

2	Фізична працездатність (ІГСТ)	K	75,49±0,956	75,76±0,935	0,35	1,27	p>0,05
		E	75,51±0,907	81,12±0,882	7,42	4,45	p<0,05
3	Показники соматичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка)	K	9,69±0,358	10,39±0,384	7,22	1,206	p>0,05
		E	8,9±0,230	12,72±0,3	42,92	11,87	p<0,001

Використання засобів футболу на заняттях в ЕГ значно покращило рівень фізичної працездатності студентів-економістів (індекс Гарвардського степ-тесту). Після проведення формувального експерименту приріст результатів в ЕГ становив 7,4% (добра фізична працездатність). У КГ спостерігалось незначне підвищення рівня фізичної працездатності порівняно з вихідними даними: 0,35% (середня фізична працездатність) (табл. 1).

Вихідний рівень показників соматичного здоров'я у КГ був дещо вищий (9,6±0,358 – нижче середнього) ніж в ЕГ (8,9±0,23 – нижче середнього), проте ця перевага статистично не достовірна (p>0,05). Після впровадження запропонованої методики у навчально-виховний процес студентів економічних спеціальностей спостерігався значно більший приріст результатів в ЕГ – 42,9% (12,72±0,3 – середній рівень), на відміну від КГ – 7,2% (10,39±0,384).

ВИСНОВОК. Аналіз результатів формувального експерименту статистично довів доцільність та ефективність запропонованої експериментальної методики з переважним використанням засобів футболу. Про це свідчать показники динаміки приросту результатів студентів-економістів у контрольній та експериментальній групах. Приріст результатів у студентів ЕГ був значно більшим за всіма показниками випробувань.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. У подальших наукових дослідженнях передбачається визначити вплив засобів футболу на рівень психофізіологічної підготовленості студентів ВНЗ економічного профілю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Vykhyayev Yu.M. Porivnyal'ni kharakterystyky zanyat' z fizychnoho vykhovannya za riznymy formamy navchal'noho protsesu / Yu.M. Vykhyayev // Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho universytetu imeni T.H. Shevchenka [Tekst]. V. 91. T. I. – Chernihiv: ChNPU, 2012. – S. 107–110.

2. Zhernakov V.P. Prymenenye Harvardskoho step-testa pry yzuchenyy sposobnostey serdechno-sosudystoy systemy / V.P. Zhernakov // Fyzskoe vospytanye studentov tvorcheskykh spetsyal'nostey. – Khar'kov: KhHADY (KhKhPY), 1997. – N. 5. – S. 9.

3. Zhuravl'ov S.O. Peryodyzatsyya kruhlohodychnoy trenyrovky futbolystov s uchetoм raspredelenyya nahruzok / S.O. Zhuravl'ov, Kryvenda V.S. // Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho universytetu imeni T.H. Shevchenka [Tekst]. Vyp. 98. T. IV. – Chernihiv: ChNPU, 2012. – S. 88–91.

4. Kolomojets' H. Rozvytok rukhovyykh yakostey ta zmitsnennyya zdorov'ya shkolyariv zasobamy futbolu / H. Kolomojets' // Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya. – No 11. – 2007. – S. 30–32.

5. Максименко І.Г. Контроль за уровнем развития быстроты и скоростно-силовых качеств у футболистов различной квалификации / И.Г. Максименко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков: ХДАДМ (ХХПИ), 1998. – № 3. – С. 23–24.

6. Самусь А. Контроль і оцінка показників фізичної підготовленості футболістів вищого навчального закладу / Андрій Самусь, Ростислав Первачук, Ярослав Свищ // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 17. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 563–567.

7. Шамардин В.Н. Контроль функциональной подготовленности футболистов / В.Н. Шамардин // Теорія і практика фізичного виховання. – Харків, 2003. – № 1. – С. 112–113.

УДК 378.016:796.011.3

Маринчук В. В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

НАВЧАННЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті висвітлена самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність студентів педагогічних спеціальностей в умовах природного середовища. Виділено шляхи підвищення у них внутрішньої потреби займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю, як для особистісного розвитку, так і для професійної роботи.

