

Аеробне тренування, окрім прискорення синтезу багатьох білкових структур, від яких залежить аеробна продуктивність, підвищення стійкості до стомлення та, в меншій мірі, збільшення сили, призводить до збільшення енергетичних резервів організму та легкості їх мобілізації. Відповідно, в повільних м'язових волокнах (МВ) збільшуються запаси глікогену та жирів, а в швидких МВ та в печінці — глікогену. Збільшується потужність механізмів (гормональних та ферментативних), які мобілізують жири підшкірних та внутрішньо-м'язових депо, розщеплюють глікоген печінки та м'язів, полегшують перенесення глюкози з крові всередину м'язових кліток. Ці зміни так само є проявом довготривалої адаптації до аеробного тренування. Фізичне тренування повинне призводити до так званих тренувальних ефектів, інакше воно буде марним.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу спеціальної науково – методичної літератури, досвіду практичної роботи та результатів власних досліджень виявлена висока потреба жінок в індивідуальній та груповій діяльності з фізичного виховання та на заняттях нетрадиційними фізкультурно – оздоровчими видами. В зв'язку з цим одним з перспективних напрямів занять фізичною культурою може бути розробка та впровадження методики оздоровчої аеробіки і фітнесу з фізичним навантаженням, яке регулюється. Є думка про те, що заняття фізичною культурою студенток 1-2 курсів, в першу чергу, повинні базуватися на розумінні особливостей жіночого організму, які пов'язані з біологічним циклом.

Аналіз динаміки функціональних показників показує позитивний вплив занять аеробікою за методикою, яка нами застосовується, на функціональний стан організму студенток. Враховуючи актуальність питання, яке досліджується, нами була розроблена методика занять аеробікою з студентками 1-2 курсів. Під час кожного заняття ті, хто займається, виконували від 80 до 100 вправ. Окрім спеціальних вправ, використовувались: танцювальні елементи, дихальна гімнастика, прийоми релаксації та інше. Під час після менструальних та післяовуляційних фаз жінки займалися протягом 60 хвилин, а під час менструальної, овуляційної та передменструальної – протягом 40 – 45 хвилин.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н. М. Бредет Я. А. Физическая активность и сердце / Амосов Н. М Бредет Я. А. – К.: Здоровья, 1989- с. 6-9.
2. Бернштейн Н. А. Биомеханика для инструкторов / Бернштейн Н. А. – М.: СпорАкадемПресс, 2001. - с 20-23. – (Избранные труды).
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / Брехман И. И. – М.: Физкультура и спорт, 1996. - с. 40-44
4. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теория и методика физического воспитания и спорта. Научн. теорет. журнал. – 2007. - № 1. - с. 3 – 7.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Купер К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - с. 100-107.
6. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / Селуянов В. Н. – М.: СпорАкадемПресс, 2001. - с. 16-26
7. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. – К.: Олимпийская литература, 1997. - с. 71-75.
8. Bouchard C., Dionne E. T., Simoneau J., Boulay M. R. Genetics of aerobic and performances /Exers. Sport Science Review: 2002 – Vol. 20 – P. 27 – 58.
9. Bouchard C., Lesage R., Lortie G., Simoneau J. A., Hamel P., Boulay M. R., Perusse L., Theriault G. A., Leblanc C. (1986) Aerobic performance in brother, dizygotic and monozygotic twains. Medicine and Science in Sports and Exercise, 18, 639 – 646
10. Frisch R. T., McArthur J. W., Menstrual cycles: Fitness as a determinant of minimum weight for height necessary for their maintenance or onset II Science – 1974 – P. 949 – 951.
11. Second Edition. Physical education for lifelong fitness: the Physical Bats teacher's guide. Human Kinetics, 2005 – 334 p

