров'я старшокласників у процесі профільного навчання і відсутністю необхідних педагогічних умов, які спонукають старшокласників до підвищення рівня фізичної підготовки в аспекті майбутньої професійної діяльності. На підставі цього ми можемо зробити узагальнення, що сьогодні від педагогічної науки вимагається обґрунтоване поновлення теорії й практики навчання і виховання учнів старшої школи, як бути здоровим в сучасних соціальних умовах. Необхідною умовою досягнення нової, сучасної якості освіти є оптимізація учбового, психічного і фізичного навантаження, створення в школах умов для збереження і зміцнення здоров'я, організації моніторингу стану здоров'я дітей та молоді, впровадження сучасних здоров'єзберігаючих технологій.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають в детальнішому вивченні проблеми формування здоров'я старшокласників як компонента індивідуального здоров'я людини, яке оцінюється за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості і фізичного стану при їх комплексному оцінюванні.

Література

1. **Бех І. Д.** Виховання особистості : У 2 кн. – Кн.1.: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: Наукове видання / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
2. **Кириленко С. В.** Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / С. В. Кириленко. – К., 2004. – 240 с.
3. **Горащук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
4. **Дмитриева Т. Б.,** Положий Б. С. Психическое здоровье / Т. Б. Дмитриева // Человек. – 2002. – № 6. – С. 21–32.
5. **Соколенко О. І.** Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Олена Іванівна Соколенко. – Луганськ, 2008. – 209 с.
6. **Концепція** профільного навчання в старшій школі // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2003. – №24.
7. **Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія і практика** / А. П. Полтавський, Ю. О. Штана, О. Ф. Очкалов, Ю. В. Драгнев та ін.]; під ред. Т. Т. Ротерс. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 317 с.

Якуба С.

Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка

СПІВПРАЦЯ СІМ'Ї І ШКОЛИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Науковий керівник Соколенко О. І.

Надзвичайно важливу роль у формуванні основ особистої фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку відіграють батьки. Від рівня їхньої культури залежить рівень сформованості людяності, духовності, гідності дітей, у яких закла-

даються основи багатьох умінь і навичок, звичок, виробляються оцінні судження і певною мірою визначається подальша життєва позиція з огляду на спосіб життя батьків. Виховання, що пройняте батьківською турботою, йде до серця дитини, проникає в її душу й свідомість. Зрозуміло, що виховання в сім'ї повинно бути цілеспрямованим, систематичним і постійним. Лише тоді можна говорити про формування особистої фізичної культури дитини. І в цьому батькам може допомогти співпраця з учителями фізичної культури.

Тому актуальним залишається питання про співпрацю школи і сім'ї щодо фізичного виховання й, зокрема, таких його аспектів, як формування, зміцнення й збереження здоров'я дитини, її всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму до різних захворювань у період навчання.

Проблему фізичного виховання у сім'ї та школі, взаємозв'язку "сім'ї та здоров'я" розглядали вчені з галузі теорії фізичного виховання, валеології, сімейної та шкільної педагогіки Е. Вільчковський, М. Данилевич, О. Дубогай, К. Огніста, Б. В. Сермеєв та ін.

У сучасній науковій літературі розглядаються форми й зміст фізичного виховання дітей у домашніх умовах, визначено місце різних фізкультурних заходів у режимі дня дитини, вивчено ефективні прийоми й норми гартування.

Проте проблема фізичного виховання молодших школярів у сім'ї потребує подальшого вдосконалення.

Тому метою нашого дослідження є розгляд особливостей співпраці сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

Пошук шляхів щодо співпраці школи й сім'ї дасть можливість активізувати залучення дітей до занять фізичною культурою, сформувати інтерес до фізичних вправ, потребу у здоровому способі життя та вдосконалити процес фізичного виховання учнів початкових класів.

Дослідження багатьох сучасних науковців показали, що найчастіше причиною відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність – гіподинамія [1;2;3]. Особливо це помітно на прикладі учнів молодшого шкі-

льного віку. В. Завацький, О. Гуменна відзначають, що серед учнів початкових класів обсяг рухової активності знижується порівняно з дошкільнятами на 40-50 % [4;5]. Це пов'язано зі збільшенням часу на навчання, сприйняття навчальної інформації.

Щоб задовольнити дитину в русі, не загубити бажання та її біологічну потребу рухатися, необхідна спільна, чітка, цілеспрямована робота школи й сім'ї. Цю роботу важливо починати з першого класу, коли для батьків починається новий етап і вони більше часу проводять із дітьми (виконання домашнього завдання, відвідування спортивних секцій, репетицій та ін.), а також мають бажання й налаштовані працювати на майбутнє дітей.