Ключові слова: студенти педагогічних спеціальностей, фізичні вправи, природне середовище, самостійні заняття, знання, уміння та навички.

Маринчук В.В. Обучение самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов педагогических специальностей в условиях природной среды в процессе физического воспитания. В статье освещена самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность студентов педагогических специальностей в условиях природной среды. Выделены пути повышения в них внутренней потребности заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью, как для личностного развития, так и для профессиональной работы.

Ключевые слова: Студенты педагогических специальностей, физические упражнения, среду, самостоятельные занятия, знания, умения и навыки.

Marynchuk V. Samostoyatelnoy fizkulturno-learning activities ozdorovytelnoy pedagogical specialties

students in terms of natural physical environment in the process of education. Physical education youth in modern society must reflect new approaches to identity formation. Sports activities - a prerequisite for the harmonization of students, which should be an important component of the daily activities of modern man, who is stepping into the third millennium. Physical education intended to shape the students' respect for their health and physical fitness, develop a comprehensive physical and mental qualities, to promote the creative use of physical culture in the organization of everyday activities. The teacher has an important social function - provides spiritual, mental, physical development and education of the individual. His work is not only aimed at organizing teaching and learning process, but also to organize extracurricular, recreational activities of students, systematic problem solving forming an active stakeholder. This activity in physical education is crucial in solving problems and achieving goals. Interestingly, the students understand the benefits of exercise, but unfortunately, their participation to this end [2]. The study of pedagogical theory and practice of physical education in terms of environment in higher educational institutions shows that in the task of attracting students to physical activity using environment there are a number of methodological problems and practical. Contradictions between declarative and real attitude to sports and sports activities impact on the health, physical development and the first training of students, their values, and attitudes to their own physical and mental well-being [10]. The professional focus enables the development of practical classes and other educational function of teacher - communicative. This function is implemented mainly during teaching practice during the class, but by this time it develops, usually without the control of the teacher. Meanwhile develop social and communicative skills can become a self-learning content. It offers a sequence of steps, which is due to the need to develop skills to apply the material content of the child and predict future sessions [7].

Key words: Students of pedagogical specialties, exercise, training, independent study, knowledge and skills.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Більшість студентів займається в позаурочний час кататанням на велосипеді, роликах, скейті, ходять на прогулянки, грають в різноманітні ігри на відкритому повітрі, та виконують фізичні вправи в парку, лісі, на галявині, березі річки чи озера. Більше того, юнаки та дівчата в зимову пору катаються на лижах, санках, ковзанах та грають в хокей. Однак аналіз науково-методичної літератури свідчить, що викладачі не навчають студентів вправам, які могли б стати у пригоді в повсякденному житті. Більшість студентів чекають на заняття з фізичної культури, де мають змогу задовольнити свою основну потребу в рухах та отримати задоволення від занять різноманітними фізичними вправами. Адже лазити, метати, бігати, грати і стрибати значно цікавіше в умовах природного середовища, ніж у приміщенні. Виконання різних рухів у лісі, на галявині, біля води має неоціненне оздоровче значення, загартовує організм студентської молоді та спонукає до активних дій [5].

Формування спеціальних знань та методичних умінь використовувати природне середовище у процесі занять фізичними вправами майбутніх учителів, насамперед потрібно, для їх майбутньої професійної діяльності, роботи з учнями, власного оздоровлення та самовдосконалення, зниження нервово-психічного напруження після робочого, підвищення рівня працездатності. Майбутні вчителі мають вміти використовувати оздоровчі сили природи для організації та забезпечення здорового способу життя. За даними Паффенбаргер Р.С. для фізичного виховання характерний комплексний підхід у виборі і застосуванні різноманітних видів фізичних вправ [12].

Використання природних сил природи в процесі фізичного виховання здійснюється за двома напрямками:

1. Природні сили природи як відносно самостійні засоби оздоровлення і загартовування у вигляді спеціальних процедур, сонячних, повітряних і водних ванн.

2. Природні сили природи як супутні фактори, що створюють найбільш сприятливі умови для занять фізичними вправами. Вони доповнюють і посилюють ефективність впливу рухів на організм людини.

