

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№17 2003



**Харківська державна академія дизайну і мистецтв
(Харківський художньо-промисловий інститут)**

**фізичне виховання і спорт
біологічні та педагогічні науки**

**Зареєстровано постановою президії ВАК України від
09.06.1999р. №1-05/7, 11.10.2000р. №2-03/8, 11.04.2001р. №5-05/4.**

Міністерство освіти і науки України
Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту
Харківська державна академія дизайну і мистецтв
(Харківський художньо-промисловий інститут)
Львівський державний інститут фізичної культури

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№17



Спеціальний випуск за темою:
ТРАДИЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ФОРМУВАННЯ
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ
частина III
*присвячений 130-річчю від дня народження фундатора української
системи фізичного виховання проф. Івана Боберського*

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків-Львів: ХДАДМ (ХХП), 2003. - №17. - 144 с.
(Укр., рос., англ. мов.)

У збірнику вміщено статті за темою: «Традиції української фізичної культури і формування системи фізичного виховання в Україні». Збірник присвячено 130 річниці від дня народження засновника української системи фізичного виховання проф. Івана Боберського (1873-1947).

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, докторантів, аспірантів та всіх, кому не байдужа історія становлення України як держави.

Видається за рішенням Вченої ради Харківської державної академії дизайну і мистецтв (Харківського художньо-промислового інституту) [протокол № 7 від 28.04.2003 р.] та Львівського державного інституту фізичної культури [протокол № 1 від 23.09.2003 р.]

Збірник затверджено ВАК України як фахове видання у галузі фізичного виховання і спорту, педагогічних і біологічних наук.

Редакційна колегія:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1. Балабанова Л.М. | доктор психологічних наук, професор; |
| 2. Бізін В.П. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 3. Бобін В.В. | доктор медичних наук, професор; |
| 4. Богуславський В.М. | доктор філософських наук, професор; |
| 5. Бойченко С.Д. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 6. Бочарова С.П. | доктор психологічних наук, професор; |
| 7. Бузова О.К. | доктор філософських наук, професор; |
| 8. Вороніна Л.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 9. Давиденко Д.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 10. Дмитриєв С.В. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 11. Друзь В.А. | доктор біологічних наук, професор; |
| 12. Єрмаков С.С. (гол.ред.) | доктор педагогічних наук, професор; |
| 13. Камаєв О.І. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 14. Коваленко А.Б. | доктор психологічних наук, професор; |
| 15. Лапутін А.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 16. Ложкін Г.В. | доктор психологічних наук, професор; |
| 17. Солонухова О.Г. | доктор психологічних наук, професор; |
| 18. Ткачук В.Г. | доктор біологічних наук, професор. |

Почесна редакційна колегія:

- | | |
|------------------|---------------------------------------|
| 1. К у ц О.С. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 2. Вацеба О.М. | канд. педагогічних наук, доцент; |
| 3. Гречанюк О.О. | канд. наук з фіз. виховання і спорту. |

©Харківська державна академія дизайну і мистецтв, 2003

© Львівський державний інститут фізичної культури, 2003

ФОРМУВАННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ І РУХОВИХ ФУНКЦІЙ ДІТЕЙ 5-го і 6-го РОКІВ ЖИТТЯ

Пивовар Андрій

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет ім. Григорія Сковороди

Анотація. Дослідження свідчать про наявність тісного зв'язку між показниками розвитку координаційних здібностей і рівня інтелекту. Отримані дані дають можливість цілеспрямовано розвивати інтелектуальні здібності дітей 5-го і 6-го року життя за допомогою спеціальних фізичних вправ, а також прогнозувати рівень розвитку пізнавальних процесів.

Ключові слова: пізнавальні процеси, координаційні здібності.

Аннотация. Пивовар Андрей. Формирование взаимосвязей познавательных процессов и двигательных функций детей 5-го и 6-го года жизни. Исследования свидетельствуют о наличии тесной взаимосвязи между показателями развития координационных способностей и уровнем интеллекта. Полученные данные дают возможность целенаправленно развивать интеллектуальные способности детей 5-го и 6-го года жизни с помощью специальных физических упражнений, а также прогнозировать уровень развития познавательных процессов.

Ключевые слова: познавательные процессы, координационные способности.

Annotation. Puvovar Andriy. The correlation forming between cognitive process and motor functions of children aged 5 and 6. The article is devoted to the test analysis of coordination abilities and cognitive processes of the 5-th-6-th years old children. The investigation results give opportunity for single-minded development of educational processes and permit forecasting the development level of cognitive processes.

Key words: cognitive processes, cognitive processes.

Постановка проблеми. Сьогоднішні дошкільники складатимуть більшу частину потенціалу України першої половини ХХІ століття. Тому навчання, виховання і розвиток підростаючого покоління в нашій країні є одним з найважливіших державних завдань, що відзначено в державних документах: Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993 р.), цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації (1998 р.), Концепція фізичного виховання в системі освіти України (1997 р.) та ін.

Відомо, що дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров’я, фізичної підготовленості, розумової діяльності людини.

Інтенсифікація сучасного життя, розвиток і впровадження нових технологій в різних сферах суспільства обумовили певні реформи у системі і змісті діяльності освітніх інститутів, в тому числі дошкільних

дитячих закладів. Ці реформи пов'язані з раннім навчанням та ускладненням навчальних програм, що вимагає активізації пізнавальної діяльності дітей дошкільного віку.

Період від народження до 6 років – найважливіший етап в розвитку пізнавальних здібностей людини. В умовах організованого дошкільного навчання і виховання у дітей активно розвиваються увага, сприйняття, пам'ять, мислення, мова, уява, завдяки чому підвищується рівень їх пізнавальної діяльності.

Робота виконана за планом НДР Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету ім. Григорія Сковороди.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дані численних досліджень (І.Д. Бех, Д.І. Богоявленський, П.Я. Гальперін, В.В. Давидова, А.В. Запорожець, Л.В. Замкова, М.А. Менчинський, А.В. Скрипченко) свідчать, що для стимулювання пізнавальної активності дітей необхідно спеціально навчити їх раціональному застосуванню розумових дій. Але для того, щоб мислення дитини не набуло беззмістовного, схоластичного характеру, в період передшкільного віку не менш важливим є накопичення сенсорного досвіду, конкретного матеріалу для активної пізнавальної діяльності.

Взаємозв'язок відчуттів, сприйняття, аналізуючого спостереження і мислення, співвідношення різного змісту і організації навчання з формуванням цих пізнавальних процесів є важливою психолого-педагогічною проблемою [1; 2; 3].

Разом з тим, психологи, педагоги і фізіологи дійшли висновку, що індивідуальні здібності (мислення, сприйняття, уявлення) не варто розглядати ізольовано, без контексту рухового розвитку дитини (Б.Г. Ананьєв, 1940; А.П. Горбань, 1965; А.В. Ніколаєнко, 1968; Н.Є. Пангелова, 2001 та ін.). Оптимальними умовами прояву та розвитку дитячих здібностей під час навчання є спільна ігрова діяльність, спілкування з іншими дітьми, під час якої дитина не тільки рухається, а й легко запам'ятовує все почуте в даний період.

Дослідники (В.С. Вільчковський, 1997; О.Д. Дубогай, 2001), відзначають, що одним з кризових явищ традиційних і авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням і всіма іншими видами навчальної діяльності дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної та рухової діяльності у процесі навчання. Суть такої взаємодії полягає у формуванні системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, загальний виховний ефект, що і є запорукою оптимального розумового і фізичного розвитку дитини, що в теперішній час є найбільш актуальним.

Такий підхід знаходить своє місце в організації освітньо-виховної роботи в загальноосвітній школі (О.Д. Дубогай, 2001; В.П. Мацулевич, 1975; М.Б. Стамбулова, 1978; О.С. Тушкова, 1989). Що стосується дошкільного навчання і виховання, то результати досліджень у цьому напрямку в науково-методичній літературі відсутні. Це і зумовило актуальність даного дослідження.

Об'єктом дослідження є фізичне виховання дітей 5-го і 6-го року життя.

Предмет дослідження – система фізичних вправ, спрямованих на формування пізнавальної активності дітей 5-го і 6-го року життя.

Мета дослідження: розробити систему засобів і методів педагогічного впливу, спрямованих на формування пізнавальної активності дошкільників в процесі занять фізичними вправами.

Завдання дослідження:

- дослідити вікові особливості психофізіологічного і фізичного стану дітей 5 і 6 – річного віку;
- вивчити динаміку взаємозв'язків психофізіологічних параметрів, що визначають пізнавальну активність і фізичний стан дітей 5-го і 6-го років життя;
- обґрунтувати і розробити систему засобів і методів педагогічного впливу, який спрямований на споріднений розвиток фізичних здібностей і активізацію пізнавальної діяльності дітей 5-го і 6-го років життя.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури й узагальнення досвіду передової педагогічної практики; педагогічний експеримент; спостереження; педагогічне тестування; психодіагностичні методи; методи математичної статистики.

Наукова новизна. Передбачається отримання даних, які підтверджуватимуть теоретичну концепцію про взаємозв'язки психофізіологічних параметрів, що визначають рівень пізнавальної активності і фізичний стан дітей 5-го і 6-го року життя, як цілісної динамічної системи, яка має певну структуру і динаміку розвитку.

Теоретична і практична значущість. Передбачається, що проведені дослідження дозволять теоретично обґрунтувати можливість педагогічно поєднаних впливів, які в процесі фізичного виховання можуть комплексно вирішувати завдання підвищення рівня пізнавальної активності і фізичного стану дітей передшкільного віку.

Практична значущість полягає в тому, що передбачається розробити форми організації занять, комплекси фізичних вправ вибіркової спрямованості і методикау їх проведення, що дозволять інтегровано

вирішувати як оздоровчі, так освітні і виховні завдання, які спрямовані на активізацію пізнавальної діяльності та фізичної і рухової підготовленості дітей п'ятого і шостого років життя

Результати досліджень. Вивчались взаємозв'язки між фізичним розвитком, рівнем рухової підготовленості, психофізіологічним станом і пізнавальними здібностями дітей 5-го і 6-го року життя.

Показники фізичного розвитку і рухової підготовленості представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку і рухової підготовленості дітей 5-го і 6-го року життя

№	Показник	X		Мінімальне значення		Максимальне значення		Мінімальний розкид		Приріст, %
		5 р.	6 р.	5 р.	6 р.	5 р.	6 р.	5 р.	6 р.	
1.	Зріст, см	104,5	112,4	95	97	115	126	20	29	7,3
2.	Вага ,кг	24,4	23,9	15,5	21	32	28	16,5	7	-2,1
3.	Об'єм грудної клітки, см	53,2	55,9	48,5	51	56,5	61	8	10	4,9
4.	Стрибки у довжину з місця, см	80,2	96	49	56	110	132	61	76	17,9
5.	Кидки і ловля м'яча об стіну, к-ть разів	12,1	16,5	6	5	26	40	20	35	30
6.	Піднімання тулуба в сід, к-ть разів	18,7	23,6	5	0	50	49	45	49	23,2
7.	Згинання і розгинання в упорі лежачи, к-ть разів	7,6	12,1	1	10	10	16	9	6	45,7
8.	Стрибки зі скакалкою, к-ть разів	0	4,5	0	2	5	8	5	6	51

Таким чином, найбільший темп щорічного приросту у фізичному розвитку відзначено за показниками довжини тіла (7,3%), а фізичної підготовленості – за показниками стрибків зі скакалкою до втоми, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та кидки м'яча об стіну та його ловлі на відстані 1метр за 30 с (відповідно 51%, 45,7% та 30%). Для даного вікового періоду характерні зменшення темпів щорічного приросту. Це відноситься насамперед, до такого показника фізичного

розвитку, як маса тіла (-2,1%).

Для визначення інтелекту дітей ми використовували методикау “Складання орнаментів з кубиків” (кубики Кооса).

Для оцінки координаційних здібностей застосовувались статична рівновага за методикою Бондаревського, кидки і ловля м'яча об стіну за 30 с, стрибки зі скакалкою, теппінг–тест.

Висновки. Дослідження показали, що достовірно середні і високі кореляційні зв'язки існують між усіма показниками координаційних та пізнавальних здібностей.

Отримані дані дають можливість комплексно вирішувати завдання підвищення рівня пізнавальної активності і стану фізичної підготовленості дітей передшкільного віку.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем розвитку здібностей дітей 5-го і 6-го року життя.

Література

1. Дубогай О.Д, Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. – Київ, 2001. – 151 с.
2. Кравчук А.И. Методика воспитания, комплекса основных двигательных качеств у детей дошкольного возраста. – Омск, 1986. - 74 с.
3. Новохатько В.Н. Диагностика физического состояния как основа эффективного педагогического руководства двигательным развитием детей 5-7 лет. - К., 1982.

Стаття надійшла 10.09.2003 р.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЇЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІЗ ПСИХОСОМАТИЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ДІТЕЙ 6-7 РІЧНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАСТОСУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ІГОР

Заєць Лідія

Прикарпатський університет імені Василя Стефаника

Анотація. Результати досліджень свідчать про те, що рівень рухової активності дітей 6-ти річного віку у різні періоди навчального року обумовлюють певний стан психосоматичного здоров'я, що в свою чергу проявляється на рівні фізичної і розумової працездатності.

Ключові слова: соматичне здоров'я, рухова активність, фізична працездатність, розумова працездатність.

Аннотация. Заєць Лидия. Двигательная активность и ее взаимосвязь с психосоматическим здоровьем детей 6-7 летнего возраста в условиях использования национальных игр. Результаты исследований свидетельствуют о том, что уровень двигательной активности детей 6-ти летнего возраста в разные периоды учебного года обуславливают определенное состояние психосоматического здоровья, которое в свою очередь проявляется на уровне физической и умственной трудоспособности.

Ключевые слова: соматическое здоровье, двигательная активность, физическая

трудоспособность, умственная трудоспособность.

Annotation. Zayets' Lidiya. Moving activities and its correlation with psycho-somatic health of children aged 6–7 in conditions of national games usage. The results of researches testify that a level of propulsion activity of children 6 years in different periods of academic year cause a certain condition somatic of health, which is in turn shown at a level of physical and intellectual work capacity.

Key words: somatic health, propulsion activity, physical work capacity, intellectual work capacity.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досягнення високого рівня “шкільної зрілості” у школярів 6-7-річного віку не можливе без достатнього розвитку соматичного здоров’я і рухової активності (РА), які у комплексі забезпечують здатність організму до саморегуляції психоемоційних реакцій в процесі навчальної діяльності.

Рівень розвитку сенсомоторних реакцій, оперативного мислення, швидкості та ефективності переробки зорової інформації є факторами, що детермінують результат навчальної діяльності [3,6]. При цьому, відомо, що для становлення і функціонування основних систем дитячого організму, важливе значення має РА [2,4,7].

Робота виконана за планом НДР Прикарпатського університету імені Василя Стефаника

Метою нашого дослідження було вивчення РА і її впливу на рівень соматичного здоров’я, фізичної працездатності (ФП) і психофізіологічний розвиток дітей молодшого шкільного віку у різні періоди навчання.

Завдання:

- 1) Вивчити вплив РА на стан психосоматичного здоров’я дітей 6 і 7 річного віку;
- 2) Виявити зміни об’єму РА і стану психосоматичного здоров’я протягом навчального року;
- 3) Вивчити вплив експериментальної програми підвищення РА шляхом застосування національних ігор.

Методи дослідження. Для визначення ФП використовували велоергометрю в комплексі з комп’ютерною системою Cardiolab-2000. Дослідження кількісної сторони ФП здійснювали за формулою PWC_{150} і за параметрами аеробної потужності. Вивчення рухового режиму проводили за допомогою хронометражу у 130 учнів перших класів ЗОШ (ЕГ) і 84 дошкільнят, які відвідують дитячий садок (КГ). Рівень ФП визначали за показниками тестування згідно Державних тестів.

Дослідження розумової працездатності (РП) здійснювали за допомогою кілець Ландольта [5]. При цьому визначили показники частоти

аналізу одного знаку (ЧАОЗ), швидкість обробки зорової інформації (ШОЗІ), коефіцієнт точності (КТ) і продуктивності (КП).

У відповідності з показниками соматичного здоров'я рівень якого визначали за методом Апанасенка [1] (низький, середній і високий), діти ЕГ були поділені на підгрупи (ЕПГ-1,2,3).

Результати досліджень. В результаті проведених досліджень було встановлено статистично достовірну взаємозалежність основних показників діяльності серцево-судинної системи від ступеня фізичного розвитку, як в КГ так і в ЕГ, що треба враховувати при комплексній оцінці стану соматичного здоров'я дітей з метою диспансеризації і визначення ступеня "шкільної зрілості".

Встановлено, що зниження рухової активності є головним чинником, який детермінує зміни у темпах фізичного розвитку, зниженні запасу соматичного і психічного здоров'я у першокласників.

Наші дані свідчать про те, що шкільний режим не забезпечує дітям належної біологічної норми рухів. При цьому 47% дітей мають низький рівень рухової активності, 26% нижче середнього, 22% середній і тільки 4% - вище середнього рівня. Порушення режиму дня є однією з причин поганого соматичного здоров'я, частих гострих респіраторних захворювань. Всі ці фактори негативно впливають на успішність, РП, процеси запам'ятовування і психологічний стан учнів в цілому.

Показники фізичної підготовленості в КГ значно перевищували ідентичні показники ЕГ. Порівняння показників рівня фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток виявило, що хлопчики достовірно випереджають дівчаток в розвитку таких якостей як сила, швидкість і витривалість.

В наших дослідженнях 52% дітей показали середній, 38% - високий і 10% низький рівень психологічної готовності до шкільного навчання. Тестування розумової працездатності показало, що різниці між показниками на відтворення запропонованих чисел у першокласників і дошкільнят не існує статистично достовірної міжгрупової і статевої різниці.

Рівень РП першокласників з різним рівнем соматичного здоров'я є неоднаковий в різні періоди навчального року. Встановлено, що показник інтенсивності розумової роботи у перші 2 місяці серед першокласників склав 67+4,6 фігур, а робили вони 5,9+0,4 помилок на 100 переглянутих фігур. КП склав 32 од., тоді як до експерименту він становив тільки 25 од. Через півроку школярі переглядали на 29 фігур більше і робили на 3,2 помилки менше, ніж діти контрольної групи. При цьому у дівчаток, у порівнянні з хлопчиками, переглядають більшу кількість фігур і роблять

меншу кількість помилок.

Контроль за рівнем ФП після одного року навчання за нашою програмою показав, що показник PWC_{150} збільшився у всіх експериментальних підгрупах як у дівчаток так і у хлопчиків (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної працездатності після експерименту

№ підгрупи	Показники PWC_{150} , кгм/хв.	
	До експерименту	Після експерименту
Хлопчики		
I	381	408
II	382	422
III	381	400
Дівчатка		
I	363	390
II	352	370
III	350	361

Як показали дослідження, використання національних ігор призвело до підвищення РА на 15,07% ($P<0,05$). При цьому у 93,12% дітей відбулись статистично значимі зміни у показниках фізичної підготовленості ($P<0,02$). Найбільш суттєво зросли параметри, які характеризують витривалість, м'язову силу і швидко-силові якості. Щодо гнучкості, то вірогідні зміни відбулися тільки у дівчаток – на 21,83% ($P<0,05$).

Зростання вищеописаних показників ФП чітко корелює із покращенням РП ($r=0,712$; $P<0,05$). Одночасно, знайдено збільшення кількості переглянутих знаків у дітей ЕПГ-1 на 18,6% ($P<0,02$); В ЕПГ-2 - на 16,4% ($P<0,05$) і в ЕПГ-3 -на 22,3% ($P<0,001$).

В результаті оптимізації добової рухової активності зменшується також і кількість помилково закреслених знаків. Найвищим показник був у дівчаток ЕПГ-1 і суттєво не змінився в інших підгрупах, як у хлопчиків так і у дівчаток.

За отриманими даними динаміка показників ЧАОЗ, ЧРЗ та коефіцієнту продуктивності (КП) для обох груп є достатньо репрезентативною для проведення порівняльного аналізу, як найбільш валідна характеристика РП. Показник ЧАОЗ дітей ЕГ поступово зменшується і на кінець експерименту знаходиться на 34,2% нижче від показників КГ. При цьому він дещо зменшується у період третьої четверті і поступово збільшується до початкових значень на кінець навчального року. В кінці експерименту показники ЧРЗ виявляють поступове зменшення протягом року в обох групах, але діти ЕГ і за цим показником

мають кращі результати. За показниками КП діти ЕГ під час навчання мають вищі параметри (табл. 2,3).

Таблиця 2

Показники переробки зорової інформації дошкільнятами і першокласниками

Група	Показники бланку				Розрахункові індекси			
	Н	А	В	С	ЧАОЗ, мс	ШПЗІ, біт/с	КТ, од.	КП, од.
<i>хлопчики</i>								
Дошкільнята	64,00± 2,43	5,91± 0,32	0,10± 0,01	1,01± 0,07	312,4± 23,4	2,85± 0,12	0,89± 0,06	75,6± 2,76
Першокласники	60,50± 4,82	5,30± 0,40	0,10± 0,01	1,15± 0,08	376,8± 30,5	2,34± 0,17	0,92± 0,04	68,40± 2,56
<i>дівчатка</i>								
Дошкільнята	68,23± 6,84	6,50± 0,10	0,07± 0,15	1,1± 0,06	274,9± 32,2	2,90± 0,32	0,84± 0,10	82,31± 3,45
Першокласники	74,12± 7,82	6,75± 0,44	0,08± 0,01	0,90± 0,10	270,7± 47,6	2,96± 0,20	0,85± 0,05	83,15± 2,87

Таблиця 3

Показники оперативної пам'яті дошкільнят у порівнянні із першокласниками

Група	Кількість чисел, які запам'ятали діти
<i>хлопчики</i>	
дошкільнята	4,70±0,30
першокласники	4,60±0,27
<i>дівчатка</i>	
дошкільнята	4,80±0,40
першокласники	5,12±0,34

Застосування експериментальної методики практично за всіма показниками забезпечило досягнення першокласниками гігієнічного нормативу фізичної підготовленості. Найбільші зміни відбулися в розвитку таких фізичних якостей як витривалість і швидкісно-силові можливості. У першокласників ЕГ впродовж навчального року відбулися статистично достовірні зміни за всіма показниками соматичного здоров'я: життєвий індекс в середньому покращився на 36%, силовий індекс – на 17%, індекс Робінсона – на 8 ум. од., відповідність маси тіла до довжини тіла – на 50%, індекс Руф'є – на 48%. За шкалою ранжування Г.Л. Апанасенко у першокласників рівень соматичного здоров'я після експерименту відповідав середньому рівню як у хлопчиків так і у дівчаток.

Протягом навчального року діти ЕГ пропустили занять по хворобі на 33% менше, ніж їх однолітки з КГ. Особливо це було помітно в другій

і третій навчальних чвертях, на які припадає пік гострих респіраторних захворювань школярів.

Висновки. Таким чином, наведені результати свідчать про те, що рівень РА дітей 6-7 річного віку у різні періоди навчального року обумовлюють певні розлади в їх психосоматичному здоров'ї, що негативно впливає на стан фізичної і розумової працездатності.

Застосування експериментальної програми в основі якої були покладені національні ігри веде до оптимізації РА, що позитивно відображається на показниках фізичної і розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, які детермінують позитивні зміни в соматичному здоров'ї і створюють оптимальний психофізіологічний клімат для подолання негативного впливу факторів ранньої "соціалізації" у різні періоди навчального року.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем рухової активності дітей 6-7 річного віку.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Санкт-Петербург: МГП "Метрополис", 1992. – 123 с.
2. Белинова А.Г. Методика оценки функционального состояния детей шестилетнего возраста // Гигиена и санитария.-1990.-С. 53-54.
3. Боделан О.Р. Психологічне забезпечення адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності: Автореф. дис...канд. псих. наук / Київ. інститут психології ім. Г.С. Костюшка АПН України.-К., 1998. - 30 с.
4. Василенко С.Г. Зависимость физической работоспособности учащихся первых классов от формы организации обучения // Здоровоохранение. – 1999. - №10. – С. 15-17.
5. Горшков С.И., Золина З.М., Мойкин Ю.В. Методика исследований в физиологии труда. – М.: Медицина, 1974. –311 с.
6. Решетилова В. Особливості формування взаємозв'язку пізнавальних процесів і рухових функцій дітей молодшого шкільного віку // Молода спортивна Україна: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. - Львів: ЛДЦФК, 2003. - Вип. 7. -Т. 2. - С. 51-52.
7. Тупчий Н.А. Взаимосвязь показателей здоровья и уровня двигательной активности у детей 5-6 лет // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. статей III Міжнародної науково-практичної конференції. –Вінниця: ВДПУ, 1998. – С. 101-102.

Стаття надійшла 11.09.2003 р.

ТВОРЧІЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Москаленко Наталія

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. У статті розглядається проблема розвитку творчих здібностей дітей молодшого шкільного віку в системі інтегрованих уроків з використанням зошитів

з фізкультури.

Ключові слова: творчі здібності, творча активність, інтегрований урок, молодший шкільний вік.

Аннотация. Москаленко Наталия. Творческий подход к организации физического воспитания детей младшего школьного возраста. В статье рассматривается проблема развития творческих способностей детей младшего школьного возраста в системе интегрированных уроков с использованием специальных тетрадей по физкультуре.

Ключевые слова: творческие способности, творческая активность, интегрированный урок, младший школьный возраст.

Annotation. Moskalenko Natalya. The creative approach to the physical education organization of primary school children. The article considers the problem of development of qualities in the system of integrating lessons with use of special copy-books in physical culture.

Key words: creative qualities, creative activity, integrating lesson, younger school age.

Постановка проблеми. Приоритетним, стратегічним завданням сучасної школи стало виховання освіченої, творчої, добре адаптованої особистості, здатної повноцінно взаємодіяти з суспільством, вільно реалізувати свої життєві плани і цілі.

Сьогодні ставить перед освітянами нагальне завдання суттєвої перебудови системи фізичного виховання дітей на основі принципів гуманістичної педагогіки. Найважливішим з цих принципів є: посилення уваги до особистості кожної людини як до вищої соціальної цінності; перетворення учнів із об'єкта соціально-педагогічного впливу педагога у суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення й самовизначення; формування у дитини мотивації різностороннього і гармонійного розвитку тощо [4].

У зв'язку з тим, в сучасній школі ефективною буде система фізичного виховання, яка створює максимально сприятливі умови для розвитку фізичних, духовних і моральних якостей учнів, яка також повинна забезпечити кожній дитині повноцінний і гармонійний розвиток здібностей і озброїти педагогів методикою особистісно-орієнтованого навчання.

Провідна ідея особистісно орієнтованої освіти – це не сформувані, а знайти, підтримати, розвинути в дитині найкращі людські якості, закласти механізм самореалізації, саморозвитку, самовиховання, достатні для становлення творчої особистості та її взаємодії з людьми, природою, культурою [1, 5].

При розв'язанні цього завдання важливе значення має творча організація фізичного виховання в школі. Тому треба створити необхідні умови для формування творчої активності майбутнього педагога, здатного

самостійно приймати рішення.

Робота виконується у відповідності до плану науково-дослідної роботи Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001–2005 рр. за темою “Науково-методичні підходи до побудови системи фізичного виховання дітей шкільного віку”, № державної реєстрації 0101U001887.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нові підходи до змісту занять фізичною культурою повинні орієнтувати вчителя не лише на фізичну підготовленість, але і на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу (Круцевич Т.Ю., 1981; Осадчук Т.В., 1999; Бех І.Д., 2000; Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І., 2001).

Творчість – процес народження нового, що об’єктивно здійснюється у природі або в людині; у природі – зародження, зростання визрівання; у людській роботі – створення нових думок, почуттів або образів, які стають безпосередніми регуляторами творчих дій [1].

Отже, зародження, зростання й визрівання нових думок, почуттів або образів цих регуляторів на відміну від конструювання, яке комбінує старе й відоме, - це новий принцип дій творчої людини.

І тому творчий процес має результатом продукт оригінальний, об’єктивно цінний і самодостатній.

Творчі здібності формуються протягом усього життя людини, проте в генезі її становлення існують оптимальні сензитивні вікові періоди формування. Саме молодший шкільний вік є найсприятливішим для творчого розвитку дітей, їхніх здібностей до творчості. В цей період активно розвиваються уява, дар фантазувати, творчо мислити, критично оцінювати діяльність [1].

В молодшому шкільному віці почуття дитини перебувають у гармонії і вона безпомилково оцінює відоме і невідоме, відрізняє моральне від аморального, прекрасне від потворного, безпечно від загрозливого для життя, гармонію від хаосу.

Творча активність школярів – це така активність, яка передбачає внутрішнє прагнення до активної участі в навчальному процесі як пошук ним самостійних шляхів вирішення різних проблем [2].

Творча активність може виявлятися на різних рівнях: від перенесення набутих знань, умінь, досвіду в нову ситуацію до спроможності зайняти новий варіант вирішення проблеми. Вона може виявлятися постійно або епізодично. При цьому слід широко враховувати творчу активність самих дітей. Учителю фізкультури даються необмежені

можливості разом із дітьми винаходити, уточнювати і вводити нові правила гри.

Адже традиційні форми фізкультурно-спортивної роботи, методика проведення занять з дітьми не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні та нові.

Таким чином, творчо організоване фізичне виховання – це один із механізмів вдосконалення системи фізичного виховання, якій дозволяє дійти до кожного учня, забезпечити оптимальні умови для розвитку творчого потенціалу.

Метою нашого дослідження є наукове обґрунтування використання засобів фізичного виховання для розвитку творчої активності учнів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування.

Результати дослідження: Дослідження проводилось в НВК № 28, загальноосвітніх школах № 22, 62, 61, 122 м. Дніпропетровська, № 2 м. Житомира.

В практику роботи загальноосвітніх шкіл ми пропонуємо втілення інтегрованих уроків з використанням зошитів “Спортивна абетка” (1 кл.), “Разом з Фізкультуркіним” (2 кл.), “Фізкультуркін у Спортивній країні” (3 кл.), “Спортивний клуб Фізкультуркіна” (4 кл.).

Основним змістом інтегрованих уроків є виконання окремих видів діяльності в ігровій формі (наприклад, театральної), та різноманітних завдань – це виконання малюнків, складання та розв’язання кросвордів, відповіді на запитання, творчі завдання, фізичні вправи. Треба намагатися, щоб дитина ставала діяльним, зацікавленим учасником процесу оволодіння знаннями. Підготовка до уроку передбачає виконання дітьми разом із батьками різних завдань, наприклад, придумати нову рухливу гру, створити музей спортивних нагород, скласти спортивний кросворд. Таким чином, учитель вирішує проблему формування творчої думки, а учень стосовно знань займає свою особисту життєву позицію.

Фізіологами та психологами доведено, що учні початкової школи не можуть протягом уроку займатися тільки одним видом діяльності, наприклад, читати чи писати. Тому, організовуючи навчально-виховний процес на уроці, де розглядається одна тема (одна ідея), слід передбачити різні види діяльності. Наразі в методиках розроблено досить багато варіантів уроків, у яких переплітаються різні розумові та практичні види діяльності (слухання, спостереження, розв’язування задач, розповідь, читання, письмо тощо). Методики, які базуються на поєднанні різних видів знань та діяльностей, є більшою мірою ефективними та такими, що

зберігають здоров'я дітей.

Метою пропонованих уроків визначено формування стійкої потреби до здорового способу життя.

Червоною лінією через усі заняття проходить психологічна підтримка дитини – маленького спортсмена, разом з якою займається фізкультурою та спортом Фізкультуркін (персонаж спортивних ігор, що мешкає у Спортивному місті).

Кожна дитина поступово знаходить своє місце у Спортивній країні, свій спосіб дій щодо загартування, харчування, вивчає “Абетку здоров’я”, складену саме для неї, і, найголовніше, разом з нею. При цьому здійснюється власне відкриття своїх можливостей, обирається вид спорту, що стає улюбленим на все життя.

Учень займає певну позицію щодо здорового способу життя не “взагалі”, а *свого життя!*

Протягом навчання у початковій школі діти та батьки залучаються до чотирьох довготривалих творчих ігор.

Перший клас. “Абетка здоров’я”.

Думки дитини: “Це – моя “Абетка здоров’я”. “Вона про мене”.

Думки батьків: “Це – “Абетка здоров’я” для нашої дитини. Ми будемо складати її разом”.

Другий клас. “Разом з Фізкультуркінім”

Разом з Фізкультуркінім будемо Спортивне місто. Ми теж можемо бути його мешканцями.

Третій клас. “Спортивна країна”.

Разом з Фізкультуркінім відправляємося у ФІЗ – куль – ТУР.

Четвертий клас. Спортивний клуб.

Ми вирішили відкрити свій Спортивний клуб!

Створення атмосфери постійного психологічного комфорту, підтримки, на нашу думку, має вирішальне значення у розв’язанні проблеми формування стійкого інтересу до занять фізкультурою та спортом і творчих здібностей дітей.

Аналіз результатів експериментальної роботи показав, що втілення інтегрованих уроків в систему роботи загальноосвітніх шкіл сприяє збільшенню кількості дітей від 1-го до 3-го класу, які залучені до занять спортом з 18,1 % до 34,3%.

Анкетування показало, серед мотивів, які вплинули на залучення дітей до занять в спортивних секціях, діти відповідали: “Поради Фізкультуркініна” (68 %), “Подобається обраний вид спорту” (21 %), “Бажання бути першим” (11 %).

На питання, що найбільше тобі подобається на уроках діти

відмічали:

- будівництво Спортивного міста;
- організація “ФІЗ – куль - ТУРа”;
- операція “Пошук”;
- створення Музею нагород дітей та батьків класу.

Слід відзначити, що всі теми пов’язані з розв’язанням творчих завдань.

Тестування дітей по визначенню мовних творчих здібностей в експериментальних і контрольних класах, показало що 6 балів в експериментальних класах отримали 24 %, в контрольних 9 % дітей, 5 балів – 52 % та 34 % відповідно. 4 бала 22 % та 38 %, 3 бали 2 % та 10 %, 2 бали 9 % дітей в контрольних класах.

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок про позитивний вплив експериментальної методики на розвиток мовних творчих здібностей.

Втілення системи засобів фізичного виховання, які спрямовані на розвиток творчих здібностей дітей, сприяє вирішенню проблеми формування стійкого інтересу до занять фізкультурою і спортом.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Література

1. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Київ.: Оріяни, 2001. – 151 с.
2. Клименко В. Психологічна підтримка творчості учня // Психолог – 2002-грудень. С. 46-47.
3. Лернер И.Я. Проблемное обучение. – М.: Знание, 1974. - С. 12-16.
4. Осадчук Т.В. творчий підхід до організації фізичного виховання сучасних школярів / / Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві – Луцьк. – 1999. – С. 460-464.
5. Шевченко С.О. Розвиток творчої особистості в регіональній системі освіти // Нива знань. – 1999. - № 3. – С. 5-11.

Стаття надійшла 12.09. 2003 р.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДІВЧАТ 13–14 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Пухальська Ірина

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. В статті розглядаються проблеми підвищення мотивації дівчат 13–14 років до занять фізичною культурою, з урахуванням їх інтересів і потреб.

Ключові слова: мотив, підлітки, урок, інтереси, здоров'я.

Аннотация. Пухальска Ирина. Особенности мотивации девушек 13-14 лет к занятиям физической культурой. В статье рассматриваются проблемы повышения мотивации девочек 13–14 лет к занятиям физической культурой с учетом их интересов и потребностей.

Ключевые слова: мотив, подростки, урок, интересы, здоровье.

Annotation. Pyhalska Iruna. The motivation peculiarities to physical culture activities of girls aged 13–14. The problem of improving motivation of 13-14 years old children to the physical culture lessons on the basis of their interests and need is being regarded in the article.

Key words: motivation, teenagers, lesson, interests, health.

Постановка проблеми. Сучасні умови життя ставлять високі вимоги до рівня здоров'я людини. У центрі уваги суспільства завжди була турбота про здоров'я дітей. Необхідні зміни в організації оздоровчої роботи, які забезпечують повноцінну освіту і оздоровлення навіть у складних економічних умовах. Заходи, що дозволять сформувати у учнів потребу до занять фізичною культурою і спортом, сприяють формуванню здорового способу життя необхідно здійснювати із урахуванням інтересів та потреб дітей.

У програмі з фізичного виховання учнів (Н.І. Алексеев та ін., 1995; В.І. Лях та ін., 1996; Є.Н. Літвінов, М.Я. Віленський, Б.І. Туркунов, 1996; М.Д. Зубалій, 2001) однією з основних задач є зміцнення здоров'я, однак, ця задача практично не вирішується. Середній приріст показників фізичної підготовленості (Ю.Н. Вавілов, 1990), досягнутий за рік навчання (при двох уроках фізичної культури на тиждень), складає тільки 4% у хлопчиків і 3,3% - у дівчат, що не дозволяє навіть виконувати нормативи програми. Очевидно, що за два уроки фізичної культури, які проводяться традиційними методами, не можливо ні оздоровити учнів, ні значно підвищити рівень їх фізичної підготовленості.

Проблема підвищення ефективності занять шляхом зміни їх змісту, використання не тільки загальноприйнятих фізичних вправ, але й нетрадиційних оздоровчих засобів, які дозволяють посилити вплив як на фізичні кондиції, так і на покращення стану здоров'я є надзвичайно актуальною [4].

Тому основною задачею фізичного виховання є формування способу життя підлітків таким чином, щоб у них була справжня потреба реалізації отриманих вмінь і навичок на уроках фізичної культури в школі. При цьому уроки повинні носити оздоровчий характер, бути направлені на покращення як функціонального стану, так і фізичної підготовленості з урахуванням інтересів і потреб учнів.

Робота виконується у відповідності до плану науково-дослідної

роботи Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001 – 2005 рр. за темою “Науково-методичні підходи до побудови системи фізичного виховання дітей шкільного віку”, № державної реєстрації 0101U001887.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В якості оздоровчих засобів, за думкою ряду авторів, можуть бути використані дихальні вправи (Т.Д. Кузнецова, 1996), точковий масаж біологічно активних точок для профілактики простудних захворювань (А.М. Тюрін, 1996; А.В. Сіяжков, 1999 та ін), аеробіка (О.А. Ломова, 2000), шейпінг (Д.А. Скворцова, 2000). У зв'язку з цим важливим є вивчення мотивів, потреб, інтересів дітей в різні вікові періоди для удосконалення системи фізичного виховання.

Мета дослідження. Вивчення способу життя, інтересів і мотивів дівчат-підлітків 13-14 років для корекції і вдосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах.

Результати дослідження. Нами було проведено дослідження, яке спрямоване на вивчення мотивів і інтересів підлітків. Особливу увагу було приділено їх ставленню до занять фізичною культурою і спортом. Контингент обстежених – дівчата 13-14 років, учні СШ № 33, УВК № 28, СШ № 10 м. Дніпропетровська (всього 210 чоловік). У розробленій нами анкеті, були підібрані питання, направлені на визначення світоглядних орієнтирів учнівської молоді, відношення до навчального закладу, вміння використовувати отримані знання, виявити стимули підвищення мотивації та інтересів до занять фізичною культурою і спортом.

Стосовно ставлення дітей до своєї школи зауважимо, що 57% опитуваних вважають, що їх школа нічим не відрізняється від інших шкіл, 16% вважають, що вона гірша за інші, а ось 27% дітей вважають свою школу найкращою.

Необхідно звернути увагу на настрої дітей з яким вони йдуть до школи. Дані показують, що більша частина дітей 70% йде до школи спокійно, з радістю всього 10%, схвильованими 9%. Насторожують дані про те, що 11% дітей йдуть у школу зі страхом.

Аналізуючи наведені дані, слід зауважити, що більшість дітей задоволені системою організації навчальної роботи у школах. Педагогам, адміністрації школи слід звернути особливу увагу на дітей, котрі бояться йти до школи. Необхідно створити сприятливі умови для адаптації дітей до шкільного навчання.