**Лупало О. В., Газриш А.Л.
ВДНЗУкраїни «УМСА» м. Полтава**

ФОРМУВАННЯ ДУХОВНО-ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

У статті розкрито теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання медичного університету. Фізична культура особистості вважається основою соціально-культурного буття індивіда, невід'ємним складником його загальнолюдської й професійної компетентності. Як інтегрований результат виховання й професійної підготовки фізична культура особистості визначається ставленням людини до свого психосоматичного здоров'я, рівнем розвитку фізичних можливостей, а також активністю життєвої позиції. Стан здоров'я сучасної студентської молоді є однією з найактуальніших проблем сьогодення. Законодавчі й нормативні документи про вищу освіту спрямовують увагу вчених і педагогів – практиків на фізичне та моральне здоров'я нації [8]. Питання формування, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я молоді, що навчається, має особливу соціальну значущість, оскільки від стану здоров'я цієї категорії населення залежить здоров'я нації. Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах негативно позначається на показниках здоров'я студентів: їх фізичному розвитку, функціональному стані, психічному і репродуктивному здоров'ї. Стан здоров'я студентської молоді викликає серйозне занепокоєння. Не дивлячись на усталену думку, що молодь – найбільш здорова категорія населення, саме у віці 17-20 років спостерігаються найвищі темпи зростання захворюваності практично по всіх класах хвороб, причому, переважно по тих, які формують хронічні патології. Це диктує необхідність постійного моніторингу стану їх здоров'я і вживання адекватних лікувальних і профілактичних заходів. Визначальним чинником погіршення стану здоров'я студентської молоді є відсутність у багатьох з них пріоритетної спрямованості на здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя.

Ключові слова: педагогічні умови, система фізичного виховання, духовно-фізичні якості, студенти-медики.

Лупало Е. В., Гавриш А.Л. Формирование духовно -физических качеств студентов в системе физического воспитания медицинского университета. Раскрыто теоретическое обоснование педагогических условий формирования духовно физических качеств студентов в системе физического воспитания медицинского университета.

Ключевые слова: педагогические условия, система физического воспитания, духовно физические качества, студенты-медики.

Lupalo E., Gavrish A. Forming spiritually of – physical qualities of students is in the system of P.E of medical university. In the article the theoretical ground of pedagogical terms of forming of spiritually-physical qualities of students is exposed in the system of P.E of medical university. The physical culture of personality is considered basis of sociocultural existence of individual, by an inalienable constituent him common to all mankind and professional competence. As the integrated result of education of professional preparation the physical culture of personality is determined by attitude of man toward the psychosomatic health, by the level of development of physical possibilities, and also activity of vital position. The state of health of modern student youth is one of the most actual problems of present time. Legislative and normative documents about higher education send attention of scientists and pedagogical - practical workers to the physical and moral health of nation [8]. The question of forming, maintenance and strengthening of individual health of young people that studies, has the special social meaningfulness, as a health of nation depends on the state of health of this category of population. Intensification of educational process in high educational establishments negatively affects indexes of health of students: them physical development, functional state, psychical and reproductive health. The state of health of student of young people causes a serious disturbance. In spite of the settled opinion, that young people are the most healthy category of population, exactly in age 17-20 there are the greatest rates of increase of morbidity practically on all classes of illnesses, thus, mainly for those that form chronic pathologies. It dictates the necessity of the permanent monitoring of the state of their health and acceptance of adequate curative and prophylactic measures. The determinative of worsening of the state of health of student young people is absence at many of them priority orientation on a health and motivations to the conduct of healthy way of life.

Key words: pedagogical terms, system of P.E, spiritually-physical qualities, students-physicians.