Л.П. Матвеев вважав, що, сполучаючи фізичні вправи з природними факторами загартовування, можна підвищити загальну опірність організму до ряду несприятливих впливів [9].

Мета дослідження - вивчити стан реалізації питання формування умінь та навичок використання природного середовища для самостійних занять фізичними вправами студентів у процесі фізичного виховання в умовах ВНЗ.

Завдання: проаналізувати готовність викладачів фізичного виховання до навчання студентів використанню природного середовища в умовах самостійних занять фізичними вправами та стан реалізації цього питання у педагогічній практиці; оцінити стан організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів педагогічних спеціальностей у природному середовищі.

Результати дослідження. Для вирішення висунутих завдань дисертаційного дослідження нами проведено опитування викладачів фізичного виховання. Всього в опитуванні взяли участь 70 викладачів чоловічої і жіночої статі. На думку 33,0% респондентів, вважають, що такі заняття здатні покращити розвиток рухових якостей, а 32,5% опитаних вважають, що саме в природному середовищі здійснюється всебічний і гармонійний розвиток особистості. В тому, що під впливом занять фізичними вправами у природному середовищі покращується стан психосоматичного здоров'я студентів – переконані 20,5 % респондентів. 14,0% опитаних вважає, що саме такі заняття здатні забезпечити підготовку студентів до життєдіяльності (Рис.1). Адже саме заняття фізичною культурою в природному середовищі здатні формувати екологічну культуру студентів, для якої властиві знання про навколишнє середовище, що передбачає відповідальне ставлення до природи та свого здоров'я; уявлення про взаємини, взаємозв'язки, взаємозалежності, взаємодії зі світом природи, а також усвідомлення себе як її частини; розуміння природи як унікальної цінності і джерела матеріальних і духовних сил [3]. Незначна частина опитаних також стверджує, що такі заняття сприяють міцному засвоєнню знань, умінь та навичок, оскільки саме на них перевіряється придатність сформованої навички для використання в життєдіяльності [4,5].

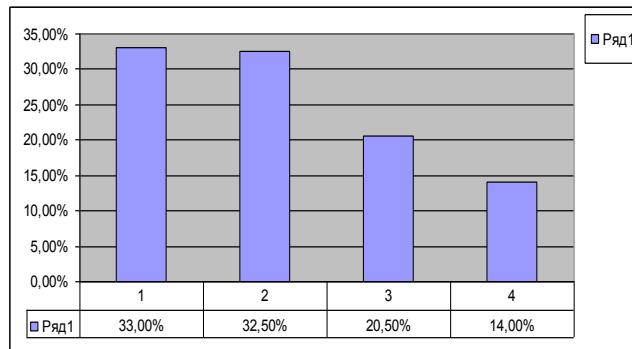


Рис. (1) Результати опитів викладачів.

Також, під час спілкування з викладачами фізичного виховання, ми дізналися, що більшість викладачів під час навчання у ВНЗ не отримували знання і методичні вміння проводити позаурочні заняття фізичними вправами в природному середовищі. Більшість викладачів, з упевненістю сказали, що хотіли б навчитися проводити заняття з фізичного виховання в природному середовищі (49,3%). Тим паче, такі знання і навички знадобляться і учителям природничо-географічних наук і учителям молодших класів. Тому під час опитування викладачі із задоволенням хотіли б отримати такі знання, щоб під час проведення своїх занять передати ці знання, методичні вміння і навички майбутнім учителям. На даному етапі цьому питанню увага майже не приділяється, викладачі не навчають студентів використовувати природне середовище. Програмою з фізичного виховання не передбачено навчання майбутніх учителів використовувати природне середовище під час занять фізичними вправами. Практично заняття з фізичного виховання зводяться до виконання фізичних вправ різної спрямованості, методичної підготовки студентів не здійснюється.

А для виявлення думки студентів нами було проведено анкетування, де студенти відповідали на запитання та мали вписати свою думку стосовно самостійних занять на свіжому повітрі [8]. Аналізуючи думки опитаних і студентів і викладачів, ми з упевненістю можемо сказати, що за потрібне навчати майбутніх учителів проводити заняття фізичними вправами з використання природного середовища.