О. Міщенко, Н. Москаленко зазначають, що наскільки успішно вирішуються питання фізичної підготовленості в ранньому шкільному віці, настільки залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей більш старшого шкільного віку [6;7].

Для вирішення проблеми співпраці сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей та ставлення батьків до фізичної культури і спорту було розроблено та проведено анкетування батьків учнів початкових класів загальноосвітньої середньої школі № 14 міста Луганська. Анкетуванням було охоплено 60 респондентів.

Дані анкетування засвідчили, що більшість респондентів вважають заняття фізичною культурою корисними для здоров'я дітей, але тільки незначна їх кількість – займається фізичною культурою у вільний час; майже половина – іноді займаються.

На стан здоров'я дитини, з погляду батьків, найефективніше впливають такі чинники як: особливості харчування, навколишнє середовище, рухова активність. Позитивно до фізичної культури і спорту ставляться переважна більшість батьків, негативно – ніхто не ставить.

На думку батьків для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей найбільше сприяють: сім'я, школа та органи охорони здоров'я разом взяті.

Заняття в школі часто втомлюють дитину – так вважають більшість батьків. 73 % батьків вважають, що рівень здоров'я їхньої дитини середній, 22 % – високий; 5 % – низький. Тому у вільний від навчання час, на їх думку діти повинні гратися з

іншими дітьми, дивитися телевізор, спілкуватися з друзями, займатися спортом, допомагати батькам, читати художню літературу, грати у комп'ютерні ігри, займатися танцями, співами, малюванням (була надана можливість зазначити 2–3 варіанти відповідей).

Нами було встановлено, що роль батьків у керівництві домашнім фізичним вихованням дітей наразі незначна.

Аналіз даних проведеного анкетування свідчить, що більшість батьків, позитивно ставляться до фізичного виховання та вважають його одним із чинників, що впливає на стан здоров'я дитини і є корисним для її здоров'я. Але внаслідок нестачі часу перекладають свої обов'язки на інших, сподіваючись, що природна потреба рухатися й шкільні заняття задовольняють рухову діяльність дітей і в достатній мірі зроблять їх здоровими. Більшість батьків позитивно ставляться до співпраці сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей, але необхідного рівня знань з організації фізичного виховання вони не мають. Тому треба застосовувати різні форми співпраці сім'ї і школи із залученням батьків до цієї роботи.

Справедливо вважається, що у процесі виховання та розвитку дітей роль вчителя є однією із визначальних. Саме тому у бесіді з вчителями було зроблено спробу з'ясувати їх думку щодо питання співпраці загальноосвітньої установи та сім'ї у фізичному вихованні дітей.

На думку вчителів фізичного виховання, у сприянні зміцнення здоров'я та рівня фізичного розвитку дітей допомагають разом: сім'я, школа та органи охорони здоров'я, що збігається з думкою батьків. Взаємодія сім'ї і школи – це найважливіша умова підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою, підвищення ефективності організації роботи з фізичного виховання.

Про необхідність співпраці сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей, 91,7 % учителів дали позитивну відповідь, тому що така співпраця може сприяти поліпшенню стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей. 7 % вчителів перевагу у фізичному вихованні дітей надають батькам.

Більшість учителів у своїй професійній діяльності використовують форми співпраці сім'ї та школи у фізичному вихованні молодших школярів запропоновані Б. Сермеєвим, А. Атаєвим, О. Мерлян [8], а саме:

- індивідуальні консультації батьків з учителем фізичної культури, лікарями, психологами школи;
- тематичні батьківські збори із проблеми збереження і зміцнення здоров'я засобами фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи, спортивні свята, туристичні походи, спортивні змагання.

Означені форми дають змогу усвідомити батьками інформацію, що стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ дітьми, використанням ними природних чинників і формування такого способу життя, що сприятиме досягненню особистої та суспільної мети. Критерієм ефективності цього процесу, на думку Т. Круцевич та С. Пресяжнюк, повинен бути рівень здоров'я дітей, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [9;10].

Відзначимо також, що взаємодія сім'ї та школи – найважливіша умова підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою, підвищення ефективності організації роботи з фізичного виховання.