Постановка наукової проблеми та її значення. У Законі України „Про фізичну культуру і спорт”, у цільовій комплексній програмі „Фізичне виховання – здоров’я нації”, у Державній національній програмі „Освіта” (Україна XXI століття), „Концепції фізичного виховання у системі освіти України” відзначено необхідність постійного підвищення рівня здоров’я, створення умов для фізичного та духовного розвитку населення. Аналіз наукової літератури та досвіду фізичного виховання студентів свідчить про недостатню увагу до розвитку фізичної досконалості на основі індивідуальних інтересів до фізичних занять, формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання. Сьогоднішній рівень урбанізації, науково-технічного прогресу, побутового комфорту є причиною хронічного „рухового голоду”. Насамперед це стосується студентської молоді, оскільки студенти – це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, і їх здоров’я та благополуччя є запорукою здоров’я і благополуччя всієї нації. У зв’язку з цим величезного значення і актуальності набуває вивчення інтересів і потреб сучасної молоді у сфері фізичної культури. Велика роль тут відводиться в розробці методів мотиваційного стимулювання [1, с.51].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найуразливішою частиною молоді, оскільки стикається з низкою труднощів, пов’язаних із збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному і міжособовому спілкуванні [3, с.45]. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не одномоментний, а багатоступеневий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навиків (у дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання та інтенсивних занять спортом [2, с.13]. Із року в рік збільшується кількість студентів, що мають звільнення від занять фізичною культурою. На сьогодні лише 79,4 % студентів медичних закладів Полтавської області регулярно відвідують заняття з фізичної культури, а цілеспрямовано займаються фізичною культурою ведуть здоровий спосіб життя лише 17,3 %. За останні роки, як відзначають деякі дослідники, до них додалася інтенсифікація навчальних процесів, необхідність поєднання навчання з роботою, погіршення харчування, розповсюдження тютюнокуріння, вживання алкоголю[6]. Сьогодні лише лунають заклики бути здоровим, а соціальне середовище і реальна практика свідчать про погіршення здоров’я молоді, збільшення ваги, загострення серцево-судинних захворювань та інших хронічних і інфекційних захворювань [4, с.167]. Проблема збереження здоров’я студентів-медиків має соціально-економічний аспект, оскільки здоров’я – одна з обов’язкових умов повноцінного виконання людиною своїх соціальних, у тому числі професійних функцій. У зв’язку з цим на систему освіти в цілому і у вищому навчальному закладі, зокрема, крім спеціальних завдань, лягає і завдання збереження фізичного, психічного і соціального здоров’я студентів. Тому вищий навчальний заклад повинен виступати ініціатором і організатором цілеспрямованої і ефективної роботи по збереженню, реабілітації і примноженню здоров’я студентів. Теоретичний аналіз наукових праць показав, що проблема формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання ще недостатньо розроблена в теоретичному та практичному аспектах. Потребують теоретичного обґрунтування та експериментальної перевірки педагогічні умови формування духовно-фізичних якостей у студентів з опорою на органічну єдність фізичних, духовно-моральних та духовно-естетичних компонентів, які оптимально відповідають професійно-прикладній спрямованості у системі фізичного виховання та досягненню фізичної досконалості. Ознайомлення з результатами теоретичних напрацювань учених і практичним досвідом фізичного виховання студентів-медиків дало змогу виявити низку суперечностей між:

- потребою суспільства у підвищенні рівня духовно-фізичної підготовки студентів і відсутністю у вищих навчальних закладах необхідних педагогічних умов, які спонукають студентів до фізичної досконалості, взаємозв'язку з духовно-моральним та духовно-естетичним вихованням;

- необхідністю включення в систему фізичного виховання студентів-медиків інноваційного змісту фізичної підготовки фахівця і застарілими стереотипами організації процесу фізичного виховання у вищих медичних навчальних закладах [2, с.16].

Науково-методичні потреби в розв'язанні виявлених суперечностей дозволяють сформулювати проблему цього дослідження, яка полягає в теоретичній обґрунтованості, експериментальній перевірці та реалізації педагогічних умов формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання медичного університету.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання медичного університету.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Доведено, що ідеями формування духовно-фізичних якостей особистості вчені, мислителі опікувалися ще з давніх часів. Кожна епоха вносила свої корективи у формування духовно-фізичних якостей, серед яких превалювали сила і енергія духу, пріоритетні моральні імперативи, добродійності, фізична витривалість, швидкість, спритність, чітка координація рухів, ритмічність, зовнішня та внутрішня краса, що надавало можливість людині посісти почесне місце в суспільстві. Зазначена проблема у різних її аспектах досліджувалась багатьма сучасними вітчизняними та зарубіжними вченими-дослідниками: філософами, психологами, педагогами, медиками, які пов'язували проблему духовно-фізичного розвитку з втіленням в соціокультурні процеси фізичної культури як життєвої цінності. Увага вчених була прикута до взаємодії фізичного та естетичного виховання, де естетичне виховання покликане сформувати в людині емоційно-естетичне ставлення до занять фізичними вправами, які ведуть до фізичної досконалості. Ця точка зору обґрунтована в працях М. Візітея, С.Дмитрієва, Д.Донського, В. Завадич, І.Козлова, Л.Лубишевої, Л.Матвеева, Т. Ротерс та ін [1, с.53].