На питання “Чи вважаєте Ви, що отримані у школі знання допоможуть Вам самостійно вирішувати життєві проблеми?” тільки 37% дітей впевнені в цьому, 43% дітей взагалі не можуть відповісти на це

питання, а 20% дітей не вважають знання отримані у школі як допомогу в житті.

Більшість дітей усвідомлено вважають цінністю життя та одним з факторів, який формує світогляд сім'ю (47%), друзів (23%), матеріальний достаток (16%). Це свідчить про зміщення сили впливу від суспільного виховання до сімейного. Важливе значення для 28–29% підлітків мають перспективи професійного росту.

Однією з проблем, яка турбує підлітків у даний час – це стан їхнього здоров'я (52%). Як відомо здоров'я людини формується в дитячому і підлітковому віці. За науковими даними авторів (В.І. Завацький, 1994; Т.Ю. Круцевич, 1999; О.С. Куц, 1993; І.О. Омеляненко, 1999; А.Г. Сухарев, 1991), стан здоров'я школярів за останні роки значно погіршився. У Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання - здоров'я нації” зазначається, що в Україні склалася вкрай незадовільна ситуація зі станом здоров'я населення, а особливо дітей і підлітків. Оскільки діти свідомо відносяться до стану свого здоров'я фахівцям необхідно більше уваги приділяти пошуку раціональних засобів і методів оздоровлення дітей у системі шкільного навчання [3]. У зв'язку з цим пріоритетною відповіддю на питання: “Що спонукало вас займатися фізичною культурою?” є зміцнення здоров'я у 49% опитуваних, порада батьків у 18%, порада друзів у 15%, порада вчителя у 10%, відвідування змагань у 9% і тільки 5% дітей займаються фізичною культурою для того, щоб отримати позитивну оцінку у школі.

Свідоме ставлення до процесу фізичного виховання у школі визначено у відповідях на питання про те, чи знання, які вони отримують на уроках фізичної культури сприяють покращенню здоров'я: 62% дітей вважають “так”, і 38% вважають що не впливають на покращення здоров'я.

Регулярно відвідують уроки фізичної культури 70% дівчат, а 30% - не відвідують. Однак, у анкеті були поставлені контрольні питання, які дозволяють виявити небажання дітей відвідувати уроки фізичної культури. На запитання “Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?” 57% учнів відмітили, що відвідують заняття з радістю, 24% байдужі до уроків фізичної культури, 19% учням уроки не подобаються. З числа опитуваних через хворобу пропускають заняття фізичної культури 15% дітей.

Важливим фактором, який впливає на формування здоров'я є вміння правильно розподіляти вільний час на різні види занять.

Більшу частину часу 27 % підлітки проводять у спілкуванні з друзями, 25 % - грають на комп'ютері, 12 % - дивляться телепрограми, 5 % - читають книжки, 8 % - займаються спортом.

З числа опитуваних 41% дівчат займаються фізкультурно-оздоровчими вправами в позанавчальний час, самостійно виконують ранкову зарядку, займаються оздоровчим бігом, гімнастикою для покращення стану здоров'я.

Підвищення мотивації та позитивне ставлення до фізичної культури відбудеться в тому випадку, якщо будуть враховані бажання та інтереси дітей [2]. Для цього необхідно ввести в систему шкільної освіти ті види фізично-оздоровчих занять, які користуються найбільшою популярністю. За даними нашого дослідження найпопулярніші серед дівчат 13–14 років: плавання (31%), аеробіка, степ-аеробіка (29%), спортивні ігри (16%), шейпінг (6%), великий теніс (5%), східні одноборства (4%). Негативно впливає на підвищення мотивації до реалізації мети самовдосконалення засобами фізичного виховання невиконання бажань підлітків займатися будь-якими видами спорту як в системі урочних, так і неурочних форм занять.

Висновок. Знання про реальний стан способу життя, інтересів і мотивів підлітків необхідні для корекції і активного управління освітньо-виховним процесом, впровадження оздоровчо-профілактичних заходів, втілення нових форм і засобів фізичного виховання для підвищення ефективності занять фізичною культурою і спортом.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем мотивації дівчат 13–14 років до занять фізичною культурою.

Література

1. Андреева Б.В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12–13 лет: Автореферат диссертации кандидата наук физического воспитания и спорта. – Киев, 2002. – 16 с.
2. Єднак Г.А., Плахтій П.Д., Яценюк Ю.П. Фізична культура в школі. – Львів, 2000. – 260 с.
3. Круцевич Т.Ю., Безверхняя Г.В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников, проживающих в различных регионах Украины. // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех. – Москва. – 2003. – Т.1.- С. 262.
4. Пожидаев С.Н., Перепелица Е.В. Проблемы разработки и внедрения оздоровительных программ физического воспитания школьников. // Актуальные проблемы физической культуры: Сб. научн. трудов. – Ростов на Дону. – 1995.
5. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання - здоров'я нації”. – К.: 1998.

Стаття надійшла 15.09.2003 р.

ЗМІНА СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛІЦЕЇСТІВ 14–15 РОКІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Файчак Роман

Прикарпатський університет ім. В. Стефаника

Анотація. На основі досліджень соматичного здоров'я ліцеїстів була встановлена необхідність застосування сучасних технологій фізичного виховання підлітків, з метою корекції їх фізичного стану.

Ключові слова: соматичне здоров'я, фізична культура, підліток.

Аннотация. Файчак Роман. Изменение состояния соматического здоровья лицеистов 14-15 лет на протяжении учебного года. На основе исследований соматического здоровья лицеистов была определена необходимость использования современных технологий физического воспитания подростков, с целью коррекции их физического состояния.

Ключевые слова: соматическое здоровье, физическая культура, подросток.

Annotation. Faichak Roman. Change state of somatic health of pupils 14-15 years during study year. The necessity of modern technologies usage in teenagers' physical education was established at the basis of students' somatic health research. This was made for the correction of their physical state.

Key words: somatic health, physical culture, teenager.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. У законі України “Про фізичну культуру і спорт” зазначено, що “Основним завданням фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я ...” [5]. Здоров'я нації - це найбільша цінність держави. Тому фізична культура в навчальних закладах повинна сприяти оптимізації фізичного розвитку й соматичного здоров'я дітей і підлітків.

Оптимізації фізичної культури в закладах освіти, присвячено багато досліджень (Л.В. Волков, 1982 [2]; В.И. Глухов, 1989 [3]; Г.Л. Апанасенко, 1991 [1]; Л.П. Сергієнко, 2001 [6]), які визначають різні шляхи покращення фізичного розвитку і здоров'я підлітків.

Разом з тим, в умовах трансформації нашого суспільства створюється все більше навчальних закладів нового взірця (гімназії, ліцеї, приватні школи тощо), в яких збільшується обсяг навчального матеріалу, що веде за собою зменшення рухової активності і зростання психоемоційних напружень. Як результат відбувається погіршення стану соматичного здоров'я школярів [4]. На сьогодні відсутні дані щодо впливу навчання в ліцеях на фізичний стан підлітків. Це в значній мірі стримує процес вдосконалення засобів і методів їх фізичного виховання.

Робота виконана за планом НДР Прикарпатського університету ім. В. Стефаника.

Мета роботи. Вивчити вплив навчання в ліцеї на стан

соматичного здоров'я підлітків 14 – 15 років.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети нами були діагностовані учні (64 ліцеїсти 1 курсу, в тому числі 44 юнаки і 20 дівчат) Івано-Франківського Фізико-технічного ліцею. Дослідження соматичного здоров'я проводили за методикою Апанасенка Г.Л. [1]

Результати досліджень. Дані щодо стану соматичного здоров'я ліцеїстів на початку навчального року подані в таблиці 1. Як видно з табл. 1 тільки 10 % дівчат в цей період навчання мають високий рівень соматичного здоров'я. У юнаків цей показник виявився, ще менший (2 %). Тривожним є той факт, що 62 % дівчат і 82 % юнаків мають низький показник фізичного стану і складають групу ризику щодо найрізноманітніших соматичних захворювань.

Таблиця 1.

Рівень соматичного здоров'я ліцеїстів на початку навчального року, %

С т а т ь	Р і в е н ь с о м а т и ч н о г о з д о р о в ' я		
	н и з ь к и й	с е р е д н і й	в и с о к и й
Ю н а к и	8 2	1 6	2
Д і в ч а т а	6 2	2 8	1 0

Аналіз фізіологічних показників показав, що у юнаків високими є життєвий індекс ($66,6 \pm 13,2$ мл/кг.), та ваго-ростові показники (95 % норма, 5 % ожиріння). Низькими є силовий індекс ($29,6 \pm 10,3$ %), індекс Робінсона ($105,8 \pm 10,1$ ум.од.), та індекс Руфьє ($16,1 \pm 2,7$ од.). У дівчат високим є ваго-ростовий показник (90% норма, 10 % ожиріння), середнім життєвий індекс ($54,2 \pm 8$ мл/кг.), низькими силовий індекс ($43,4 \pm 9,1$ %), індекс Робінсона ($98,8 \pm 12,3$ ум.од.), та індекс Руфьє ($14,5 \pm 2,9$ од.). Як бачимо критерії резервних можливостей і економічності функції ССС є вкрай низькими.

Результати повторного дослідження рівня соматичного здоров'я у ліцеїстів показані в таблиці 2.

Таблиця 2.

Рівень соматичного здоров'я ліцеїстів в кінці навчального року, %

С т а т ь	Р і в е н ь с о м а т и ч н о г о з д о р о в ' я		
	н и з ь к и й	с е р е д н і й	в и с о к и й
Ю н а к и	8 6	1 2	2
Д і в ч а т а	6 7	2 8	5

Як видно з таблиці 2 у юнаків на 4 %, а у дівчат на 5 % ($P < 0,05$)

зросла кількість з низькими показниками соматичного здоров'я. При цьому відзначимо зменшення кількості дівчат з високим, а у юнаків з середнім рівнем соматичного здоров'я.

Основною причиною негативної динаміки фізичного стану протягом навчального року є зменшення ЖЄЛ як у юнаків, так і у дівчат, та зростання ЧСС у стані спокою, що свідчить про суттєву втрату як резервних можливостей, так і економічності функції кардіореспіраторної системи.

Висновки. Існуюча система фізичного виховання ліцеїстів не забезпечує протекторної дії щодо негативного впливу навчання на стан соматичного здоров'я підлітків, що є передумовою виникнення найрізноманітніших патологічних станів.

Перспективи подальших досліджень. Одним із шляхів оптимізації рухової активності і зменшення негативного впливу сучасних технологій навчання на стан здоров'я підлітків є розробка індивідуальних програм фізичної підготовки на базі інформаційних технологій з урахуванням фонду рухових навиків, фізичного стану, рівня мотивації та особливостей навчального процесу.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетика и здоровье человека. – Санкт-Петербург: МГП Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К.: Радянська школа, 1982. – 101 с
3. Глухов В. И. Физическая культура и формирование здорового образа жизни . К.: Здоровье, 1989. – 70 с.
4. Громбах С.М. Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 1988.- 282 с.
5. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1993. – 22 с.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 434 с.

Стаття надійшла 30.09.2003 р.

НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В СИСТЕМІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Долбишева Н.Г.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. В даній статті аналізуються результати впливу нетрадиційних видів фізичних вправ на функціональні можливості та рівень фізичної підготовленості дівчат 15-17 років, які планувались в системі уроків фізичної культури на гімнастиці.

Ключові слова: дихальна гімнастика, психомускульна гімнастика, аутогена гімнастика, урок, функціональний стан, фізична підготовленість.

Анотация. Долбышева Нина. Нетрадиционные виды физических упражнений в

системе уроков физической культуры девушек старшего школьного возраста. В данной статье анализируются результаты влияния нетрадиционных видов физических упражнений на функциональные возможности и уровень физической подготовленности девушек 15-17 лет которые планировались в процессе уроков физической культуры на гимнастике.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, психомускульная гимнастика, аутогенная гимнастика, урок, функциональное состояние, физическая подготовленность.

Annotation. Dolbucheva Nina. Alternative types of physical exercises for girls in physical culture classes system. The results of influence of non-traditional physical culture exercises on functional opportunities and physical culture training level for girls 15-17 age those of planned during physical culture at gymnastics training are analyzed in the article.

Key words: breathing gymnastics, psychomuscular gymnastics, autogenic gymnastics, lesson, functional state, physical fitness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основними причинами зниження мотиву та інтересу до уроків фізичної культури серед дівчат старшого шкільного віку є:

- стандартизація системи побудови уроків з фізичної культури;
- стандартизація виконання фізичних вправ протягом тривалого часу;
- низький рівень знань про різновиди фізичних засобів;
- відсутність спеціальних знань про вплив фізичних вправ на організм людини та методичних знань з організації самостійних занять ними.

Подібне явище насамперед вимагає пошук нового підходу до організації та методики проведення уроків з фізичної культури в системі старшої школи.

Для рішення даної проблем в систему уроків фізичної культури необхідно планувати альтернативні види фізичної культури, таких як нетрадиційні види фізичних вправ, різновиди фітнесу (степ-аеробіка, шейпінг, атлетична гімнастика та інші).

Аналіз нетрадиційних видів фізичних вправ дає підставу порівнювати значення, вплив, зміст та методичні підхід до їх використання, дозволяє виділити ряд особливостей які безсумнівно будуть сприяти пошквалюванню уроку фізичної культури підвищенню емоційного стану як учнів так і самого уроку в цілому [1-5].

Робота виконується у відповідності до плану науково-дослідної роботи Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

Предмет дослідження. Зміст нетрадиційних видів фізичної

культури в системі фізичного виховання старшокласників.

Мета дослідження. Визначити вплив нетрадиційних видів фізичних вправ на функціональний та фізичний стан організму дівчат старшого шкільного віку, які планувались у системі уроків фізичної культури.

Методи та організація дослідження. Огляд і аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод функціональних проб, метод педагогічного тестування і математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі СШ № 36 м. Дніпродзержинська, на уроках гімнастики в II семестрі 2001-2002 навчального року. У дослідженні взяли участь дівчата 10-11 класів.

Результати дослідження. У результаті систематизованого дослідження в експериментальних класах під впливом дихальної гімнастики значний та достовірний зріст визначено в показниках ЖЕЛ (конт. класи – до екпер. 2393,75 мл, після екпер. 2273,54 мл; екпер. класи – до експ. 2464,423 мл, після екпер. 2883,232 мл, при $P < 0,01$). Відповідно зросли показники життєвого індексу ($P < 0,01$).

Необхідно звернути увагу, що психомускульна гімнастика позитивно вплинула на результати фізичної підготовленості, насамперед зросли показники статистичної силової витривалості ($P < 0,05$), силових ($P < 0,001$) та швидкоісно – силових здібностей ($P < 0,01$) (таб. 1). Зросли показники динамометрії та силового індексу (конт. класи – до екпер.66,71, після екпер. 68,24; екпер. класи – до експ. 57,82, після екпер. 68,37 при $P < 0,05$).

Таблиця 1.

Рівень фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку (до і після експерименту).

№	Нормативи	Клас	Х		О		М		Т
			до	після	до	після	до	після	
1.	Нахил тулуб. вперед, см	Контр.	15,687	15625	8,677	7,864	2,169	1,966	0,016
		Експ.	15,472	19,743	7,297	7,248	1,459	1,449	1,304
2.	Підтяг. в висі лежачи, раз.	Контр.	6,125	10,125	4,080	6,859	1,02	1,714	1,672
		Експ.	3,349	14,807	3,277	5,353	0,655	1,070	6,065
3.	Човн. біг 4х9м, сек.	Контр.	11,037	11,131	0,883	1,201	0,220	0,300	0,204
		Експ.	11,591	10,956	0,787	0,611	0,157	0,122	0,996
4.	Стрибок в довж. з місця, см	Контр.	163,5	166,062	22,893	13,882	5,723	3,470	0,301
		Експ.	158,708	172,666	17,894	13,221	3,578	2,644	1,961
5.	Вис на зігн. руках, сек.	Контр.	10,875	9,625	9,357	8,701	2,339	2,175	0,306
		Експ.	5,342	12,346	7,153	6,872	1,430	1,374	
6.	Піднім.в полож. сід. 1хв., к-ть раз	Контр.	27,75	33,687	9,029	7,180	2,257	1,795	1,67
		Експ.	25,695	36,692	8,929	6,505	1,785	1,301	3,112

Відомо, що завдяки аутогеній гiмнастики людина може удосконалювати практично усi психологiчнi функцiї, активно впливати на самого себе та полiпшувати розвиток психофiзiологiчних та психофiзичних можливостей. Використання такої гiмнастики дозволило нам пiдвищити показники вiдновлення органiзму пiсля навантаження у дiвчат 15-17 рокiв. В експериментальних класах знизився вiдсоток дiвчат якi мали низький та нижче середнього рiвень функцiонального стану на 11,3 % i на 42,4 % (вiдповiдно). При цьому зросла кiлькiсть дiвчат середнього рiвня на 35 %. Необхiдно зазначити, що до експерименту серед дiвчат не зустрiчався високий та вище середнiй рiвень пiсля експерименту склав 5 % i 12,7% (вiдповiдно), стосовно контрольних класiв значних змiн не виявлено (табл. 2).

Таблиця 2.

Вiдсоткове вiдношення рiвня функцiонального стану дiвчат старшого шкiльного вiку (до i пiсля експерименту)

Клас	Критерiї оцiнки	Високий	Вище середнього	Середнiй	Нижче середнього	Низький
Контрольний	До експерим.	-	-	12,5 %	67,5 %	20 %
	Пiсля експерим.	-	-	16,5 %	65,7 %	17,8 %
Експериментальний	До експерим.	-	-	15,6 %	63,4 %	21 %
	Пiсля експерим.	5 %	12,7 %	50,6 %	21 %	10,7 %

Висновок. В результатi використання нетрадицiйних видiв фiзичних вправ в системi урокiв фiзичної культури дiвчат старшого шкiльного вiку дозволили зробити висновок:

1. Нетрадицiйнi види позитивно впливають на емоцiйний стан дiвчат, на мотивацiю до урокiв фiзичної культури.

2. Комплекси нетрадицiйних видiв фiзичних вправ рекомендується проводити не бiльше 5 – 15 хвилин. Дихальну гiмнастику необхiдно планувати в основнiй або заключнiй частинi уроку в залежностi вiд задач. Психомускульну гiмнастику в кiнцi пiдготовчої або на початку основної частини, обов'язково пiсля розминки. Аутогену гiмнастику в заключнiй частинi продовження якої не повинна перевищувати 5 хвилин.

3. Нетрадицiйнi види фiзичних вправ позитивно впливають на

функціональні можливості та рівень фізичної підготовленості дівчат 15-17 років.

4. Розроблені нетрадиційні види фізичних вправ можна рекомендувати для виконання самостійно в домашніх умовах.

5. Для подальшого поліпшення функціональних можливостей та показників фізичної підготовленості дівчат необхідно комплекси нетрадиційних видів фізичних вправ доповнити та удосконалити.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем впливу нетрадиційних видів фізичних вправ на фізичний розвиток дівчат старшого шкільного віку.

Література

1. Настольная книга учителя физической культуры. /Под ред. Л.Б.Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 20-31, 46-56
3. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. – М.: Знание, 1986. – 64 с.
4. Основы валеологии / Под ред. академика В.П. Петленко. В 3-х кн – К.: Олимпийская литература, 1998.
5. Шиян Б.М. Теория і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001.

Стаття надійшла 14.09.2003 р.

УСВІДОМЛЕННЯ – СКЛАДОВА ВИХОВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗА СВІЙ ФІЗИЧНИЙ СТАН

Зварищук Оксана

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. В даній роботі досліджується рівень усвідомлення учнями необхідності відповідати за свій фізичний стан та подаються методичні рекомендації виховання усвідомленості.

Ключові слова: усвідомленість, фізичний стан, виховання відповідальності.

Аннотация. Зварышчук Оксана. Осознание – составная часть воспитания ответственности старшеклассников за свое физическое состояние. В данной работе исследуется уровень осознания учениками необходимости отвечать за свое физическое состояние, а также предлагаются методические рекомендации его воспитания.

Ключевые слова: осознание, физическое состояние, воспитание ответственности. Annotation. Zvaryshchuk Oksana. The comprehension as an integral part of secondary school pupils responsibility for their physical state forming. The comprehension as an integral part of secondary school pupils responsibility for their physical state forming has been analyzed in the article. It has been given methodical recommendations.

Key word: comprehension, physical state, responsibility forming.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дані наукових досліджень свідчать, що за період навчання в школі спостерігається тенденція до погіршення рівня фізичного стану школярів, зокрема: зниження кількості учнів, які виконують усі навчальні нормативи та тестові вправи на оцінки “добре” та “відмінно”, від 55 % у початкових класах до 25 % у старших; зниження фізкультурно-спортивної активності та інтересу до занять фізичними вправами від 56 % до 26 %; збільшилась кількість захворювань серед молоді на 30 % [3, 5].

Для покращення рівня фізичного стану, потрібно обов’язково і систематично займатись фізичними вправами; дотримуватись норм здорового способу життя, тобто нести відповідальність за свій фізичний стан.

Відповідальна поведінка реалізується у випадку усвідомлення учнем важливості і необхідності покращувати свій фізичний стан, це розуміння смислу здійснюваних дій та їх наслідків. Усвідомлена діяльність полягає у перетворенні умов відповідно до переконань учня, його інтересів, цілей та ідеалів, а отже стає мотивом відповідальної поведінки.

На думку психолога Савчина М.В. сенситивним періодом для формування усвідомленості відповідати за свій фізичний стан є юнацький вік [4].

Дослідження виконується у відповідності до плану науково-дослідної роботи Львівського державного інституту фізичної культури.




Метою нашої роботи є визначення рівня усвідомлення необхідності відповідати за свій фізичний стан у старшокласників.

Методами дослідження було обрано тестування та спостереження.

Організація дослідження. Оцінку рівня усвідомлення необхідності відповідати за свій фізичний стан у старшокласників здійснювали 5 вчителів фізичної культури середніх шкіл №89 та №11 м. Львова (педагогічний стаж яких складав не менше 10 років). Рівень усвідомлення оцінювався учителями у 123 учнів старших класів відповідних шкіл.

Оцінка рівня усвідомлення проводилась за складовою “Оцінка усвідомлення учнями необхідності відповідати за свій фізичний стан” тесту “Оцінка відповідальності старшокласників за свій фізичний стан (для вчителів фізичної культури)” розробленого Зваричук О.М. [2]. Оцінка проводилась за трьома рівнями (низьким – 1,8 бала; середнім – 3,2; високим – 4,7 бала).

Оцінка усвідомлення учнями необхідності відповідати за свій фізичний стан

1. Учень усвідомлює та позитивно, на рівні переконання ставиться до свого фізичного стану. Він розуміє необхідність удосконалювати свій фізичний стан. Веде здоровий спосіб життя. На практиці систематично здійснює заходи, які попереджують зниження показників фізичного стану.  4,7
2. Учень частково усвідомлює необхідність відповідати за свій фізичний стан, тому переважно позитивно ставиться до нього, або стежить тільки за окремими показниками фізичного стану (фізична підготовленість, фізичний розвиток, фізична працездатність).  3,2
3. Учень байдуже ставиться до фізичного стану, має лише загальне уявлення про нього. Він зорієнтований на здоровий спосіб життя, однак самовдосконаленням систематично не займається.  1,8

За рахунок зовнішнього спостереження зверталась увага на особливості юнаків, їхню реакцію на поставлені нами завдання.

Основні результати дослідження. За даними оцінки вчителів, у 14,6 %, учнів, усвідомлення необхідності відповідати за свій фізичний знаходиться на *високому рівні* (Рис.1). Ці юнаки переконані, що займатись фізичними вправами потрібно систематично, що у них є необхідність удосконалювати свій фізичний стан і на практиці вони систематично здійснюють заходи, які попереджують зниження показників фізичного стану. *Середній рівень* усвідомлення має 40,7 % обстежених. Старшокласники із середнім рівнем усвідомлення стежать тільки за окремими показниками фізичного стану. Решта складових залишилась поза їх увагою. У більшості старшокласників (44,7 %), усвідомленість відповідати за свій фізичний стан знаходиться на *низькому рівні*. На думку вчителів, для цих старшокласників характерним є байдуже ставлення до свого фізичного стану. Відповідно самовдосконаленням ця категорія учнів не займається і є тільки зорієнтована на здоровий спосіб життя.

Середнє значення показників рівня усвідомлення необхідності відповідати за свій фізичний стан, за оцінюванням вчителів складає 2,79 бала. З результатів оцінки ми бачимо, що є резерви для покращення усвідомлення учнями відповідальності.

З огляду на це, для формування усвідомлення обов'язку відповідати за свій фізичний стан потрібно керуватись принципом

свідомості і активності. Реалізація принципу вимагає постановки перед учнями визначеної мети і конкретних завдань, що є однією з основ формування свідомого ставлення до себе. Учні повинні розуміти значення предмету відповідальності, усвідомлювати його прикладну цінність, оцінювати свої успіхи й аналізувати невдачі.

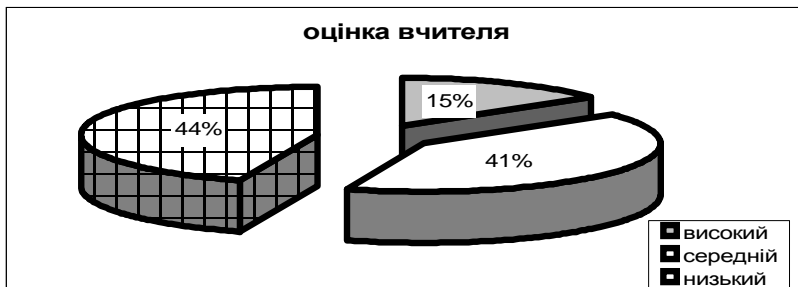


Рис.1. Розподіл старшокласників за складовою “Оцінка усвідомлення учнями необхідності відповідати за свій фізичний стан (%)”.

Стосунки між учителем і учнем слід будувати на демократичних засадах. Демократичному стилю керівництва притаманне залучення всіх учнів до активної участі у діяльності колективу, що сприяє їх самостверженню та самовираженню. В результаті зменшується обсяг роботи, яка виконується примусово та формально, що дуже важливо при вихованні відповідальності. Контроль учителя поступово трансформується в самоконтроль учня. Під час постійного виконання таких самостійних завдань в учня з’являється потреба, яка згодом переростає у звичку [1].

Переконання є активною формою ставлення до свого фізичного стану. Це не лише розуміння сенсу обов’язку, але й готовність учня діяти згідно норм відповідальної поведінки. Переконання служать основою для формування власної концепції поведінки, набору власних правил, які входять до фонду загального досвіду.

Переконання базуються на аргументах, фактах, доведеннях значущості предмету відповідальності для кожного з учнів. Формуючи переконання учнів відповідати за свій фізичний стан, потрібно дотримуватись принципу доступності. Результатом переконання є відповідь учня на запитання “для чого мені це потрібно?”.

Формуванню свідомого ставлення сприяють самостійні завдання. Тому, учням слід надавати більше самостійності в організації та

проведенні фізичного виховання в школі (організація спортивних свят, зустрічей з кумирами, проведення занять з молодшими і відстаючими товаришами, ремонт матеріально-технічної бази, тощо).

Для забезпечення усвідомлення обов'язку важливо проводити просвітницьку та пропагандистську діяльність. Слід зауважити, що практично всі заходи з фізичного виховання (уроки, змагання) мають просвітницьке значення. Внаслідок впровадження просвітницьких та пропагандистських заходів в учнів мала би виробитись своя точка зору щодо відповідальності за свій фізичний стан.

У практиці просвітницької та пропагандистської діяльності використовують різноманітні засоби: усні, друковані, наочні. Практичний досвід вказує що ефективними і доцільними є такі заходи:

- Створення музею спортивної слави. Залучення учнів до поповнення його експонатів (вирізки з газет, вимпели, кубки, медалі, спортивний інвентар з автографами відомих спортсменів, фотодокументи, що віддзеркалюють життя школи).

- Завести книгу пошани, в яку заносять імена кращих спортсменів школи.

- Збирати цікаві матеріали: вирізки з газет, вимпели, кубки, медалі, стрічки чемпіонів, дипломи, спортивний інвентар з автографами відомих спортсменів-гостей школи, фотодокументи, що віддзеркалюють фізкультурне життя школи, які в майбутньому стануть експонатами музею.

- Обладнати куток фізичної культури розділами якого є: традиції школи, вислови відомих людей про цінність фізичної активності, стан навчальної роботи, графік шкільних, міських та районних змагань, календар спортивно-масових заходів, таблиця рекордів, інформаційні повідомлення про спортивні заходи школи, міста, куток для батьків.

- Проводити бесіди, лекції, диспути, демонструвати фільми, які сприятимуть розумінню важливості мати високий рівень фізичного стану.

- Відвідувати разом з учнями спортивні змагання та тренування спортсменів.

Формування свідомого ставлення учня до виконання обов'язків, базується не тільки на активних виховних впливах вчителя. Деякі взірці поведінки учень переймає через зараження і ідентифікацію. Тому, важливо щоб оточуючі (педагогічний колектив, сім'я) відповідально ставились, як до свого фізичного стану, так і до інших обов'язків.

Індивідуалізація процесу фізичного виховання забезпечується шляхом визначення завдань для кожного учня, перспектив його самовдосконалення, підбір фізичних вправ для майбутньої професійної діяльності.

Висновок. Отже, за оцінкою вчителів більшість учнів (44,7 %) мають низький рівень усвідомлення необхідності бути відповідальним за свій фізичний стан. Середній рівень усвідомлення має 40,7 % обстежених. І найменший відсоток 14,6 % складають учні із високим рівнем.

З результатів проведеного дослідження видно, що є великий потенціал для виховання усвідомленості відповідати за свій фізичний стан.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем відповідальності старшокласників за свій фізичний стан.

Література

1. Василевська Т.Е. Відповідальність як духовно - моральнісний вимір особистості: Дис...канд. філос. наук: 09.00.07 /Київський ун-т ім. Т.Г. Шевченка. - К., 1996. - 164 с.
2. Зваришук О.М. Критерії оцінки рівня відповідальності старшокласника за свій фізичний стан // Молода спортивна наука України. – Л.: Вид. дім “Панорама”, 2002. – Вип. 6. – Т 1. – С. 258–263.
3. Куц О.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография. – К.: Искра, 1993.- 250 с.
4. Савчин М.В. Психологічні основи розвитку відповідальної поведінки особистості: Дис ... д-ра психол. наук:19.00.07/ АПН України, Ін-т педагогіки і психології професійної освіти. - К., 1997. - 410 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: У 2 ч.- Т.: Навчальна книга – Богдан, 2002. - Ч.1. - 272 с.

Стаття надійшла 23.09.2003 р.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ В СИСТЕМІ ПРОФІЛАКТИКИ ШКІЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМУ

Ірина Бріжатая

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка

Анотація. Розглядаються питання ефективності формування культури фізичного здоров'я учнів шкіл м. Сум методами комплексного забезпечення попередження шкільного травматизму.

Ключові слова: фізичне здоров'я, шкільний травматизм.

Аннотация. Брижатая Ирина. Формирование культуры физического здоровья учеников в системе профилактики школьного травматизма. Рассматриваются вопросы эффективности формирования культуры физического здоровья школьников школ г. Сумы методами комплексного обеспечения предупреждения школьного травматизма.

Ключевые слова: физическое здоровье, школьный травматизм.

Annotation. Brizhataya Irina. The formation of culture of physical health of pupils in the system of prophylaxis of school injuries. The article deals with the problems of effectiveness of the formation of culture of physical health of pupils at the schools in the methods of complex ensuarauce of prevention of traumatism at school.

Key words: physical health, school traumatism.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питанням прищеплення дітям гігієнічних навичок, профілактики розумової і фізичної стомлюваності, впливу фізичних вправ на розвиток фізичного здоров'я особливу роль відводили Я. Каменський, Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, Г. Сковорода, І. Песталоцці, К. Ушинський, А. Макаренко, В. Сухомлинський.

Аналіз проблеми дослідження показав, що формування культури фізичного здоров'я особистості чимало приділяється уваги як у сучасній українській педагогіці (І.Бех, І. Зязюн, Г.Максименко, Т. Ротерс, Г.Шевченко та ін.), так і в працях фахівців фізичного виховання (І.Боберський, Б.Шиян, Т.Круцевич, В.Язловецький, О.Куц, Е. Вільчковський та ін.)

Показниками критерію фізичного здоров'я деякі дослідники вважають „...відповідність маси тіла, зросту, типу статури, частота гострих респіраторних захворювань, належний біологічний вік, показники артеріального тиску, частота серцевих скорочень, частота дихання”, а серед критеріїв культури здоров'я визначають також медико-валеологічну грамотність, спосіб життя, соціальну відповідність та творчу активність [1].

Але на наш погляд значну роль у формуванні культури фізичного здоров'я відіграє ставлення особистості до питань його збереження та профілактики травматизму [2], а якщо крім цього мова йде про зростаюче покоління, то здоровий спосіб життя повинен включати комплексну програму самооздоровлення, потребу у самоосвіті з валеологічних дисциплін, оптимальну організацію системи фізичного виховання та профілактичних заходів в освітній діяльності навчально-виховних закладів.

Це питання набуває особливої **актуальності** у зв'язку з проголошенням 2003-2004 навчального року „Роком здорового образу життя та фізкультурно-оздоровчої роботи”. До першочергових завдань діяльності педагогічних колективів навчальних закладів України слід віднести орієнтацію учнівської молоді на формування здорового способу життя та провідної ролі в ньому фізичної культури і спорту. Робота виконується у відповідності до плану НДР Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка.

Проте навіть надсучасне спортивне обладнання не застраховує учня від можливості отримання травм, про що свідчать проведені нами дослідження фізкультурно-спортивної діяльності навчально-виховних

закладів м. Суми, **метою** яких було вивчення шкільного травматизму, пов'язаного із заняттями фізичними вправами.

Основні результати досліджень. В ході нашого дослідження був проведений статистичний аналіз щодо випадків шкільного травматизму у школах м. Сум, який свідчить, що за період 2002 року, серед загальної кількості шкільних травм переважають травми, отримані учнями на уроках фізичної культури – 60,6%, потім травми, що трапились на перервах – 35,4% та травми, які учні отримали безпосередньо у класі – 4,0%.

Використавши метод середніх величин та на підставі статистичних даних по травматизму учнів загальноосвітніх шкіл (ЗОШ) м. Сум (табл. 1) ми підраховали середнє значення травматизму, яке за кількістю випадків складає $9,27 \pm 0,81\%$ та визначили школи з низьким, середнім та високим рівнем травматизму.

Таблиця 1.

Рівень шкільного травматизму в ЗОШ м. Суми

ШКОЛИ (№№)	РІВЕНЬ ТРАВМАТИЗМУ (%%)
10,25,5,29,21,27,24,26, класична гімназія	3% – 6,5% низький
1,2,4,6,9,8,13,17,19	7,1% – 10,5% середній
3,7,11,12,15,18,20,22,23	12,1% – 23,8% високий

При анкетуванні респондентів різних вікових, ієрархічних, фахових категорій, до яких належать учні ЗОШ, вчителі фізичної культури, початкової освіти, заступники директорів шкіл, батьки, було виявлено, що 67% вчителів фізичної культури, які мають достатній досвід роботи в школі для об'єктивного висвітлення питань, пов'язаного із формуванням культури фізичного здоров'я та профілактики шкільного травматизму, хотіли б підвищити свій рівень знань. Серед основних чинників у своїй діяльності, які можуть збільшувати кількість випадків травматизму, найголовнішими названі три: порушення правил страхування – 38,5%; невідповідність матеріально-технічного обладнання – 30,7%; порушення навчальної дисципліни – 23%.

Про безпорадність і до певної міри формальне ставлення до критичної ситуації травматизму в школах з високим рівнем шкільного травматизму свідчать окремі відповіді на питання: „Хто повинен

займатися профілактикою травматизму під час проведення спортивно-масових заходів?”, 23 % респондентів відповіли: „Особа, до штатних обов’язків якої входить це питання”, при чому половина з них вважає, що такою особою є вчитель ОБЖД.

Крім цього 52 % учителів фізичної культури до найбільш ефективних методів шкільного травматизму відносять наявність наочної агітації та інструктаж перед виконанням вправ. Пропедевтична ж робота у вигляді читання лекцій, проведення бесід ймовірна лише 12 % опитуваних, а навчання учнів методам самострахування – 16 %.

Як свідчать наслідки анкетування вчителів початкової освіти, то 79,9 % з них вважають, що для профілактичної роботи з травматизму, необхідно ввести до штатного розпису школи окрему штатну посаду.

Цей же фактор виявився визначальним у процесі анкетування керівників навчально-виховних закладів, а саме: 73% з них вважають питання профілактики шкільного травматизму актуальним для їхнього навчального закладу, решта (27%) не бачать в цьому проблем. Відповідальною особою за попередження травматизму учнів респонденти назвали: директора – 19%, класного керівника – 31%, вчителя ОБЖД – 27%, медпрацівника – 11%, вчителя фізичної культури – 12%. Принагідно наголосимо, що жоден із опитуваних не назвав заступника директора школи, тобто себе, теж відповідальними за стан профілактики шкільного травматизму.

Питання, запропоноване в анкеті, „Які основні документи регламентують профілактику шкільного травматизму”, виявлено необізнаність офіційних осіб із настановчою документацією Міністерства науки і освіти України, наказів обласного та міського управління освіти.

У формуванні культури фізичного здоров’я значну роль відіграють батьки. Виходячи з цього і з метою виявлення рівня знань з профілактики травматизму в школі, було проведено тест-опитування батьків учнів загальноосвітніх шкіл. У ньому взяли участь 256 осіб, з яких 91% зазначило, що їх діти були травмовані в школі. Профілактикою шкільного травматизму, на думку 62,4% респондентів, повинен займатись учитель фізичної культури; 37,4% осіб покладає ці функції на медичного працівника школи. Із загальної кількості батьків лише 13 бачили в школі, де навчається дитина, стенди й іншу наочність, пов’язану із безпекою життєдіяльності учнів (поведінка на воді, в майстерні, правила поведження на дорозі), але матеріалів щодо до профілактики травм на уроках фізичної культури або під час спортивних занять не зустрічалась.

На питання про організацію у школі заходів з профілактики травматизму власної дитини 87,5% відповіли „Ні”. Також не дивно, що

систему попередження травматизму у школі, де навчається дитина, батьки оцінили у такий спосіб (за чотирибальною шкалою): „відмінно” – 1,8%; „добре” – 7,1%; „задовільно” – 39,2%; „незадовільно” – 51,7%. Таким чином 91% батьків не задоволені станом профілактичної роботи з питань травматизму у школі.

При цьому й самі батьки поставились до себе досить критично: 53,5% вважають недостатнім свій рівень знань щодо попередження травматизму власної дитини, і тому 85,7% з них хотіли б розширити свої знання з цього питання.

Таким чином із проведених досліджень можна зробити **ВИСНОВКИ:**

1. На сучасному етапі навчально-виховного процесу у формуванні культури фізичного здоров'я учнів не всі вчителі фізичної культури шкіл м. Сум готові здійснювати послідовну, цілеспрямовану, розраховану на перспективу роботу з профілактики травматизму.
2. Анкетування заступників директорів шкіл з питань профілактики шкільного травматизму виявили не достатню їх компетентність з даної проблеми й реальний стан її в окремих школах міста.
3. Проблема профілактики шкільного травматизму в системі фізичного виховання потребує подальшого комплексного вивчення та інтегрального підходу щодо вдосконалення.

Література

1. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: Автореф. дисертації канд. пед. наук /Луганський державний педагогічний університет ім. Т.Шевченка .– Луганськ, 2001.– 20 с.
2. Бріжатая І. Моніторинг чинників шкільного травматизму та його профілактика в системі фізичного виховання учнів // Молода спортивна наука України. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2003.– Т.2. – с. 155-157.

Стаття надійшла 29.09.2003 р.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Насадюк Ігор

Івано-Франківський державний технічний університет нафти і газу

Анотація. Рухова активність розглядається як невід'ємна частина життєдіяльності. Її структура багатогранна і індивідуалізована для кожної окремої людини. У статті висвітлюється рівень рухової активності студентів та його взаємозв'язок з фізичною працездатністю, виникненням потреби у фізичній вправі протягом дня та тижня. Ключові слова: рухова активність, фізична працездатність, фітнес системи.