Фізичне виховання в сім'ї передбачає вирішення таких основних завдань:

- збереження й зміцнення здоров'я дитини;
- підвищення її фізичної та розумової працездатності;
- загартування організму, підвищення адаптаційних можливостей, опору до захворювань;
- всебічний фізичний розвиток, що є критерієм якості й ефективності системи фізичного виховання дітей загалом;
- розвиток у дітей рухових якостей шляхом систематичного виконання фізичних вправ;
- озброєння дітей теоретичними знаннями з валеології, гігієни, фізичної культури й спорту;
- виховання у дітей стійкого інтересу, потреби до систематичних занять фізичними вправами;
- можливе усунення недоліків та вад фізичного розвитку (порушення постави, плоскостопості тощо).

Таким чином, успішна реалізація розв'язання завдань формування, зміцнення й збереження здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення розумової і фізичної працездатності молодших школярів можлива лише через ініціативність та творчу співпрацю сім'ї і школи.

Подальшої розробки потребує забезпечення батьків необхідним науково-методичним матеріалом стосовно співпраці сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, що дасть можливість підвищити рівень знань батьків з організації фізичного виховання і навичок покращення здоров'я й рівня фізичної підготовленості дітей.

Література

- 1. Вільчковський Е. С.** Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : [навч. посіб.] // Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД "Університетська книга", 2004. – 428 с.
- 2. Зубалій М.** Здоров'я дітей – у небезпеці / М. Зубалій, О. Леонов, Н. Василюшина // Фіз. виховання в шк. – 2006. – №4. – С. 6 – 8.
- 3. Титаренко А.** До проблеми фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в сім'ї / А. Титаренко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 4. – Л. : ЛДДФК, 2005. – С. 116-117.
- 4. Завацький В. І.** Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів / В. І. Завацький // Луцьк: Надстир'я, 1994. – 146 с.
- 5. Гуменна О.** Оцінка режиму дня дітей молодшого шкільного віку / О. Гуменна // Молода спортивна Україна : Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л. : Вид. дім "Панорама", 2002. – Т. 1. – С. 209–212.
- 6. Міщенко О.** Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи / О. Міщенко // Молода спортивна Україна: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 6. – Л. : Вид. дім "Панорама", 2002. – Т. 1. – С. 320–323.
- 7. Москаленко Н. В.** Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. – Д. : Інновація, 2007. – 252 с.
- 8. Сермеев Б. В.** Физическое воспитание в семье / Б. В. Сермеев, А. К. Атаев, А. В. Мерлян. – К. : Здоров'я, 1986. – 296 с.
- 9. Круцевич Т. Ю.** Методичні рекомендації з комплексного тестування фізичного стану школярів в умовах фізичного виховання загальноосвітньої школи / Т. Ю. Круцевич. – К. : Наук.

світ, 2006. – 24 с. **10. Присяжнюк С.** Тестування фізичної підготовленості як ефективний засіб фізичного удосконалення учнів перших класів / С. Присяжнюк // Молода спортивна Україна : Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 7. – Л. : Вид. дім "Панорама", 2002. – Т. 2. – С. 57–59.

Ярошенко П. В.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Актуальність. В останні роки реєструються складні демографічні процеси і негативні тенденції падіння якості життя: скорочується народжуваність, спостерігається постаріння населення і збільшення рівня смертності і захворюваності. Багато в чому причини подібних явищ кореняться в способі життя дорослих і підростаючих поколінь — у великій кількості шкідливих звичок, малорухомості, нерациональному харчуванні і загальній апатії, небажанні самотійно переборювати труднощі і негоди.

Підготовка професійних педагогів у вищій школі сьогодні не уявляється без створення умов до мотивації в кожного нинішнього студента прагнень освоїти в повному обсязі здоровий стиль життя.

Як відомо, саме здоровому образу і стилю життя належить головна роль у створенні загально оздоровлюючого вектора розвитку будь-якого суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми дає підстави стверджувати, що незважаючи на велику кількість наукових досліджень у галузі педагогіки (Г.М. Андреева, О.С. Газман, І.С. Кін, В.В. Москаленко, Б.П. Паригін, С.В. Подмазін, В.В. Серіков, В.А. Сухомлинський, І.С. Якіманська й інш.) на наш погляд в Україні бракує наукових праць, присвячених даному напрямку.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Стан здо-

ров'я людини як біосоціальної істоти завжди був і буде мірилом того, наскільки дана країна, регіон або етнотериторіальне утворення готові протистояти труднощам і складностям, висунутим до Homo Sapiens постійно мінливими умовами його існування. Населення великих індустріальних регіонів (у тому числі і Донбасу) відчуває, як свідчать численні інформаційні джерела, дуже відчутний пресинг різноманітних факторів соціального, екологічного, техногенного й іншого характеру, що негативно позначаються на показниках фізичного, психоемоційного й інтелектуального статусу дорослих і дітей.