Вихідною методологічною позицією при осмисленні сутності духовно-фізичних якостей майбутніх фахівців у системі фізичного виховання медичного університету є реалізація в практичній діяльності нерозривної єдності фізичного, духовно-морального й духовно-естетичного аспектів змісту духовно-фізичного виховання як компонента фізичної досконалості. Система фізичного виховання повинна бути спрямована на формування духовно-тілесної єдності (фізичної досконалості) людини через свідомо окультурену рухову (фізкультурну) діяльність, у якій переважає натхненність фізичного. На основі аналізу наукових праць встановлено, що взаємозв'язок фізичного і духовного сприяє не лише досягненню краси тіла та духу, але й надає можливості для інтелектуального, морального, естетичного самобудівництва майбутнього спеціаліста.

На основі проведеного теоретичного аналізу з'ясовано, що гармонія фізичного і духовного породжує духовну внутрішню красу. Духовність ми розглядаємо як інтегративну якість особистості, яка базується на таких феноменах як істина, добро, краса, віра, надія, любов. Така інтегративна якість лежить в основі професійної діяльності майбутніх фахівців-медиків. Найважливішими ознаками духовного розвитку спеціаліста є високий рівень внутрішньої культури, доброта, совість, здатність до співпереживання, милосердя, віра, надія, любов до людини, виваженість. Осмислення нами теоретичних засад дослідження довело, що духовно-фізичні якості є важливим компонентом фізичної досконалості студентів медичного університету, як ідеалу фізичного розвитку і фізичної підготовки, що оптимально відповідає потребам професійної діяльності майбутнього спеціаліста [6].

У процесі дослідження нами визначено, що формування духовно-фізичних якостей проходить у площині фізичного, духовно-морального і духовно-естетичного компонентів, кожний з яких характеризується відповідними показниками, а саме:

- фізичний компонент включає позитивне ставлення студентів-медиків до занять з фізичного виховання та спрямовує на розвиток у студентів основних фізичних якостей, які домінують у майбутній професійній діяльності. Це сила, витривалість, швидкість, координація. Основними показниками фізичного компонента визначено: мотивація і ставлення до занять фізичного виховання, психоемоційний стан САН (самопочуття, активність, настрій); розвиток фізичних якостей: витривалість – біг 2000 м, швидкість – біг 100 м, сила – згинання і розгинання рук в упорі, піднімання тулуба з положення лежачи на сід за одну хвилину; координація;

- духовно-моральний компонент характеризується наявністю і ступенем сформованості комплексу моральних якостей, що відображають гуманістичну спрямованість особистості. Основними показниками є створення у навчально-виховному процесі такого духовно-морального простору, в якому б викладачі та студенти вступали у взаємодію без зла і насильства, на основі співучасті, співпереживання і співстраждання, адже гуманізм передбачає сердечне відношення до людини, сприйняття Іншого серцем і душею, володіння мистецтвом бути щасливим і допомагати стати щасливим Іншому. Великого значення набуває формування якостей любові до людини як до цінності, глибокої поваги до неї, працьовитість, чесність, совість, рішучість, сміливість, дисциплінованість, упевненість у своїх силах і невпинне прагнення до морального удосконалення. Моральне удосконалення потребує систематичної роботи над своїм внутрішнім світом, визнання власних помилок і недоліків. Духовність відбиває поєднання образу світу з моральним законом особистості і є принципом її самопобудови; духовність є специфічною духовною якістю, що характеризує мотивацію людської поведінки;