Аннотация. Насадюк Игорь. Двигательная активность студентов. Двигательная активность рассматривается как неотъемлемая часть жизнедеятельности. Ее структура многогранна и индивидуализированная для каждого отдельного

человека. В статье раскрыты вопросы об уровне двигательной активности студентов и его взаимосвязь с физической работоспособностью, появлением необходимости в физическом упражнении на протяжении дня и недели.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая работоспособность, фитнес системы.

Annotation. Nacadyuk Ihor. Students moving activities. Motional activity is considered as an integral part of vital activity, its structure is many – sided and individualized for each separate person. The main point of the article is the level of motional activity of students and its connection with physical adility of work and arising necessity of physical exercises during all the day the day and the week.

Key words: impellent activity, physical serviceability, fitness systems.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Рухова активність - невід’ємна частина поведінки людини. Вона повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму і збереження здоров’я. Врахування індивідуальних норм рухової активності є одним з суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів. Рухова активність є генетично обумовленою і відповідає певному обсягу добової фізичної роботи [1-6].. Але на сьогоднішній день практично немає розроблених норм та критеріїв розподілу на групи людей з різними потребами у руховій активності. Також немає загальноприйнятої оцінювальної шкали рухової активності. Тому гостро стоїть проблема дослідження та вивчення індивідуальних норм та оцінок рухової активності.

Робота виконується у відповідності до плану НДР Івано-Франківського державного технічного університету нафти і газу.

Мета цих досліджень полягає в тому, щоб дослідити рухову активність студентів, вивчити структуру і об’єм, визначити взаємозв’язок між обсягом рухової активності і фізичної працездатності та визначити потребу у руховій активності студентів.

Методи дослідження: педагогічний експеримент; анкетування; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Рухова активність досліджувалась по Фремінгемській методиці з виведенням індексу рухової активності (ІРА) за один тиждень (7 днів). Паралельно з цим була додана анкета для вивчення потреб у фізичних вправах протягом дня і протягом тижня. До анкетування було проведено вивчення працездатності за методикою велоергометричного тесту PWC_{170} .

У дослідженнях брали участь 195 чоловік з яких 110 чоловіків і 85 жінок.

Основні результати дослідження.

У результаті дослідження ІРА встановлено:

- ІРА в середньому в чоловіків становить 36,36 бала.
- ІРА в середньому у жінок становить 33,9 бала.
- Значна варіація ІРА у досліджуваній вибірці (50-26 балів).
- Неоднорідність розподілу рівнів фізичної активності протягом доби.
- Залежність між ІРА в день занять фізичним вихованням і наступного дня.
- У дослідженнях звична рухова активність становить 69,77% (особиста гігієна, навчання, приготування їжі і т.п.), спеціально організована рухова активність становить 0,23% (фізкультурна активність), сон та пасивний відпочинок 30%.

В першій половині дня рухова активність студентів знаходиться в переважній більшості на сидячому рівні (до 15.00 год.) 93,25%; решта 6,75% часу витрачається на переміщення в просторі. Це пояснюється значною завантаженістю навчальними дисциплінами.

Починаючи з 15.00 год. в середньому до 23.20 год. рухова активність розподіляється наступним чином: сидяча робота 20,53%; приготування їжі та робота по дому 34,9%; робота з високою фізичною активністю 0,05%; пасивний відпочинок 43,52%.

Прослідковується у 20% студентів зниження ІРА на наступний день після занять фізичним вихованням. Це можна пояснити тим, що об'єм рухової активності є стабільною величиною для кожної особистості і різка зміна фізичного навантаження включає механізм регуляції цієї величини. Змінність параметрів ІРА у 80% досліджуваних може свідчити про недостатність рухової активності. Також спостерігається підвищення фізичної активності перед заняттями фізичним вихованням та певний час після них.

У анкетах ставились наступні запитання:

1. Скільки разів на день у Вас виникає бажання зайнятися фізичними вправами (зазвичай)?
2. Скільки разів на тиждень у Вас виникає потреба у тренувальних заняттях по фізичному вихованню?

Виявлено:

- На перше питання відповіли наступним чином: не виникає зовсім
- 19,22%; один-два рази на день 71,45%; два і більше рази на день 9,33%.
- На друге питання відповіли наступним чином: не виникає зовсім 12,52%; один раз на тиждень 17,1%; два рази на тиждень 40,12%; більше двох разів на тиждень 30,26%.

Слід зазначити, що у студентів з вищим рівнем рухової активності спостерігається більша потреба у заняттях фізичними вправами. У решти студентів спостерігається невідповідність між ІРА і потребою у заняттях фізичними вправами.

Був проведений кореляційний аналіз між ІРА та фізичною працездатністю, та потреби у виникненні бажання до тренувальних занять по фізичному вихованню і фізичною працездатністю.

Виявлено:

- Ранговий коефіцієнт кореляції між ІРА та фізичною працездатністю становить 0,48%, що свідчить про слабкий прямопропорційний зв'язок.
- Ранговий коефіцієнт кореляції між виникненням потреби та фізичною працездатністю становить 0,09%, що свідчить про відсутність взаємозв'язку між цими якостями.

Ці дані можуть свідчити про недостатню мотивацію щодо фізичного виховання.

Таким чином результати проведених досліджень дають підстави зробити наступні **висновки**:

1. Значна частина часу студентами відводиться на навчання, що зумовлює низький рівень рухової активності у першій половині дня.
2. Недостатність двохразових занять фізичним вихованням для планомірного підвищення рівня рухової активності.
3. Значна варіативність ІРА свідчить про різноманітність людей з різним рівнем рухової активності (у навчальних групах).
4. Невідповідність потреби у руховій активності і реалізації її.
5. Існує взаємозв'язок між ІРА та фізичною працездатністю (за результатами PWC_{170}).
6. Дані дослідження підтверджують гіпотезу про існування оптимальної межі рухової активності, при якій у людини виникає бажання повторного тренування.

Перспективно наших досліджень є визначення оптимальних пропорцій динамічної та статичної роботи для максимального оздоровчого ефекту, норм рухової активності шляхом вільного вибору об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, вивчення різноманітних фітнес систем з метою покращення мотивації до занять фізичними вправами, підбір найкращих методик визначення і оцінки рухової активності.

Література

1. K. Lange Andersen, J. Rutenfranz et al. Habitual physical activity and Health. – Copenhagen: WHO, 1978
2. W. B. Kannel, P. Sorlie. Some Health Benefits of Physical Activity // Arch. intern. Med., - Vol. 139, - Aug., 1979. – P. 857 – 861.
3. Іванова Ганна Євгенівна. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. — Луцьк, 2000. — 20 с.
4. Савчук Сергій Ананійович. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: Автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / Рівненський держ. гуманітарний ун-т. — Рівне, 2002. — 18 с.
5. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // Дошкольное воспитание. - 2000. - № 6. - С.37-48.
6. Грец Г.Н. Применение нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры в целях достижения планируемых двигательных показателей и нормализации деятельности систем организма // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - № 9. - С.46-48.

Стаття надійшла 12.09.2003 р.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ

Куліш Наталія, Ібрагімова Людмила,
Соболев Олексій, Киверник Олександр
Буковинська державна медична академія, м. Чернівці.

Анотація. Результати експериментальних досліджень свідчать, що заняття фізичними вправами на відкритому повітрі, в порівнянні із заняттями в спортивному залі, більш ефективно впливають на ріст показників фізичної підготовленості і зниження рівня захворюваності студентів ВНЗ.

Ключові слова: природні фактори, фізична підготовленість, рівень захворюваності.
Аннотация. Кулиш Н., Ибрагимова Л., Соболев О., Киверник О. Влияние занятий на свежем воздухе на уровень физической подготовленности и здоровье студентов ВУЗов. Результаты экспериментальных исследований свидетельствуют, что занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, по сравнению с занятиями в спортивном зале, более эффективно влияют на рост показателей физической подготовленности и снижение уровня заболеваемости студентов ВУЗов.

Ключевые слова: природные факторы, физическая подготовленность, уровень заболеваемости.

Annotation. Kylish N., Ibrahimova L., Sobolyev O., Kuvernik O. The influence of outdoor activities upon the level of physical preparedness and health of higher educational establishments students. Results of experimental researches testify, that lessons by physical exercises on open air, in comparison with lessons in a sports hall, influence growth of parameters of physical readiness and decrease in a level of disease of students

more effectively.

Key words: natural factors, physical readiness, a level of deacease.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зростаючий темп зміни вигляду Землі, її біосфери, тобто фізичних, метеорологічних і біологічних факторів, які оточують людину і складають середовище її існування, темп життя, що збільшується, швидка і часта зміна середовища існування людини, до якого не встигає пристосовуватися її організм, інформаційні і нервово-емоційні перевантаження, висока міграція населення - все це є причиною швидкого росту «хвороб цивілізації», що обумовлені насамперед зниженням захисних сил організму, його функціональних резервів [1].

Різне зменшення фізичних навантажень, ослаблення мускулатури негативно впливають на серце й інші органи і системи. Детренованість теплорегулюючих рефлексів, зниження опірності організму різним недугам і несприятливим зовнішнім факторам, викликане підвищенням побутового комфорту, спричиняє судинні й інші «хвороби століття».

Величезний збиток здоров'ю людини наносять так звані застудні захворювання і грип. З настанням кожної осені і холодних дощових днів починається ріст числа гострих респіраторних захворювань (ГРЗ). На їхньому тлі, звичайно наприкінці жовтня, іноді раніше або пізніше, виникають спалахи грипу, що протягом кількох тижнів здатні охопити багатомільйонне місто [1].

У світлі вищесказаного особливої гостроти набуває питання пошуку нових форм проведення занять фізичними вправами зі студентами, які б дозволили за дуже обмежений час, відведений для практичних занять по фізкультурі у ВНЗ, не тільки підтримати рівень фізичної підготовленості студентів, але і розвинути їхні фізичні якості, прищепити потребу в систематичних заняттях оздоровчою фізкультурою.

Л.П. Матвеев вважав, що, сполучаючи фізичні вправи з природними факторами загартовування, можна підвищити загальну опірність організму до ряду несприятливих впливів [4].

У процесі аналізу літератури ми встановили, що в питанні поєднання фізичного навантаження з природними факторами у даний час немає однозначного методичного підходу.

Розкриття даного питання показало, що дослідження проводилися тільки зі спеціальними загартовуючими процедурами, а питання природного фактора як супутнього фізичному навантаженню загартовування майже не розглядалося.

Наприклад, метою одних робіт було визначення найбільшого

загартовуючого ефекту охолодження в середині і після занять фізичними вправами [7].

Інші роботи були присвячені дослідженню шкірної холодової чутливості у фізично тренуваних людей [6].

Робота виконується у відповідності до плану НДР Буковинської державної медичної академії.

Мета дослідження. Порівняння ефективності занять фізичними вправами в залі і на відкритому повітрі.

Для проведення нашого дослідження були сформульовані наступні **завдання**:

1. Оцінити за допомогою спеціальних тестів ріст показників фізичної підготовленості студентів, що займалися на відкритому повітрі й у залі.
2. Провести порівняльну оцінку рівня захворюваності в студентів, що займаються на відкритому повітрі й у залі.

Об'єктом дослідження були студенти під час навчальної діяльності.

Предметом – вплив природного фактора на рівень розвитку фізичних якостей та показники захворюваності студентів.

Методи й організація досліджень. Для вирішення поставлених задач були використані наступні методи:

- Аналіз науково-методичної літератури.
- Спостереження.
- Тестування.

Дослідницька робота була проведена на базі Буковинської державної медичної академії. У роботі брали участь студенти, які були розподілені на дві групи:

Перша – експериментальна, що займалася на відкритому повітрі (у парку).

Друга – контрольна, що займалася в залі.

Склад груп підібраний таким чином, щоб у кожній була однакова кількість людей по максимально ідентичних характеристиках (приблизно однаковий вік, фізична підготовленість і т.д.), які займаються як у приміщенні, так і на відкритому повітрі.

Їх порівняння було визначене по двом критеріям: фізичний розвиток та рівень захворюваності.

Дослідження проводилося протягом семи місяців (вересень-березень). Обидві групи займалися дві години в тиждень, одержуючи однакові завдання. Експериментальна група займалася в парку при температурі не нижче -20°C. А контрольна група в добре провітреному

приміщенні, тобто в комфортних умовах.

Обидві групи працювали по однаковій програмі і форма організації заняття була однаковою, так само як і засоби. Але в групі, яка займалася в парку, у зв'язку зі специфікою місця проведення заняття, моторна щільність заняття була вища за рахунок збільшення числа повторень вправ, і, відповідно, вище було фізичне навантаження. А в групі, що займалася в залі, проводилися звичайні заняття з фізичного виховання.

Оцінювання рівня фізичної підготовленості велося за двома показниками: силові якості та швидкісні якості.

В обох груп прийом контрольних нормативів по силових якостях здійснювався в залі, а швидкісних якостей – на стадіоні.

Результати дослідження та їх обговорення. Для групи, що займалася в парку, при оцінці силових якостей застосовувалося піднімання тулуба з положення лежачи (за одну хвилину). Вимірювалося кількістю разів.

У вересні найнижчий показник був 24, а найвищий 63. Потім наприкінці року було проведене повторне тестування: нижчий показник склав 28, вищий 69.

Далі тестування проводилося для оцінки швидкісних якостей у цієї ж групи. Як тест був контрольний норматив у бігу на 100 м. Показник – секунди/частки секунд. Вищий результат у вересні склав 14.7, нижчий – 20.1. У березні повторне тестування показало: вищий результат - 13.9, а нижчий трохи покращився і склав 19.7.

Точно такі ж контрольні тести проводилися і з групою, що займалася в залі.

За силовими показниками отримані наступні результати. У вересні найвищий показник був 65 разів за хвилину, найнижчий – 28 разів за хвилину. У березні повторне тестування показало: найвищий показник 66, а найнижчий – 29.

Наступний показник – оцінювання швидкісних якостей – біг на 100 м. У вересні були результати: кращий склав – 14.5, гірший – 20.0. У березні: кращий результат – 14.3, гірший – 19.8.

Для порівняльної оцінки й аналізу рівня захворюваності у двох групах протягом року велося спостереження за захворюваністю студентів по довідках. Оцінювалися захворювання: ГРЗ, грип, вірусні інфекції. Потім по кожному місяцю в окремих груп була підрахована середня арифметична.

Для тренування терморегуляторного апарату в групі, що займалася в парку, час перебування на відкритому повітрі і фізичне

навантаження поступово підвищувалися.

Взимку (грудень-січень) час перебування трохи знизився, але потім з лютого він знову підвищився.

Середня арифметична цієї групи складала: у вересні – 0.9; жовтні – 1.15; листопаді – 1.05; грудні – 1.0; січні – 0.5; лютому – 0.15; березні – 0.

Таким чином, у групи, що займалася в парку, рівень захворюваності в жовтні підвищується, потім у листопаді спостерігається поступовий спад, що продовжується до березня. У березні показання захворюваності відсутні.

У групи, що займалася в залі, середня арифметична рівня захворюваності складала: у вересні – 1.0; жовтні – 0.8; листопаді – 1.55; грудні – 0.8; січні – 0.9; лютому – 26; березні – 24.

Як бачимо, у цієї групи початковий показник трохи вищий, ніж у групи, що займалася в парку. Далі в жовтні відбувається спад, у листопаді підйом, у грудні показник знову опускається, у січні він робить невеликий підйом. А потім різкий стрибок у лютому на 26, у березні невелике зниження на 2.

Таким чином, у групи, що займалася в парку, середній початковий показник силової підготовки трохи вище, ніж у групи, що займалася в залі. Потім при проведенні повторного тестування наприкінці року, він також залишається високим, тоді, як у групи, яка займалася в залі, спостерігається деяке погіршення результатів.

При тестуванні швидкісних якостей початковий показник в експериментальній групі гірше, ніж у контрольної групи, але далі повторне тестування показало, що в експериментальній групі показник покращився, а в контрольній групі залишився на попередньому рівні.

Рівень захворюваності, який був приблизно однаковий у обох груп на у вересні, до кінця березня значно знижується у експериментальній групі і різко зростає у контрольній.

Через те, що дослідження проводилося з невеликою кількістю учасників і в обмежений період часу, отримані результати і різниця між ними незначні. Але зі збільшенням часу експерименту різниця прямо пропорційно почала збільшуватися.

Висновки.

1. Проведене дослідження показало, що природні фактори можуть відігравати роль природного загартовування супутнього фізичному навантаженню.

2. При заняттях фізичними вправами на відкритому повітрі спостерігається покращення показників фізичної підготовленості,

відбувається тренування теплорегулюючого апарату. Студенти, які систематично займаються фізичними вправами на відкритому повітрі, менш піддані застудним захворюванням, ніж ті студенти, що займалися в залі в комфортних умовах, і які хворіли частіше і триваліше.

3. Можливо, ріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі пояснюється також певним психоемоційним впливом природних факторів на організм людини: перебування в парку, серед живих рослин, сезонні зміни, які відбуваються в природі формують певний позитивний фон кожного заняття на відкритому повітрі. А при заняттях у залі, в обстановці давно звичній, можуть створюватися негативні емоції.

Дослідження проблем впливу занять на свіжому повітрі на рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів ВНЗ потребує подальшого комплексного вивчення та інтегрального підходу щодо вдосконалення.

Література

1. Дубровский В.И. Движения для здоровья // Физкультура и спорт. - 1989. - № 2. - С. 3-25.
2. Колгушкин А.Н., Короткова Л.И. Лекарства от простуды // Физкультура и спорт. - 1989. - № 2. - С. 95-168.
3. Козырёва Т.В. Физиологическая тренировка и холододовая чувствительность человека // Дошкольное воспитание. - 1994. - № 10. - С. 6-9.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: «ФиС», 1991. — 543 с.
5. Физиология человека / Под ред. проф. Н.В. Зимкина. - М.: „ФиС”, 1970. - 534 с.
6. Чусов Ю.Н. Особенности закаливания спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 245 с.
7. Шестаков В.А., Степанов А.Я. Закаливание к холоду в режиме утренней гимнастике // Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 1. - С.13.
8. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан. – Ч-1, 2001. – 272 с.

Стаття надійшла 3.09.2003 р.

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ТРАДИЦІЙНОГО ЗМІСТУ УРОЧНОЇ ФОРМИ ЗАНЯТЬ

Жданова Ольга, Базильчук Віра

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. В даній роботі висвітлюється проблема організації фізичного виховання у ВНЗ. Проаналізовано стан фізичного виховання у Росії, Польщі, Норвегії та США. Виявлено ставлення студентів технічного ВНЗ до традиційного змісту занять урочної форми.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, організація, ставлення.

Аннотація. Жданова Ольга, Базильчук Віра. Отношение студентов к традиционному содержанию урочной формы занятий. В исследовании высветлена проблема организации физического воспитания у вузе. Проанализировано

состояние физического воспитания у России, Польше, Норвегии, США. Выявлено отношение студентов технического вуза к традиционному содержанию занятий урочной формы.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, организация, отношение.

Annotation. Zhdanova Olha, Bazylchuk Vira. The students attitude towards the traditional contents of lessons. In the article the problems of organization physical education in institute. We took the analysis of figure physical education in Russian, Poland, Norway, USA. Discover relation students in the technical institute on traditional contents educational occupation form.

Key words: students, physical education, organization relation.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) проводиться у вигляді обов'язкових занять для всіх студентів. Розподіл студентів для проведення цих занять, залежно від стану здоров'я та спортивної підготовленості, проводиться на основні, підготовчі та спеціальні медичні групи. Це відповідає вимогам скерованості навчального процесу на зміцнення здоров'я, загартування, підвищення рівня фізичної працездатності, можливе усунення функціональних відхилень та вад фізичного розвитку, відновлення після перенесених захворювань [2,3].

Аналіз літературних даних і практичний досвід свідчать про те, що традиційна форма фізкультурних занять знижує зацікавленість студентів у фізичному вихованні і проявляється у "відбуванні" навчальних занять з цього предмету [4, 2]. Вирішуючи проблему активізації позитивного ставлення студентів до фізкультурних занять ВНЗ шукають шляхи організаційного реформування діяльності.

Так, у 1996 році кафедра фізичної культури і спорту та спортивний клуб Пермського державного університету, спільними зусиллями підготували програму спортивно-оздоровчої діяльності, котра дозволяє студентам у вільний від навчання час додатково вибрати вид фізкультурної активності, котрим вони прагнуть займатися, це: аеробіка, аква-аеробіка, бадмінтон, настільний теніс, атлетизм [4].

Всі заняття в групах спортивного клубу проводяться в поза навчальний час, на власних або орендованих спортивних спорудах. Студенти обирають одну із програм навчання та відвідують заняття в зручній для них час. Кількість тренувальних занять в цих групах відповідає або перевищує кількість навчальних годин які проводить кафедра у семестр (56-68 год.). Студент може відвідувати як навчальні заняття згідно розкладу на факультеті так і групи спортивного клубу. Бажаючи займатись у цих групах необхідно написати заяву про

зарахування в члени спортивного клубу і вносити певні кошти щомісячно. Всі засоби, які поступили на рахунок спортивного клубу, використовуються на проведення спортивно-масової, оздоровчої та спортивної роботи, а також на розвиток матеріально-технічної спортивної бази Пермського державного університету.

Аналогічний підхід застосовують в окремих вищих навчальних закладах України. Однак, на жаль, відвідування занять певним видом спорту не для всіх студентів є доступним.

Науково-дослідним інститутом фізичної культури і спорту республіки Білорусь, було проведено анкетування, з метою визначення ставлення студентів до урочної форми занять фізичним вихованням. В процесі опитування студентів з'ясувалося, що урочні заняття у ВНЗ республіки задовольняють лише 28,1% студентів, швидше задовольняють ніж ні – 23,3%, швидше не задовольняють – 27,9%, зовсім не задовольняють 9,5%, байдуже ставлення до цих занять зафіксовано у 11,2% студентів. Наведені результати дослідження також підтверджують пасивне ставлення студентів до урочної форми занять.

В багатьох країнах спостерігається демократичний підхід до програмування й нормування фізичного виховання у вищій школі. Зокрема, фізичне виховання студентської молоді Польщі та Норвегії тяжіє до європейської моделі фізичного виховання, де студент самостійно вибирає навчальний матеріал для вивчення.

У Сполучених Штатах Америки, країні з розвинутими демократичними інституціями, базою позитивного ставлення переважної кількості населення до занять фізичними вправами й культ активного відпочинку [1]. Фізичне виховання не є для студентів США обов'язковою навчальною дисципліною. Фізичне виховання у більшості провідних університетів здійснюється на основі вільного вибору виду спорту. Відповідно, спортивні заняття відбуваються у вільний від основного навчального навантаження час.

Отримані дані літературних джерел спонукали нас до вивчення питань організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах України.

Робота виконується згідно зведеного плану 2.1.9. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах на основі диференційованого підходу з урахуванням темпів біологічного і морфофункціонального розвитку, номер реєстрації 0103U000659.

Завданням нашого дослідження було з'ясувати рівень задоволення студентів технічного ВНЗ змістом урочної форми занять.

Для вирішення поставленого завдання застосовувались наступні

методи:

- аналіз літературних джерел;
- анкетування;
- математична обробка результатів.

Організація дослідження. Для його проведення була сформована група студентів. Репрезентативність вибору визначалась за методикою Паніотто. В дослідження брали участь студенти другого, третього та четвертого років навчання, технологічного університету “Поділля” (м. Хмельницький). В їх числі 236 юнаків та 241 дівчина. У складі респондентів було 75 юнаків другого курсу навчання, 78 – третього, 83 – четвертого. Кількість респондентів-дівчат другого курсу складала – 79, третього – 82, четвертого – 80. Учасники опитування представляли різні факультети: гуманітарно-педагогічний; бізнесу та права; технології і дизайну; інженерно-економічний; інформаційних та інженерних технологій, комп’ютерної інженерії і радіоелектроніки. Підготовка анкетування і всі етапи його проведення базувалися на сучасних вимогах теорії і практики. З метою забезпечення якості отриманої інформації, анкети конструювались у відповідності до психологічних особливостей респондентів.

Основні результати дослідження. У ході дослідження з’ясувалося, що більше третини (36,1%) студентів оцінюють традиційний зміст незадовільно. Майже четверта частина (22%) юнаків обрала оцінку “задовільно”.

Разом з тим, зазначимо, що впродовж навчання у ВНЗ оцінка традиційного змісту занять з фізичного виховання погіршується. На кожному наступному році навчання виявлено поступове зменшення кількості юнаків, які оцінюють ці заняття на “відмінно”, а кількість юнаків котрі оцінюють їх “незадовільно” з кожним навчальним роком збільшується.

Як свідчать результати проведеного дослідження, багатьом студентам не подобаються традиційні заняття, таким чином їх зміст вимагає корекції. Респондентам пропонувалось висловитися з приводу змін, які необхідно внести у зміст занять. Найбільша кількість опитаних в першу чергу наголошує на необхідності заміни традиційного змісту занять. Респонденти також пропонують запровадити заняття за вибором та замінити їх навчальну форму на факультативну. Юнаки вважають, що це покращить результативність фізичної підготовленості та підвищить інтерес до занять. Ці пропозиції займають друге та третє місця у ранговому списку. Четверте місце посідає пропозиція розширення теоретичного

розділу занять з фізичного виховання. На п'ятому та шостому – проведення занять більш цікаво та збільшення їх кількості

Таблиця 1

Пропозиції респондентів щодо покращення процесу фізичного виховання у ВНЗ (у %)

Варіанти відповідей	Курси навчання						Загальна к-ть відповідей	
	2		3		4			
	%	Ранг	%	Ранг	%	Ранг	%	Ранг
Покращити умови проведення занять	18,2	6	12,4	7	18,2	6	16,3	7
Збільшити кількість занять	18,7	4	18,4	5	13,7	7	17,0	6
Розширити теоретичний розділ	14,8	7	22,5	4	18,5	4	18,6	4
Замінити навчальну форму на факультативну	21	3	25,3	3	19,1	3	21,8	3
Замінити зміст занять	48,5	1	43,6	1	41,6	1	44,5	1
Запровадити заняття за вибором	31,6	2	32,5	2	35,4	2	33,1	2
Проводити заняття більш цікаво	15,6	5	15,1	6	19,5	5	16,6	5
інше	4,5	8	6,1	8	6,7	8	5,7	8

Найбільша кількість юнаків не бачить необхідності у покращенні умов проведення занять, цей захід займає останню рангову позицію у переліку запропонованих заходів.

На різних курсах навчання у ВНЗ виявлено окремі розбіжності у пропозиціях респондентів (табл. 1). Тільки удосконалення змісту занять, запровадження занять за вибором, заміна навчальної форми на факультативну, зазначаються юнаками всіх курсів як заходи, що сприятимуть покращенню фізичного виховання у ВНЗ.

Респондентам пропонувалось висловитися про доцільний, з їхньої точки зору, зміст занять фізичним вихованням.

Найбільша кількість юнаків вважають доцільним займатися на заняттях за розкладом одним видом спорту – 42%. Приблизно п'ята частина (17%) опитаних хотіли б займатися загальною фізичною підготовкою (ЗФП), різними видами спорту 16,1%, професійно-прикладною фізичною підготовкою (ППФП) – 11,7%, не змогли відповісти на питання про доцільний зміст занять лише 10 % юнаків (табл. 2).

Таблиця 2

Доцільний зміст занять з фізичного виховання у ВНЗ (у%)

Зміст занять	Курс навчання			Загальна кількість опитаних
	2	3	4	
Різними видами спорту	15,0	15,5	17,8	16,1
Одним видом спорту	38,6	43	44,2	42
ЗФП	18,8	15,6	16,6	17
ППФП	11,8	8,9	12,2	11
Важко відповісти	11,0	11,8	7	10
Інше	4,8	5,1	2,2	4

Впродовж навчання на різних курсах виявлено різні думки студентів про зміст занять (табл. 2), тільки кількість юнаків котрі вважають доцільним заняття одним видом спорту з кожним наступним навчальним роком збільшується. З вище сказаного можна зробити висновок про те, що найбільша кількість юнаків бажають займатися на обов'язкових заняттях улюбленим видом спорту.

Найбільшу кількість студентів приваблюють заняття такими видами спорту: юнаків – волейболом та атлетичною гімнастикою; дівчат – аеробікою і також волейболом.

Висновок. Отримані результати свідчать про незадоволеність більшості студентів традиційним змістом урочної форми занять з фізичного виховання, і необхідності запровадження у практику роботи ВНЗ занять за вибором. Це продиктувало логіку подальшого дослідження і зміст педагогічного експерименту, який було проведено у Технологічному університеті “Поділля”.

Література

1. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів. Автореф. дис.... канд. наук з фіз. вихов. і спорту. - Львів, 2002. – 16 с.
2. Малімон О.О., Вольчинський А.Я., Кліш І.С. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць, Київ-Вінниця, 2001, - С. 239-243.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Москва, 2001, - С. 143-146.
4. www. aport. ru 20.04.2002.

Стаття надійшла 09.09.2003 р.

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ АГРАРНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Присяжнюк Станіслав, Краснов Валерій, Федоріна Наталія
Національний аграрний університет, м. Київ

Анотація. Велике занепокоєння суспільства нашої держави викликає погіршення стану здоров'я населення України і особливо шкільної та студентської молоді. У статті наводяться результати науково-педагогічних досліджень, що характеризують стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів 1-го курсу Національного аграрного університету.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, біологічний вік.

Аннотация. Присяжнюк Станислав, Краснов Валерий, Федорина Наталья. Проблемы здоровья и физической подготовки студенческой молодежи аграрных высших учебных заведений. Большое беспокойство общества нашей страны вызывает ухудшение состояния здоровья Украины и особенно школьной и студенческой молодежи. В статье проводятся результаты научно-педагогических исследований, которые характеризуют состояние здоровья и уровень физической подготовленности студентов 1-го курса Национального аграрного университета.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, биологический возраст.

Annotation. Prysyazhnyuk Stanislav, Krasnov Valeriy, Fedorina Natalia. Problems of health and physical preparation of student youth in agrarian higher educational institutions. Our country's society is very troubled with the deterioration of level of the Ukrainian population's health. Even more worrisome is the deterioration in the level of the health of school-aged children and university youth. The scientific-pedagogical research stated the results, which characterized both the level of the student's general health, and the physical adulates in their first year of study at National Agrarian University.

Key words: student, physical education, biological age.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Впродовж багатьох десятиліть студентська молодь завжди була зразком найбільш здорових соціальних груп населення, але в останні роки індекс здоров'я студентства (0,68-0,75) знизився у порівнянні з іншими віковими та професійними групами населення України. Значну роль у цьому відіграють соціально-економічні фактори, екологічні проблеми, відсутність у студентства пріоритету здоров'я та мотивації щодо здорового способу життя як основного чинника формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі здоров'я наступним поколінням [1-3].

Проведене опитування і анкетування показало, що 30,4% студентів I та II курсів НАУ оцінюють своє здоров'я добрим, 58,6% – задовільним, 10,6% - поганим і лише 0,4% до загальної кількості опитаних вважають своє здоров'я дуже поганим.

Якщо ці показники розглядати окремо серед дівчат та юнаків, то складається така картина: 23,3% дівчат вважають своє здоров'я добрим, 64,7% – задовільним і 12,0% – поганим. Юнаки оцінили своє здоров'я так: 44,8% вважають, що їх здоров'я добре, 46,6% – задовільне, 7,8 – погане і 0,8% – дуже погане.

Отже, суб'єктивна оцінка стану здоров'я як дівчат так і юнаків майже співпадає.

Разом з тим між самооцінкою стану здоров'я студентами та результатами щорічних обстежень студентською поліклінікою спостерігається суттєва різниця у гірший бік.

Саме тому нашою **метою** стало проведення науково-педагогічних досліджень викладачами кафедри фізичного виховання НАУ з визначення взаємозв'язку біологічного віку і стану фізичної підготовленості студентів НАУ.

Робота виконується згідно зведеного плану Національного аграрного університету.

Методи та організація дослідження. Із критеріїв оцінки здоров'я найбільше розповсюдження у сучасній медицині отримали так звані біологічні маркери, під якими розуміють ті чи інші ознаки, інтегрального відображення окремих сторін життєдіяльності людини. Визначити, що в ряді спеціальних випадків біологічні маркери можуть бути інформативними для прогнозу зміни у стані здоров'я (наприклад, для оцінки індивідуального розвитку професійної патології майбутніх фахівців агропромислового виробництва), необхідно відзначити, що в цілому найбільш надійними виявились критерії, обґрунтовані на використанні багатогранної статистики, що дають можливість “виміряти” здоров'я у показниках функціонального та біологічного віку.

Нами був вироблений саме цей метод, тому що він дає можливість ненозологічної оцінки стану здоров'я студентської молоді.

Дослідженнями були охоплені студенти основного та спеціального навчальних відділень, які в свою чергу були поділені на групи попереднього місця проживання.

Основні результати дослідження. Результати досліджень наведені у таблиці 1.

Отримані результати свідчать про те, якщо динаміка біологічного віку юнаків спеціального навчального відділення м. Києва і міст України приблизно однакова (24 та 26 років), то у юнаків сільської місцевості величина різниці між календарним та біологічним віком складає 18 років.

У юнаків основного навчального відділення дещо інша картина. У хлопців-киян збільшення показників біологічного віку складає 8 років,

тоді як представників міст України та сільської місцевості відповідно 24 та 17 років. Якщо ж порівняти показники збільшення біологічного віку основного навчального відділення до спеціального, то тільки у юнаків-киян спостерігається статистично вірогідні зміни (0,001), тоді як у юнаків інших двох категорій, хоча і спостерігається покращання цих показників, по відношенню до спеціального навчального відділення, але все-таки вони залишаються статистично невірогідними ($P > 0,5$).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика динаміки біологічного віку у відношенні до календарного студентів I-го курсу НАУ в залежності від місця попереднього проживання, $M \pm t$

Навчальне відділення	м. Київ		міста України		Село	
	БК	КВ	БК	КВ	БК	КВ
Спеціальне (юнаки)	18,5 0,25	42,5 5,83	18,4 0,27	44,6 1,29	18,7 0,35	37,0 2,46
Основне (юнаки)	17,8 0,13	25,9 2,03	18,7 0,23	43,0 1,94	18,6 0,28	36,0 0,52
Спеціальне (дівчата)	18,5 0,24	33,6 2,18	17,9 0,15	32,1 0,99	18,1 0,21	30,8 1,22
Основне (дівчата)	17,9 0,29	26,1 2,07	18,1 0,30	33,4 2,68	17,9 0,16	31,7 1,32

Отримані результати досліджень викликають занепокоєння станом здоров'я юнаків основного навчального відділення. Так, якщо висока статистична вірогідність збільшення різниці між календарним та біологічним віком ($P > 0,001$) юнаків спеціального навчального відділеннядесь можна передбачити внаслідок впливу того чи іншого захворювання, то як можна пояснити подібну ситуацію у юнаків основного навчального відділення? Яскравим тому прикладом є показники 1-ї збірної команди НАУ з футболу, які є переможцями Універсиади-2003 року. Технічна підготовка юнаків-футболістів відповідає 1-му спортивному розряду та кандидатів у майстри спорту України. Разом з тим, при середньому календарному віці $19,2 \pm 0,44$, показники біологічного віку дорівнюють $35,3 \pm 2,39$, $T = 9,41$, $P < 0,001$. Темпи старіння як студентів-фізкультурників, так і студентів-спортсменів надзвичайно великі.

Результати досліджень з визначення біологічного віку серед дівчат спеціального та основного навчального відділення відзначаються дещо іншою специфікою, відмінною від юнаків.

По-перше, аналізуючи показники спеціального навчального відділення чітко простежується не тільки висока статистична вірогідність збільшення біологічного віку ($P < 0,001$), але й те, що у дівчат-киянок

більша, ніж у представниць міст України та сільської місцевості (відповідно 15,5 проти 14,2 та 12,7 років).

По-друге, якщо порівняти динаміку біологічного віку основного навчального відділення до спеціального, то хоча і спостерігається тенденція збільшення показників, але все ж високий ступінь вірогідності ($P < 0,001$) по відношенню до спеціального навчального відділення.

У дівчат основного навчального відділення міст України та сільської місцевості спостерігається діаметрально протилежні результати. Так, хоча статистично і невірогідні ($P > 0,5$), але все-таки темп старіння у дівчат основного навчального відділення протікають більш інтенсивно, ніж спеціального.

По-третє, як у хлопців сільської місцевості, так і у дівчат спеціального навчального відділення темп старіння протікає менш інтенсивно, ніж у студентів м. Києва та міст України. У студентів основного навчального відділення подібна тенденція спостерігається у студентів-киян.

Аналіз стану фізичної підготовленості студентів основного та спеціального навчального відділенні проводився на основі державних тестів і нормативів, але з деякими змінами. Так, студенти спеціального навчального відділення для виявлення швидкісних якостей бігли 60 м, а витривалість – оздоровчий біг на 2000 та 3000 метрів.

Отримані результати стану фізичної підготовленості спеціального навчального відділення юнаків на кінець навчального року свідчать:

1. Показники швидкісних якостей хоча і кращі у юнаків міст України по відношенню до киян та сільської місцевості, але все-таки статистично невірогідні ($P > 0,2$).

2. Показники загальної витривалості кращі у юнаків сільської місцевості ($17,45 \pm 0,85$ проти киян – $19,24 \pm 1,47$ та міст України = $19,33 \pm 0,82$), однак статистично невірогідні ($P > 0,5$).

3. У силовій підготовленості студентів спеціального навчального відділення (підтягування на перекладені, згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги та вис на зігнутих руках) з високим ступенем вірогідності ($P < 0,001$) переважають юнаки сільської місцевості. Подібні результати спостерігаємо і у показниках гнучкості.

4. Загальний рівень юнаків спеціального навчального відділення з фізичної підготовленості кращий у юнаків сільської місцевості ($P < 0,02$) у порівнянні з іншими категоріями.

У дівчат спеціального навчального відділення показники швидкості кращі у киянок ($P < 0,001$); з силовій витривалості – у дівчат сільської місцевості, але статистична вірогідність ($P < 0,05$),

спостерігається лише по відношенню до киянок, то хоча і спостерігається збільшення цих результатів, але вони статистично невірогідні ($P < 0,05$).

Показники статистичної сили кращі у киянок, але вони статистично невірогідні ($P < 0,5$).

По усіх інших вправах результати приблизно рівні.

В основному навчальному відділенні показники швидкості кращі у юнаків міст України, але вони статистично невірогідні ($P < 0,5$); швидкісно-силові – у юнаків сільської місцевості, але вони теж статистично невірогідні ($P < 0,5$); показники загальної витривалості гірші у киян, по відношенню до юнаків міст України ($P > 0,001$) та сільської місцевості ($P < 0,01$). Кияни показали кращі результати у підтягуванні на перекладні, але по відношенню до інших груп юнаків вони статистично невірогідні ($P > 0,5$ та $P > 0,1$). Показники силової витривалості кращі у юнаків міст України, а статичної сили – у юнаків сільської місцевості. Однак вони статистично невірогідні ($P > 0,5$).

Висновки:

1. Загальний рівень фізичної підготовленості основного навчального відділення кращій у юнаків сільської місцевості, але статистично невірогідний ($P > 0,5$).
2. У дівчат основного навчального відділення загальний рівень фізичної підготовленості кращій у представниць міст України порівняно з киянками та жительками сільської місцевості ($P < 0,05$). Дівчата сільської місцевості показали найгірший рівень фізичної підготовленості.
3. Аналіз результатів проведених досліджень показав деяку перевагу однієї чи іншої категорії студентів спеціального та основного навчального відділень. Однак, в цілому результати досліджень свідчать про стійку тенденцію зниження рівня здоров'я та стану фізичної підготовленості студентської молоді аграрних ВНЗ і потребують **подальших** науково-педагогічних досліджень.