Безліч негативних впливів на організм підростаючих поколінь призведе до того, що збільшуються випадки уроджених вад розвитку і спадкоємних дисфункцій; формуються масові відставання молоді в розвитку, що має позначення "ретардація"; нерідко зустрічаються ситуації часто і довгостроково протікаючих захворювань у людей, починаючи з раннього віку, і продовжуючись в шкільну і студентську пору.

Студентство завжди було авангардом будь-якого суспільства й у будь-які часи, залишається ця група населення відчутною силою й у теперішньому ХХІ столітті практично в кожній цивілізованій країні. Соціалізація студентської молоді, формування здорового образу і здорового стилю життя підростаючих поколінь України.

Спеціально проведені в різних університетах дослідження показують, однак, що тенденція до усвідомлення ролі здоров'я і життєдіяльності людини просліджується на дуже слабкому рівні.

Підкріплення знаннями, уміннями і стійкою мотивацією до формування і покращення здоров'я в студентів відзначається недостатньо (Т.Я. Магун, 1999).

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 здорового образу і здорового стилю життя майбутніх педагогів у вищих навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів. Однією з головних ознак сучасного українського суспільства є неухильно зростаюча потреба в людині, якій властива особистісна ініціатива, висока творча активність і соціальна відповідальність у всіх сферах життєдіяльності, яка в першу чергу, залежить від здоров'я людини. За своєю сутністю здоров'я людини є гармонійною єдністю біологічних і соціальних якостей, зумовлених природними й набутими біологічними і соціальними явищами.

Сьогодні в Україні спостерігається загальна тенденція погіршення стану здоров'я населення в цілому та дітей зокрема. Аналіз статистичних даних і результати різноманітних досліджень свідчать, що спостерігається тенденція омолодження віку дітей, які починають палити, вживати алкоголь, наркотичні речовини. Загрозованих масштабів набирає епідемія ВІЛ/СНІДу.

У свою чергу це призводить до складних демографічних умов та негативних тенденцій зниження якості життя в багатьох колах населення, у тому числі й підростаючого покоління, що позначились у збільшенні рівня захворюваності та смертності, зростанні процесу збільшення кількості хронічних захворювань, активізації соціально - детермінованої патології. При скороченні народжуваності і значному старінні населення ця ситуація ще більше погіршується [1].

У зв'язку з цим питання становлення, розвитку і самореалізації особистості у процесі активного і творчого ставлення до фізичної культури та спорту, все більше привертає увагу науковців і практиків, охоплює все більше галузей наукового гуманітарного знання.

Формування здорового способу життя, крім іншого, здійснюється у процесі її соціалізації. Саме соціокультурне середовище, у тому числі сприяють становленню особистості в усіх її значущих проявах. Але поряд з цим вони обмежують той простір, у межах якого вона може виявити і реалізувати свою творчу людську сутність та індивідуальність. Дослідження зв'язку між формуванням здорового способу життя та особливостями соціокультурного середовища, особливо у промислових регіонах, що впливають на її готовність до перетворюючої, ін-

новаційної діяльності належить до низки найбільш гострих і актуальних педагогічних проблем сьогодення.

Масштабність та багаторівнева складність творчого рішення проблеми формування здорового способу життя, крім іншого, мала своє відображення у різноманітній літературі, присвяченій не тільки навчальним заняттям педагогів, але й у їх позанавчальній діяльності.

Сучасні напрями формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів розроблені Н. Завидівською. На її думку, нова концепція фізкультурно - спортивної політики має орієнтуватися саме на формування здорового способу життя.

У дослідженні Н. П'ясецької розглядається проблема формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти. Метою цієї роботи є визначення педагогічних умов, що забезпечують ефективність формування валеологічної культури, де провідними інтегративними властивостями є валеологічна спрямованість особистості вчителя й цілісність його професійної діяльності. Результати дослідно - експериментальної роботи дозволили автору визначити сукупність педагогічних умов формування валеологічної культури, де однією з провідних є включення майбутнього вчителя в інноваційну діяльність, а інноваційне середовище стимулює індивіда до творчого валеологічного пошуку. Узагальнюючи висновки досліджень Ващенко О., Лахнової Л., Свириденко С, Несторенко В., Голобородько Г., зазначимо, що їх думки щодо формування здорового способу життя збігаються в одному: цей процес треба починати як можна раніше з дошкільного та молодшого шкільного віку дитини.

Варто пам'ятати, що в цивілізованих країнах принцип природо-відповідності виховання має провідне значення.