- духовно-естетичний компонент передбачає формування у студентів-медиків університету у системі фізичного виховання здібності до сприйняття тілесної краси, витонченості та граціозності рухів, естетики поведінки, естетичних смаків. Показником цієї здібності є сформованість емоційного відгуку на прекрасне та потворне, емоційно-естетичного сприйняття, яке полягає у формуванні вміння бачити, відчувати красу рухів, здатності розрізняти ритм і в умінні погоджувати рухи з ритмом (продемонструвати ідеальне виконання безперервного комплексу фізичних вправ під музичний супровід в аеробному стилі); творчої уяви (вміти скласти із семи базових кроків оригінальну рухову композицію, що відповідає доцільності, послідовності, гармонії, при цьому правильно комплектуючи вправи за складністю виконання).

Основою формування духовно-фізичних якостей є формування творчого відношення до фізичної діяльності, виховання естетично осмисленої потреби у фізичних вправах. У використаних засобах і методах естетичної спрямованості

(танцювальних, хореографічних і ритмічних рухах) вирішуються завдання духовного виховання у системі фізичного. Формується почуття прекрасного в рухах, правильність уявлень про прекрасне у поведінці та в діях людини, пробуджується активність, здатність зрозуміти її, готовність прийти на допомогу, поділитися своєю щиросердечною щедрістю, сформувати красу поведінки і привчити діяти за законами краси [7]. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності студентської молоді та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку. У процесі культурного розвитку студент-медик послідовно діє у трьох напрямках. Перш за все, засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується особистість, розвиваються її здібності. По-друге, у процесі творчої діяльності особистість створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо). Нарешті, третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особистості, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо. Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність студентської молоді як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану [8]. В особистішому аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини. Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині. З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.). З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою, тощо. Таким чином, характеризуючи педагогічні умови формування духовно-фізичних якостей студентів-медиків, необхідно розглядати щонайменше три аспекти.

1. Діяльнісний аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

2. Предметно-ціннісний аспект представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

3. Результативний аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні студентом-медиком її цінностями, надбанні високого рівня фізичної дієздатності.

ВИСНОВКИ. У змісті дисципліни «фізичне виховання» і пов'язаних з нею явищах умовно можна виділити дві основні частини:

- функціонально-забезпечуючу, представлену всім тим цінним, що створюється і використовується студентською молоддю як спеціальні засоби, методи й умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості студентів-медиків;

- результативну, представлену позитивними результатами у фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів і умов.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александров С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры / С.Э. Александров // Теория и практика физической культуры, 1990. – №11. – С.51-54.

2. Барановская Д. И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д. И. Барановская, В. И. Врублевская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе : материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск : БГУФК, 2005. – С. 13–16.

3. Волков В.Л. Основы професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В.Л. Волков : Навч. посібник для студентів вузів фізичного виховання і спорту. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.

4. Губина О.И. Изучение качества жизни и адаптации студентов медицинского вуза / О.И.Губина, В.И.Евдокимов, А.Н. Федотов // Вестник новых медицинских технологий. – К., 2006 – №3. – С. 167.

5. Sobotka R. Physical activity and Health – a new view at the Limits // Book of Abstracts // II Annual Congress of the European College of Sports Science August 20-23, 1997. – Vol. 2. – Copenhagen, Denmark, 1997. – P. 705-706.

6. Cratton C. Sport in the city: the role sport in economic and social regeneration / C. Cratton, I. Henry. – London-New York: Rutledge. – 2005. – 322 p.

7. Woods R.B. Social issues in sport / R.B. Woods // Human Kinetics. – Champaign. – 2007. – 370 p.

Лускань О.Ю.

Національний Технічний університет України "КПІ"

ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ХОКЕЇСТІВ

Аналіз літературних джерел показав, що в спеціальній літературі достатньо інформації по методиці розвитку силових якостей хокеїстів.

Ключові слова: розвиток силових якостей, спортивне тренування, практичний досвід тренерів.