Література

1. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів. Автореф. дис... канд. наук з фіз. вихов. і спорту. - Львів, 2002. – 16 с.
2. Малімон О.О., Вольчинський А.Я., Кліш І.С. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць, Київ-Вінниця, 2001, - С. 239-243.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Москва, 2001, - С. 143-146.

Стаття надійшла 04.10.2003 р.

ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИМ ПРОЦЕСОМ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ II РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

Марцинюк Михайло

Івано-Франківський коледж фізичного виховання

Анотація. Стаття присвячена дослідженню особливостей управління навчально-виховним процесом у вищих навчальних закладах II рівня акредитації.

Ключові слова: вищі навчальні заклади II рівня акредитації, навчально-виховний процес.

Аннотация. Марцинюк Михаил. Особенности управления учебно-воспитательным процессом в высших учебных заведениях II уровня аккредитации. Статья посвящена исследованию особенностей управления учебно-воспитательным процессом в высших учебных заведениях II уровня аккредитации.

Ключевые слова: высшие учебные заведения II уровня аккредитации, учебно-воспитательный процесс.

Annotation. Martsyniuk Mykhailo. The Peculiarities of Control of the Educational Process at the High Educational Institution of the II Level of Accreditation. This article reveals the peculiarities of control of the educational process at the high educational institutions of the II level of accreditation and finds out the main organizing conditions of their successful functioning.

Key words: high educational institution of the II level of accreditation, study-educational process.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Процеси реформування системи вищої освіти зумовили появу в Україні навчальних закладів нового типу – коледжів. Перші українські коледжі з'явилися на початку 90-х років. Головною метою їх створення виступала ідея реалізації ступеневої системи професійної освіти, як одного із стратегічних завдань Державної національної програми „Освіта”: (Україна XXI століття). Поняття „коледж” як вищого навчального закладу II рівня акредитації, який здійснює підготовку фахівців за освітньо-кваліфікаційним рівнем „бакалавр”, закріплене Законом України „Про освіту” і постановою Кабінету Міністрів України „Положення про освітньо-кваліфікаційні рівні (ступеневу освіту)”.

Чимало дослідників та багатолітній досвід роботи країн із високим рівнем університетської освіти (США, Великобританії, Франції та ін.) свідчать про успішність та ефективність функціонування ступеневої системи навчання [3]. Впродовж тривалого часу шліфувалася світова система, яка стимулює навчання студента, визначаючи його потенційні можливості, та відкриває перспективи для продовження навчання. Зрозуміло, що механічне перенесення цієї системи в наші умови неможливе, але разом з тим використання окремих його положень може

сприяти вдосконаленню системи підготовки кадрів.

Викладене вище підтверджує актуальність проблеми і обумовило вибір теми дослідження.

Робота виконується згідно плану НДР Івано-Франківського коледжу фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – процес підготовки бакалаврів в Івано-Франківському коледжі фізичного виховання в умовах Галицького навчально-наукового комплексу при Львівському державному інституті фізичної культури.

Предмет дослідження - організаційно-педагогічні умови, створення яких має забезпечити успішну підготовку бакалаврів у коледжі II рівня акредитації.

Мета дослідження полягала в теоретичному і експериментальному обґрунтуванні організаційно-педагогічних умов підготовки бакалаврів у коледжі II рівня акредитації.

Концептуальні ідеї дослідження ґрунтуються на таких положеннях: коледж II рівня акредитації функціонує як певна соціально-педагогічна система з усіма притаманними їй ознаками; зміст підготовки фахівців має відповідати вимогам державного стандарту освіти; створення необхідних організаційно-педагогічних умов сприятиме успішній підготовці бакалаврів; використання науково обґрунтованих моделей управління коледжем і критеріїв оцінки результативності його діяльності дозволить вдосконалити систему управління навчальним закладом.

В основу дослідження покладено **припущення**, що створення необхідних організаційно-педагогічних умов діяльності коледжу II рівня акредитації має підвищити результативність підготовки бакалаврів, якщо:

- розроблене навчально-методичне забезпечення відповідатиме як професійним потребам кожного студента, так і вимогам регіонального ринку праці до кваліфікаційного рівня підготовки бакалаврів;
- буде розроблено і впроваджено в діяльність коледжу спеціальну систему управління закладом;
- на випереджальному етапі буде розроблено структурно-функціональну модель коледжу, згідно якої обґрунтовано основні підструктури (підсистеми) закладу та визначення їх функцій;
- буде врахований вітчизняний і зарубіжний досвід функціонування коледжів як вищих закладів, які здійснюють підготовку бакалаврів.

Для досягнення необхідної мети дослідження вирішувались такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз виникнення та становлення

- коледжів у системі зарубіжної вищої професійної освіти.
2. Виявити сукупність організаційно-педагогічних умов, за якими функціонують навчальні заклади нового типу.
 3. Обґрунтувати соціально-економічні умови, що сприяли створенню вітчизняних коледжів II рівня акредитації.
 4. Розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити структурно-функціональну модель II рівня акредитації.
 5. Підготувати “Концепцію діяльності Івано-Франківського коледжу фізичного виховання”.

Результати роботи. Здійснений аналіз діяльності навчальних закладів дав можливість виявити та науково обґрунтувати організаційно-педагогічні умови функціонування коледжів II рівня акредитації. До них було віднесено: наявність концепції діяльності коледжу та розробленої і науково-обґрунтованої структурно-функціональної моделі закладу; створення необхідної матеріально-технічної бази; визначення критеріїв підбору викладацьких кадрів та критеріїв, за якими здійснюється набір студентів; розбудова сучасної системи управління вищим закладом освіти; поширення міжвузівських і міжнародних зв'язків з метою обміну досвідом роботи.

Основними педагогічними умовами успішної діяльності коледжів є: науково-методичне забезпечення навчально-виховного процесу; впровадження у навчальну діяльність новітніх технологій; ефективна організація самостійної роботи студентів; активізація науково-дослідної діяльності викладачів і студентів; здійснення диференціації навчального процесу з метою забезпечення особистісно-орієнтованого підходу; посилення ролі виховного впливу на процес соціалізації особистості студента тощо.

В процесі дослідження виявлено, що коледжі накопичили значний досвід роботи у зарубіжній вищій школі. Особлива увага приділена виникненню, функціонуванню та становленню коледжів США. Аналіз педагогічної літератури з питань діяльності цих закладів показав, що зміни в процесі їх становлення були пов'язані з певними перетвореннями у статусі вищої школи, соціальному призначенні, змісті, формах і методах навчально - виховної роботи із студентською молоддю. Але на всіх етапах розвитку професійної освіти в США коледжі були “основною одиницею” вищої професійної школи. Встановлено, що найбільш авторитетними в США і сьогодні залишаються класичні коледжі “вільних мистецтв”, освіта в яких здійснюється за гуманітарним, суспільним, природничим та технічним напрямками. Значною популярністю користуються у населення США і дворічні (“місцеві”)

коледжі, в яких навчаються за академічними та технічними програмами [4]. Професійна освіта в американській вищій школі орієнтується на потреби ринку праці. Було також виявлено, що спеціальні знання високо цінуються і мають вирішальне значення у професійній кар'єрі.

Встановлено, що бакалаврат, як рівень базової вищої освіти, займає вагомe місце в системах вищої освіти Англії, Японії та інших країн. Значна частина зарубіжних коледжів заснована на недержавних засадах і відноситься до приватних вузів. Навчальні заклади недержавних форм власності здобули також розвиток в системах освіти постсоціалістичних країн і мають багато спільного з вітчизняним досвідом.

Отже, теоретичний аналіз психолого–педагогічної літератури та вивчення досвіду зарубіжної вищої школи дозволив визначити певні позитивні характеристики діяльності коледжів: вони здійснюють підготовку потужного виробничого потенціалу країни, постійно удосконалюючи зміст навчання та форми роботи зі студентами відповідно до потреб ринку праці (саме цим визначається мобільність майбутнього фахівця); студенти мають можливість продовжити навчання за вищим кваліфікаційним рівнем; значна увага в процесі навчання у коледжах приділяється самостійній роботі студентів, що забезпечує якість підготовки майбутніх бакалаврів [5]. Випускники вузів отримують рівноцінні дипломи незалежно від вищого закладу, який вони закінчили. Важлива роль в діяльності вузів належить акредитації. Акредитований заклад вважається престижним і має певні переваги порівняно з неакредитованим.

В „Концепції діяльності Івано-Франківського коледжу фізичного виховання визначено завдання, соціальне призначення та принципи функціонування закладу освіти. В основних розділах Концепції розкрито шляхи подальшого розвитку навчальної діяльності, матеріально-технічної бази, кадрового забезпечення навчального процесу, науково-дослідної, виховної, поза аудиторної роботи, культурно-просвітницької діяльності, системи управління коледжем.

Розбудова структурно-функціональної моделі здійснювалась відповідно до теорії моделювання з урахуванням найважливіших властивостей соціально-педагогічних систем: залежність цілісної структури навчального закладу від стратегічних та тактичних цілей, конкретних завдань системи; залежність результату діяльності від чіткого функціонування „зв'язків-відносин” між структурами цілісної системи тощо.

До складу управлінської підсистеми увійшли: Рада коледжу, адміністративна рада, студентська рада, рада трудового колективу (другий

рівень); навчальна частина, науково-методична рада, рада з виховної роботи.

Підпорядкована система структурно-функціональної моделі представлена такими структурами як предметні та циклові комісії, відділи, лабораторії, центри, служби, які забезпечують безпосередню реалізацію основних стратегічних і тактичних цілей діяльності коледжу.

Побудова моделі Івано-Франківського коледжу фізичного виховання і визначення організаційних умов його успішної діяльності обумовило необхідність обґрунтування завдань функціонування кожної підсистеми. Крім того, були визначені „зв'язки-відношення” між всіма структурними компонентами навчального закладу як педагогічної системи. Розроблена структурно-функціональна модель дозволила чітко побачити, що саме предметні та циклові комісії виступають основним осередком організації навчального процесу в коледжі. Їх взаємодія з такими структурними елементами як бібліотека, комп'ютерний центр, відділ практики і працевлаштування та іншими дає можливість забезпечити якісну професійну підготовку майбутніх фахівців ВНЗ II рівня акредитації.

Певну підсистему в моделі складають підрозділи, які здійснюють поза аудиторну виховну роботу в коледжі (функціонування студентського центру творчої молоді) і створюють умови для всебічного розвитку студентів.

Було визначено, що одним із стратегічних напрямків в діяльності Івано-Франківського коледжу фізичного виховання є надання додаткових освітніх послуг населенню регіону відповідно до потреб ринку праці. Цю діяльність здійснює у коледжі відділ довузівської підготовки.

Основною організаційно-педагогічною умовою функціонування коледжу є наявність розроблених та обґрунтованих навчальних планів, які складаються відповідно до існуючої освітньо-професійної програми. В змісті даного розділу розкривається підготовка фахівців з урахуванням соціально-економічних особливостей регіону, його ринку праці та особистих професійних інтересів молоді, що стала можливою завдяки раціональному використанню варіативної частини навчального плану (блоки дисциплін за вибором коледжу та за вибором студентів). Такий підхід дав можливість здійснювати підготовку економістів з поглибленим вивченням правових, педагогічних знань, а також створив умови для оволодіння іноземними мовами та інформаційними технологіями.

Значна роль у робочих навчальних планах приділена раціональному співвідношенню годин аудиторного навантаження і самостійної поза аудиторної навчальної діяльності студентів, об'єм якої

складає від 30 до 60%. Це обумовлено такою вимогою до сучасного фахівця, як сформованість навичок самостійної творчої діяльності. Значний обсяг самостійної аудиторної та поза аудиторної роботи став можливим завдяки створенню системи необхідного і достатнього методичного забезпечення навчально-виховного процесу.

Важливого значення набуло впровадження ефективних педагогічних технологій, які сприяли інтенсифікації навчально-виховного процесу. Йдеться про дидактичні ігри, ситуативні вправи, тренінги, комп'ютерні програми, модульно-рейтингову систему оцінки знань студентів, методику „Портфель самостійної роботи студента”, спецкурс „Основи самостійної навчальної діяльності тощо.

Висновки. Було з'ясовано, що однією із найважливіших організаційних умов функціонування коледжу як цілісної педагогічної системи є розбудова системи управління навчальним закладом, яка забезпечує успішність його функціонування.

Система управління коледжем ускладнюється не тільки появою ринку праці, але й появою ринку освітніх послуг та зростаючою конкуренцією між сучасними вузами (як державними, так і приватними). Удосконалюються і методи управління вищим навчальним закладом. В приватних вузах посилюється роль економічних методів управління, які дозволяють стимулювати працю викладачів і студентів (наявність гнучкої оплати праці, надання навчальних грантів, пільг тощо). Соціально-психологічні підходи націлені на створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі, покращення між особистісних відносин та управлінського спілкування: нормування праці персоналу, програми соціального захисту учасників навчально-виховного процесу, залучення співробітників до процесу управління, вдосконалення добору і розстановки кадрів, підвищення кваліфікації викладацького складу, формування традицій колективу тощо.

Вважаємо, що **подальше вивчення** і дослідження організаційно-педагогічних умов підготовки бакалаврів з фізичного виховання в умовах Галицького навчально-наукового комплексу при Львівському державному інституті фізичної культури є перспективною теоретичною та практичною проблемою, яка вимагає об'єктивного, ґрунтовного наукового аналізу. У нашій подальшій праці ми намагатимемося з наукової точки зору обґрунтувати перспективи та шляхи ефективної підготовки бакалаврів з фізичного виховання.

Література

1. Трач В.М. Реалізація ступеневої системи освіти в галузі “фізичне виховання і спорт” (на прикладі діяльності ЛДДФК) // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі

освіти: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції присвячені 40-річчю факультету фізичного виховання ТДПУ. – Київ-Тернопіль, 1997. – С. 252-254.

2. Шутка Г.І. Реалізація стандартів вищої освіти в ступеневій підготовці фізкультурних кадрів // Збірник наукових статей в галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2002. – С. 90-91.
3. Сучасні системи вищої освіти: порівняння для України / За заг. ред В.Зубка. – К.: Видавничий дім “Akademia”, 1997. – 290 с.
4. Житник Н. Модель коледжу як вищого навчального закладу нового типу // Рідна школа. – 2000. - № 4. - С. 57-59.
5. Житник Н.В. Організаційно-педагогічні умови діяльності регіонального коледжу: Навчально-методичний посібник. – Кривий Ріг : Криворізький педуніверситет, 2001. – 133 с.

Стаття надійшла 12.09.2003 р.

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Єрємін Сергій

Львівський військовий орден Червоної Зірки
інститут імені гетьмана Петра Сагайдачного

Національного університету „Львівська політехніка”

Анотація. У статті розглядаються шляхи удосконалення фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів на сучасному етапі розвитку Збройних Сил України. Розкривається комплекс організаційно-методичних заходів по визначенню нових підходів до формування фізичної культури особистості курсантів в умовах регламентованих занять фізичною підготовкою.

Ключові слова: фізична підготовка, Збройні Сили України, військово-навчальні заклади, курсант.

Аннотация. Ерёмин Сергей. Пути усовершенствования физической подготовки курсантов военных учебных заведений на современном этапе развития Вооружённых Сил Украины. В статье рассматриваются пути усовершенствования ФП курсантов военных учебных заведений на современном этапе развития Вооружённых Сил Украины. Раскрывается комплекс организационно-методических мероприятий по определению новых подходов к формированию физической культуры личности курсантов в условиях регламентированных занятий ФП.

Ключевые слова: физическая подготовка, Вооружённые Силы Украины, военно-учебные заведения, курсант.

Annotation. Yeromin Serhiy. The ways of physical preparation perfecting of military educational establishments cadets on the modern state of Ukrainian armed forces development. In article ways of improvement of physical preparation of cadets of military educational institutions at the modern stage of development of Armed Forces of Ukraine are considered. The complex of organizational - methodical actions for definition of new approaches to formation of physical culture of the person of cadets in conditions of scheduled employment is opened by physical preparation.

Key words: physical preparation, Armed forces of Ukraine, military institute, the cadet.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз стану фізичної підготовки (ФП) курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) свідчить про те, що акцент діяльності викладачів кафедр фізичної підготовки і спорту, в основному, спрямований на розвиток у курсантів основних фізичних якостей і військово-прикладних навичок, тобто на успішне виконання ними нормативів з фізичної підготовки [1,2].

Вимоги до офіцерів професійної армії значно відрізняються від сучасних вимог до офіцерського складу Збройних Сил України (ЗСУ). А саме, керівництво блоку НАТО розглядає ФП військовослужбовців як важливий фактор бойової ефективності військ та сил флоту. При цьому головною вимогою до ФП є її відповідність реаліям сучасного бою. Виходячи із загальної цільової установки – вчасне досягнення і постійне підтримання повної фізичної готовності до участі в бойових діях в будь-якому місці та у будь-який час під впливом фізичного та психічного стресу – формуються завдання для особового складу армій країн НАТО та завдання ФП [6].

Робота виконана за планом НДР Національного університету „Львівська політехніка”.

Мета дослідження – визначити шляхи удосконалення фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів на сучасному етапі розвитку Збройних Сил України.

Основні результати дослідження. В ВВНЗах України ФП курсантів і слухачів є обов’язковою загальновійськовою дисципліною. Поряд з вирішенням загальних і спеціальних завдань вона спрямована на оволодіння теоретичними знаннями, організаційно-методичними вміннями в керівництві фізичною підготовкою військовослужбовців, її організації та проведенні [3].

Враховуючи вимоги сучасного бою та досвід збройних сил країн НАТО до всебічної підготовленості військовослужбовців, в тому числі курсантів, викладачам кафедр ФП і спорту ВВНЗів необхідно звернути увагу на:

- формування психічної стійкості до стресу і спроможності діяти в екстремальних умовах;
- формування потреби в щоденних заняттях фізичними вправами та веденні здорового способу життя;
- вдосконалення програм з ФП для ВВНЗ; розробці нормативів, адаптованих до певних військових спеціальностей, а також

впровадження методичних рекомендацій з професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальний процес ВВНЗу.

На сьогоднішній день, у зв'язку з переглядом стратегічних і операційно-тактичних концепцій використання ЗСУ, змінюються вимоги і до бойової підготовки. Враховуючи ці обставини, необхідно привести у відповідність вимоги до системи ФП ЗСУ, в тому числі ВВНЗів.

Тому слід розглядати перспективи фізичного удосконалення і збереження високого рівня працездатності майбутніх офіцерів на різних етапах навчально-бойової діяльності. В зв'язку з цим, актуальними на сьогоднішній день є дві проблеми:

1. Розробка методичного забезпечення з питань професійно-прикладної фізичної підготовки в ВВНЗах, яке забезпечить набуття курсантами теоретичних знань з питань фізичного вдосконалення і самовдосконалення в рамках майбутньої військової спеціальності в умовах обмеженої кількості годин, яка виділяється на дисципліну „Фізична підготовка” (4 години на тиждень).
2. Підвищення професіоналізму (рівень теоретичної та методичної підготовленості) викладачів ВВНЗів.

Програма з дисципліни „Фізична культура” в Російській федерації дає визначення мети фізичної підготовки в ВВНЗах – „... на підставі формування фізичної культури особистості забезпечити якісну підготовленість випускників до управління фізичним удосконаленням військовослужбовців, а також їх особисту фізичну готовність до бойової діяльності з урахуванням їх посадового призначення ...” [7]. В програмі зазначено, що для досягнення мети ФП необхідно формувати у курсантів мотиваційно-ціннісне відношення до фізичної культури, установку на здоровий спосіб життя і фізичне удосконалення, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами [7].

Такий підхід до визначення мети ФП курсантів ВВНЗів є прогресивним, особливо в умовах переходу Збройних Сил країн СНД до професійної армії.

У Збройних Силах України також необхідно переглядати сутність цільової установи ФП курсантів та слухачів ВВНЗів. Враховуючи досвід провідних фахівців Військового інституту фізичної культури (м. Санкт-Петербург) щодо підвищення результативності діяльності викладачів по визначенню нових підходів до формування фізичної культури особистості курсантів в умовах регламентованих занять. Необхідно виділити комплекс організаційно-методичних заходів.

Першою умовою є єдність теоретичного і практичного компонентів фізичної підготовки, тобто паралельне формування

теоретичних знань та організаційно-методичних вмінь в рамках їх майбутньої спеціальності під час активних занять фізичними вправами. Дослідження, проведені під час інтерв'ювання курсантів різних спеціальностей Військового інституту м. Львова, показують, що у більшості з них відсутні елементарні знання про фізичне навантаження, інтенсивність тренування, про особливості впливу окремих фізичних вправ на організм людини. Курсанти не вміють здійснювати самоконтроль під час занять фізичними вправами і тим більше самостійно їх планувати. Тому доцільним є внесення змін у робочу навчальну програму з „Фізичної підготовки”. Слід передбачити вище зазначені аспекти як обов'язкові для вивчення.

Другою умовою є вдосконалення програм з ФП для ВВНЗ, адаптованих до специфіки діяльності певних військових спеціальностей з метою більш швидкого оволодіння професійно-важливими навичками. Основними завданнями впровадження таких програм є активне сприяння всебічному розвитку курсантів, випереджаюча адаптація курсантів до майбутньої зміни навчально-бойової діяльності і збереження їх фізичної працездатності в цих умовах, підвищення результативності виконання програмних фізичних вправ та збереження високого рівня здоров'я і працездатності.

Третьою умовою є формування вміння самостійно займатися. Самостійні заняття фізичними вправами збільшують час регламентованих занять з ФП і дають змогу курсанту аналізувати свій фізичний стан й самостійно складати комплекси фізичних вправ для розвитку фізичних якостей і військово-прикладних навичок.

Четвертою умовою повинна стати *теоретична підготовленість курсантів* під час планових занять з ФП у поєднанні з засвоєнням на практиці методичних основ самостійних занять, які є основною формою ФП офіцерів професійних армій.

Реалізація вище зазначених шляхів дозволяє створити модель випускника ВВНЗу (офіцера – професіонала), який:

- теоретично і методично підготовлений з питань ФП;
- добре фізично розвинутий і може бути прикладом для своїх підлеглих;
- знає морфологію і фізіологію рухового апарату людини;
- вміє дозувати фізичне навантаження і здійснювати за ним самоконтроль під час занять фізичними вправами;
- вміє самостійно складати комплекси фізичних вправ, які впливають на конкретні групи м'язів і розвиток конкретних фізичних якостей;
- вміє організувати і проводити самостійні заняття ФП.

Головною умовою удосконалення навчально-виховного процесу ВВНЗів стосовно ФП є *формування у курсантів свідомої потреби у фізичному удосконаленні та виховання звички до регулярних занять фізичними вправами*. Для досягнення цієї мети лекції з ФП мають відображати питання особистої та громадської гігієни, фізіології, питання професійно-прикладної фізичної підготовки, які формують погляди на роль і можливості ФП у становленні офіцера професійної армії в рамках його майбутньої військової спеціальності. Видатні вчені (В.І.Лях, Г.Б.Мейксон, Л.Б.Кофман) кажуть, що „навчальні заняття з фізичної культури повинні перетворитися в уроки пізнання себе, свого організму, своїх моральних і вольових якостей, своїх духовних і фізичних можливостей” [7].

Висновок. Таким чином, переорієнтація регламентованих занять з ФП на формування потреби курсантів у щоденних заняттях фізичними вправами та веденні здорового способу життя при відповідних змінах у програмах з ФП для ВВНЗ, розробці нормативів, адаптованих до певних військових спеціальностей, а також впровадженні методичних рекомендацій з професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальний процес ВВНЗу дозволить добитися позитивного ефекту в становленні офіцера з високим рівнем фізичного виховання.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем удосконалення фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів.

Література

1. Державна програма реформування та розвитку Збройних Сил України на період до 2005 року („Народна армія”, 13 жовтня 2000 р.).
2. Комплексна програма розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Сил України на 1999 – 2005 роки від 24 листопада 1998 р. - К., 1998.
3. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Сил України (НФП-97). – К.: МО України, 1997.
4. Спеціальна фізична підготовка курсантів, що навчаються за різними військовими спеціальностями: Звіт про НДР (проміжний) / ЛВІ, 2002, - 71 с.
5. Теорія та організація ФП військ: Підручник / Під ред. Ю.О.Резнікова, В.М.Афоніна. - Львів: ЛВІ, 2002.– С. 105-146, 150-153.
6. Физическая подготовка в вооружённых силах стран НАТО (по материалам зарубежной печати): Учебно-методическое пособие / под ред. В.Г.Бабкина. - СПб.: 1999, С. 22-25.
7. Физическая подготовка и боеспособность военнослужащих: Сб. науч. трудов / Под ред. Г.Н. Блахина. - СПб.: 1997, - С. 12-19.

Стаття надійшла 12.09.2003 р.

ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ НА РЕЗУЛЬТАТИ ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПОСТУПАЮТЬ НА КАФЕДРУ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Шигалевський Володимир, Верьовкін Олександр,

Захаров Валерій, Фесечко Павло

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

Луганський національний аграрний університет

Анотація. У 373 студентів вивчений вплив психологічної установки на результат у 9 тестах з фізичної підготовленості. Виявлені позитивні зсуви.

Ключові слова: мотивація, тестування, психологічна установка.

Аннотация. Шигалевский Владимир, Верёвкин Александр, Захаров Валерий, Фесечко Павел. Влияние мотивации на результаты тестирования физической подготовленности студентов, что поступают на кафедру военной подготовки. У 373 студентов изучено влияние психологической установки на результат в 9 тестах физической подготовленности. Выявлены положительные сдвиги.

Ключевые слова: мотивация, тестирование, психологическая установка.

Annotation. Shyhal's'kiy Volodymyr, Verovkin Oleksander, Zaharov Valeriy, Fesechko Pavlo. The influence of the motivation upon physical preparedness test results of students, entering the military department. 373 students have passed 9 tests of physical preparation according to the influence of psychological regulation on the result. Positive changes have been exposed.

Key words: test, physical regulation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до літературних даних останніх років [1,2,3,4] і власних досліджень авторів [5] фізична підготовленість молоді України (зокрема абітурієнтів вузів) знаходиться на всьому низькому рівні.

Так, К.Ю. Ажицький із співавторами (1998) вказує, що на «1» і «2» бали складають нормативи із загальної витривалості 18,5% студентів, швидкості - 20,5%, сили - 43,8%, спритності - 23,75% і т.д. Фізична підготовка студентів призовного віку в цілому оцінюється на «1» і «2» бали у 23,6% випадків [5].

При проведенні нами спеціальних обстежень студентів за програмою Постанови Кабінету Міністрів України (15.01.96 р. № 80) у м. Луганську встановлено, що серед студентів вузів I-II рівнів акредитації 52,14% складають нормативи з фізичної підготовки на «1»-«2» бали, а серед студентів вузів III-IV рівнів відповідні результати мають 35,39%. Серед університетів Луганщини на незадовільні оцінки складають контрольні нормативи 32,96% студентів.

Природно, що цей факт викликає тривогу не тільки у викладачів фізичного виховання вузів, але й у громадськості, особливо у працівників

облвійськоматів. Відомо, що в Україні кожний четвертий призовник вважається непридатним до служби в Збройних силах України.

Робота виконана за планом НДР Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

Завданням нашого дослідження було з'ясування питання про формування позитивної установки на виконання контрольних нормативів з фізичної підготовки з високими результатами («4» і «5» бали).

Організація дослідження. З цієї метою 373 студентам II курсу у віці 18-19 років, що проходять конкурсний відбір на кафедрі військової підготовки, психологом формувалася позитивна установка на виконання тестів з витривалості, сили, координаційних спроможностей, швидкості і гнучкості з високим спортивним результатом. Оцінка як окремих нормативів, так і фізичної підготовленості в цілому проводилася в балах від 1 до 5. При цьому використовувалася розроблена нами раніше (1999) методика «дрібною» оцінки результатів тестування, що дозволяє оцінювати результат не тільки в цілому числі, але й із дрібним розподілом (наприклад, 4,3; 3,8 і т. ін.). Це істотно підвищує зацікавленість студентів у підвищенні фізичних зусиль при виконанні тестів.

Основні результати дослідження. На першому етапі в цих 373 чоловік були відібрані результати оцінки тестування фізичних якостей, проведеного на I курсі навчання у Східноукраїнському національному університеті імені Володимира Даля. Ці дані наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати тестування фізичної підготовленості студентів (373 чол.) I курсу набору 1998/99 навчального року (%)

Контингент	Б а л и					Усього
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
Студенти, %	6,46	13,67	39,67	25,73	14,47	100,0
Студенти, к-ть осіб	24	51	148	96	54	373

З таблиці 1 видно, що 150 із 373 студентів I курсу у 40,2% випадків одержали «2» і «1» бал. Згодом (початок семестру наступного року навчання) викладачами кафедри була поставлена задача - сформувати позитивну мотивацію на проходження річного макроциклу тренування з метою досягнення високого тренувального ефекту. По завершенні 2-річного циклу тренування за програмою вузу результати контрольного

тестування враховувалися конкурсною комісією з відбору студентів на кафедру військової підготовки. Дані повторного тестування наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати повторного тестування фізичної підготовленості студентів (373 чол.) при відборі на кафедру військової підготовки (%)

Контингент	Б а л и					Усього
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
Студенти, %	52,02	39,94	4,82	3,22	-	100,0
Студенти, к-ть осіб	194	149	18	12	-	373

З таблиці 2 видна суттєва різниця в показаних результатах тестування фізичних якостей при використанні мотиваційних установок на решту контрольних нормативів. Так, кількість студентів, що склали нормативи на «5» балів, збільшилася на 170 чоловік (45,56%), на «4» бали - на 98 чоловік (26,27%), на «3» бали - зменшилася на 130 чоловік (34,85%), на «2» бали - на 84 чоловік (11,25%).

Висновки. Проведені дослідження показують вплив позитивних мотиваційних установок на результати тестування фізичних якостей у студентів. У випадках необхідності показати більш високі спортивні результати під впливом психогенних чинників відбувається мобілізація енергетичних резервів організму, що і веде до отримання більш високих показників тестування. Очевидно, у практику фізичного виховання у вузах України перед проведенням щорічного тестування, передбаченого навчальною програмою, варто включати сеанси психогенного тренування, спрямованого на поліпшення кінцевого результату фізичної продуктивності.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем удосконалення фізичної підготовленості студентів.

Література

1. Зубалій М.Д., Гурман Л.Д. Результати тестування фізичної підготовленості учнів випускних класів // Фізична підготовленість та здоров'я населення. – Одеса, 1998. - С. 64-65.
2. Азоренков В.М., Колишкін О.В. Стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу Сумського педінституту // Фізична підготовленість та здоров'я населення. – Одеса, 1998. - С. 71-72.
3. Дрозд О.В. Фізичний стан студентів Тернопільського державного педагогічного університету // Фізична підготовленість та здоров'я населення. – Одеса, 1998. - С. 74-

76.

4. Ажицкий К.Ю., Гальчинский В.А. О добротности государственных тестов и нормативов оценки физической подготовленности населения Украины // Фізична підготовленість та здоров'я населення. – Одеса, 1998. - С. 90-92.
5. Шигалевский В.В., Андришук А.А. Компьютерные технологии оценки физического состояния и физической подготовленности учащейся молодежи. – Луганск, 1999, - 160 с.

Стаття надійшла 24.09.2003 р.

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ І ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА КУРСАНТІВ В УКРАЇНІ

Микола Борищак, Ірина Гузенко

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Головну увагу зосереджено на способах і засобах національно-патріотичного і військово-фізичного виховання студентів, курсантів. Проаналізовано напрями розвитку форм співпраці інститутів фізичної культури та військових інститутів. Розкрито провідні тенденції щодо зацікавлення студентів і курсантів елементами навчально-виховного процесу: це досвід попередніх поколінь та активна реклама спортивно-масової роботи.

Ключові слова: національно-патріотичне виховання, військово-фізичне виховання, народ, нація, націоналізм, студенти, курсанти.

Аннотация. Борищак Н., Гузенко И. Национально-патриотическое и военно-физическое воспитание студентов и курсантов в независимой Украине. Основное внимание сосредоточено на способах и средствах национально-патриотического и военно-физического воспитания студентов, курсантов. Проанализированы направления развития форм сотрудничества институтов физической культуры и военных институтов. Раскрыты основные тенденции заинтересованности студентов и курсантов элементами учебно-воспитательного процесса: это опыт предыдущих поколений и активная реклама спортивно-массовой работы.

Ключевые слова: национально-патриотическое воспитание, военно-физическое воспитание, народ, нация, национализм, студенты, курсанты.

Annotation. Boryshchak M., Huzenko I. National-patriotic and military-physical education of students and cadets in independent Ukraine. The main attention is concentrated on the means and methods of national-patriotic and military-physical education of students and cadets. It has been revealed main tendencies of the students and cadets interest rousing in educational process such as previous experiences and active advertisement of mass sporting work.

Key words: national-patriotic education, military-physical education, people, nation, nationalism, students, cadets.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтенсивний розвиток українського суспільства, спрямований на національне та духовне відродження, зумовлює високі вимоги до дієздатності молодих людей - захисників Батьківщини. Особливе значення надається підвищенню рівня їхньої військово-фізичної підготовки та

національно-патріотичної свідомості. Тому одним із пріоритетних завдань освіти є забезпечення єдності навчання, виховання і розвитку гармонійної, всебічно розвиненої особистості.

Ситуація, що склалася, визначає необхідність удосконалення військово-фізичної підготовки та національно-патріотичного виховання курсантів, студентів та допризовної молоді.

Уже в часи Київської Русі наші пращури займалися тіловихованням. Юнакам з дитинства прищеплювали навички, необхідні у військовій справі [4]. Не забували наші пращури і про морально-фізичний вишкіл. Тому воїнів виховували у складних, суворих умовах життя: у спеку, холод, - так вчили їх переносити і переборювати труднощі військового життя, гартували міцний характер та силу волі. Мужність високо цінували князі. Свідченням цього є заповіт Володимира Мономаха нащадкам [5.]. Варто наголосити, що навіть керівники більшовицької партії в 1944-1950 рр. у західних областях України для встановлення Радянської влади в регіоні широко використовували військовослужбовців взагалі і воїнів-спортсменів особливо. Особовий склад дивізій не тільки вів пропаганду з місцевим населенням мовою скоростріль, але й мав з собою спортивні прилади, на яких воїни-спортсмени показували свою спортову майстерність [8].

У цій статті подаються деякі форми співпраці інфізів і військового інституту та заходи щодо організації спортивно-масової роботи.

Робота виконується згідно зведеного плану Львівського державного інституту фізичної культури.

Мета. Вивчити досвід організації спортивно-масової роботи в минулому і дати рекомендації щодо співпраці інфізів, військових інститутів та спортивних товариств у національно-патріотичному вихованні та військово-фізичній підготовці студентів, курсантів та допризовників.

Завдання. 1. Вивчити стан спортивно-масової роботи військового інституту та інституту фізичної культури. 2. Рекомендувати форми співпраці в організації національно-патріотичного виховання та військово-фізичної підготовки молоді.

Стаття пов'язана з Цільовою комплексною програмою „Фізичне виховання і здоров'я нації”, планом науково-дослідної роботи Держкомспорту України на 2001-2005 рр. за темою 2.1.8. „Вдосконалення фізичної підготовки курсантів у вищих навчальних закладах силових структур”.

Основні результати дослідження. 24 серпня 2003 року Україна відзначила 12-ту річницю Незалежності. За ці роки Україна сформувалася

як держава. Державотворення за багатьма ознаками відбулося, і це закономірна річ. Після 1991 року поширювали думку, що українська незалежність закінчиться так само швидко, як і почалася. Проводилися історичні паралелі. Але держава встояла. Сьогодні Україна посідає на політичній карті Європи геополітичні та геостратегічні напрями.

Довго борючись український народ за державність української нації, яка охоплює всю українську етнографічну територію. У цій державі необхідно утвердити суто український лад, який впливає з української духовності, українського націоналізму як ідеології, що відповідає нашим традиціям та нашим національним інтересам.

Щоб такий лад закріпити, необхідно, передусім, звернути увагу на культуру українського народу. Тому що культура - гарант незалежності. Вона допомагає суспільству скоротити історичний час на будівництво цивілізованої Української Держави тим, що зміщує систему цінностей суспільства у напрямку окремої людини і тих груп, які несуть в собі найдієвіші програми соціальної реконструкції.

Якщо говорити про національне виховання студентів, то викладачі кафедр на заняттях з дисциплін „Історія України”, „Українська ділова мова”, „Українська та зарубіжна культура” та ін. ґрунтовно подають тлумачення і значущість понять „народ”, „нація”, „націоналізм”.

Народ є етнічною спільністю, об'єднаною спільними звичаями, мовою, віруваннями і традиціями. „Нація є спільність, заснована на єдиній свідомості і бажанні жити своїм окремим політичним, культурним та господарським життям. Нація - це історичний шлях народу, віками і тисячоліттями накопичуваний скарб матеріальних і духовних ознак народу. Нація є вищою сферою духовного буття народу. Націю творить народ в силу географічних, кліматичних, суспільно-політичних, економічних, історичних та психологічних обставин. Нація - це обличчя народу. А народ без свого обличчя - безлика юрба. Нація - вінець людської цивілізації” [5. С. 2].

Націоналізм - це природний і закономірний рух народу на захист і утвердження своєї самобутності. Націоналізм - це інстинкт духовного самозахисту народу. Він не принижує, не нівечить жодної іншої нації, він лише спрямований на захист своєї нації. Націоналізм близький за значенням за патріотизмом - це взаємопов'язані поняття.

З'ясувавши зі студентами поняття „народ”, „націоналізм”, необхідно їм конкретизувати поняття національне і націоналістичне. Іноді їх плутають. Детально розтлумачуємо на занятті різницю між цими двома поняттями: національне - це ознака, націоналістичне - дія. „Національне - це стан, націоналістичне - рух. Національне - це одягти вишиту сорочку

чи розмовляти українською мовою; це - українська пісня, барвистий український одяг. Націоналістичне - це дати відсіч шовіністиво-колонізаторові, це публічно постати проти русифікації, це повсякчас відстоювати своє, українське, національне; це активно популяризувати історію, культуру України, її етнос, психологію характеру; це вести агітацію і пропаганду на захист України повсюдно й повсякчасно” [5. С. 3].

Ці детальні пояснення студенти засвоюють упродовж навчання і викладання, під час виховних годин, позааудиторної роботи, особливо під час тематичних літературно-мистецьких вечорів, мають змогу спостерігати рівень засвоєння національної традиції, історичних знань українського народу, народної пам’яті.

Виходячи з цих термінів, студенти і курсанти роблять висновки, що в переходову добу здобути національну незалежність зможуть лише національно свідомі, патріотично виховані громадяни держави, які будуть боротися за утворення Української Держави, захищати її; а без захисту, без власних збройних сил не здобудеш власної держави.

Тому свій національно-патріотичний та військово-фізичний вишкіл студенти і курсанти зараховують до першорядних завдань перехідної доби. Ці завдання викладачі вирішують багатогранною виховною роботою, зокрема національно-патріотичним і військово-фізичним вихованням, всебічним зміцненням фізичних та духовних сил українського народу загалом і кожного студента, курсанта зокрема.

Про доцільність військово-фізичного виховання студенти, курсанти переконуються з дисципліни „Історія України”. Уже в часи Київської Русі наші пращури займалися тіловихованням. Юнакам з дитинства прищеплювали навички, необхідні у військовій справі. „Молодий воїн, - як стверджує І. Крип’якевич, - мусів пізнати різні роди зброї, різні способи боротьби та лицарських вправ; мусів навчитися кидати списом, стріляти з лука, володіти мечем та шаблею; рубати сокирою, їздити верхи конем, ходити на лови, веслувати, боротися рукопаш” [4. С.62].

Важливим засобом військово-патріотичної підготовки воїнів і військово-патріотичного виховання було, - як стверджує Є. Приступа, - дужання (боротьба), двобої на палицях, лови.