Аналіз основних компонентів здорового способу життя дозволяє стверджувати, що він має індивідуальний характер і здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, культури, традицій, соціального та морального досвіду. Ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується та якими керується у своїй діяльності . При цьому базові компоненти здорового спо-

собу життя, як і природні фізичні чинники, не лікують у звичному розумінні, проте нормалізують, підтримують біологічні рухові, психоемоційні та інтелектуальні процеси, що притаманні цьому об'єкту.

Поняття "здоровий спосіб життя" інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах. Це визначення також виражає ставлення людини, орієнтир її діяльності щодо зміцнення та розвитку індивідуального та суспільного здоров'я. Здоров'я має бути найпершою потребою людини, але її задоволення носить складний, обумовлений характер і не завжди призводить до потрібного результату.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, з соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Дуже важливо, що для того, щоб підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, тільки уникати факторів ризику (алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, нераціональне харчування) недостатньо, треба розвивати тенденції, які працюють на формування здорового способу життя й репрезентуються в різних факторах життя людини.

До основних принципів здорового способу життя належать:

- соціальні: спосіб життя повинний бути естетичним, моральним, вольовим;
- біологічні: спосіб життя повинний відповідати віковим особливостям, забезпеченим енергетично, зміцнюючим та ритмічним.

Реалізація цих принципів залежить від соціально-економічних заходів та формування моделей поведінки людини. Дотримання здорового способу життя передбачає:

- прагнення до фізичної досконалості;
- досягнення душевної, психічної гармонії в житті;
- забезпечення повноцінного харчування;
- виключення з життя самодеструктивної поведінки;

- дотримання правил особистої гігієни: очищення організму та його загартовування.

Таким чином, ми розглянули багато спроб видатних учених - психологів вибудувати завершену систему уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя. Але навіть переконливі моделі та еталони досліджень не в змозі включити багатоаспектність та комплексність цих понять.

Феноменологія здоров'я багатогранна. Вона зближує межі тілесного та духовного, біологічного та соціального, індивідуального та глобального.

Отже, здоровий спосіб життя розглядаємо як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я та добробуту людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

Поняття здорового способу життя, з позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини, походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них - харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протейнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових додатків), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється у багатьох соціально - філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття, як у світі в цілому, так й в Україні.

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80 - 90 - х років, змусили суспільство по - новому поставитися до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки - медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука - валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико - біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. У деяких школах викладається курс валеології - наука про здоровий спосіб життя.

Наш підхід розглядає формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Втім передбачає: по - перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по - друге, формування свідомості та культури здорового способу життя; по - третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; в - четверте, впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; в - п'яте, розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді. Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопи-

чення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Формування здорового способу життя майбутніх педагогів, як теоретико-філософська та педагогічна проблема, тісно пов'язана з історико - культурним надбанням нашої держави та нагальними проблемами сьогодення. Особливо це стосується сучасних тенденцій інтеграції української держави у світову та європейську економічну систему. Цей процес без сумніву вимагає від сучасної освітньої системи її подальшого розвитку та поглиблення, що робить дуже актуальною підготовку мобільних висококваліфікованих спеціалістів, професіоналів здатних успішно конкурувати на внутрішньому та світовому ринку праці.

Однією з головних умов ефективної підготовки конкурентоздатних фахівців, крім іншого, має бути формування поряд з високою професійною компетентністю, навички дотримання в своїй повсякденній життєдіяльності здорового способу життя. Успішне подолання факторів ризику та загроз, що застерігали виникнення захворювань, які, як показують інформаційні джерела, здебільшого залежать від самої людини та її стилю життя.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Проблеми управління здоров'ям человека / Л. Г. Апанасенкою // Наука в олимпийском спорте (спецвыпуск). – 1999. – С. 56–60.
2. Коновалова Е. О. Состояние здоровья школьников в больших промышленных центрах / Е. О. Коновалова, Т. М. Чикало, Л. К. Овдиенко, В. С. Бирюкова // Матер. Міжнар. наук.- практ. конф. " Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку" . – Харків, 2003. – Т. 2. – С. 7–10.
3. Основні показники стану здоров'я населення та ресурсів охорони здоров'я України : стат.-аналіт. довід, посібник. – К. : Здоров'я, 2000. – 144 с.
3. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск : Альма матер, 2003. – 376 с.
4. Зубалія М. Д. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
5. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі. – 1999. – №3. – С. 29–32.

Наукове видання

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ**

*Збірник статей за матеріалами
регіональної науково-практичної конференції*

Частина II

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 26.03.2010р.
Формат 60x84 1/16. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 14,12.
Наклад 200 прим. Зам. № 40.

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.