Не забували наші пращури і про морально-фізичний вишкіл. Тому воїнів виховували у складних, суворих умовах життя: у спеку, холод, - так вчили їх переносити і переборювати труднощі військового життя, гартували міцний характер та силу волі. Мужність високо цінували князі. Свідченням цього є заповіт Володимира Мономаха нащадкам бути

мужнім, не боятись „... ні рагі, ні звіра, але творити чоловічу справу...” і тоді „...ні від рагі, ні від звіра, ні від води...” для них не буде небезпеки [5. С. 38].

Провідним уподобанням для студентів, курсантів є засвоєння вмінь і навичок, які дійшли до нас від козацької доби. Життя козаків було насичене різними рухливими іграми, змагальними фізичним вправами, що теж мало важливе значення для фізичного і патріотичного виховання.

Особливо важливою, на наш погляд, є заввага про те, що були за козацтва мандрівні борці - молоді хлопці, які ходили по селах і мірялися силою із сільськими парубками. Цю традицію необхідно взяти на озброєння сьогоднішнім воїнам Української Армії та курсантам воєнних інститутів.

Варто наголосити, що навіть керівники більшовицької партії в 1944-1950 рр. у західних областях України для встановлення Радянської влади в регіоні широко використовували військовослужбовців взагалі і воїнів-спортсменів особливо. Так, згідно з наказом начальника генерального штабу Збройних Сил СРСР від 1-го січня 1946 р. „Про виділення сорока п'яти дивізій для забезпечення виборів у Верховну Раду СРСР і розміщення їх в містах і селах західних областей України”[8. С. 542], було передислоковано і розміщено в селах невеликими гарнізонами цих 45 дивізій. Особовий склад дивізій не тільки вів пропаганду з місцевим населенням мовою скорострільів, але й мав з собою спортивні прилади, на яких воїни-спортсмени показували свою спортову майстерність, одночасно армійські спортсмени говорили: „Хочеш бути таким - іди в армію”[8, С. 542].

Наведені історичні факти, сучасна практика свідчать, що в минулому національно-патріотичне і військово-фізичне виховання відіграло важливу роль як у підготовці фізично здорових і розвинутих воїнів, так і у військово-патріотичному вихованні курсантів.

Якщо це так, тоді постає питання: чому сьогодні, коли тисячі юнаків не з'являються на призовні пункти, відмовляються служити в армії і захищати Українську Державу, не використовувати спортивно-масову роботу як засіб національно-патріотичного і військово-фізичного виховання? Відповідаю, що можливо і необхідно.

Насамперед необхідно підняти на високий рівень роботу в школі з допризовної підготовки юнаків. У школі потрібно розробити дворічний комплексний план допризовної підготовки юнаків із включенням питань військово-патріотичного виховання у школі на уроках історії, літератури, правознавства, фізкультури, на тематичних вечорах й інших формах роботи.

По-друге, розпочати роботу з виховання воїнів Української Армії і юнацтва, студентів та курсантів на славних військових традиціях княжої доби, часів козацтва та часів визвольних змагань січових стрільців і бійців УПА.

Особлива роль у національно-патріотичному і військово-фізичному вихованні молоді України належить спортивно-масовій роботі. Ефективність цієї роботи значно зростає, коли її організаторами виступають воїни-спортівці Української Армії і спортивні комітети областей та районів. Доцільно військовослужбовцям, студентам, курсантам та їхнім командирам і виховникам груп започаткувати, розгорнути спортивно-масову роботу серед місцевої молоді.

Вивчено, що основними формами цього виховання є спортивні свята і спортивні змагання. Спортівці військових частин, курсанти військових інститутів з відповідними спортивними приладами і військовою символікою разом з колективом художньої самодіяльності часто беруть участь у спортивних святах або змаганнях в навколишніх селах чи містах. Таке спортивне свято або змагання розпочинають відповідними військовими ритуалами. Потім воїни-спортівці, курсанти разом із студентами інститутів фізичної культури демонструють свою силу, спортивну майстерність, красу свого тіла. Дивлячись на них, юнаки розуміють, що лише в армії та в інституті фізичної культури можна стати всебічно розвинутою людиною.

Одночасно воїнам та курсантам прищеплюють любов до армії. Юнаки-допризовники і військові спортсмени, курсанти та студенти інфізу спілкуються між собою. Спілкування стає одним із основних механізмів формування поглядів про армію, службу в ній. Під час спілкування міська і сільська молодь вчиться, обмінюється знаннями і досвідом, підвищує свою культуру, набуває навичок правильно аналізувати явища й процеси. Між воїнами, студентами, курсантами і молодими людьми міст і сіл встановлюється духовний зв'язок як результат взаємного обміну ідеями, думками про армію. Таке спілкування формує погляди воїна-патріота, студента-спортівця і виконує функцію військово-фізичного та національно-патріотичного виховання.

Посилюють процес військово-патріотичного та національного виховання колективи художньої самодіяльності військових частин, інститутів та місцевих колективів. Пісня, українська музика, яка звучить на спортивних святах, позитивно впливає на національно-патріотичне виховання молоді.

Висновки. Отже, історія вчить, а досвід показує, що студенти інститутів фізичної культури, курсанти воєнних інститутів і спортсмени

військових частин, якщо вони організовуватимуть заходи з національно-патріотичного і військово-фізичного виховання, братимуть участь у спортивно-масовій роботі серед молоді України, то зможуть не лише підготувати фізично сильних, національно свідомих юнаків, призовників, захисників Батьківщини, але й сформувати духовно розвинену особистість, високопрофесійного громадянина, державотворця.

Проблема удосконалення фізичної підготовки у ВНЗ силових структур досліджується в дисертаційних роботах полковника О. Г. Шалепи, підполковника О. Г. Піддубного, підполковника міліції А. Р. Луцака.

Перспективи подальших досліджень. Питання організації спортивно-масової роботи, військово-фізичної підготовки та національно-патріотичного виховання молоді вимагає подальшого всебічного дослідження.

Література

1. Борисов В. В., Тхоржевський Д. О. Вимірювання рівня розвитку складових національної самосвідомості особистості // Педагогіка. Психологія. - 1999. - № 3. - С. 51-58.
 2. Губко О. Т. Формування національної свідомості юнацтва у світлі ідей Софії Русової // Рідна школа. - 1992. - № 1. - С. 13-16.
 3. Місєвра І. В. Проблеми ментальності і національної самосвідомості: спроби дослідження витоків. - Одеса, 1998.
 4. Крип'якевич І. П. Історія України. Львів: Світ, 1990. - 520 с.
 5. Історія Українського війська. І К., 1936.
 6. Плачинда С. Сучасний український націоналізм як ідеологія // Народна Армія. Ї 29.08.92.
 7. Хрестоматія по історії школи и педагогіки в Росії. Ї Москва: Просвещение, 1986.
 8. Центральний Архів Міністерства Оборони СРСР. Ї Ф. 144, оп. 2980, спр. 90, а. 542.
- Стаття надійшла 10.09.2003 р.

ФОРМУВАННЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Зубаль Майя

Проблемна науково-дослідна лабораторія Кам'янець-Подільського державного університету

Анотація. Стаття присвячена сучасним проблемам формування репродуктивного здоров'я молоді в навчальних закладах системи освіти.

Ключові слова: репродуктивне здоров'я, статеве виховання, молодь.

Аннотация. Зубаль М.В. Формирование репродуктивного здоровья молодежи как педагогическая проблема. Стаття посвящена современным проблемам формирования репродуктивного здоровья молодежи в учебных заведениях системы образования.

Ключевые слова: репродуктивное здоровье, половое воспитание, молодежь.

Annotation. Zubal M.V. Forming of reproductive youths' health as a pedagogical problem. Article is devoted to the modern problems of the formation of reproductive health of youth in educational institutions of an education system.

Key words: reproductive health, sexual education, youth.

Постановка проблеми. Репродуктивне здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального комфорту, а не тільки відсутність хвороб, що пов'язані з репродуктивною сферою [4, 6, 7].

Особливості розвитку української держави накладають відбиток на репродуктивне здоров'я населення. Його сучасний стан сьогодні характеризується негативними тенденціями, що відповідно позначається на демографічній ситуації, а відтак являє загрозу генофонду і подальшому розвитку нації. Значною мірою ця проблема стосується молоді, в тому числі наркозалежної, оскільки невпинне зростання кількості осіб, що вживають наркотичні речовини, призводить до збільшення кількості випадків порушення репродуктивної сфери. Зазначене вище створює проблему, яка потребує негайного вирішення і в першу чергу питань щодо профілактики не тільки наркотизації, але й її негативних наслідків для репродуктивного здоров'я.

Дослідження виконується у відповідності до Національної програми “Репродуктивне здоров'я на 2001-2005 рр.” та згідно плану діяльності проблемної науково-дослідної лабораторії Кам'янець-Подільського державного університету на 2002-2006 рр.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Погіршення в молоді стану здоров'я, в тому числі репродуктивного, зумовлено на думку більшості дослідників комплексом медичних, педагогічних та соціальних факторів [4, 6, 9]. При цьому, одним з найбільш негативних чинників є дитяча та підліткова наркотизація. Вона призводить не тільки до психічних, але і соматичних ускладнень, котрі є підґрунтям виникнення розладів репродуктивного здоров'я: безпліддя, невиношування вагітності, захворювань, що передаються статевим шляхом тощо [1, 3, 8, 11, 14, 16].

Разом з тим в навчальних закладах система профілактики порушень репродуктивної сфери є недосконалою, вона потребує значних змін, приведення у відповідність та узгодженість із вимогами часу [16, 17].

Зазначене вказує на необхідність пошуку шляхів протистояння наркоманії серед дітей, підлітків та молоді, використовуючи для цього усі можливі засоби, в тому числі фізичної культури і спорту.

Мета дослідження – на теоретичному рівні дослідити сучасний стан репродуктивного здоров'я молоді, в тому числі наркозалежної.

Методи і організація досліджень. В процесі дослідження були використані аналіз і синтез, індукція і дедукція, узагальнення наукової інформації з питань порушень репродуктивного здоров'я та використання найбільш ефективних технологій їх профілактики.

Результати досліджень. Україна отримала у спадок від Радянського Союзу загальновідомі екологічні проблеми, незбалансовану структуру населення, несприятливу ситуацію у сфері охорони здоров'я, медичної освіти тощо [6, 7, 8, 11, 14, 16].

Однією з найактуальніших проблем сучасності є також проблема наркотизації молоді та наслідків, до яких вона призводить і, зокрема до порушень репродуктивної сфери [4].

За даними офіційної статистики в Україні налічується близько 68 тис. хворих на наркоманію, хоча на думку більшості авторів ці показники значно занижені [16]. Більшість досліджень [3,4,8,9,10] з питань репродуктивного здоров'я свідчать, що однією з головних груп порушень у цій сфері є захворювання, котрі передаються статевим шляхом (ЗПСШ), а основний контингент хворих – споживачі наркотичних речовин, особливо група ін'єкційних наркоманів.

Тут неможливо не згадати про таку гостру проблему як синдром набутого імунodefіциту (ВІЛ-інфікування), масштаби якого набули характеру епідемії [4,8,13].

В той же час, як зазначають дослідники [9,16], що розширення спектру ЗПСШ передусім пов'язане з незнанням майбутніми педагогами елементарних норм валеології та гігієни, а відтак якісного формування в учнівства відповідних теоретико-методичних знань. Зазначене обумовлюється тим, що більшість молодих людей, які мають ті чи інші порушення в репродуктивній сфері значну частину свого часу проводять саме в закладах системи освіти. Саме тому сьогодні перед педагогічною освітою постають нові завдання, що пов'язані з медико-педагогічною підготовкою майбутніх працівників освіти і, в першу чергу, викладачів валеології та фізичної культури, а більшість фахівців наголошує, що вивчення основ формування репродуктивного здоров'я в загальному курсі "Валеологія" є недостатнім і досить часто питання репродуктивного здоров'я та статевого виховання більшість викладачів ВНЗ обминають, або підходять до них суто формально [4, 7, 8, 9, 11, 14, 16, 17].

Важливим етапом профілактичної діяльності слід вважати виховання інтересу до занять фізичною культурою і спортом. У навчально-виховному та навчально-тренувальному процесах підбір засобів і методів тренувань необхідно здійснювати виходячи з потреб та зацікавленості підлітків, використовуючи диференційований підхід. В такому випадку

програма профілактики наркоманії повинна складатися з трьох взаємопов'язаних блоків: психолого-педагогічної діагностики особливостей індивіда, вибір шляхів формування інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом та технології програмування оздоровчо спрямованого змісту занять фізичними вправами з урахуванням індивідуальних особливостей психоемоційного стану, рівня розвитку фізичних здібностей та функціонального стану організму [12].

Висновки.

1. Аналіз сучасних наукових досліджень та публікацій свідчить, що проблема репродуктивного здоров'я в нашій державі вийшла за рамки суто медичних проблем і потребує комплексного вирішення із залученням більшості державних інституцій.

2. Особливого значення набувають дослідження з розробки освітніх технологій попередження тих явищ, що призводять до погіршення здоров'я підростаючого покоління.

3. Вважаємо за доцільне розвивати систему профілактики і реабілітації за допомогою занять фізичною культурою і спортом, а також шляхом включення до навчальних програм ВНЗ навчальних дисциплін, пов'язаних з формуванням у майбутніх педагогів елементарних знань з валеології і гігієни, а відтак з метою якісного формування в учнівства відповідних теоретико-методичних знань.

4. Формування програм профілактики наркоманії засобами фізичної культури і спорту необхідно здійснювати на підставі використання, систематизації, узагальнення та розповсюдження досягнень науки і передового досвіду у цій галузі.

Доцільним бачиться включення до навчальних планів усіх ВНЗ окремих дисциплін, що пов'язані з формуванням репродуктивного здоров'я і профілактикою наркоманії, а також проведення наукових досліджень з метою пошуку шляхів вирішення деяких з них засобами фізичної культури і спорту.

Література

1. Барнетт Т., Уайтсайд А. Соціальний та економічний вплив ВІЛ/СНІДу в Україні. - К.: Британська Рада, 1997. – 56 с.
2. Богданова Е.А. Гинекология детей и подростков. –М.: МИА, 2000. – 332 с.
3. Бойко В.А. Клинико-патогенетическое обоснование применения биологических препаратов в лечении TORCH-инфекций у беременных // Репродуктивное здоровье женщины. - 2002.- № 3.- С.87-88.
4. Варивончик Д.В. Ризик ВІЛ-інфікування підлітків-жінок в Україні та напрямки вдосконалення його профілактики // Здорова мати - здорова дитина: Матеріали науково-практичної конференції. - Донецьк, 2002. - С. 52-61.

5. Вестгеймер Р.К. Энциклопедия сексуальности человека. / Пер. с англ. А.О. Кутуменой. - М., 1995. - 400 с.
6. Вовк І.Б. Репродуктивне здоров'я дівчаток-підлітків та контроль за його станом // ПАТ. -1997. - № 1. - С. 48-50.
7. Гойда Н.Г., Дудіна О.О., Іркіна Т.К. Проблеми репродуктивного здоров'я жінок України // Репродуктивне здоров'я: проблеми та перспективи: Матеріали науково-практичної конференції. - Донецьк, 2001. - С. 59-62.
8. Доклад о глобальной эпидемии ВИЧ/СПИДа: 02/31R/ ЮНЕЙДС. –Женева: ЮНЕЙДС, 2002. - 236 с.
9. Дьяченко Т.В., Времьев Н.Е., Пересадив Н.А. Половое развитие и сексуальное здоровье молодежи (фундаментальные и прикладные аспекты). - Луганск, 1999. - 36 с.
10. Дьяченко Т.В., Времьев Н.Е., Пересадив Н.А. Половое развитие и сексуальное здоровье мужчин и женщин. - Луганск, 2000. - 40 с.
11. Жилка Н., Іркіна Т., Стешенко В. Стан репродуктивного здоров'я в Україні (медико-демографічний огляд). - К.: Міністерство охорони здоров'я України, Національна Академія наук: Інститут економіки, 2001. - 68 с.
12. Кабачков В.А., Тюленьков С.Ю., Куренцов В.А. Социально-педагогические подходы к профилактике подростковой наркомании средствами физической культуры и спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - №1. - 2003. – С. 53-56.
13. Келли Г.Ф. Основы современной сексологии. - СПб.: Питер, 2000. - 896 с.
14. Подольский В.В., Шкиряк-Нижник З.А., Горовенко Н.Г., Дронова В.Л., Даниленко О.П., Теслюк Р.С., Кладиев В.Н., Гульчии О.П., Дидиченко В.М., Геревич Г.И., Латышева З.М., Коблянская Г.Г., Бершевец Л.И. Репродуктивное здоровье женщины и оценка его состояния в современных условиях // Здоровье женщины. - 2002. - № 3(11). - С. 111-118.
15. Подольський В.В., Дронова В.Л. Хронічні запальні захворювання статевих органів - основна загроза репродуктивного здоров'я // Дистог. - 2001. - N 5(в). P-18-20.
16. Репродуктивне та статеве здоров'я підлітків в Україні: Ситуаційний аналіз / Р. Богатирьова, Б. Венцовський, І. Вовк, Б. Ворник та ін. / Наукова редакція Б. Ворника, Р. Моїсеєнко. - К.: ПВКП «Укртипроєкт», 1999. - 92 с.
17. Сексология и андрология / Под ред. А.Ф. Возианова, И.И. Горпинченко. – К.: Абрис, 1997. – 873 с.

Стаття надійшла 05.09.2003 р.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК

Данилевич Мирослава, Грибовська Ірина, Іваночко Вікторія*

Львівський держаний інститут фізичної культури

Львівська комерційна академія*

Анотація. Робота присвячена вивченню впливу оздоровчих видів гімнастики на організм жінок. Було проаналізовано вплив занять аеробікою, шейпінгом, степ-аеробікою на показники фізичного розвитку жінок.

Ключові слова: фізичний розвиток, аеробіка, шейпінг, степ-аеробіка

Аннотация. Данилевич М., Грибовская И., Иваночко В. Влияние занятий различными видами оздоровительной гимнастики на организм женщин. Работа

посвящена изучению влияния оздоровительных видов гимнастики на организм женщин. Было проанализировано влияние занятий аэробикой, шейпингом, степ-аэробикой на показатели физического развития женщин.

Ключевые слова: физическое развитие, аэробика, шейпинг, степ-аэробика

Annotation. Danulevuch Muroslava, Hrubovska Iruna, Ivanochko Victorya. The influence of different health-related kinds of gymnastics upon the women's organism. This article is devoted to the question of investigation of influence of remedial gymnastics upon women organism. The influence of aerobics, shaping training, step-aerobics upon the indices of women physical development has been analyzed.

Key words: physical development, aerobics, shaping training, step-aerobics.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняний та зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення свідчить, що найбільш популярним серед жінок є заняття різними видами оздоровчої гімнастики. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття. З кожним днем збільшується кількість жінок, які надають перевагу таким видам фізкультурно-оздоровчих занять як аеробіка, шейпінг та степ-аеробіка, за допомогою яких можна не лише покращити самопочуття та здоров'я, але й удосконалити свою фігуру [1]. Відомо, що позбуваючись зайвої МТ жінки не лише покращують свою фігуру, підвищують працездатність, але й зменшують ризик захворювань пов'язаних з ожирінням [2].

Робота виконується згідно плану НДР Львівського державного інституту фізичної культури.

Завданням нашого дослідження було проаналізувати вплив оздоровчих видів діяльності (аеробіки – 1 група; шейпінгу – 2 група; степ-аеробіки – 3 група) на показники фізичного розвитку жінок.

Організація дослідження. Для вирішення поставленого завдання ми провели констатуючий експеримент (КЕ), у якому було задіяно 60 жінок (по 20 у кожній групі).

Заняття проводилися у спеціалізованих спортивних залах міста Львова під керівництвом кваліфікованих інструкторів. Програми з аеробіки і степ-аеробіки передбачали виконання жінками комплексу вправ, які показував інструктор. На відміну від цих видів фізкультурно-оздоровчих занять шейпінг - заняття проводились ще й за допомогою відеоапаратури. Програма шейпінг-тренування передбачала виконання жінками вправ за одним з трьох інструкторів, представлених на моніторі. Вправи, які виконували інструктори, відрізнялися за інтенсивністю і складністю.

Заняття у кожній групі тривало 1 год. і складалося з трьох частин.

Крім обов'язкових вправ за програмою, при потребі, жінкам

рекомендувалися індивідуальні додаткові вправи, які вони виконували під час 4, 10 чи 11 вправ.

Основні результати дослідження. Під час занять контроль за навантаженням у групах аеробіки і степ-аеробіки проводився лише за суб'єктивними показниками, а у шейпінгу - за допомогою вимірювань ЧСС у жінок за 6 сек. після кожної з 11 вправ.

Дані антропометричних показників представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Антропометричні показники жінок другого періоду зрілого віку ($M \pm m$)

Види ФОЗ	К-сть жінок, n	Показники	
		МТ, кг	Довжина тіла, см
Аеробіка (1 група)	20	59,80 ± 3,09	162,50 ± 1,74
Шейпінг (2 група)	20	52,70 ± 2,51	164,00 ± 1,65
Степ-аеробіка (3 група)	20	59,30 ± 2,71	166,80 ± 1,41

Аналіз показників маси тіла (МТ) показав, що в усіх трьох групах жінки були неоднорідні ($V > 10\%$). Так, у групі аеробіки (1 група) $V = 13,09\%$; шейпінгу (2 група) $V = 13,50\%$ і степ-аеробіки (3 група) $V = 14,40\%$.

На відміну від МТ у показниках довжини тіла зафіксована однорідність результатів у групах, зокрема: у 1-ій – $V = 2,68\%$, у 2-ій – $V = 3,15\%$ та у 3-ій – $V = 3,38\%$. Порівнюючи показники МТ в різних групах ми виявили, що найменша вага (52,7 кг) у жінок, які займаються шейпінгом, а найбільша (59,8 кг) – у жінок 1 групи. У групі степ-аеробіки цей показник трішки нижчий і складає 59,3 кг.

Що стосується показника довжини тіла, то найменший він у жінок 1 групи – 162,5 см, а найвищий у 3 групі – 166,8 см.

Отже, серед жінок, які займаються аеробікою спостерігається найбільша МТ і найменший зріст у порівнянні з групами шейпінгу і степ-аеробіки.

За показниками маси і зросту жінок нами визначався індекс маси тіла (ІМТ). Цей індекс ми обраховували за формулою, яку запропонували іноземні вчені Паффенбаргер та Ольсен для визначення оптимальної маси тіла [2].

За даними цих фахівців індекс маси тіла (ІМТ) жінок повинен коливатись в межах від 21 до 23 кг/мІ. Якщо ІМТ більший 23 кг/мІ, тоді маса тіла жінок вважається надлишковою. З підвищенням ІМТ зростає ризик розвитку серцево-судинних захворювань і цукрового діабету.

Розрахунок ІМТ у жінок, які займаються різними видами оздоровчої діяльності виявив певні розбіжності. Так, у групі шейпінгу ІМТ знаходився в межах норми і становив 22,8 кг/мІ. А от у 1 і 3 групах цей показник перевищував норму – у групі аеробіки він склав 24,7 кг/мІ, а у групі степ-аеробіки – 23,8 кг/мІ. Це свідчить про те, що у 1 і 3 групах ІМТ жінок була надлишковою, а отже, ризик серцево-судинних захворювань і діабету у них вищий ніж у жінок 2 групи.

Проте, щоб підтвердити чи, навпаки, заперечити зроблене нами припущення, ми спробували вивчити залежність між стажем фізкультурно-оздоровчих занять та ІМТ жінок, оскільки стаж коливався від кількох місяців до 10 років у кожній з груп (рис. 1).

Серед жінок, стаж занять яких був менше 1 року найвищий показник ІМТ виявлений у 1 групі (25,5 кг/мІ), а найнижчий у 3-ій – 23,5 кг/мІ. У 2 групі цей показник склав 24,3 кг/мІ.

У всіх трьох групах ІМТ жінок перевищував норму.

У жінок зі стажем занять більше 1 року показник ІМТ виявився у нормі в групі шейпінгу і склав 21,4 кг/мІ та майже досяг норми у групах аеробіки (23,9 кг/мІ) і степ-аеробіки (23,5 кг/мІ).

Таким чином, виявлено оздоровчий ефект від занять і шейпінгом, і аеробікою, і степ-аеробікою, оскільки із збільшенням стажу занять ІМТ жінок або досягає оптимального рівня або наближується до нього. Адже, як відомо, позбуваючись зайвої ІМТ жінки не лише покращують свою фігуру, підвищують працездатність, але й зменшують ризик захворювань пов'язаних з ожирінням [2].

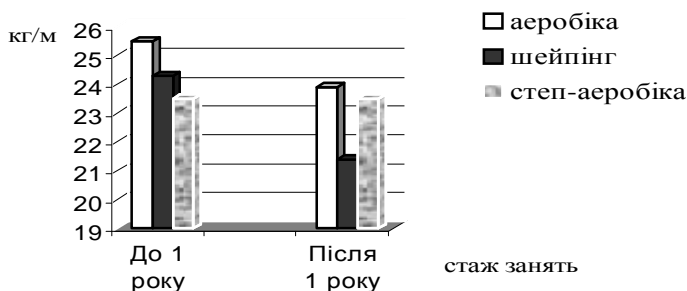


Рис. 1. Показники ІМТ жінок, котрі займаються різними видами оздоровчих занять.

Висновок. Проте порівняльний аналіз ІМТ у різних групах дозволяє стверджувати, що найбільш ефективним засобом для досягнення оптимальної МТ є заняття шейпінгом, тому що лише у цій групі він виявився у межах норми серед жінок, стаж занять яких перевищував 1 рік.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем впливу занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок.

Література

1. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – Олимпийская литература. – К, 1999. – 236 с.
2. Жильцова Н. Шейпинг-диета. – М.: Крон-пресс, 2000. – 256 с.

Стаття надійшла 23.09.2003 р.

ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ЦИРКАДНИХ КОЛИВАНЬ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК 25-34 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

Луковська Ольга, Гіркина Світлана

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. Стаття розкриває шляхи цілеспрямованого використання фізіологічних змін, що відбуваються в організмі жінки під впливом циркадних ритмів, для досягнення максимального ефекту в залежності від мети тренування.

Ключові слова: циркадні ритми, жінки, фітнес, фізичне навантаження.

Аннотация. Луковская Ольга, Гиркина Светлана. Физиологические аспекты влияния циркадных колебаний на организм женщин 25-34 лет, какие занимаются фитнесом. Статья раскрывает пути целенаправленного использования физиологических изменений, происходящих в организме женщины под воздействием циркадных ритмов, для достижения максимального эффекта в процессе тренировок.

Ключевые слова: циркадные ритмы, женщины, фитнес, физическая нагрузка.

Annotation. Lykovska Olha, Hirkina Svitlana. Physiological aspects of circadian oscillations influence upon women aged 25 – 34 engaged in fitness organisms. Article opens pathes of purposeful use of the physiological changes descending in an organism of the woman under influence of circadian rhythmnes, for achievement of the maximal effect during trainings.

Key words: circadian rhythms, women, fitness, physical load.

Постановка проблеми. Слід зауважити, що в оздоровчому тренуванні, при плануванні фізичного навантаження обов'язково слід враховувати індивідуальні циклічні процеси, що протікають в організмі жінки. Особливо потрібно приділяти увагу характеру річних, місячних та добових коливань.

Для позначення ритму з періодом в один день у хронобіології використовують поняття «добовий». У 1970 році при визначенні цього поняття почали віддавати перевагу терміну «циркадний», що позначає період тривалістю близько 24 годин. Надалі, під час визначення циклічності протікання різноманітних процесів і функцій, цей термін набув найбільшого розповсюдження [4].

Робота виконується згідно плану НДР Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час дослідження цієї проблеми окремі автори підкреслюють циклічність багатьох функцій та пов'язаних з ними фізіологічних якостей (М.Дж. Алтер, 2001 рік). Інші акцентують увагу на індивідуальності їх протікання. Циркадна ритмічність характерна для близько до 100 фізіологічних функцій; максимальний чи мінімальний прояв яких відбувається у певний час року, місяця, доби. Це відноситься до таких параметрів, як артеріальний тиск, температура тіла, частота серцевих скорочень, рівень вмісту гормонів [3,4,5].

Циркадні коливання залежать від «біологічного годинника», під яким мають на увазі фізіологічні механізми, що зумовлюють здатність організмів реагувати на інтервали часу та на явища, пов'язані з цими інтервалами. Функцією циркадних ритмів є зміни в реагуванні на внутрішні і зовнішні стимули. При чому: екзогенні біологічні ритми відбивають вплив зовнішнього середовища і залежать від фізичного стану організму; а ендогенні, - пов'язані з внутрішніми процесами організму і залежать від природних умов [5].

Усе це свідчить про важливість урахування циркадних ритмів при плануванні фізичного навантаження в системі фітнес-тренувань жінок, а також про необхідність більш детального розгляду цього питання.

Мета дослідження визначити шляхи цілеспрямованого використання фізіологічних змін, що відбуваються в організмі жінки під впливом циркадних ритмів, для досягнення максимального ефекту в залежності від мети тренування.

Результати досліджень. У практичній діяльності тренеру-викладачу з фітнесу часто приходиться вирішувати питання про те, у який час слід займатися кожній окремо узятій жінці. Найчастіше це питання зважується у бік її вільного часу. Але в ряді випадків, вирішена таким чином проблема, має негативні наслідки. Під час заняття жінка відчуває дискомфорт, сонливість. Після заняття, замість задоволення, вона почуває утому, роздратованість, у неї починається безсоння. Щоб цього не відбувалося, при виборі часу занять, необхідно враховувати зміни інтенсивності прояву різних функцій організму жінки.

Наочним прикладом асинхронного протікання фізіологічних процесів є умовний поділ людей на сов, жайворонків та голубів. До «сов» відносять людей, які демонструють найбільшу працездатність увечері, до «жайворонків» - зранку. У «голубів» піки працездатності не пов'язані з визначеним часом доби.

Для визначення оптимального часу занять нами була запропонована анкета, яка включала як прямі, так і непрямі питання, спрямовані на з'ясування періоду найбільшої фізичної та психологічної активності.

Наприклад:

- В який час ви прокидаєтесь самі?
- В який період ви в змозі виконати максимальну кількість роботи?
- В який період ви споживаєте найбільшу кількість їжі?
- Що ви відчуваєте після вдалого тренування: емоційну збудженість чи бажання відпочити?
- В який час ви завжди лягаєте спати?
- Коли б ви тренувались з більшим бажанням?

При обробці цієї анкети найбільше уваги приділялося тому, наскільки точно в жінки виявлена придатність до найбільшої активності у певний час. Було з'ясовано, що замість двох класичних піків працездатності (з 9.00 до 12.00 та з 16.00 до 19.00) простежувався один, зсунутий на ранок або на вечір; а максимальне споживання їжі спостерігалось ввечері замість обіду.

На підставі всього цього були надані рекомендації щодо вибору оптимального часу занять, режиму харчування та відпочинку, а також було розширено діапазон роботи клубу, який на теперішній час становить: з 8.00 години ранку до 21.30 ввечері. Це дало змогу жінкам, які працюють займатися фітнесом як після, так і до роботи, що знайшло багато позитивних відгуків.

При аналізі відповідей на пряме запитання: «До кого ви відносите себе за добовими ритмами: сов, жайворонків чи голубів?», слід відмітити, що 48% жінок, відносно багатьох своїх попередніх стверджень, дали не вірну відповідь. Це свідчить про те, що жінка не завжди може визначити оптимальний час занять самостійно.

Місячні циркадні ритми жінок нами було розглянуто на прикладі овуально-менструального циклу (ОМЦ). Відомо, що місячний («лунний») цикл впливає на організм жінки (табл.1). У зв'язку з чим ряд авторів рекомендують усім жінкам добирати об'єм і характер фізичного навантаження виходячи з фаз місяця [6].

Таблиця 1.

Взаємозв'язок характеру навантаження з фазами місяця та ОМЦ

№	Характер навантаження	Дні циклу	Фази ОМЦ	Дні циклу	Фази ОМЦ	% жін.	фази місяця
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Період відновлення	1-14	Фолікулярна фаза	0-4	менструальна	20	↓
2.	Переважно аеробне			4-11	поліферантна	29	⊕
3.	Перехідний період			11-14	овуляторна		
4.	Переважно швидкісно-силове	15-28	Лютеальна фаза	15-28	секреторна	24	↑
						27	⊗

Примітки. Колонка VII - відображає відсоток жінок, у яких менструальна фаза співпадає з відповідною фазою місяця, а колонка VIII - відображає фази місяця: ↓ - убуюча фаза; ⊕ - новий місяць; ↑ - зростаюча фаза; ⊗ - повний місяць.

В результаті обстеження 70 жінок на предмет відповідності фаз місяця фазам ОМЦ, нами було виявлено, що, навіть при відповідності довжини ОМЦ довжині місячного циклу (у 84% жінок довжина ОМЦ встановлює 28-30 днів), немає ніякого взаємозв'язку між фазами ОМЦ та місячними фазами.

Тому при плануванні фізичного навантаження слід спиратися виключно на індивідуальний цикл кожної окремої жінки. Окрім того було встановлено, що 90% жінок мають циклічні коливання ваги протягом місяця ($\pm 1-2$ кг, при чому збільшення ваги відбувається під час секреторної фази, а зменшення - поліферантної). Це пов'язано з тим, що в секреторній фазі відбувається затримка рідини у жировому прошарку та органах малого тазу [1]. Близько 60% жінок погано себе почувають у предменструальний період та на початку менструальної фази, і більше 30% жінок відчувають больовий синдром у період овуляції, що свідчить про наявність запальних процесів статевої системи. Усі ці данні було використано при побудову програми тренувань.

У зв'язку з вищезгаданим рекомендуємо у фолікулярній фазі віддавати перевагу активній стимуляції катаболічних процесів, що спрямовано на зменшення жирового прошарку (вправи на окремі ділянки

тіла з великою кількістю повторів), а у лютеальній або секреторній фазі активно стимулювати анаболічні процеси, що спрямовано на зміцнення м'язової тканини (вправи силової, або швидко-силової спрямованості).

У менструальній фазі тимчасово зменшується величина навантаження, а у овуляторній фазі на початку заняття виконують вправи силової спрямованості, а в кінці і на окремі ділянки тіла з великою кількістю повторів. Також, цей порядок побудови заняття, використовують в секреторній фазі у тому випадку, коли обхватні розміри одних сегментів необхідно збільшити, а інших – зменшити [6].

Окрім того в предменструальному періоді, а також в менструальну та овуляторну фази забороняється виконувати вправи на нижній пресс, піднімати вагу або виконувати вправи з великим обтяженням.

Під час розгляду річного циклу ми сконцентрували свою увагу на циклічності змін ваги. Виходячи з результатів дослідження 70 жінок 25-34 років, що займаються фітнесом на базі клубу «Тандем» м. Дніпропетровська ми зробили наступні висновки: 85% жінок здійснюють набір ваги восени, і 90% жінок зменшують свою вагу весною (табл.2).

Таблиця 2.

Вплив річних циклів на характер змін, що відбуваються в організмі жінки 25-34 років

Зміни ваги восени		Зміни ваги весною	
[%]	Характер змін	[%]	Характер змін
15	не змінюють своєї ваги	10	не змінюють своєї ваги
85	збільшують вагу на 1-4 кг.	90	зменшують вагу
			65
		25	зменшують свою вагу восени на 1-2 кг
<i>Характер фізіологічних змін:</i>			
Переважають анаболічні процеси.		Переважають катаболічні процеси.	
<i>Засоби фізичної культури:</i>			
Вправи на тренажерах, силові вправи у партері.		Тривала аеробна робота, вправи класичної аеробіки та ритмічної гімнастики.	

Тобто ми бачимо, що восени йде набір ваги, обумовлений внутрішнім бажанням організму зробити запас на зиму, а також багатою кількістю вітамінів та поживних речовин. Ми будемо використовувати

цей період, як благотворний для зміцнення та розвитку м'язової тканини.

А весною відбувається зменшення ваги, обумовлене протилежними факторами. Цей період ми використовуємо для зменшення жирового компоненту. Літом та взимку тренування відбувається за класичною схемою.

Висновки:

1. При підборі часу тренування, режиму харчування та відпочинку враховувати індивідуальні добові ритми людини.
2. При підготовці місячного плану тренувань слід орієнтуватися виключно на овуально-менструальний цикл жінки. У фолікулярній фазі віддавати перевагу активній стимуляції катаболічних процесів, що спрямовано на зменшення жирового прошарку (вправи на окремі ділянки тіла з великою кількістю повторів); а у лютеальній або секреторній фазі активно стимулювати анаболічні процеси, що спрямовано на зміцнення м'язової тканини (вправи силової, або швидко-силової спрямованості).
3. При плануванні програм тренувань слід враховувати самопочуття жінки в залежності від фаз ОМЦ. Особливо в предменструальному періоді, а також в менструальну та овуляторну фази забороняється виконувати вправи на нижній пресс, піднімати вагу або виконувати вправи з великим обтяженням.
4. Тренувальне навантаження в річному періоді повинне дублювати фізіологічні зміни, пов'язані з річними біоритмами. А саме: осінню в програму тренувань потрібно включати вправи на тренажерах та силові вправи в партері, а весною рекомендуємо вправи класичної аеробіки та ритмічної гімнастики.
5. При роботі з жінками цієї вікової групи обов'язково потрібно вести постійний контроль для отримання зворотного зв'язку про реакцію організму на той чи інший вид фізичного навантаження.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем впливу циркадних коливань на організм жінок 25-34 років, які займаються фітнесом.

Література

1. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта. – К.: Олимпийская литература, 2001.
2. Хоули Едвард Т., Френкс Б. Дон. Оздоровительный фитнес. - К.: Олимпийская литература, 2000.
3. Матеріал з мережі інтернет.

4. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. — К.: Олимпийская литература, 2001.
5. Советский энциклопедический словарь под ред. Прохорова. - М.: Советская энциклопедия, 1985.
6. Лекційний матеріал курсів підготовки тренерів з шейпінгу. - Санкт-Петербург, 2003.
Стаття надійшла 14.09.2003 р.

ДЕРЖАВНІ ТЕСТИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ: У ЧОМУ СУТЬ ПРОБЛЕМИ?

Леко Богдан

Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича

Анотация. Стаття розглядає проблему впровадження національних тестів для визначення рівня фізичної підготовленості населення України. Обґрунтовується думка, що ці тести мають бути вдосконалені, індивідуалізовані та диференційовані, відповідно рівня фізичної підготовленості, здоров'я особистості. Варто оцінювати не результати тестів, а динаміку їх змін для кожної особи.

Ключові слова: українські державні тести з фізичної підготовленості, удосконалення, здоров'я.

Аннотация. Леко Богдан. Государственные тесты физической подготовки: В чём сущность проблемы? В статье рассматривается проблема использования государственных тестов для определения уровня физической подготовленности населения Украины. Обосновывается мнение, что эти тесты должны быть усовершенствованы, индивидуализированы и дифференцированы, согласно уровню физической подготовленности, здоровья личности. Следует оценивать не результаты тестов, а динамику их изменения для каждого человека.

Ключевые слова: украинские государственные тесты физической подготовленности, усовершенствование, здоровье.

Annotation. Leko Bogdan. State tests of physical preparation: Where is the essence of the problem? Article deals with the problem of introduction of state tests for determining of the level of physical preparation of the population of Ukraine. It considers, that these tests must be improved, individualised and differentiated, according to levels of the physical preparation, health of person. It worth to estimate the dynamic of changes of the results of tests for every person, but not the results themselves.

Key words: Ukrainian state tests of physical preparation, improve, health.

Постановка проблеми. Значення фізичної культури і спорту (ФКіС) для забезпечення життєздатності та розвитку суспільства неможливо переоцінити. З іншого боку, роль фізичного виховання і спорту (ФВіС) і ступінь їх впливу на здоров'я і фізичний розвиток людини визначається саме соціумом і його законами, що встановлюють правила функціонування ФКіС. Зокрема, основним завданням ФКіС, згідно закону України “Про фізичну культуру і спорт” (1993) є “постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження

міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві” [2, с.4] і, відповідно, до цього, “основними показниками стану фізичної культури і спорту є рівень здоров’я і фізичного розвитку різних верств населення...”. Проте, уже програма “Фізична культура – здоров’я нації” (1998) констатує, що “проблема здоров’я населення України набуває рангу проблеми, що загрожує національній безпеці держави” [7, с.2], а “наявна в Україні система фізичного виховання, фізичної культури і спорту перебуває у кризовому стані” [7, с.3], і для забезпечення виконання вищезазначеного Закону необхідно реалізувати цю програму і доповнення до неї у 1999-2005 році, у тому числі те, що стосується державних тестів з фізичного виховання (ДТ). Саме ДТ були у 1996 році впроваджені як засіб контролю за результатами діючих програм і законів у галузі фізичної культури та спорту. Основною метою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України було “стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури серед усіх груп і категорій населення для забезпечення його здоров’я”, що дало б змогу сформулювати у населення потребу у фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичною культурою і спортом протягом усього життя” [1,с.2]. Мета ДТ, очевидно, є благою, адже при заняттях з ФВ (фізичного виховання) їх важливим етапом є контроль як за їх ефективністю, результатами, так і за станом здоров’я, фізичною підготовленістю тих, хто займається.

Однак, об’єктивна реальність змушує визнати, що тести не спрацювали, “не привели до суттєвих бажаних зрушень в практичній діяльності” [11, с.185] і потребують нагальних змін, доповнень – перегляду, а програма, що визначала “необхідні зміни у підходах суспільства до забезпечення зміцнення здоров’я людини як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напрямку державної політики” [7, с.3] вже у 2003 році не виконується. Тому закономірно, що науковці, визнавши це, перебувають у пошуку відповіді на питання: “Чому?” – “У чому причина ситуації, що склалася?” – вона не є настільки очевидною й однозначною. На нашу думку, причини ситуації, що склалася, можна поділити на дві групи: зовнішні – лежать у процесі реалізації ДТ та внутрішні – у їх змісті.

Саме аналіз ситуації, що склалася в Україні з впровадженням ДТ і став основною **метою** даної роботи.

Робота виконана за планом НДР Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У цьому плані великий інтерес викликає стаття “Аналіз проблемної ситуації щодо впровадження державних тестів і нормативів оцінки фізичної

підготовленості населення України” [6], підписана аж чотирма авторами, - ні зі змістом її, ні з указаною “причиною” проблемної ситуації навколо ДТ неможливо погодитися; більш того, стаття “віддає” радянським часом, хоча й містить мінімальне раціональне зерно. Зокрема, автори зауважують, посилаючись на літературу і відомі у фізкультурній галузі прізвища (зокрема, В.М.Платонова, В.І.Цибуха), необхідність змін і доповнень до тестів і посилення уваги щодо їх реалізації, що пов’язано з недоліками процесу реалізації цільової комплексної програми. Крім того, автори категорично проти відміни ДТ, на якій наполягають фахівці не лише у галузі ФВ, але й інших, суміжних (правда, тут прізвища уже не названі). Логічно після цього передбачити, що “тести – не винні” й автори будуть шукати і вкажуть на зовнішні причини, що погіршили реалізацію ДТ, однак подальший текст статті справляє, принаймні, дивне враження. Виявляється, що вся проблема полягає у двох моментах – з одного боку, населенню слід роз’яснити (на нашу думку, це варто було зробити “до”) позитивний вплив тестів на здоров’я (не уявляємо, як це зробити і хто ж у це *тепер* повірить), з іншого, - відповідальні за розвиток ФКіС повинні будуть заохочувати до впровадження тестів серед населення (А як це зробити? Зривати людей з роботи, навчання заради здачі тестів? І в якому місці Програми автори статті це вчитали? Тим більше, що більшість громадян “залучаються до тестування на добровільних засадах” [1, с.3]. І яка частина “населення” на це погодиться? Чи у наказовому порядку? Питань – безліч. Зрештою, це жваво нагадує ГПО). Крім того, виявляється, що впроваджувати тести треба, враховуючи “суспільний, колективний та індивідуальний” рівні – як практично це зробити, якщо тести уніфіковані лише за віковою та статевою ознаками і зовсім не враховують індивідуальність? Далі ж у статті – справжнє “відкриття” – тести, виявляється, треба “впроваджувати у свідомість людей” [5, с.16] – шляхом гіпнотичного навіювання, 25 кадрю чи як? – і при цьому враховувати “типологічні особливості сприйняття” ДТ – чи існують такі в природі? З усього сказаного головна (чи єдина?) проблема ДТ, вказана авторами, виглядає у контексті статті як дещо абсурдна – це їх впровадження. Тобто, як тільки ДТ будуть впроваджені на рівні усього населення України – усі проблеми, пов’язані з ними та реалізацією Цільової комплексної програми, зникнуть.

Автори також відмічають відсутність досліджень результатів реалізації тестів і роблять серйозний, проте, цілком закономірний висновок щодо причини цього – “відсутність держзамовлення” [5, с.16] – функціонерів від ФВіС це не цікавить. Хоча, ДТ передбачали можливість коригування “на основі масового обстеження” [1], а Програма

постановила внести у них зміни [7, с.8].

Результати дослідження. Усе вище сказане зумовлює, по-перше, появу такого запитання: невже ніхто з причетних до реалізації ДТ не поцікавився їх результатом? Адже тести створені не “взагалі”, заради самих себе, а заради перевірки рівнів розвитку основних фізичних якостей окремих і цілком реальних (а не абстрактних) людей. То ж, на нашу думку, якщо тести були задумані з користю для людей, - чи не варто було поцікавитись думкою цих людей про тести і наслідки їх реалізації? Звичайно, ці результати були одразу ж відомі вчителям і викладачам ФК, однак, чи не зацікавили їх, чи справа у тому, що лише “своя сорочка ближча до тіла”? І якби ці функціонери від ФВіС спробували ДТ на собі, - можливо, і результат був би інший. Крім того, в реалізації будь-якої програми, в тому числі з фізичного виховання, чітко виявляються 3 основні етапи: *підготовчий* (завершується створенням програми) – *впровадження* (викладачами фізкультури) – результати *реалізації*, сприйняття програми (учнями і студентами). І якщо перший етап пройшов удало – це ще не гарантія її успішності. Є ще “*впроваджувачі*”, які свідомо чи випадково можуть не розуміти істинних цілей програми чи розуміти їх по-своєму, чи й не хотіти її впроваджувати – і результат очевидний. (Уявимо собі, що автори вищезгаданої статті є цією другою ланкою – і цілком зрозуміло, що ідеї програми реалізованими не будуть). Крім того, програма повинна орієнтуватися на кінцеву ланку – учнів і студентів – і враховувати їх оцінку її дієвості. Якщо ж ДТ, що є третім етапом (контролюючим) реалізації Програми, не приймаються учнями та студентами – чи варто їх продовжувати, надійно відвертаючи “користувачів” від фізичної культури і спорту? Може, варто щось змінити в самих тестах чи характері їх впровадження (зовнішні та внутрішні обставини), чи тих, хто це робить? Можливо, варто прислухатися до Програми і приділити максимум уваги “підготовці нового покоління кадрів, підвищення їх професіоналізму на всіх рівнях діяльності у сфері ФВіС; створенню нової системи переатестації кадрів, які працюють” у цій сфері [7, с.24].

Нами проводилось опитування студентів щодо ставлення до ДТ, у ході якого виявилася їх однаковість у 2-х аспектах: усі опитані негативно ставляться до ДТ і відстоюють право кожної особистості на вільний вибір форми фізичної активності (виду спорту, вправ з фізичного виховання), відповідно до їх індивідуальних бажань, потреб, здібностей і можливості реалізувати себе, досягти успіхів у ФВіС (людину треба вчити перемагати, а не постійно програвати і відчувати себе неповноцінною), зрештою, це життєве право кожної людини. Крім того, усі вони впевнені (і не лише з власного досвіду), що 80 % студентам не по силах здати ДТ

на позитивну оцінку. Щодо ДТ, то студенти вважають їх “немотивованими”, “нереальними через надмірні навантаження”, “несправедливими, бо не враховують індивідуальність розвитку”, “незадовільними”, “недоцільними”, “неприємними”, “непотрібними”, “нецікавими”; що тести не можуть бути загальними, вони не виправдовують себе, їх треба переглянути, полегшити, відмінити. Крім того, приєднуємося до думки студентів, що тести не треба оцінювати: тести визначають рівень фізичного розвитку особистості, який можна оцінити в балах, однак неетично переводити бали в академічну оцінку і так оцінювати індивідуальний розвиток, залежний від багатьох факторів, що у цій оцінці не враховуються: “важливі не цифри, а ставлення до свого здоров’я і до фізичної культури”, “оцінка – абсурд”, “показником фізичного стану не є здача державних тестів на “відмінно». Отже, здавати ДТ варто (можливо, в оновленому варіанті), оцінювати академічно – ні. Зауважимо, що думки опитаних не є голосливими чи непродуманими, навпаки, *вистражданими*. Так, студенти помітили, що ДТ підривають здоров’я (25,93 %) і діють як стресогенний фактор через усвідомлену неможливість їх здати (22,22 %). Що ж до того, що вводиться насильно, з примусу – студенти і тут справедливо попереджають про очевидні наслідки: “...цією тестовою системою ви доб’єтесь того, що студенти будуть прогулювати пари, або просто не виконувати те, що скажуть”, “погіршить розвиток фізичної культури взагалі”. Крім того, варто прислухатися до студентів й у питанні умов здачі тестів – як відсутність спортивного обладнання та побутових умов для тренувальної підготовки, так і погодні умови (від снігу – до +30⁰ С). Варто задуматися, чи у майбутньому захоче займатися фізкультурою і спортом той, для кого, наприклад, легка атлетика “заслання на стадіон”. Тоді як Програма ставить завдання “формування традицій і культури здорового способу життя, престижу здоров’я, залученню громадян до активних занять фізичною культурою і спортом” [7, с.4]. У навчально-виховній сфері ФВ “має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров’я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу тощо [7, с.7].

Закономірно й те, що студентів зацікавив факт, чи зможуть здати ДТ їх викладачі та спортсмени, майстри спорту? Студентам почасти небезпідставно здається, що тести не враховують їх фізичних особливостей, стан здоров’я і розраховані на “професійних спортсменів”.

На нашу думку, не варто ігнорувати думку студентів і про створення різних груп з фізичного виховання зі своїми програмами і нормативами, відповідно до їх рівня фізичного розвитку і стану здоров'я. “У навчально-виховній сфері... фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку” [2, с.7], адже “лише у 15-42% підлітків (залежно від віку) ЧСС відповідає нормі” [4, с.143]. Цікаво, що за законом, “до тестування допускаються особи, які мають відповідний лікарський дозвіл” [1, с.4], “чітко усвідомили мету своєї участі в ньому”, а в “разі незадовільного самопочуття брати участь у тестуванні не рекомендується” [1, с.23] про ці положення ДТ, напевно, не знають ні викладачі ФВ, ні, тим більше, самі студенти.

Отже, варто прислухатися до третьої ланки – тоді, можливо, і перша спрацює адекватно, навіть всупереч недолікам і недоречностям другої.

Однак, цілком слушне запитання студентів, чому саме ці тести увійшли до системи ДТ, чи немає іншого тесту, щоб виміряти, наприклад, витривалість, заставляє нас звернутися до існуючих систем оцінки фізичної підготовленості.

Найвідомішою серед них і максимально поширеною в Європі, зокрема, і в пострадянських країнах, є ЄВРОФІТ (ЄФ), саме на його основі розробляються національні програми з фізвиховання. Введення цієї системи (тривало протягом 1977-1983-1986-1987-1990-1995 рр.) є теоретико-науково та статистично достовірно обґрунтованим і характеризується правонаступністю.

Зокрема, виявляється, що спорт немає кордонів, тому його і фізичну підготовленість можна оцінювати однаковим способом у всій Європі. Зауважимо, що фітнес (fitness) перекладається як “придатність, натренованість”. Творці нової системи називають 3 основні причини створення ЄФ: 1) фізична готовність є важливим компонентом здоров'я і фізкультурної освіти, це один з не багатьох предметів, потрібних у школі; фізична підготовленість важлива не лише для спорту і фізичного виховання, - це головний фактор у щасті й повноцінному житті людини; тести допомагають людині усвідомити свій фізичний стан і стати краще вмотивованою, поліпшити свою підготовленість; також вони можуть виявити недоліки в здоров'ї і приховане нездоров'я, попередити спортивні травми; 2) оцінювання за ЄФ цінується учителями й учнями – до цього оцінка здійснювалася за результатами змагань: переможці та переможені; на протигагу цьому тести ЄФ є чутливим, індивідуальним і надійним інструментом оцінки різних основних параметрів фітнесу; 3) ЄФ – це

внесок в освіту, вони прийняті не лише вчителями, а й дітьми, і батьками, і суспільством. Це шлях вивчення себе. Цікаво, що авторами тестів визнається, що оскільки практика не стоїть на місці, тести не можуть бути незмінними, і що ЄФ не може бути інструментом оцінки з фізвиховання. Фітнес людини відображає їх стиль життя в цілому, а не результати уроків з фізкультури [12]. Творці ЄФ не лише висувають причини запровадження ЄФ, але й шукають йому підтвердження і називають критерії вибору ЄФ: він може бути добре описаний і використаний багатьма дітьми; тести ЄФ визначають незалежні фактори і дають можливість описати рівень фізичної підготовленості нормальної популяції та різницю між групами, отже – є валідними; їх можна повторити, що визначає їх надійність.

ЄФ складається з 10-ти тестів, що вимірюють 9 факторів фітнесу: спритність, силу, кардіо-респіраторну витривалість, міцність, м'язову витривалість, будову тіла, гнучкість, швидкість та рівновагу, - частина з них пов'язана з оцінкою здоров'я.

Концепцію ЄФ можна поділити на 3 складові: органічну (фізіологічну чи біологічну), моторну (психомоторну) та культурну [12].

На жаль, в Україні інтерес до ЄФ лише з'являється, тому ця тестова система не стала досі надбанням широкого загалу, що частково пояснює кризовий стан ФКіС у нашій країні [11]. Цікаво, що в ДТ вказано, що вони “погоджуються з відповідними процедурами і нормативами оцінки міжнародних організацій” [1, с.2], а Програма ставить завдання “прискорення та поглиблення інтеграції України у загальноєвропейську та світову системи ФВіС, ефективне використання їх досвіду і можливостей” та “приведення національного законодавства у відповідність з нормами європейського законодавства у галузі ФКіС” [7, с.35].

Але Сергієнко Л.П., аналізуючи тестування рухових здібностей людини, виділив, зокрема, міжнародну батарею тестів фізичної підготовленості (8 випробувань), американську батарею тестів визначення рухових здібностей УМСА (певною мірою орієнтовану на ЄФ (5 випробувань)), систему комплексного тестування фізичної підготовленості польських студентів Академії фізичного виховання (6 випробувань з урахуванням ваги, зросту і поправки на них) – і ніде немає таких вимог до студентів, як у ДТ. Але чи можуть студенти України, з усіма її соціальними, економічними, політичними, культурними, ін. проблемами вважатися особливо підготовленими фізично? Чи краще припустити, що ДТ у зародку дісталися нам, разом з іншими проблемами, у спадок від Союзу, адже російська тестова система якнайбільше нагадує українську?

Проте й вона видається легшою, зокрема, тести розділені на основні (іх 3) та додаткові (7) і допускають альтернативу [9, с.230-231] медичних вузів, орієнтуючись на ЄФ і пропонуючи систематично проводити контроль за станом тих, хто займається, за допомогою пульсометрії, і оцінювати динаміку вдосконалення фізичної якості.

Іншими вченими також пропонується як система тестів, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей (чому б не дозволити вчителям ФК, чи й самим “оцінюваним” вибирати тест для визначення певної фізичної якості індивідуально?), так і методики контролю за здоров’ям і фізичною підготовленістю людини, зокрема, процент прискорення пульсу, коефіцієнт відновлення пульсу, тест К.Купера, індекс Кетле, силовий індекс кисті руки, тощо [10].

Ще одне зауваження опитаних студентів щодо схожості системи прийому ДТ з ГПО зумовило звертання до цієї, ще пам’ятної нам системи, що була введена у 1972 році. Однак, як виявилось, і цей комплекс має суттєві позитивні відмінності від ДТ. По-перше, в ньому серед студентів виділяються 2 вікові групи та 2 вагові категорії з диференційованими тестовими вимогами, по-друге, розрізняються три типи значків ГПО з відповідними нормативами; по-третє, оцінка здійснюється з урахуванням терміну навчання студентів у вузі (наприклад, “відмінно” у ІУ семестрі (2 курс) – це “задовільно” на 4 курсі); по-четверте, відбувається диференціація за рівнем здоров’я, фізичної підготовленості та ступенем занять спортом; і нарешті, у той час мати значок ГПО було *престижно* як у період навчання, так і на роботі, і викликало повагу (а де престижність ДТ – кому при прийомі на роботу можна похвалитися: “Я здав ДТ на відмінно”?). Тому важливо було *підготувати* психологію людей до впровадження ДТ, довести до їх свідомості значення ДТ, їх необхідність для зміцнення здоров’я, фізичної підготовки і гармонійного розвитку особистості (якщо вона була). Крім того, більш вмотивованим було б це зробити вчителям ФВ, опираючись на зміст Цільової комплексної програми – доступний для розуміння і ґрунтовний водночас.

Отож, одною, і ймовірно, головною проблемою при впровадженні ДТ стають впроваджувачі, без зміни ставлення яких до індивідуальності учнів і студентів, їх здоров’я і фізичного розвитку адекватна реалізація цілей Програми й ДТ не буде досягнута. Але це один бік справи. З іншого ж, - увагу привертають самі нормативи – чи ж випадково (навмисно) студенти звинувачують у своїх фізкультурних бідах саме їх?

Порівняння нормативів ДТ з іншими (зокрема, російськими) демонструє цікаву картину неспівпадінь. Наприклад, у ДТ п’ятьма балами оцінюються результат чоловіків – 44 “згинання і розгинання рук в упорі,

лежачи на підлозі, разів”, тоді як за російськими нормативами та ж оцінка ставиться за 15 віджимань (44-15=29 !); у нормативах для жінок ще більші розбіжності: 13; 190; 15,7; 10,15 та 19,0 (віджимання, стрибки у довжину з місця, біг на 100 м, 2 км, 3 км) відповідають у ДТ числа 24; 210; 14,8; 9,40 та 15,10 – погодьмося, різниця суттєва, але не віриться, що українці більш фізично розвинуті, ніж росіяни, тобто, різниця об’єктивно не обгрунтована. Більш того, нормативи на “5” для студентів у бігу на 3 км рівні, а в бігу на 100 м, підтягуванні на поперечині та стрибку з місця загадковим чином виявилися більш жорсткими, ніж ті ж нормативи для курсантів 3-5 курсів вузів сухопутних військ України! [8, с.251]. Коментарі – зайві. І як можна пропонувати такі вимоги до студентів, знаючи, що вони майже постійно знаходяться в психоемоційному напруженні й інтелектуально перевантажені, що за час навчання їх здоров’я постійно погіршується, і лише заняття фізичними вправами і спортом можуть хоча б частково компенсувати названі недоліки, а задача ДТ надійно відвертає їх від фізичної культури.

І зрештою, чому б не дати студентам можливість пересвідчитися, чи здадуть ДТ самі викладачі ФВ, адже у Програмі говориться про необхідність перекваліфікації кадрів у галузі ФВ. Крім того, не зайве було б перевірити ступінь знайомства цих кадрів з державними документами у галузі ФВіС.

Аналізуючи процес здачі студентами ДТ (на прикладі ЧНУ), можна констатувати, що він відбувається дуже формально (аби здати), без врахування суб’єктивної – поточного стану здоров’я і ступеня фізичної підготовленості студентів – та об’єктивної ситуації – практична відсутність спортивних споруд, невідповідні погодні умови та інші негативні фактори. Хоча, як виявляється, “до державних тестів допускаються треновані особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування” і студенти “повинні чітко усвідомлювати мету своєї участі у тестуванні” [8, с.170]. Найгірше – те, що процес ФВ, занять спортом і сама фізична культура зникли з академічних пар, повністю підмінені процесом підготовки до здачі ДТ, що розтягнувся на обидва курси (при нормі 4 години щорічно протягом усього періоду навчання [7]) і нерідко супроводжуються чи й не погрозою з боку викладача (“Дивіться вам у мене, ще ДТ здавати!”).

У психології це називається зсувом засобу (мотиву) на мету: тести із засобу контролю перетворилися на ціль ФВ у вузі. Ось і виявляється, що заняття з ФК у вузі існують не щоб допомогти студенту фізично розвиватися, відновлювати хороше самопочуття, покращувати фізичну підготовленість після напружених інтелектуальних навантажень, що

вимагають розрядки у заняттях певним (індивідуально необхідним) видом спорту, а заради здачі ДТ. Зауважимо, що за Міжнародною хартією ФВіС, “заняття ФВіС – основне право кожної людини” “з метою покращання свого фізичного стану і досягнення рівня спортивних успіхів відповідно до своїх здібностей” (Стаття 1.) [3, с.103]. І цілком закономірно, що після такого ФВ студентам не захочеться займатися ФіС у подальшому житті (як відомо, кожна дія викликає протидію, а негативна дія – негативну), а про здоровий спосіб життя і формування навичок заняття ФВіС – і мови немає. “Біг на 2000 м і 3000 м для багатьох студентів, а особливо студенток, являється просто тортурями, після чого інтерес до фізкультури послаблюється, а про любов і взагалі говорити не доводиться. Крім того, результати даних контрольних нормативів знаходяться в залежності від погодних умов (сила вітру, вологість, температура та ін.)” [8, с.230].

Тоді як ДТ – лише засіб контролю за процесом ФВ (і не єдино можливий), а не сам цей процес. Наприклад, в інших країнах існує рейтингова система, де кінцева оцінка виставляється на основі здачі студентами матеріалу комплексу блоків і модулів, що включає теоретичні знання, методико-практичні вміння, крім фізичних нормативів і навичок ППФП. Крім того, ця сума балів заноситься у диплом і є значимою при прийомі на роботу.

Висновки. Вважаємо, що ДТ не повинні перетворюватися на самоціль ФВ у вузі, що до нормативів варто підходити диференційовано, індивідуально, з орієнтацією на індивідуальність студента (його здоров’я та фізичної підготовленості). Тести мають бути вдосконалені і не повинні оцінюватися академічною оцінкою. Приєднуємося до думки російських вчених про необхідність і доцільність оцінювати не результати тестів, а динаміку змін у цих результатах для кожного студента - “Основним критерієм повинні бути не жорсткі нормативи, а динаміка результатів на фоні функціональних можливостей” [9, с.230] – саме вона може служити основою адекватної оцінки фізичного розвитку індивіда. Однак головною причиною проблемної ситуації, що склалася навколо здачі ДТ, вважаємо не самі тести (принаймні, не стільки їх), а суттєві недоліки та порушення у їх впровадженні, зумовлені невідповідністю відповідних кадрів як до проведення занять з фізичного виховання, так і до процесу тестування.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем фізичної підготовленості населення.

Література

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 31 с.
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1993. – 22 с.
3. Международная хартия физического воспитания и спорта // Наука в олимпийском

- спорте. – 2001. - № 3. – С.102-106.
4. Митчик О. Характеристика функціональних можливостей школярів середнього віку // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. - № 2-3. – С.141-143.
 5. Молодан Є.М. Комплекс ГПО у вищих навчальних закладах. – К.: Вища школа, 1973. – 31 с.
 6. Мудрик В., Олійник М., Приходько І., Ашанін В. Аналіз проблемної ситуації щодо впровадження державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. - № 2-3. – С.16-18.
 7. Національна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. 1999-2005 роки. – К.: Держком України з фізичної культури і спорту, 1998. – 41 с.
 8. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
 9. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В.Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с.
 10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издат. центр «Академия», 2000. – 480 с.
 11. Ярошук В. Діяльність Ради Європи з питань спорту. – // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та вузі. Зб. наукових праць. – Рівне: Волинські обереги, 2002. – С.184-188.
 12. http://www.coe.int/T/E/cultural_co-operation/Sport/Sport_for_all/Eurofit/eEurofit1-92.asp#TopOfPage.

Стаття надійшла 28.09.2003 р.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ДІТЕЙ

Грицюк Валерій

Кіровоградський державний педагогічний
університет ім. Володимира Винниченка

Анотація. Представлений аналіз стану з питання психолого-педагогічного забезпечення ігрової діяльності розумово відсталих дітей. Створена система формування спеціальних мотиваційних утворень. Надані методичні рекомендації щодо використання рухливих ігор в допоміжній школі.

Ключові слова: гра, психологічна готовність, розумово відсталі діти, мотив.

Аннотация. Грицюк Валерий. Психолого-педагогическое обеспечение игровой деятельности умственно отсталых детей. Представлен анализ состояния вопроса психолого-педагогического обеспечения игровой деятельности умственно отсталых детей. Разработана система формирования специальных мотивационных образований и рекомендации по использованию подвижных игр.

Ключевые слова: игра, психологическая готовность, умственно отсталые дети, мотив.

Annotation. Hrutskyuk Valeriy. Psycho-pedagogical providing of backward children playing activity. Are protected the analysis of a status of a question of pedagogical maintenance of game activity mentally retarded of children is submitted. The system of formation special of educations and recommendation for use of mobile games is

developed.

Key words: game, psychological readiness, mentally retarded children, motive

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Розглядаючи молодший шкільний вік з позиції діяльнісного підходу у формуванні особистості і, виходячи з розуміння інтегруючого значення провідної функції, яка характеризує особистість на кожному етапі, можна зробити висновок, що провідною діяльністю дітей молодшого шкільного віку є навчально-ігрова.

Молодший шкільний вік, на нашу думку, має особливе значення, бо це період найбільш активного розвитку морально-вольових проявів, становлення характеру, а головне - оволодіння комплексом соціальних та побутових ролей дорослої людини, включаючи громадські та професійно-трудові.

На ігровий стан дитини впливають різні фактори - необхідність адаптації до умов більш складних, ніж ті, що були під час попередньої діяльності, підвищені вимоги до самостійних проявів тощо.

В дослідженні ми використовували спеціальні наукові розвідки з питань мотиваційної сфери. Загальна теорія мотиву, розроблена В.Г. Асєєвим, І.Д. Бехом, О.М. Леонтьєвим розглядає, по-перше, мотивацію в єдності об'єктивного і суб'єктивного, по-друге, в контексті діяльнісного підходу.

Робота виконується згідно плану НДР Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.

Мета роботи: дослідити психолого-педагогічні умови формування ігрової діяльності розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку.

Концепція готовності неначе інтегрує ряд феноменологічних планів у становленні і розвитку дитини. Фахівці з проблеми готовності до учення і гри, як одного з проявів навчальної діяльності, виділяють дві взаємопов'язані суттєві сторони, а саме:

- 1) психологічну готовність;
- 2) підготовленість.

Підготовленість, як суттєва сторона готовності, виявляється в конкретних знаннях і навичках загальноосвітньої та фізичної підготовки, наявності відповідних морально-вольових якостей. Саме тому в процесі експерименту нами вирішувались спеціальні **завдання**:

- дослідження психолого-педагогічних умов формування ігрової діяльності;
- створення ефективної системи формування спеціальних

- мотиваційних утворень;
- втілення розробленої методики в навчально-виховну шкільну роботу;
- надання методичних рекомендацій з питань ігрової діяльності розумово відсталих молодших школярів.

Основні результати дослідження. Поставлені завдання ми виконували в процесі побудови і апробації емпіричної системи формування ігрової діяльності олігофренів. Така система базувалась на певних принципах, серед яких були:

- а) принцип єдності свідомості та діяльності;
- б) принцип редукції;
- в) принцип адекватності;
- г) принцип особистісного підходу;
- д) системно структурний принцип.

Як відомо, принцип єдності свідомості та діяльності є базовим у педагогічній науці. Переконання - психолого-педагогічні утворення, які індивід набуває свідомо. Тому, в нашому експерименті цей процес проходив безпосередньо в ігровій діяльності.

Принцип редукції проявляється в зведенні одних якісних характеристик і станів об'єктів до інших з метою пояснення невідомого через співставлення його з тим, що значно простіше й досліджене достатньою мірою. В нашому дослідженні цей принцип реалізовувався в порівняльному аналізі умов формування фізичної та розумової діяльності аномальної дитини під час рухливих ігор.

При створенні методики формування ігрової діяльності нами були визначені певні умови та виділені закономірності ігрового процесу.

Як показали наші дослідження ігрового процесу аномальних дітей, динамічні енергетичні коливання функціональних систем суттєво залежать від біологічних факторів, особливо нейродинаміки, наявності психофізіологічних комплексів. Однак, вирішальним у формуванні ігрової діяльності як функціональної системи психіки людини є не біологічні чинники, а соціально-обумовлений комплекс цілей і завдань, яких повинен досягти індивід в процесі власної ігрової активності.

З позицій цієї прогностики запропонована нами складна трьох-ступенева експериментальна програма навчання розумово відсталих дітей рухливим іграм повинна мати спеціальне психолого-педагогічне забезпечення. Його роль виявляється передовсім у формуванні навичок і операцій, необхідних для вирішення фізичних, інтелектуальних, психологічних і трудових завдань. Теза Л.С.Виготського (1936) про те, що навчання повинно вести за собою розвиток і, ніби піднімає його на

більш високу ступінь - є для нашого дослідження основоположною по відношенню до тактики, спрямованої на створення у розумово відсталих дітей довільних форм регуляції, способів соціальної адаптації, трудових та побутових навичок, соціально-прийнятих форм поведінки.

Психіку дитини по відношенню до результативності ігрового навчання ми розглядаємо як “функціонально-рухливий орган”, що формує окремі психічні функції і набір тих чи інших рухових операцій .

Ступінь сформованості основних психічних функцій у молодших розумово відсталих школярів відображав інтегративний результат ігрового навчання впродовж нашого експерименту і залежав від комплексу цілей навчання, інтелектуальних та практичних навичок і широти соціального досвіду набутого в ньому.

Як показав наш досвід успішність ігрової діяльності має залежати лише від певного рівня сформованості системи інтелектуальних дій:

- утримання образу (завдання) в пам'яті;
- засвоєння заданого ігрового способу дії.

В якості стимулу до дії в даному завданні використовувалася процесуальна психологічна готовність і мотивація.

Психологічна готовність набагато складніша, ніж підготовленість і потребує тривалих і різноманітних заходів по її формуванню.

Дефектологічна наука розглядає психологічну готовність як сталу характеристику особистості, як “цілісне виявлення особистості”, що включає певні знання предмету, проєктивні, конструктивні вміння, загальні та спеціальні здібності, як інтегративне поняття, яке характеризується складною динамічною структурою взаємопов'язаних особистісних компонентів, спроможність до самооцінки ігрової діяльності.

Психологічна готовність – це система значимих для досягнення мети якостей особистості, що характеризуються:

- 1) позитивним ставленням до діяльності;
- 2) особливостями психічних процесів і емоційно-вольової сфери, потрібних для здійснення довільної діяльності;
- 3) знання, уміння, навички;
- 4) характерологічні риси особистості.

Позитивне ставлення до діяльності і ігрової , зокрема, будучи енергетичним компонентом, виконує мотиваційно-цільову, функцію, яка спонукає в здійсненні діяльності і складає першу групу якостей особистості. Друга група якостей (особливості психічних процесів, емоційно-вольової сфери; знання, уміння, навички; характерологічні риси особистості) необхідна для виконавчої регуляції діяльності.

В структурі психологічної особливе місце відводиться інтелектуальній готовності, яка є об'єднуючою ланкою між компонентами виконавчої регуляції діяльності. Це обумовлює значимість її формування для становлення всієї готовності.

Наявність готовності - це найважливіша умова успішного виконання будь-якої діяльності. Готовність до ігрової діяльності є особливий психічний стан, коли у суб'єкта, створюється структура певних дій і стала спрямованість на їх виконання.

Така концепція готовності надає можливість стверджувати, що особистість готують для певних дій в ігрових ситуаціях, особливу роль тут набувають різного роду педагогічні механізми "управління станом".

Розкриваючи структуру психологічної готовності до ігрової діяльності, ми визначили, що така готовність передусім виявляється у позитивному ставленні до гри, і має основні компоненти - спрямованість і усвідомлення мотивів гри та потребу в ній. Вона виховується не окремими, ізольованими один від одного заходами, а їх системою, в якій провідна роль належить безпосередній участі розумово відсталих учнів в ігровій діяльності.

Висновки. Отже, до складу "ядра гри" в експериментально-навчальному дослідженні ми включили такі компоненти:

- а) пізнавальні (розуміння ігрових завдань, оцінка їх значимості, знання способів їх вирішення тощо);
- б) емоційні (впевненість в успіху);
- в) мотиваційні (потреба успішно виконувати ігрові завдання, інтерес до процесу їх вирішення, прагнення досягти успіху і показати себе з кращого боку);
- г) вольові (мобілізація сил, подолання різних сумнівів тощо).

Практичні рекомендації. Необхідно, щоб вчитель акцентував увагу учнів на перших, поки ще незначних досягненнях, визначав переможців, пояснюючи за рахунок яких факторів вдалося досягти успіху, вводив моральне стимулювання і робив доступною для учнів систему оцінки ігрової діяльності, включаючи молодших школярів в оцінювальні дії та судження.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем психолого-педагогічне забезпечення ігрової діяльності розумово відсталих дітей.

Література

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. – Москва.: Мысль, 1976. – 158 с.
2. Бех І.Д. Праця головний вихователь школярів: Психологічний аспект трудового виховання молодших школярів. – К.: Знання, 1983. – 32 с.

3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. – 1966. - № 6.
4. Выготский Л.С. Проблема умственной отсталости. Избранные психологические исследования. – Москва: АПН РСФСР, 1956.
5. Леонтьев А.Н. Психологические основы дошкольной игры // Советская педагогика, 1944. - № 8-9.

Стаття надійшла 18.09.2003 р.

ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГІЧНІ ТА БІОМЕХАНІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ МОВЛЕННЯ

Олійник Олег, Лановенко Володимир, Сорокін Юрій, Черненко Сергій
Слов'янський державний педагогічний університет
Донбаська державна машинобудівна академія

Анотація. У статті викладено основні психолого-педагогічні та біомеханічні закономірності формування рухових функцій у дітей з порушенням мовлення в процесі корекційної роботи з фізичного виховання.

Ключові слова: фізична корекція, рухові функції, мовлення.

Аннотация. Олійник О., Лановенко В., Сорокин Ю., Черненко С. Психолого-педагогические и биомеханические аспекты развития двигательных функций у детей с нарушением речи. В статье сформулированы основные психолого-педагогические и биомеханические закономерности формирования двигательных функций у детей с нарушением речи в процессе коррекционной работы по физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическая коррекция, двигательные функции, речь.

Annotation. Oliynyk O., Lanovenko V., Sorokin Yu., Chernenko S. Psycho-pedagogical and biomechanical aspects of moving function development of the children with language defects. Expedience of original teaching and biomechanical predictable to forte movie functions of correction-compensate work on physical education of children with violations of speech opens up in the article.

Key words: physical correction, movie functions, article.

Постановка проблеми. Незважаючи на вагомі досягнення вітчизняної корекційної педагогіки, поза увагою вчених залишаються актуальні проблеми з питання програмованої (з методичними приписами алгоритмічного типу) етапної організації корекційно-компенсаторного фізичного виховання дітей з вадами мовлення, психолого-педагогічного удосконалення єдності уроків фізичної культури, форм позакласної роботи з логопедичною допомогою. Це поєднання потрібно вивчити на засадах програмованого підходу, з розробкою психолого-педагогічних модулів алгоритмічного типу та концепції функціональних систем психічної та рухової діяльності людини, наступності в використанні комплексних дидактичних, корекційно-компенсаторно спрямованих факторів,

індивідуально дозованих фізичних вправ та навантажень різної потужності, об'єму, координаційної структури, програм фізичного виховання зазначених дітей, які б обов'язково включали когнітивні, аксіологічні та праксіологічні компоненти діяльності людини. Недостатня розробленість проблеми фізичної та соціальної реабілітації дітей з вадами мовлення в системі спеціальної освіти обумовила вибір теми дослідження.

Робота виконана за планом НДР Слов'янського державного педагогічного університету.

Аналіз останніх досліджень, публікацій. Одним із ефективних засобів всебічного розвитку особистості учнів з недорозвитком мовлення (НМ), їх фізичної та соціальної реабілітації є фізична культура в органічному поєднанні з логопедичною роботою. Встановлено, що порушення мовлення негативно впливає на психічний розвиток дитини, на розвиток її рухової діяльності та спілкування, на морфофункціональний стан опорно-рухового апарату, координацію рухів, моторно-вісцеральну та вісцеро-моторну регуляцію, зумовлює недостатність ребро-спинальної та таламо-палідарної, пірамідно-стріальної, теменно-премоторної та вищої кортикальної регуляції рухової та психічної діяльності означених дітей [1-6]. Вплив індивідуально-дозованих фізичних вправ та навантажень забезпечує їх нормалізацію, корекцію та компенсацію, але тільки за умови програмуваного, з використанням методичних приписів алгоритмічного типу, підходу у розробці реабілітаційних програм [2].

Цей теоретичний висновок узгоджується з результатами фундаментальних досліджень Е.Ф. Соботовича [6, с. 80] які свідчать про те, що „дія програмування мовленнєвого вимовляння попереджує акт його вимови”.

Втім, ефективне використання корекційно-компенсаторної фізичної культури в спеціальних навчальних закладах для дітей з недорозвитком мовлення затримується тим, що далеко не всі науково-методичні проблеми їх фізичної та соціальної реабілітації, висвітлені в наукових роботах недостатньо повно. Зокрема, недостатньо глибоко проаналізовані взаємозв'язки якісного стану рухової сфери учнів з недорозвитком мовленнєвого апарату в аспекті розвитку багаторівневої системи управління рухами, фізичних якостей, фонду життєво важливих рухових навичок та вмінь, мовленнєвої артикуляції, координації рухів (статична, динамічна, рецепторна, оптико-кінестетична, оптико-просторова, рухові переключення, диференціація, темпо-ритмічна структура рухів), формування позитивної дидактико-реабілітаційної мотивації та їх пізнавально-рефлексивної діяльності.

Основною метою наукового дослідження, що викладено у статті

було визначення базових педагогічних, психологічних і біомеханічних параметрів оптимального розвитку у означених дітей рухових функцій.

Методологічною основою дослідження була теорія багаторівневої організації рухів, яку розробив та опрацював М.А. Бернштейн, визначивши п'ять рівнів регуляції.

Результати дослідження. Для побудови ефективної психолого-педагогічної системи фізичної та соціальної реабілітації дітей необхідно було вивчити якісний стан їх рухової системи, зумовлений структурою первинного дефекту, виявити взаємозв'язок статичної, динамічної, реципрокної координації рухів, перемикання рухів та їх диференціації, оптико-кінестетичної координації рухів, темпо-ритмічної організації рухів, тонкої моторики, рівнів розвитку силових, швидкісно-силових здібностей, спритності, витривалості та нервово-м'язової працездатності з станом мовленнєвого апарату.

За допомогою спеціальних тестів та завдань з'ясувався якісний стан механізмів руброспинального, таламо-палідарного, пірамідно-стріального рівнів регуляції та вищого кортикального рівня символічних координацій та психологічної організації рухових дій стандартного і ситуативного характеру з розвитком мовлення дітей. Встановлено, що названі рівні регуляції потребують негайного корекційно-компенсаторного впливу педагогічних факторів.

Результати досліджень рухової сфери дітей з недорозвитком мовлення дозволяють стверджувати, що в 7-10 років у них в основному сформований нейрофізіологічний базис для розвитку швидкісних і швидкісно-силових рухових здібностей. Особливо важливу інформацію про розвиток названих рухових здібностей надає комплекс їх структурних компонентів: час рухової реакції, швидкість одиничного руху, частота рухів, швидкість проходження дистанцій 20, 30, 60, 100 м. За названими показниками діти з недорозвитком мовлення суттєво відстають від однолітків загальноосвітніх шкіл (ЗОШ).

На основі отриманих даних констатуючого експерименту можливо провести аналіз динаміки розвитку силових здібностей у дітей з недорозвитком мовлення. Нами виявлені наступні морфофункціональні особливості, які знаходять своє відображення у розвитку силових здібностей із акцентом на прояв швидкісно-силових можливостей, які проявляються у формі метання різних приладів невеликої маси, стрибків, багатоскоків, швидкісного підтягування, підйому тулуба і т.п. Рівень розвитку силових можливостей у учнів цієї категорії знаходить об'єктивну характеристику в таких показниках, як абсолютна сила (– 29,8% порівняно з нормою), динамічна й статична витривалість (– 27,5% – 31,9% порівняно

з нормою), кистьова й станова динамометрія (– 25,6%, – 26,8% порівняно з нормою). В залежності від рівнів названих показників нами виявлено закономірності у формуванні постави, яка досягається шляхом розвитку м'язів верхніх кінцівок, плечового пояса, тулуба, нижніх кінцівок, які формують фізіологічні вигини хребетного стовпа. У хлопців – це м'язи живота, скісні м'язи тулуба, відвідні м'язи верхніх кінцівок, задньої поверхні стегна й ступні, а у дівчат – це м'язи верхніх кінцівок, плечового пояса. За даними констатуючого експерименту встановлено, що діти з недорозвитком мовлення за показниками силової, швидкісно-силової підготовленості значно відстають від своїх однолітків загальноосвітньої школи.

Динаміка показників розвитку спритності у дітей з недорозвитком мовлення свідчить про розлад пірамідно-стріального й тім'яно-премоторного рівнів регуляції рухової діяльності, а також рівня, який відстає за своїм розвитком, порівняно з нормою, вищої кортикальної координації і психологічної організації рухових дій корекційно-компенсаторного характеру. Отже, вплив корекційно-компенсаторних факторів повинен бути в першу чергу спрямований на корекцію, компенсацію й розвиток багаторівневої структури управління руховою діяльністю, а функціональні можливості повинні адекватно розвиватися за механізмом моторно-вісцеральних і вісцеро-моторних рефлексів. Такий підхід дозволив нам об'єктивно індивідуалізувати корекційно-компенсаторні фактори в процесі фізичної й соціальної реабілітації дітей з недорозвитком мовлення.

Витривалість, як рухову здібність, ми розглядали з позиції її структурної організації. У зв'язку з цим, рівень розвитку аеробної витривалості, її корекція й компенсація в процесі фізичного виховання дітей з НМ є дуже актуальною.

За показниками велоергометричної проби було встановлено, що у дітей відбувається поступове й безперервне збільшення аеробної витривалості

Проте порівняльний аналіз показників розвитку витривалості у дітей ЗОШ і учнів з НМ дозволив встановити, що у останніх ці показники статистично вірогідно нижчі (показник t знаходиться в межах від 2,97 до 4,58, $p < 0,001$).

Низький рівень показників розвитку аеробної витривалості у дітей з НМ пояснюється функціональною недостатністю моторно-вісцеральної й вісцеромоторної регуляції, яка виконує роль інтеграції діяльності нервово-м'язової, серцево-судинної й дихаючої систем. Виявлений взаємозв'язок названих систем у руховій діяльності дітей з

НМ дозволяє визначити співвідношення типів корекційного впливу фізичних вправ і фізичних навантажень різної потужності й об'єму: пріоритет в корекційно-компенсаторній роботі ми віддавали каузальному типу корекції, який забезпечував нормалізацію регуляторних механізмів рухової й мовленнєвої діяльності. Симптоматичний тип корекції був реалізований під час нормалізації порушених параметрів мовленнєвого дихання, яке призводить до зниження показників функції зовнішнього дихання, що в цілому утруднює розвиток аеробної витривалості у дітей із НМ.

Отже, результати проведених досліджень дозволяють стверджувати, що цілеспрямований розвиток аеробної витривалості у дітей з НМ буде сприяти нормалізації механізму зовнішнього дихання, корекції й компенсації мовленнєвого дихання, механізмів мовлення.

Висновки. За даними дослідження встановлено, що у дітей з НМ показники якісного стану рухової сфери значно нижчі в порівнянні з їх однолітками, що суттєво впливає на рівень моторно-вісцеральної та вісцеро-моторної регуляції їх рухової діяльності. Діти з НМ мають низькі показники адаптаційних можливостей відносно фізичних навантажень силового, швидко-силового характеру та фізичних навантажень на аеробну витривалість, гнучкість, спритність, що заважає означеним учням успішно оволодівати знаннями, навичками, уміннями, нормативами, які викладені в програмах фізичного виховання та логопедичної допомоги.

Встановлено, що корекційно-компенсаторна робота з дітьми з НМ повинна бути спрямована на ліквідацію причин, як розладу мовлення, так і порушень їх рухової системи. Досягнення оптимального корекційно-компенсаторного результату регламентується якісним станом механізмів управління кінестетичною та динамічною організацією рухів.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем розвитку рухових функцій у дітей з порушенням мовлення.

Література

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Берштейн Н. А. О построении движений. - М.: Медгиз, 1947.-255 с.
3. Григоренко В. Г. Научно-практические основы развития двигательных способностей человека. - Одесса: Изд-во ГПУ им. К. Д. Ушинского, 2001. - 102 с.
4. Леонтьев Н. А. Язык, речь, речевая деятельность. - М.: Просвещение, 1969. – 96 с.
5. Лях В.И. Идеи Н.А. Берштейна и их развитие в науке и практике // Теория и практика физической культуры. - №3. - 1991.
6. Соботович Е.Ф. Недостатки звукопроизношения // Педагогические пути устранения речевых нарушений. - Ленинград, 1976. – 58 с.

Стаття надійшла 03.09.2003 р.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ДЦП

Долинний Ю.О.

Донбаська державна машинобудівна академія

Анотація. Однією з головних задач психолого-педагогічної корекційної роботи фізичного виховання дітей, які страждають на церебральний параліч є соціальна адаптація хворих у суспільстві і залучення їх до суспільно-корисної праці.

Ключові слова: дитячий церебральний параліч, корекційна робота.

Аннотация. Долинный Ю.О. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания детей с ДЦП. Одной из главных задач психолого-педагогической коррекционной работы физического воспитания детей страдающих церебральным параличом является адаптация больных в обществе и приобщение их к общественно-полезному труду.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, коррекционная работа.

Annotation. Dolyunnyi Yu.O. Psycho-pedagogical aspects of CP children physical education. One of the main task set before the psychological and pedagogical corrective work of physical training of children suffering cerebral paralysis is patients social adaptation in society and their drawing into socially useful labour.

Key words: children cerebral paralysis

Постановка проблеми. Дитячий церебральний параліч — є тяжкою хворобою центральної нервової системи. Ця хвороба веде не тільки до рухових порушень, але і викликає затримку і патологію розумового розвитку, мовну недостатність, порушення слуху та зору. Дитячий церебральний параліч є одним із поширених видів патології дітей, що приводить до інвалідності.

Робота виконується згідно плану НДР Донбаської державної машинобудівної академії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З досліджень М.Н. Нікітіной, Л.О. Бадалян, Л.Т. Журби, О.В. Тіноніна, С.Н. Попова можна зробити висновки, що хворих церебральним паралічем немало і за останнє десятиріччя є тенденція до їх збільшення.

Корекція відхилень у розвитку дітей з церебральним паралічем і підвищення рівня їх соціально-трудової адаптації є актуальною педагогічною та соціальною проблемою. Етіологія даного захворювання різноманітна. На сьогоднішній день відомо понад 400 шкідливих факторів. Особливо несприятливими вважаються: гіпоксія, вірусні, соматичні захворювання в першій третині вагітності, стрімкі пологи, стимулювання родової діяльності, висока маса немовляти, вік мами понад 35 років (особливо при першій вагітності), інфекції або травми в перший постнатальний період.

У роботах Е.М. Мастюкової захворювання ДЦП розкрито, як внутрішньоутробне ушкодження або недорозвинення мозку. Причини цих порушень можуть бути різними: це різні хронічні захворювання майбутньої матері, а також перенесені нею інфекційні, особливо вірусні захворювання, інтоксикація, несумісність матері і плода за резус-фактором або груповою приналежністю, забитого місця під час вагітності та ін. Сприятливими факторами можуть бути недоношеність або переносеність плоду.

Формування цілей статті. У статті приведений огляд літератури з проблеми дитячих церебральних паралічів, що дозволить розглянути і ширше вивчити дану проблему і направити свої знання на фізичну психолого-педагогічну корекційну роботу з дітьми інвалідами.

Виклад основного матеріалу. Одним з основних завдань навчання і виховання аномальних дітей є різнопланова підготовка до життя і діяльності в умовах сучасного суспільства. Спеціальна програма має вирішувати цю проблему в нерозривній єдності з корекцією порушених функцій, компенсацією збережених механізмів, активізацією всіх ланок навчально-виховної роботи.

Суттєва роль у формуванні цілісної структури особистості дитини належить фізичній культурі. Забезпечуючи розвиток рухової функції дітей, зміцнюючи їх здоров'я, вона сприяє інтелектуальному розвитку, корекції розумових вад, недоліків моторики, професійному навчанню, це все і складає основу соціально-трудова адаптації. Ця сторона впливу засобів фізичного виховання на організм розумово-відсталих осіб достатньо відома (Л.С. Виготський, В.М. Сіньов, Г.М. Дутьнев, О.С. Самілічев).

Практика роботи з аномальними дітьми вимагає аргументації використання засобів фізичного виховання, спрямованого на виправлення порушення функції, психічної відсталості розумово-відсталих дітей з церебральним паралічем, обумовлену раннім органічним ураженням головного мозку, яке затримує і порушує його постнатальне формування, і різними сенсорними (патологія зору, слуху, кінестетичного сприйняття) і мовними дефектами. Важливу роль у генезі психічних порушень відіграють обмеження діяльності, соціальних контактів, а також умови сприйняття й оточення.

Для розвитку розумової діяльності вирішальне значення має утворення комплексних асоціацій. Щоб пізнати навколишні предмети, дитина повинна скласти уявлення про їхній зовнішній вигляд, форму, смак, колір, вміти маніпулювати з ними. У процесі практичної діяльності за участю мови збагачується комплекс тимчасових зв'язків, що утворюють, розширюють обсяг знань і уявлень про навколишній світ, формується

пам'ять, уява, мислення.

Аномалії розвитку психіки при дитячих церебральних паралічах включають порушення формування пізнавальної діяльності, емоційно-вольової сфери й особистості

Дослідженнями Г. Єременка., В.О. Кручинина, М.П. Козленко виявлено, що фізичні вправи окрім оздоровчого впливу і корегуючої дії є міцним стимулятором моторного розвитку дітей.

Система корекційно-виховної роботи розглядається нами як сукупність взаємопов'язаних і взаємообумовлених її елементів — мети, змісту, форм, засобів і методів спеціального навчання, фізичного виховання і медичного обслуговування, що сприяють подоланню або ослабленню недоліків психічного і фізичного розвитку розумово відсталих школярів з ДЦП і досягненню можливо високого загального їх розвитку.

Системний підхід до фізичного виховання дітей молодшого віку обумовлений тим, що корекційно-розвивальний ефект занять фізичними вправами залежить від їх змісту, методики і регулярності проведення, а також від узгодженості впливу різних форм занять на фізичний і психічний розвиток дітей.

Роботи М.І. Фонарьова показують, що в даний час можливе раннє виявлення захворювання дитячим церебральним паралічем ще в пологових будинках. Немовлята, що народилися у важких родах або недоношені, при наявності асфіксії середнього і тяжкого ступеня, підозрілі на зазначене захворювання ДЦП, направляються в спеціальні стаціонари для уточнення діагнозу і раннього лікування. Надалі, якщо діагноз дитячого церебрального паралічу підтверджується, і форма захворювання встановлена, хворі лікуються в поліклініці або спеціальних яслах, неврологічній клініці, психоневрологічному санаторії. Переважно в гострому періоді є спеціальне медикаментозне лікування, у разі потреби кладуть у лікарню. В ранньому і пізньому відбудовному періоді комплексне лікування включає медикаментозні засоби відповідно до форми захворювання, фізіотерапію, лікувальну фізкультуру, ортопедичну допомогу. У періоді залишкових явищ розширюється комплекс лікувальних заходів, що включають медикаментозне і фізіотерапевтичне лікування, лікувальну фізкультуру з прикладними видами фізичних вправ, масаж, гідрокінезотерапію, ортопедичні, консервативні і оперативні заходи, трудотерапію.

Лікувальна фізкультура відноситься до сильнодіючих засобів, які як і інші методи лікування, повинні суворо дозуватися і контролюватися лікарем.

У результаті систематичного застосування фізичних вправ

організм краще пристосовується до поступово зростаючих навантажень, відбувається корекція виниклих у процесі хвороби порушень.

Лікувальна фізкультура в комплексі з іншими методами лікування є основою спрямованої на ліквідацію інвалідності й ефективно впливає на соціальну адаптацію хворих.

Висновки. Оволодіння дітьми з ДЦП спеціальною навчально-виховною та лікувальною програмою можливе за умови проведення комплексної корекційної психолого-педагогічної роботи.

Позитивна корекційно-виховна робота в дошкільних закладах складає передумови для майбутнього вдалого навчання у спеціалізованих школах даного типу, у основній школі, продовження позашкільного навчання та дозволяє адаптуватися до соціального середовища.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших психолого-педагогічних аспектів фізичного виховання дітей з ДЦП.

Література

1. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тімонина О.В. Дитячий церебральний параліч. – Київ, 1983.
2. Глоба О.П. Організаційні й практичні основи фізичного виховання інвалідів з порушеннями функцій спинного мозку. – Москва: Радянський спорт, 1990.
3. Мاستюкова Е.М., Певзнер М.С., Перселени Л.И. Питання діагнозу й клініки олігофреній у учнів з церебральним паралічем // Журнал невропатології та психіки ім. С.С. Корсакова. – 1986. - Т. 86, - № 3- С. 386-389.
4. Нікітіна М.Н. Дитячий церебральний параліч. – Москва: Медицина, 1979.
5. Спеціальна педагогіка: Понятійно-термінологічний словник/ За редакцією академіка В.І. Бондаря. – Луганськ: Альма-Матер, 2003. – С. 110-111.

Стаття надійшла 17.09.2003 р.

СТАТИСТИЧНІ АСПЕКТИ РЕПРЕЗЕНТАТИВНОСТІ ВИБІРОК В ДОСЛІДЖЕННЯХ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ВНАСЛІДОК ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ

Єдинак Геннадій

Проблемна науково-дослідна лабораторія Кам'янець-Подільського
державного університету

Анотація. Роботи з вивчення неповносправних з наслідками ДЦП характеризуються наявністю проблеми щодо формування гомогенних і репрезентативних вибірок досліджуваних. Пропонуються шляхи вирішення проблеми визначення достатньої кількості досліджуваних у групах та методики їх формування.

Ключові слова: обсяг і гомогенність вибірки, достатність кількості досліджуваних, критерій потужності, методики вибіркового спостережень.

Аннотация. Единак Геннадий. Статистические аспекты репрезентативности выборок в исследовании лиц с ограниченными возможностями вследствие

церебрального паралича. Работы по изучению лиц с ограниченными возможностями вследствие ДЦП характеризуются наличием проблемы, связанной с формированием однородных и репрезентативных выборок исследуемых. Предлагаются пути решения данной проблемы путем определения достаточного количества испытуемых в группах, а также методики их формирования.

Ключевые слова: объем и однородность выборки, достаточность количества испытуемых, критерий мощности, методики выборочных наблюдений.

Annotation. Yedynak Gennadiy. Statistical aspects of the representation of the raising in the persons research with the limited opportunities owing to a cerebral palsy. Jobs on studying persons with the limited opportunities owing to CCP are characterized by presence of the problem connected with the formation of homogeneous and representative raisings researched. Ways of the decision of the given problem are offered by definition enough of the examinees in groups, and also techniques of their formation.

Key words: volume and homogeneity of sample, sufficiency of quantity {amount} of examinees, criterion of capacity, the technique of the selective supervision.

Постановка проблеми. Сьогодні проблема реабілітації і соціально-психологічної адаптації частини підростаючого покоління, яке має обмежені психофізіологічні можливості, належить до рангу стратегічних загальнодержавних пріоритетів. Причому, в повній мірі це стосується усієї світової спільноти, – щорічно швидкими темпами зростає кількість дітей, які мають вроджені вади розвитку [5,9,20].

В зв'язку із зазначеним, останнім часом істотно збільшилась кількість досліджень, спрямованих на вирішення цієї проблеми, в тому числі засобами фізичного виховання. Переважаюча більшість таких робіт містить дані, що отримані за допомогою методів емпіричного рівня досліджень (соціологічних, медико-біологічних, педагогічних, тощо). Такі дані, в подальшому, аналізуються відповідними методами математичної статистики.

Разом з тим, використання методів математичної статистики, а тим більше інтерпретація отриманих результатів та їх узагальнення на генеральну сукупність з подальшою розробкою відповідних технологій педагогічного впливу, повинні бути досить коректними з позицій метрології [8]. Вона вказує на необхідність застосування в науково-дослідних роботах у сфері фізичної культури і спорту (в тому числі неповносправних) теорії вибіркового дослідження [22]. Остання передбачає послідовне виконання наступних процедур: отримання інформації про вибірку досліджуваних; виходячи з умов проведення досліджень, вибір відповідної методики вибіркового спостереження; формулювання статистичного висновку на підставі отриманих даних в перших двох процедурах; на цій підставі вибір відповідного математичного апарату і проведення статистичної обробки результатів

дослідження [10].

В зв'язку із зазначеним, актуальним є аналіз відповідності результатів досліджень з фізичної реабілітації вимогам теорії вибіркового спостереження та пошук шляхів збільшення такої відповідності.

Робота виконується згідно плану проблемної науково-дослідної лабораторії Кам'янець-Подільського державного університету на 2002-2006 рр., Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою 2.2.3. “Психофізична реабілітація неповносправних дітей засобами фізичного виховання”, номер державної реєстрації 0102U002646, у відповідності до Міжгалузевої комплексної програми “Здоров'я нації” на 2002-2011 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальновідомим є факт, що в дослідженнях у галузі фізичної культури і спорту застосовування загальноприйнятого математичного апарату, який ґрунтується на припущенні про незміщений (тобто нормальний) розподіл результатів вибірки і зроблений на цій підставі статистичний висновок може вважатися коректним за умови, що досліджувана вибірка є гомогенною за певними ознаками та репрезентативною за обсягом. Останнє передбачає залучення до спостережень щонайменше 20-30 осіб з однаковими характеристиками [8].

Проведений із зазначених позицій аналіз останніх досліджень з фізичної реабілітації виявив наступне. Так, в роботі Лі Єн Сана [6] вивчались особи з обмеженими можливостями обох статевих груп віком від 16 до 35 років, в „однорідні” групи для проведення педагогічного експерименту включались представники однієї статі з 4-річною різницею у віці; кількість досліджуваних чоловічої статі в чотирьох контрольних і чотирьох експериментальних групах становила відповідно 6 та 8, жіночої статі – 4 і 6 осіб.

В роботі Я.Жбиковского [3] експериментальна група налічувала 10 осіб чоловічої і 10 – жіночої статі, контрольна – відповідно 9 і 11 осіб; їх віковий ценз становив 19-29 років. При цьому, лише половина досліджуваних мала розлади рухових функцій, інша – вади розумового розвитку.

Результати дослідження Н.В.Ганзиной [1] були отримані на контингенті неповносправних з церебральним паралічем віку 17-30 років і старше, поділ на однорідні групи здійснювався тільки за гендерною ознакою, хоча до їх складу були включені особи, які мали різні форми церебрального паралічу і рухових розладів (три різних форми). В усіх зазначених дослідженнях стратифікації неповносправних за діагнозом

захворювання не здійснювалось, проте вибірки розглядались як гомогенні.

Аналіз іншої групи робіт [2,4,7] свідчить, що автори значно коректніше підійшли до процедури формування досліджуваних груп. Так, в роботі О.В.Гузій [2] вивчались морфофункціональні, рухові і психічні показники хлопців і дівчат віку 13-15 років з другою групою важкості захворювання на церебральний параліч. При цьому, кількість досліджуваних під час констатуючого експерименту становила 8 осіб жіночої і 13 – чоловічої статі.

В дослідженнях О.А.Мерзлікіної [7] приймало участь 34 підлітка чоловічої і жіночої статі віку 15-17 років, об'єднання і подальша інтерпретація отриманих результатів здійснювалось лише після визначення відсутності достовірної різниці між середніми значеннями дітей з різним ступенем важкості захворювання. Аналогічний підхід до формування дослідницьких груп був використаний М.С.Ковінько [4], а вибірка налічувала 41 особу чоловічої і жіночої статі у констатуючому, 20 осіб – у формуючому педагогічному експерименті.

Отже, проведений аналіз свідчить про загальну тенденцію в дослідженнях неповносправних з наслідками ДЦП – складність у формуванні гомогенних за певним ознаками і репрезентативних за обсягом досліджуваних груп. Тільки за наявності цих умов можна із великим ступенем вірогідності стверджувати, що вибірковий розподіл буде незміщеним (тобто нормальним, – нульова статистична гіпотеза ($H: (\bar{X}_1 = \bar{X}_0)$)), а відтак застосовувати загальноприйнятий математичний апарат. В зв'язку з отриманими результатами нами була сформульована мета подальших досліджень.

Мета роботи полягала у теоретичному дослідженні шляхів вирішення проблеми, що пов'язана з ситуацією, коли однорідна вибірка не відповідає загальноприйнятим вимогам репрезентативності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних спеціальної наукової літератури.

Результати дослідження. Проведений аналіз літературних джерел свідчить, що коректні для репрезентативної вибірки методи (згідно метрологічних вимог), в дослідженнях неповносправних застосовуватись не можуть. Це пов'язано з невеликою кількістю досліджуваних, – формування однорідних груп, наприклад, з наслідками церебрального паралічу, повинно враховувати щонайменше 4 фактори: вік, стать, різновид захворювання, ступінь його важкості. Проблема ускладнюється ще більше, якщо проводиться порівняльний експеримент, оскільки він потребує формування мінімум двох однорідних груп (дослідної та контрольної) репрезентативних за обсягом (не менше 20-30 осіб в кожній

групі) і гомогенних за усіма параметрами [8]. В зв'язку з цим переважаюча більшість фахівців приділяє значну увагу питанню визначення необхідної мінімальної кількості досліджуваних для формування таких груп [22]. При цьому підкреслюється [12,21], що таке визначення повинно ґрунтуватися на обов'язковому коректному підборі дослідницьких процедур: враховувати статистичні аспекти проблеми та обирати найбільш придатну для даного конкретного випадку одну з існуючих методик проведення вибіркового спостереження. Лише за таких умов можна з достатнім ступенем вірогідності прийняти за основу нульову статистичну гіпотезу. Тому розглянемо ці умови більш детально.

1. *Статистичний аспект обсягу вибірки* як необхідна умова включає, перш за все, виконання статистичних вимог щодо потужності критерію значущості (P) та помилок 1-го порядку. Нагадаємо, що під потужністю розуміється мінімально достатній обсяг вибірки, який дозволяє робити статистичні висновки щодо значень певних показників цієї вибірки (\bar{X}_1) на підставі нульової гіпотези [11]; помилки 1-го порядку включають випадкові, а не закономірні впливи, які призводять до відмінності значень показників досліджуваної вибірки від аналогічних у генеральній сукупності (\bar{X}_0) [22].

Для визначення достатнього обсягу вибірки сьогодні пропонується багато статистичних процедур. Зокрема, найбільш відомою є визначення довірчих інтервалів з певними потужністю та рівнем значущості критерію для вибіркового значення, що є суттєво відмінним від 0 [11, 15]:

$$\Delta = (\Delta_1 - \Delta_2) / \sigma_e, \text{ де:} \quad (1)$$

Δ – справжнє значення у генеральній сукупності;

Δ_1 – значення, що несуттєво відрізняється від 0;

Δ_2 – значення, що суттєво відрізняється від 0;

σ_e – зкорегована для вибіркового спостереження дисперсія помилки (2).

$$\sigma_e = (1 - n / N)^{1/2} (\sigma^2 / vn), \text{ де:} \quad (2)$$

n – обсяг вибірки;

N – обсяг сукупності.

Проте, на думку деяких дослідників [15,19], застосування такої процедури призводить до визначення необхідного обсягу вибірки, але не гарантує отримання дійсного значення, що є несуттєво відмінним від 0, а відтак можна отримати статистичну значущість для відмінностей, які насправді не є такими.

Іншим розподілом, на підставі якого можна проводити розрахунки потужності критерію, деякі дослідники вважають нецентральный розподіл F [11]. Але в цьому випадку поза увагою

залишається концепція незначної відмінності від 0 [22]. Пропонуються також інші методики [16,18], які мають незначні відмінності від попередньої, проте відзначаються аналогічними головними недоліками, що і запропоновані L.S.Feldt та M.W.Mahmoud [13]. Дещо іншим підходом характеризується методика H.Friedman [14], яка заснована на визначенні оцінки величини експериментального ефекту на підставі даних про обсяг вибірки, що вже використовується (тобто вже є в наявності, – „post hoc”).

Недоліки, які мають місце у зазначених вище методиках визначення мінімально достатнього обсягу вибірки, можуть бути усунути у разі використання методики L.P.Kroeker та G.W.Walster [15]. Зокрема, з її допомогою можна визначити окремо значення Δ_1 , P_1 та Δ_2 , P_2 ; лише після цього розраховуються величини рівня значущості (β) та обсяг вибірки (n). В цьому випадку значення Δ_1 , P_1 вказують на потужність критерію P , що є необхідним для досить малої відмінності, якою є Δ_1 . Практичне застосування методу Kroeker-Walster з відповідними посиланнями на пакети прикладних комп'ютерних програм можна знайти у працях R.W.Schutz [21].

2. *Методики проведення вибірових спостережень* включають щонайменше дві обов'язкові складові: технологію здійснення відбору у дослідницькі групи та оцінювання отриманих результатів з позицій вибірових статистик (\bar{X} ; m ; тощо) і пов'язаних з ними дисперсій помилок, що оцінюють параметри генеральної сукупності.

На сьогодні існує значна кількість методів здійснення відбору, головними з яких є: простий випадковий, типовий, кластерний, систематичний, багатоступеневий, послідовний та змішанні. Кожна із зазначених методик передбачає відповідне математичне забезпечення, котре можна знайти у спеціальній літературі. Не зупиняючись на аналізі кожного із зазначених методів розглянемо лише один з них, який безпосередньо може бути використаний в дослідженнях неповносправних – типовий відбір.

Зміст типового відбору ґрунтується на припущенні, що досліджувана залежна перемінна (x) може бути пов'язаною з деякою супутньою перемінною (y), стосовно якої можна легко отримати необхідну інформацію [12]. В цьому випадку така сукупність може бути поділеною на групи на підставі значень y , а всередині кожної такої групи використана методика простого випадкового відбору.

Під час використання типового відбору можна застосовувати припущення, що значення y , так само як і значення x невідомі. Тоді стратифікацію (групування) проводять після здійснення відбору, використовуючи для оцінки пропорцій дані вибірки. Проте, як зазначають

деякі дослідники [12], з метою отримання точніших результатів доцільно спочатку сформувати більшу за обсягом вибірку, провести на ній дослідження, а вже потім здійснювати групування та, у разі потреби, формувати підгрупи. Така процедура вперше була запропонована J. Neuman [17] і отримала назву подвійної вибірки.

Методика оцінки відбувається наступним чином. Спочатку обчислюють незміщену оцінку середньої (\bar{X}_i) та дисперсію (σ_i^2) окремо для кожної групи, потім – середню і дисперсію усєї сукупності шляхом зважування пропорційно до обсягу групи з використанням відповідних формул [11, 18]:

$$X = \sum (n_i / n) X_i ; \quad (3)$$

$$\sigma^2 = \sum (n_i / n^2 \sigma_i^2). \quad (4)$$

Обидві отримані таким чином оцінки є незміщеними, а тому дозволяють точно оцінювати довірчі інтервали за формулою [16]:

$$\sigma_v^2 = (1 / n) (\sigma^2 - \sigma_{xi}^2), \quad \text{де:} \quad (5)$$

σ_{xi}^2 – дисперсія X_i відносно X .

Якщо стратифікація здійснюється на підставі деякої перемінної y , що може бути розрахована, тоді:

$$\sigma_v^2 = (1 / n) (\sigma^2 - \sigma_{rxy}^2), \quad (6)$$

Отримані результати чітко вказують, що збільшення точності процедури стратифікації пов'язане з лінійним співвідношенням між x та y : коли r_{xy} прагне до 1, σ_v^2 наближається до 0; у разі, коли r_{xy} прагне до 0, σ_v^2 дорівнює дисперсії помилки, що отримана під час простого випадкового відбору.

Таким чином, отримані дані свідчать, по-перше, про можливість здійснення коректних математичних процедур і об'єктивних статистичних висновків під час досліджень неповносправних з наслідками ДЦП у випадках, коли гомогенна вибірка становить менше за 20-30 осіб і, по-друге, обумовлюють необхідність подальшого вивчення проблеми коректного статистичного аналізу практичного матеріалу, отриманого на вибірці меншою за обсягом від репрезентативної.

Висновки:

1. Під час вивчення контингенту школярів з обмеженими можливостями внаслідок ДЦП має місце проблема формування гомогенних за характеристиками і репрезентативних за обсягом груп досліджуваних.

2. У переважачій більшості досліджень школярів з наслідками ДЦП має місце не зовсім коректне застосування математичного апарату та в зв'язку з цим формулювання статистичних висновків.

3. Для визначення достатньої за обсягом гомогенної вибірки у

разі проблеми з недостатньою кількістю досліджуваних, доцільно застосовувати методику Kroeker-Walster.

4. Під час проведення вибіркового дослідження неповносправних з наслідками церебрального паралічу формування груп пропонується здійснювати з використанням методики типового відбору або його різновиду – подвійного відбору, а оцінку таких груп – з використанням відповідного математичного апарату.

Подальші дослідження повинні бути спрямовані на пошук найбільш ефективних методів математичної статистики для усунення проблемних ситуацій, що можуть виникати під час проведення вибіркового спостереження за школярами з обмеженими внаслідок церебрального паралічу можливостями.

Література

1. Ганзина Н.В. Система рекреативно-восстановительных мероприятий в социальной адаптации инвалидов с последствиями детского церебрального паралича: Автореф. дис...канд. пед. наук. – Москва, 1997. – 22 с.
2. Гузій О.В. Комплексна фізична реабілітація учнів 13-15 років з церебральним паралічем другої групи важкості захворювання: Автореф. дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2002. – 18 с.
3. Жбиковский Я. Физкультура и спорт как средство социальной интеграции и адаптации инвалидов: Автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва, 1994. – 21 с.
4. Ковінько М.С. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів з церебральним паралічем в професійно-технічних закладах освіти: Автореф. дис...канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2002. – 18 с.
5. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: Автореф. дис...докт. пед. наук: 24.00.02. – К., 1997. – 38 с.
6. Ли Ен Сан. Социально-педагогические аспекты и модифицированные методические приемы оздоровления инвалидов с последствиями заболевания детским церебральным параличом средствами физической культуры: Автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва, 1997. – 18 с.
7. Мерзлікіна О.А. Корекція фізичних вад підлітків 15-17 років з церебральним паралічем засобами фізичного виховання: Дис...канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. – Вінниця, 2002. – 193 с.
8. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под ред. В.М. Зацюрского. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
9. Стан здоров'я населення України та результати діяльності закладів охорони здоров'я: 2000 рік: Щорічна доповідь / Заг. ред. В.Ф. Москаленка.–К., 2001. – 34 с.
10. Cochran W.G. Sampling techniques. – N.Y.: Wiley, 1963. – 146 p.
11. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. – N.Y.: Academic Press, 1969. – 160 p.
12. Deming W.E. Sample design in business research. – N.Y.: Wiley, 1960. – 86 p.
13. Feldt L.S., Mahmoud M.W. An introduction to sampling theory // Psychometrika. – 1958. – № 23. – P. 201-209.
14. Friedman H. The design of experiments // Psychological bulletins. – 1968. – № 70. – P.

- 245-251.
15. Kroecker L.P., Walster G.W. Paper presented of AERA convention. – Los Angeles, 1969. – P. 78-86.
 16. McNemar Q. Sample-size determination // Psychological bulletins.– 1940.– № 37. – P. 245-251.
 17. Neyman J. Inference from survey samples // J. Roy statistic society. – 1934. –№ 97. – P. 558-606.
 18. Overall J.E., Dalal S.N. Research methods in health physical education and recreation // Perception motor skills. – 1968. – P. 363-367.
 19. Sampford M.R. An introduction to sampling theory. – Edinburgh: Oliver & Boyd, 1962. – 146 p.
 20. Sociological abstracts: XIII-th world Congress of sociology, 18-23 July 1994, Bielefeld, Germany. – San Liego, 1994. – 392 p.
 21. Schutz R.W. Paper presented at AANPER national convention. – Washington, 1970. – P. 244-256.
 22. Schutz R.W. Sampling theory and procedure // Exercise and sports sciences reviews. – Vol.1. – 1973. – P. 365-392.

Стаття надійшла 27.09.2003 р.

РУХЛИВА ГРА – ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Козіброда Лариса

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Автор аналізує вплив ігор на показники фізичного розвитку дітей з порушеннями зору. Стаття містить методичні рекомендації щодо проведення рухливих ігор у спеціалізованих дошкільних закладах.

Ключові слова: рухлива гра, фізичне виховання, фізичний розвиток, формування особистості.

Аннотация. Лариса Козиброда. Подвижные игры – средства воспитания и развития детей с нарушением зрения. Автор анализирует влияние игр на показатели физического развития детей с нарушениями зрения. Статья содержит методические указания по проведению подвижных игр в специализированных дошкольных учреждениях.

Ключевые слова: подвижные игры, физическое воспитание, физическое развитие, формирование личности.

Annotation. Larisa Kozibroda. Mobile games - means of education and development of children with infringement of sight. The author analyzes influence of games on parameters of physical development of children with infringements of sight. Clause contains the methodical instructions on realization of mobile games in the specialized preschool establishments.

Key words: mobile games, physical education, physical development, formation of the person.

Актуальність. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вчені-медики стверджують, що сьогодні генофонд нашої нації погіршується.

Відомо, що дошкільний вік є фундаментом майбутнього стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості людини. Наукові дослідження показують, що захворюваність дітей багато в чому залежить від їх фізичного розвитку та рухової активності, особливо на ранніх етапах життя.

Прагнення людини до гри зароджується ще в ранньому дитинстві і супроводжує людину протягом всього її життя аж до глибокої старості. Таємниця цього феномену захована в психофізіологічній сфері людини. Дійсно, якщо дитина довго знаходиться в одному положенні, то вона відчуває потребу в русі. Енергія шукає виходу і дитина невимушено починає рухатися: бігає, стрибає, штовхається. Безумовно, деякі ігри засновуються на позбавленні від накопиченої енергії, на зміні діяльності.

Існує й інша точка зору, яка полягає в тому, що сама гра є не стільки тратаю сил, скільки їх джерелом. Знайдеться чимало прикладів з життя, коли людину, яка не має ніякої “зайвої” енергії, гра все ж притягує до себе і стає джерелом нових сил та нової психофізичної енергії. Тому природно виникає питання про сенс та сутність гри в дитинстві, оскільки цей вид діяльності є домінуючим в житті дитини як здорової, так і дитини з відхиленням в розвитку [4].

Гру, як невід’ємний елемент життя, людської культури, вивчають філософи і соціологи, психологи і біологи. Педагоги пов’язують ігрову поведінку з процесами виховання, навчання та розвитку особистості.

Рухливі ігри є надзвичайно ефективним засобом всебічного розвитку та виховання дітей з порушенням зору. Дитина з патологією зору любить гратися і повністю так само, як і зрячі, може грати в будь яку гру. Тільки дитину з вадами зору потрібно спочатку навчити грати, допомогти їй оволодіти грою [4]. Оскільки відомо, що втрата зору сповільнює фізичний розвиток дитини. Діти з патологією зору через страх простору обмежені в руховій та пізнавальній діяльності, в них порушена координація рухів. Часто у дошкільників і навіть у молодших школярів відсутні елементарні навички ходьби та бігу, просторової орієнтації та елементарного самообслуговування [2].

Цілий ряд спеціалістів (Б. В. Сермєєв, 1983; Д. М. Малаєв, 1992; М. О. Козленко, 1982; Л. Б. Самбікін, 1964; Л. І. Сонцева, 1980; Л. Н. Ростомашвілі, 2001) відзначають надзвичайно високу ефективність ігрової діяльності в корекційно-педагогічній роботі з дітьми, що мають порушення зору. Гра повинна зайняти центральне місце у виховній та навчальній роботі в спеціалізованих закладах для дітей з порушенням зору [1].

Робота виконується згідно плану НДР Львівського державного

інституту фізичної культури.

Метою нашого дослідження було узагальнити досвід застосування рухливих ігор на заняттях з фізичного виховання з дітьми з вадами зору в умовах спеціальних закладів.

Основні результати. Дослідження (Ю. В. Павлова, В. І. Сердюченко, 1994) показали, що діти з патологією зору за рівнем фізичної підготовленості поступаються своїм одноліткам, які мають нормальний зір, за витривалістю (загальна, силова) – від 23% до 37%; за швидкістю – від 18% до 43%; за спритністю – від 45%.

У дітей з порушенням зору дефіцит рухів призводить до функціональних та морфологічних змін. Відзначено, що при гіпокінезії у дітей знижується активність біохімічних процесів, послаблюється імунітет до різноманітних захворювань, звужується діапазон можливостей дихальної та серцево-судинної систем, послаблюється нервово-м'язовий апарат, формуються різноманітні дефекти постави, що призводить до м'язової гіпотонії, зменшення рухливості грудної клітки, загальному ослабленню організму та зниженню життєвого тонусу. Характерним наслідком вказаних порушень у функціонуванні різних систем та органів є погіршення фізичних та психомоторних якостей: координації, точності та швидкості рухів, швидкості рухової реакції, рухливості в суглобах, рівноваги, сили м'язів, витривалості та загальної працездатності. Єдиним засобом попередження та ліквідації негативних наслідків гіпокінезії є збільшення рухової активності дитини.

Гра – надзвичайно поширений вид фізичної та соціальної реабілітації, який представляє собою комплекс спеціально підібраних синтетичних, рухових дій, що включають в себе фізичні вправи різної структури, змісту й значення. Ігрова діяльність – досить складне явище з точки зору її впливу на організм аномальної дитини. У постійно мінливій ігровій обстановці дитина з порушенням зору одержує психофізіологічне навантаження – позитивні емоції, на фоні яких виникає задоволення від руху, формуються мотиви та інтерес до систематичних занять фізичними вправами, що необхідно розглядати як найважливішу корекційно-педагогічну умову ефективності фізичної та соціальної реабілітації як системи.

Для дитини з порушенням в розвитку надзвичайно важливим є те, з яких рухових дій складається гра, з якою інтенсивністю вона проводиться, як відповідає на навантаження дитячий організм. Так дітям, які мають вади зору, протипоказаними є силові вправи, вправи на натужування, перекиди, виси вниз головою, оскільки подібні вправи можуть послабити залишковий зір. Тому при підборі ігор необхідно

враховувати і глибину дефекту, реальні рухові можливості дитини та його індивідуальну реакцію на фізичні навантаження. Важливим є, щоб величина навантаження була доступною для дитини і не викликала в неї перевтоми. Щоб не помилитися у виборі гри, необхідно визначити для кожної дитини доступний режим фізичного та емоційного навантаження. Зміст та дозування навантаження повинні передбачати поступовість ускладнення ігор, чергування їх за направленістю, інтенсивністю та тривалістю, що стимулює постійну зацікавленість до ігрової діяльності.

Рухливі ігри мають настільки широкий діапазон впливу на організм та особистість дитини, що створюються необмежені можливості впливу на всі сфери життєдіяльності дитини. Цілеспрямовано підібрані рухливі ігри розвивають в дітей з порушенням зору дрібну моторику, рівновагу, координацію і точність рухів, покращують увагу, допомагають засвоєнню елементарних уявлень про величину, відстань, швидкість, вагу, об'єм, тобто стимулюють розвиток фізичних, психомоторних та інтелектуальних здібностей дитини.

Ігри створюють сприятливі умови для залучення дітей з обмеженими функціональними можливостями до систематичних занять фізичними вправами, що є важливим фактором інтеграції дітей в суспільство здорових однолітків [2,3].

Різноманітні ігри для різного віку зрячих та можливість їх проведення в різних умовах (спортзал, кімната, площадка, подвір'я, поле, ліс і т. д.) не можуть бути адекватно застосовані в практиці спеціальних закладів. Тому необхідною є спеціальна організація їх зі сліпими та слабозорими. Важливого значення при цьому набуває вміння керувати грою та формувати в ній розвиток кожного індивіду. Сліпота та слабозорість звужують рухові можливості дітей, створюють значні труднощі під час організації ігрової діяльності. Сліпі діти грають в ті ж самі ігри, що й зрячі, але ці ігри повинні бути адаптовані до особливостей слабозорої дитини [2].

Дітям з порушенням зору, які мають відхилення у фізичній підготовленості, необхідні більш раціональна організація занять фізичними вправами, які сприяють розвитку фізичних якостей, а також використання нетрадиційних засобів фізичного виховання. Тому для організації ігрової діяльності необхідно враховувати стан гостроти зору дитини, її попередній досвід, наявність залишкового зору, рівень фізичної підготовленості, вікові та індивідуальні можливості дитини, місце та час проведення гри, інтереси всіх граючих дітей, а деколи ще й їхній настрій. Якщо є необхідність зацікавити дітей грою, вибирається цікава, знайома дітям гра, в якій всі вони можуть прийняти активну участь. І навпаки,

якщо діти надзвичайно збуджені, гра повинна бути більш спокійною [3, 4].

Тому важливою умовою організації ігор зі сліпими та слабозрячими є чітка взаємодія педагогів, вихователів, лікарів.

Перед підбором ігор різного характеру педагог разом з лікарем зобов'язані чітко визначити з допомогою даних діагностики сліпих та слабозрячих дітей, які ігри для них протипоказані, а які-ні, але при цьому не повинно бути перестрашувань та категоричності. Така співпраця всього педагогічного колективу не залишить дітей радості гри і буде слугувати дієвим засобом виховання, корекції фізичного розвитку і фізичної підготовленості, а також вдосконалення функціонального стану їх організму [2].

В організації та методиці проведення рухливих ігор для дітей з вадами зору виділяють ряд послідовних етапів підготовки.

- *Вибір гри.* Він залежить від корекційних завдань та фізичної підготовленості дітей, а також від кількості учасників. При підборі гри враховуються також погодні умови, місце проведення, наявність помічників та бажання самих дітей.

- *Підготовка місця для гри.* Необхідно передбачити безпечність ігрового майданчику, визначити його розміри, обмежувальні орієнтири. На майданчику не повинно бути пнів, ям, кущів, перешкод, поверхня майданчика повинна бути однорідною. З розмірами ігрового майданчику та усіма можливими орієнтирами (зоровими, слуховими) гравців необхідно попередньо ознайомити, дати їм самостійно походити, побігати, подивитись всі предмети та інвентар, який буде використовуватись в грі, що дозволить без боязні пересуватись по майданчику.

- *Інвентар.* Підбираючи інвентар для гри, дорослий повинен: для сліпих-застосовувати озвучену атрибутику (озвучений м'яч, свисток, бубон, дзвіночок, метроном, брязкальця та ін.); для слабозрячих підібрати яскравий інвентар, враховуючи контрастність предметів (як правило, застосовуються червоний, жовтий, зелений та оранжевий кольори). Весь інвентар, який використовується під час гри, повинен бути безпечним!

- *Розмітка майданчика.* Розмітку краще зробити до початку гри. Межі повинні бути яскраво окреслені, в якості обмежень застосовується кольоровий папір, гірлянди, мотузки. Лінія обмежень наноситься не ближче трьох метрів від перешкод: стін, дерев і т.д.

- *Розміщення гравців.* Перед початком гри необхідно вказати гравцям вихідне положення так, щоб вони добре бачили і чули ведучого, який не повинен знаходитись в центрі кола, оскільки значна частина гравців опиниться за його спиною. Під час пояснення необхідно прослідкувати,

щоб діти не стояли обличчям до сонця-вони погано бачитимуть ведучого.

· *Дозування навантаження.* В залежності від віку, основного дефекту, психофізичного стану дітей та завдань гри навантаження в іграх може бути незначним, помірним, тонізуючим та розвиваючим. Індивідуальний вплив гри легко визначити за частотою серцевих скорочень (ЧСС), а регулювати навантаження можна часом гри, включенням інтервалів для відпочинку, сумарною кількістю ігор на одному занятті, їх чергуванням і т.д.

· *Закінчення гри.* Гра припиняється, як тільки у гравців з'являються перші ознаки втоми та падає інтерес. Ведучий повинен постійно слідкувати за станом гравців, щоб вчасно відреагувати на будь-які зміни. Тривалість гри залежить також від її характеру, умов проведення та складу гравців. Діти, які втомилися, можуть достроково припинити гру.

· *Підведення підсумків.* При підведенні підсумків гри проводиться аналіз допущених помилок. До нього залучаються також і діти, це сприяє розвитку спостережливості, уточненню правил гри, привчає до осмислення дій та свідомої дисципліни [2, 3, 4].

Таким чином, узагальнення досвіду проведення занять з фізичного виховання з дітьми з вадами зору дозволяє зробити ряд **висновків**. При правильному підборі і організації рухливих ігор з дітьми дошкільного віку позитивні зміни відбуваються у показниках фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості дітей тощо. Позитивні зрушення в стані психічного і соматичного здоров'я дітей відбуватимуться при дотриманні таких методичних вимог:

- ретельно вивчити медичні картки обстежень дітей;
- провести офтальмологічне обстеження даного контингенту;
- визначити стан фізичного розвитку;
- виявити функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем дітей;
- виявити рівень розвитку рухових функцій;
- приділяти належну увагу засобам безпеки;
- чітко дозувати навантаження під час проведення ігор.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем фізичного виховання та розвитку дітей з порушенням зору.

Література

1. Євтухова Т. А. Педагогічні аспекти інтенсивної фізичної та соціальної реабілітації учнів з порушенням зору. - Луцьк: Надстир'я, 1994. -515 с.
2. Малаев Д. М. Игры для слепых и слабовидящих. М.: Советский спорт, 2002. – 133с.
3. Ростомашвили Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения. – Санкт – Петербург, 2001. – 65 с.
4. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Шапковой Л. В. –

ОБҐРУНТУВАННЯ ВИБОРУ ТЕСТОВИХ ВИПРОБУВАНЬ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРИКИ У РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Харченко Людмила

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. На підставі опитування фахівців, які працюють з дітьми-олігофренами, аналізу літературних джерел був здійснений підбір тестових випробувань для визначення рівня розвитку психомоторики та психічних процесів у молодших школярів із легкою формою розумової відсталості.

Ключові слова: розумова відсталість, корекція, психомоторика, тести.

Анотация. Харченко Л. Л. Обоснование выбора тестов для определения уровня развития психомоторики у умственно-отсталых детей младшего школьного возраста. На основе опроса специалистов, которые работают с детьми-олигофренами, анализа литературных источников были подобраны тесты для определения уровня развития психомоторики и психических процессов у умственно-отсталых детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: умственная отсталость, коррекция, психомоторика, тесты.

Annotation. Harchenko L. Substantiation of the tests choice for definition of the development level of psychomotorics of mentally lagged younger-school-aged children. On the grounds of specialists questioning results, who work with schoolchildren with oligophrenia, and analyses of literature sources was made the selection of tests for definition of the development level of psychomotorics and psychic processes of slightly handicapped younger-school-aged children.

Key words: mentally lagged, handicapped, correction, psychomotorics, tests.

Актуальність. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Важливим показником розвитку народної освіти в суспільстві є рівень забезпечення умов для навчання і виховання дітей, які мають відхилення у психофізичному та інтелектуальному розвитку. Важливою та актуальною є проблема вдосконалення навчально-виховного процесу розумово відсталих дітей, в якому фізичне виховання посідає одне з провідних місць.

Корекція індивідуальних недоліків, стимуляція і сприяння психічному та фізичному розвитку учнів – головна мета фізичного виховання у допоміжній школі. Вивчення дефектів моторики і фізичного розвитку у дітей-олігофренів, розробка засобів і методів їх корекції здійснені в дослідженнях Д.І. Азбукіна, Р.Л. Бубенної, М.П. Вайзмана, М.О. Козленка. Дослідженнями Л.В. Волкова (1997), А.Г. Дежнікова (1997), В.В. Клименко (1987) доведено, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом розвитку психомоторних здібностей. Тому, одним

із основних завдань фізичного виховання в молодших класах допоміжних шкіл має бути удосконалення психомоторики учнів. Як відзначають ряд дослідників (Л.С. Виготський, А.В. Запорожець, О.М. Леонтєв, В.М. Синьов, Т.П. Вісковатова, Н.Е. King, Н.Д. Rosler) від стану моторики, в значній мірі, залежить і психічний розвиток дитини. Також, існує тісний взаємозв'язок між руховою діяльністю та розумовими можливостями – якщо дитина недостатньо рухається, то вона відстає в загальному розвитку [9]. Роботами Н.П. Вайзмана (1970), С.Ю. Юрловського (1971), А.М. Плешакова (1975), В.М. Медведєвої (1980), М.О. Козленка (1987), А.М. Тучака (1993), С. Рак (1997) та ін. доведено, що система фізичного виховання у допоміжних школах володіє значними нереалізованими резервами.

Значне місце серед методів фізичного виховання посідає ігровий. Дослідники ігрової діяльності підкреслюють її унікальні можливості у фізичному та психічному вихованні дітей-олігофренів (В.В. Лебединський, О.С. Олейхо, 1972; В.А. Новодворська, 1972; А.С. Співаковська, 1973). В терапевтичному процесі гра була застосована уперше З. Фрейдом (1913). У зв'язку з цим, його послідовниця М. Клейн опублікувала книгу “Психоаналіз дітей” (1932), в якій описувала досвід дитячої психоаналітичної терапії, де гра є центральним, основним методом. Дослідженнями М. Клейн та А. Фрейда започаткована терапевтична техніка з використанням лише ігрового методу, яка відома зараз під назвою “терапія грою” або “дитяча психотерапія” [7].

У названих вище дослідженнях зроблено важливі висновки і рекомендації з різних питань корекційно-розвиваючого впливу на учнів засобами і методами фізичного виховання. Разом з тим, однією з мало досліджених проблем корекційної роботи на заняттях з фізичної культури залишились розробка та обґрунтування нових дидактико-методичних положень такої роботи, що підтверджує актуальність та основну мету нашого дисертаційного дослідження [8].

Розробка та впровадження науково-обґрунтованої програми, спрямованої на корекцію психомоторики розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку, з переважним використанням ігрового методу в процесі фізичного виховання, на нашу думку, сприятиме підвищенню рівня як фізичної підготовленості, так і покращенню психічних процесів учнів. Дуже важливе місце в процесі фізичного виховання займають тестові випробування. Тест – це завдання стандартної форми, за якими проводяться випробування для визначення розумового розвитку, рухових, вольових якостей та інших психофізіологічних характеристик людини [6]. Варто зазначити, що уніфікованої методики тестування рухових

здібностей не існує [6]. Це положення дає можливість нам самостійно здійснювати підбір тестів для визначення рівня розвитку психомоторики молодших школярів із легкою формою розумової відсталості.

Робота виконується згідно плану НДР Львівського державного інституту фізичної культури.

Мета дослідження – вибір тестових випробувань для дітей із легкою формою розумової відсталості молодшого шкільного віку для перевірки ефективності розробленої експериментальної програми, враховуючи відповіді респондентів на запропоновані нами питання анкет.

Для вирішення поставленої мети, ми використовували такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, бесіди з фахівцями в галузі роботи з дітьми-олігофренами, математико-статистичний метод.

Організація дослідження. Дослідження було проведено у два етапи. На першому - проводився аналіз анкет, які були отримані від респондентів. Відповіді надали 53 фахівці допоміжних шкіл кількох міст України (Київ, Львів, Одеса, Тернопіль, Херсон), які працюють з дітьми із легкою формою розумової відсталості. На другому етапі проводився бібліографічний пошук, аналіз літературних джерел з метою вивчення особливостей розвитку психомоторики, психічних процесів й вибору простих, доступних та інформативних тестів для виявлення, відповідно, їх рівня розвитку у дітей-олігофренів.

Результати дослідження. Аналіз результатів анкетування проводився за кожним з трьох розроблених нами типів анкет (анкета для керівника допоміжного навчального закладу, для вчителя фізкультури молодших класів, для психолога) окремо. В даній статті ми розглянемо лише ті відповіді з анкет, які враховувались під час вибору тестових випробувань.

Відповіді на анкети для психологів дали 15 осіб, що складає 28 % від загальної кількості респондентів. За отриманими даними 100 % опитаних психологів, проводять психологічні тести з молодшими школярами-олігофренами. На запитання “дослідженню яких психічних процесів у молодших школярів-олігофренів слід надавати перевагу?”, психологи відповіли таким чином: уваги - 20 % респондентів, мислення – 20 %, пам’яті – 20 %, уяві – 12 %, сприйняття – 7 %, інше (емоційний стан, мова, темперамент, характер, IQ) – 21 %. Так, враховуючи відповіді респондентів, індивідуальні бесіди з психологами, які працюють з неповносправними дітьми, аналізуючи літературні джерела, ми обрали для дослідження наступні психічні процеси: мислення, пам’ять, увагу, уяву. Їй відповідно до них – тестові випробування [1, 3, 4, 5].

Спеціальними дослідженнями (О.І. Лепкіна, Є.М. Кудрявцева, М.В. Зверева, В.Г.Петрова та ін.) встановлені особливості розвитку мислення у дітей-олігофренів, як складної розумової діяльності. Процес мислення у розумово відсталих дітей здійснюється за певними закономірностями, а саме: від наочно-дійового мислення до наочно-образного, й до понятійного. Найбільш характерною для дітей із легкою формою розумової відсталості є операція узагальнення, яка здійснюється на основі наочних ознак (М.М. Стадненко, 1980). Тому, у нашому дослідженні рівень розвитку психічних процесів у молодших школярів-олігофренів ми визначали за допомогою наочних тестів.

Рівень розвитку наочно-образного мислення у дітей молодшого шкільного віку із легкою формою розумової відсталості ми визначали за допомогою тесту “Виключення понять” [3]. Варто зазначити, що цей тест був модифікований нами у наочну форму. Так, на запропонованих нами бланках з картинками дітям необхідно було знайти зайву і назвати її. Підраховується кількість вірно названих картинок, що переводиться у бали.

Для дослідження у дітей-олігофренів рівня розвитку пам'яті (короткочасна, образна), ми використовували модифікований тест Р. Кеттела “Образна пам'ять” [4].

Ряд дефектологів (Сол'є, Геллер, Штрамаєр), пов'язують особливості психічного розвитку розумово відсталих дітей із недоліками уваги, тому під час навчання дітей-олігофренів розвитку уваги надається вагоме значення. Для визначення рівня розвитку уваги у молодших школярів із легкою формою розумової відсталості нами застосовувався модифікований тест Рея “Переплетені лінії” [1]. Дуже важливим для “аномальної” дитини є розвиток й виховання уваги, як один із важливих компонентів формування особистості. У нашому дослідженні для визначення рівня розвитку уваги у дітей-олігофренів ми використовували модифікований тест Н.Й. Гуткіної “Будиночок” [5]. Також, для визначення рівня розумової працездатності у молодших школярів-олігофренів ми обрали метод дозованих завдань в часі, за основу була використана таблиця з кільцями Лондольта.

Відповіді на анкети вчителів фізкультури дали 19 фахівців, що складає 36 % від загальної кількості респондентів. Відповіді на запитання “розвиток яких фізичних якостей, на Вашу думку, впливає на покращення психічних процесів розумово відсталих учнів?” розподілилися таким чином: 21 % респондентів віддали перевагу розвитку рівноваги, 22 % - спритності, 24 % - координації, 13 % - швидкості, 10 % - аеробної витривалості, 2 % - анаеробної витривалості, 2 % - вибухової сили, 6 % -

максимальної сили. Враховуючи отримані відповіді респондентів, індивідуальні бесіди з вчителями фізичної культури, які працюють з неповносправними дітьми, аналізуючи літературні джерела ми обрали для дослідження психомоторики у молодших школярів з легкою формою розумової відсталості прості та доступні тести, які були запропоновані різними авторами (С.І. Бондаревський, 1967., А.Н. Моторін, 1965., М.І. Озерецький, 1930; М.В. Серебровська, 1935) [2, 5], (див. Табл. 1).

Таблиця 1.

Тестові випробування для визначення рівня розвитку психомоторних здібностей

№	Характеристика, яка оцінюється	Вправа	Результат.
1.	Статична рівновага за методикою Яроцького.	Із в.п.-о.с., очі закриті, учасник тестування виконує безперервне обертання голови в одну сторону у темпі – два рухи за секунду.	Час утримання рівноваги від початку руху головою до моменту втрати рівноваги.
2.	Динамічна рівновага на гімнастичній лаві.	Стоячи на вузькій поверхні гімнастичної лави, учень за 20 сек. повинен виконати якомога більше поворотів, не втрачаючи рівноваги.	Фіксується кількість виконаних поворотів за 20 сек. з точністю до півоберту.
3.	Контроль координованості рухів. Тест десять “вісімок” (Копилов, 1987).	тах. швидке виконання тенісним м'ячем уявну вісімку між ногами на рівні колін, м'яч передається з руки в руку.	Час виконання десяти “вісімок”, з точністю до 0,1 сек.
4.	Динамічна координація рухів.	Присісти на підлогу і піднятися без допомоги рук.	Відмічається спроможність виконання.
5.	Рухливість нервових процесів	Теплінг-тест	Кількість крапок відповідає кількості рухів кисті, що свідчить про рівень рухливості нервових процесів.
6.	Швидкість рухової реакції.	Хват падаючої лінійки.	Показник у (см.) на спійманій лінійці, чим показник менший, тим рухова реакція краща.
7.	Здатність до орієнтування у просторі.	Ходьба по прямій із закритими очима.	Відхилення праворуч або ліворуч, виміряне з точністю до 1 см.
8.	Здатність до одночасності виконання рухів.	Однчасне стискання в кулак праву руку й розтискання лівої.	Відмічається спроможність виконання.
9.	Здатність до маніпуляції дрібними предметами. (Відображає ручну швидкість, дрібна моторика предметний й просторовий рівні організації рухів).	У коробці лежать по 12 білих та червоних сірників. За командою, їх викидають на стіл, та змішують. Діти повинні обрати лише 12 червоних, й покласти їх точно по чорним лініям, які намальовані на білому папері.	Вправа виконується на час.

Для визначення рівня загальної фізичної підготовки у дітей - олігофренів нами використовувалась батарея тестів К. Зухори. Комплекс тестів включає 6 випробувань: спринтерський біг на місці, стрибок у довжину з місця, вис на руках, нахил тулуба вперед, тривалий біг на місці,

“ножниці” ногами у положенні лежачи на спині [6]. Визначається як рівень розвитку рухових здібностей по кожному тесту окремо, так і загальний.

Висновок. На основі проведеного анкетування, аналізу літературних джерел нами були підібрані та систематизовані прості, доступні, інформативні тестові випробування, які спрямовані на визначення рівня розвитку психомоторики, психічних процесів та розумової працездатності дітей молодшого шкільного віку із легкою формою розумової відсталості. За результатами тестування буде здійснюватись перевірка ефективності запропонованої нами експериментальної програми.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем визначення рівня розвитку психомоторики у розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку.

Література.

1. Барташнікова І.А., Барташніков О.О. Як визначити рівень розумового розвитку дитини. – Тернопіль. “Богдан”, 1998. – 88 с.
2. Вайзман Н.П. Психомоторика дітей-олігофренів. – М.: Педагогіка, 1976.- 104 с.
3. Карелина А.А. Психологические тесты. – М.: Валдос, 1999, Т.2. – 248 с.
4. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ – ПРЕССО, 1997. – 376 с.
5. Психологічні тести // Психологія.- Шкільний світ, № 77-80, 2003.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
7. Спиваковская А.С. Нарушение игровой деятельности.- М.: Изд-во МГУ, 1980.- 133 с.
8. Харченко Л.Л. Актуальні аспекти оптимізації навчально-виховного процесу дітей-олігофренів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003.- Вип..7. – С. 416-419.
9. Шевченко О. Фізичний розвиток учнів допоміжної школи засобами художньої гімнастики: Автореф. дис. ... корекц. педагогіка. – Київ, 2001.

Стаття надійшла 08.09.2003 р.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З СИДЯЧОГО ВОЛЕЙБОЛУ З НЕПОВНОСПРАВНИМИ

Левків Володимир, Гладь Ольга

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Сьогодні фізкультурно-спортивна діяльність з інвалідами проводиться за напрямками: Паралімпійські ігри, Спешил Олімпікс, RESPO та різні фестивалі. Сидячий волейбол культивується в основному в рамках Паралімпійських ігор. Розроблено рекомендації для впровадження сидячого волейболу в інші напрямки фізкультурно-спортивної діяльності неповносправних.

Ключові слова: сидячий волейбол, неповносправні, організація занять.

Анотация. Лєвкєв Влєдємєр, Глєдєв Олєг. Оргєнєзєцєя зєнєтєй пє сєдєчємє вєлєйбєлєу с єнвєлєдємє. Сєгєднє фєзєкулєтурнє-спєртєвнєя дєєтєлєнєстє с єнвєлєдємє прєвєдєтєє зє нєпрєвлєнємємє : Пєрєлємпєєкєє єгрє, Спєшєлє Олємпєєкє, Спєртєнєкєє єгрє, RESPO, є тєкєжє рєзлєчнєє фєстєвєлє. Сєдєчєє вєлєйбєлє кулєтєвєрєєтєє в єнвєлєдємє рємєкє Пєрєлємпєєкєє єгрє. Рєзлєдєтєнє рєкємєндєцєє дєлє прємєнєнєє сєдєчєгє вєлєйбєлє в дрєгєє нєпрєвлєнєя фєзєкулєтурнє-спєртєвнєє дєєтєлєнєстє єнвєлєдєвє.

Ключєвєє слєвє: сєдєчєє вєлєйбєлє, єнвєлєдє, єргєнєзєцєя зєнєтєй.

Annotation. Levkiv Volodumir, Hlado Olha. The organization of sitting volleyball lessons with disabled people. There such directions of physical activities with disabled people: Paralympic games, Special Olympics, Spartan games, RESPO, and other festivals. Sitting volleyball cultivated mainly in the frames of Paralympic games. It has been worked and the recommendations for the introduction of sitting volleyball into the other directions has of physical activities with disabled people.

Key words: sitting volleyball, disabled people, organization of employment.

Актуєлєнєстє. Зє дєнємє свєтєвєє стєтєстєкєє кєжєн дєсєтєєє мєшкєнєєє Зємлєє є нєпєвнєспрєвнємє. Нє сєгєднєшнєє дєнє у свєтєє блєзєкє 500 млн. нєпєвнєспрєвнєє. Крєм тєгє, щєрєчнє блєзєкє 30 млн. лєдєє дєстєєтє пєбєтєвєє є трєнспєртнєє кєлєєтєвє, є, врєхєвєчєє єє є збєлєшєнєє єнєлє єсєбє єз врєдєжєнємє дєфєктємє тє влєєлєвє вєєнє, мєжнє сєкєзєтє, щє нє пєчєтєкє трєтєгємє тєєєчєлєтєє єнєлє єнвєлєдєєвє єєгнєлє 1 мєлєєрєдє. Зє дєнємє Дєрєжкємєстєтє, нє пєчєтєкє 1999 рєкє в Укрєєнєє нєлєчєвєлєсє бєлєшє, нєжє 2,5 млн. нєпєвнєспрєвнєє, тєбтє 5% вєдє усьєгє нєсєлєнєє нєшєє дєрєжєє [1, 3].

Сєрєд рєзлєчнєє нєпрєєкєєвє рєбєтєє з нєпєвнєспрєвнємє сєгєднєє в рєзлєчнєє рєгєонєх Укрєєнєє тє зє кєрдєнєм прєпєєгєєтєєсє фєзєкулєтурнє-спєртєвнє дєєлєнєстєє з нєпєвнєспрєвнємє. Зєнєтєє фєзєчєнємє впрєвємє вєстєпєєтєє єфєкєтєвнєю фєрмєю нє лєшє вєднєвлєнєє втрєчєнєє фєнєкєєєє нєпєвнєспрєвнєє, єлє єє єєнєгрєцєєє є в сєцєєлєнєє вєзємєвєдєнєсєнє.

У зв'єзкє з єєм, пєрєд нємє бєлє пєстєвлєнєє **зєдєчєє**:

1. Вєзнєчєтєє хєрєкєтєрнєє рєсєє рєзлєчнєє нєпрєєкєєвє фєзєкулєтурнє-спєртєвнєє дєєлєнєстєє з нєпєвнєспрєвнємє.

2. Вєзнєчєтєє єсєблєвєстєє зєстєєсєвєнєє сєдєчєгє вєлєйбєлєу в рєзлєчнєє нєпрєєкєєх фєзєкулєтурнє-спєртєвнєє дєєлєнєстєє з нєпєвнєспрєвнємє.

Длє вєрєшєнєє пєстєвлєнєє зєдєчєє бєлє зєстєєсєвєвєлєсєє нєстєпнєє **мєтєдє дєслєдєжєнєя**: тєорєтєчнєє єнєлєзє є узєгєлєнєнєє лєтєрєтурнєє дєнєх пє прєблємєє, мєтєд єнєлєзє є сєнєтєзє, мєтєд єнєдєкєєєє тє дєдєкєєєє, мєтєд єкєстрєпєлєєєє, сєстємнєє пєдєхєдє.

Єнєлєзє лєтєрєтурнєє дєрєєл пєкєзєв, щє сєгєднєє вєдєтєєсє вєлєкє рєбєтє, єспрєєвєнє є зєлєчєнєє нєпєвнєспрєвнєє дє фєзєкулєнє-

спортивної діяльності в суспільстві. Пропагується ряд напрямків фізкультурно-спортивної роботи з неповносправними, в яких створюються умови для реалізації різних можливостей та прагнень неповносправних. До цих напрямків входять різні види спорту, які поширені серед здорових або ж спеціально організовані із врахуванням нозології неповносправних [2,5].

Робота виконується згідно плану НДР Львівського державного інституту фізичної культури.

Результати досліджень. У світі серед різних напрямків фізкультурно-спортивної діяльності неповносправних поширення набули, зокрема Параолімпійські ігри, “Спешиал Олімпік”, РЕСПО, “Нові ігри”, Спартіанські ігри. В рамках цих систем фізкультурно-спортивна робота ведеться з неповносправними різних нозологій, пропагується як змагальні, так і незмагальні моделі рухової активності, культивуються різні види спорту [2,5].

Одним із видів спорту, спеціально організованим для неповносправних, є сидячий волейбол [4]. Традиційно цей вид рухової активності культивується в Параолімпійських іграх серед неповносправних окремих нозологій і пропагує такі ж ідеї, які закладені в них, зокрема жорстку змагальну боротьбу, поділ учасників на переможців і переможених та ін. Зазначені риси несприйнятливі для значної кількості неповносправних, що перешкоджає їх залученню до занять сидячим волейболом.

В інших напрямках фізкультурно-спортивної діяльності неповносправних акцентується увага на гуманізацію змагальної діяльності, пропагуються відмінні від системи Параолімпійських ігор підходи до індивідуального розвитку і соціального становлення неповносправних. Основні з них представлені у таблиці 1.

Так, якщо у Параолімпійських іграх, як і в спорті вищих досягнень, пропагується вузькоспрямований розвиток особистості, демонстрація найкращого результату, вузьке коло соціальних контактів, то у “Спешиал Олімпік” пропагується гуманізація змагальної діяльності через заохочення не лише результату, але й високоморальної поведінки учасників, і збільшення соціалізації учасників через контакти з учасниками різного віку, рівня підготовленості, волонтерами.

У РЕСПО пропагується гуманізація змагальної діяльності через зміщення акценту в руховій діяльності з результату на процес і збільшення результату, а й високоморальної поведінки учасників, і збільшення соціалізації учасників через контакти з учасниками різного віку, рівня

підготовленості, волонтерами. У “Нових іграх” пропагується гуманізація рухової активності через відмову від змагання і спонукання учасників до творення нових ігор, гумору, а також збільшення соціалізації учасників через контакти з учасниками різного віку і стану здоров’я. У Спартіанських іграх пропагується об’єднання попередніх гуманістичних напрямків в єдину систему та обов’язкову участь учасників в різних видах змагальної і не змагальної діяльності та в мистецьких конкурсах.

Враховуючи ідеологічні засади різних систем фізкультурно-спортивної діяльності неповносправних, нами розроблені наступні рекомендації щодо ефективного застосування техніко-тактичних елементів сидячого волейболу у цих системах.

Таблиця 1.

Характерні риси напрямків фізкультурно-спортивної діяльності (ФСД) неповносправних

Напрямок ФСД	Зміст змагальної діяльності	Індивідуальний розвиток та соціальні контакти
Параолімпійські ігри	Демонстрація максимального результату у процесі змагання	Активна участь в одному виді спорту, спілкування з найсильнішими учасниками окремих нозологій
“Спешиал Олімпікс”	Демонстрація не лише результату у процесі змагання, але і високоморальної поведінки	Активна участь в кількох видах спорту, спілкування з учасниками різного віку, рівня підготовленості, волонтерами
РЕСПО	Зміщення акценту з результату у процесі змагання на процес змагання	Активна участь в кількох видах спорту, спілкування з учасниками різного віку, рівня підготовленості, волонтерами
“Нові ігри”	Відмова від змагання і спонукання учасників до творення нових ігор, гумору	Активна участь в різних видах рухової активності, спілкування з учасниками різного віку і стану здоров’я
Спартіанські ігри	Проведення різних видів змагальної і не змагальної діяльності	Обов’язкова участь в різних видах змагальної і не змагальної діяльності та в мистецьких конкурсах

1. З правил сидячого волейболу, які функціонують в Параолімпійських іграх, доцільно вилучити вимоги до учасників змагань

і доповнити для впровадження у “Спешил Олімпікс” системою заохочень за створення позитивної емоційної атмосфери як між партнерами, так і між суперниками; в РЕСПО – системою заохочень за естетику індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій. У “Нових іграх” слід відмовитися від правил сидячого волейболу, в яких обговорюються особливості змагальної діяльності і в залежності від рівня майстерності учасників пропонувати їм напрямок імпровізації та спонукати їх до творчої діяльності. У Спартіанських іграх доцільно комплексно об’єднати вищеописані підходи до застосування техніко-тактичних елементів сидячого волейболу.

2. Організуючи заняття з сидячого волейболу, доцільно врахувати вищеописані підходи до проведення занять фізичними вправами і в залежності від стану здоров’я, рівня психічної підготовки та побажань неповносправних проводити з ними заняття за тим чи іншим напрямом фізкультурно-спортивної діяльності.

У зв’язку з цим, розроблено сім етапів залучення неповносправних до занять з сидячого волейболу. Перший етап передбачає формування мотивації до занять, другий – формування знань про техніко-тактичні дії, третій – оволодіння основами техніки і тактики гри та формування інтересу до занять, четвертий – удосконалити набуті знання, вміння і навички через ігрові вправи, які можна культивувати в системі “Нові ігри”.

На п’ятому етапі неповносправних можна долучати до змагальної діяльності за системою РЕСПО, на шостому – за системою “Спешил Олімпікс”, і на сьомому – за системою Параолімпійських ігор.

3. Перші чотири етапи залучення неповносправних до занять з сидячого волейболу повинні пройти всі підопічні. Починаючи з п’ятого етапу, до того чи іншого підходу у змагальній діяльності неповносправні залучаються із врахуванням рівня їх психічної готовності, рівня майстерності та бажання.

На підставі вищесказаного можна зробити наступні **висновки**.

1. До занять з сидячого волейболу можна успішно залучати неповносправних різних нозологій.
2. Для ефективного застосування сидячого волейболу у різних системах необхідно враховувати ідеологічні засади цих систем.
3. Поширенню сидячого волейболу серед неповносправних сприятиме поетапне проведення занять з сидячого волейболу, яке дозволить кожному учаснику вибрати сприйнятливую для

нього систему.

Подальші дослідження доцільно провести у напрямку вивчення інших проблем організація занять з сидячого волейболу з неповносправними.

Література

1. Бандура С. Сучасні проблеми спорту інвалідів // Спортивна наука на рубежі століть: Матеріали II Міжнар. наук. конф. студентів. – К., 2000. - С.188-189.
2. Бріскін Ю.А., Передерій А.В., Строкатов В.В. Параолімпійський спорт: Навч. посіб.- Львів: Арал, 2001.- 140 с.
3. Войтенко В.П., Войтенко А.П. Инвалидность в Украине: динамика и структура // Проблеми старіння і довголіття. - 1996. – № 1-2. - С. 16-20.
4. Морозовський Р. Сила і воля сидячого волейболу // Газета „Волейбол”. № 1 (4). – лютий, 2002. – С. 3.
5. Столяров В.И. Спартианские игры и клубы в системе организации досуга, образования и воспитания детей и молодежи / Гуманит. центр «СпАрт» РГАФК. - М., 1997

Стаття надійшла 19.09.2003 р.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

Текст обсягом **6 і більше** сторінок формату А4 (до **70** знаків у рядку, до **30** рядків на сторінку) на українській (російській) мові переслати електронною поштою в редакції WORD. До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, орієнтація сторінки - книжкова, інтервал 1,5.

Структура статті: назва статті, прізвище та ініціали автора, назва організації, анотації і ключові слова (трьома мовами - укр., рос., англ., обсяг кожної анотації 4 рядки, ключових слів - 1 рядок), текст статті за структурою згідно Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1, література, авторська довідка.

Редакція на протязі місяця надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника.

Тел. (0572) 47-11-32; тел./факс: 706-15-60;

61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмаков Сергій Сидорович.

Листування з авторами виключно електронною поштою. Повідомлення про прийняття (або відхилення) статті до друку надсилається автору електронною поштою після рецензування її членами редколегії.

Умови щодо формування списку літературних джерел: при наявності посилань на збірники «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» редакційна колегія розглядає статтю першочергово.

Електронна пошта:

pedagogy@ic.kharkov.ua - огляд пошти щоденно;

pedagogy@mail.ru - огляд пошти 1 раз на тиждень;

pedagogy@yandex.ru - огляд пошти 1 раз на тиждень.

Web-сторінка:

www.pedagogy.narod.ru - загальна інформація;

www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html - архів статей за 1996-2003pp.

<http://lib.sportedu.ru/books/xspi> - російськомовна сторінка.

ВИТЯГ

з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України”

(джерело інформації - <http://www.nbuv.gov.ua/>)

3. Редакційним колегіям організувати належне рецензування та ретельний відбір статей до друку. Зобов'язати їх приймати до друку у виданнях, що виходитимуть у 2003 році та у подальші роки, лише наукові статті, які мають такі необхідні елементи:

- **постановка проблеми** у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
 - **аналіз останніх досліджень і публікацій**, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття;
 - **формулювання цілей статті** (постановка завдання);
 - **виклад основного матеріалу** дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
 - **висновки** з даного дослідження;
 - **перспективи** подальших розвідок у даному напрямку.
4. Спеціалізованим ученим радам при прийомі до захисту дисертаційних робіт зараховувати статті, подані до друку, починаючи з лютого 2003 року, як фахові лише за умови дотримання вимог до них, викладених у п.3 даної постанови.

ЗМІСТ

Пивовар Андрій. Формування взаємозв'язку пізнавальних процесів і рухових функцій дітей 5-го і 6-го років життя	3
Засць Лідія. Рухова активність і її взаємозв'язок із психосоматичним здоров'ям дітей 6-7 річного віку в умовах застосування національних ігор	7
Москаленко Наталія. Творчий підхід до організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку	12
Пухальська Ірина. Особливості мотивації дівчат 13–14 років до занять фізичною культурою	17
Файчак Роман. Зміна стану соматичного здоров'я ліцеїстів 14–15 років протягом навчального року	22
Долбишева Н.Г. Нетрадиційні види фізичних вправ в системі уроків фізичної культури дівчат старшого шкільного віку	24
Зварищук Оксана. Усвідомлення – складова виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан	28
Бріжатая Ірина. Формування культури фізичного здоров'я учнів в системі профілактики шкільного травматизму	33
Насадюк Ігор. Рухова активність студентів	37
Куліш Наталія, Ібрагімова Людмила, Соболев Олексій, Киверник Олександр. Вплив занять на свіжому повітрі на рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів ВНЗ	41
Жданова Ольга, Базильчук Віра. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять	46
Присяжнюк Станіслав, Краснов Валерій, Федоріна Наталія. Проблеми здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді аграрних вищих навчальних закладів	52
Марцинюк Михайло. Особливості управління навчально-виховним процесом у вищих навчальних закладах II рівня акредитації	57
Єршомін Сергій. Шляхи удосконалення фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів на сучасному етапі розвитку збройних сил України	63
Шигалевський Володимир, Верьовкін Олександр, Захаров Валерій, Фесечко Павло. Вплив мотивації на результати тестування фізичної підготовленості студентів, які поступають на кафедру військової підготовки	68
Борищак Микола, Гузенко Ірина. Національно-патріотичне і військово-фізичне виховання студентів та курсантів в Україні	71
Зубаль Майя. Формування репродуктивного здоров'я молоді як	

педагогічна проблема	77
Данилевич Мирослава, Грибовська Ірина, Іваночко Вікторія. Вплив занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок	81
Луковська Ольга, Гіркiна Світлана. Фізіологічні аспекти впливу циркадних коливань на організм жінок 25-34 років, які займаються фітнесом	85
Леко Богдан. Державні тести з фізичної підготовленості: У чому суть проблеми?	91
Грицюк Валерій. Психолого-педагогічне забезпечення ігрової діяльності розумово відсталих дітей	101
Олійник Олег, Лановенко Володимир, Сорокін Юрій, Черненко Сергій. Психолого-педагогічні та біомеханічні аспекти розвитку рухових функцій у дітей з порушенням мовлення	106
Долинний Ю.О. Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання дітей з ДЦП	111
Єдинак Геннадій. Статистичні аспекти репрезентативності вибірок в дослідженнях осіб з обмеженими можливостями внаслідок церебрального паралічу	114
Козіброда Лариса. Рухлива гра – засіб виховання та розвитку дітей з порушенням зору	122
Харченко Людмила. Обґрунтування вибору тестових випробувань для визначення рівня розвитку психомоторики у розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку	128
Левків Володимир, Гладь Ольга. Організація занять з сидячого волейболу з неповносправними	133
Вимоги до статей	139
Витяг з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України”	139

Наукове видання

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного
виховання і спорту

Збірник наукових праць

Збірник видається за благодійні внески.

Банківські реквізити: рахунок №262085113 в Харківській обласній
дирекції АППБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095. Призначення
платежу: перерахування коштів на о/р №П07000308 Єрмакову С.С.
на видання збірника.

Копію квитанції направляти за адресою: pedagogy@ic.kharkov.ua

Видання зареєстровано у Державному комітеті інформаційної
політики, телебачення та радіомовлення України.

Свідоцтво: серія КВ №7111 від 25.03.2003р.

Свідоцтво про внесення до держ. реєстру суб'єкта видав. справи
ДК №860 від 20.03.2002р.

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ
Коректор: Гречанюк О., Єрмакова Т.

Комп'ютерна верстка: Гречанюк О., Єрмакова Т.

Підп. до друку 20.09.2003. Формат 60x80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.

Ум. друк. арк. 9.00. Тираж 100 прим.

ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв,
Україна, 61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.

Надруковано з оригінал-макету в типографії Фонду
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.