ВИСНОВОК

Узагальнюючи вище зазначене можна констатувати:

- Використовування самостійних занять сприяють підвищенню інтересу до занять фізичною культурою у студентів.
- Вважаємо, що найважливішою умовою вирішення завдань удосконалення фізичної підготовленості студентів є організація навчального процесу, а також пошук нових нетрадиційних технологій навчання.
- Більшість фахівців фізичного виховання, які досліджували вплив природного середовища на розвиток студентів вважають, що заняття фізичними вправами у природному середовищі сприяють загартуванню студентської молоді, всебічному і гармонійному розвитку рухових якостей, покращують стан психосоматичного здоров'я, забезпечують підготовку молоді до життєдіяльності, а також прищеплюють їм бережне ставлення до природи та сприяють міцному засвоєнню знань, вмінь і навичок.;
- Більшість викладачів оцінили свою професійну готовність до організації і проведення занять фізичної культури в природному середовищі як "практично готовий";
- Майже всі респонденти вважають за потрібне навчати студентів у вищих навчальних закладах самостійно проводити заняття фізичними вправами у природному середовищі.;
- На думку вчених, заняття фізичними вправами у природному середовищі необхідно періодично проводити протягом року навіть за наявності добре обладнаних спортивних споруд.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубровский В.И. Движения для здоровья // Физкультура и спорт. – 1989. – №2. – С. 3–28.
2. Збанацький С. В. Формування у студентів здорового способу життя засобами пішохідного туризму / С. В. Збанацький, О. В. Зеленюк, Л. С. Кравченко, А. М. Сотула // Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К. : НаУКМА, 2007. — С. 148 – 150.
3. Кузь Ю. С. Світовий та національний досвід тіловиховання в природному середовищі як чинник підготовки молоді до життя / Ю. С. Кузь // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2008. – Вип. VII. – С. 6 – 13.
4. Кузь Ю. С. Ставлення вчителів фізичної культури до організації фізичного виховання в природному середовищі / Ю. С. Кузь // "Молода спортивна наука України": Зб. наук. пр. у галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2008. – Вип.12. Т.2 – С.125-130.
5. Кузь Ю. С. Ставлення учнів до проведення уроків фізичної культури в природному середовищі / Ю. С. Кузь // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 55. Т. I. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2008. – С. 114-118.
6. Кузь Ю. С. Формування здоров'язабезпечуючої поведінки учнів у процесі фізичного виховання в природному середовищі / Ю. С. Кузь. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. – 71 с.
7. Лесгафт П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания : изб. психолог. труды. / П. Ф. Лесгафт ; под ред. М. П. Ивановой. – М. : "Ин-т практич. психологии", Воронеж. "МОДЭК", 1998. – 416 с.

8. Маринчук В.В. Мотивація студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичними вправами в природному середовищі / В. В. Маринчук // Науковий часопис. Нац. пед. Університету ім. М.П. Драгоманова. – К. : НПУ Драгоманова, 2014. – 152–155.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М. : "ФИС", 1991. – 543 с.
10. Nachinskaya SV Sport metrology : Proc . benefits for students. Executive . Proc. institutions / SV Nachinskaya . - Moscow: Publishing Center "Academy" , 2005. - 240 p.
11. Prezlyata G. Formuvannya healthy way Zhittya zasobami fizichnogo vihovannya: prog. that method. rivers. / G. Prezlyata // Skylines. - 1999. - № 1. - S. 121 - 130.
12. Lalonde M. Nouvelle Perspective de la Santa des Canadiens / M. Lalonde. – Ottawa: Ministry of Health and Welfare, 1974.

Медведева І.М.
НПУ імені М.П. Драгоманова

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІГУРНОГО КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ У СВІТІ

У статті визначено фактори, що полягають в основі розвитку видів спорту зі складно координаційною структурою рухів, а також провідні елементи та їх зміст, які обумовлені специфікою спортивних дисциплін. Розкрито питання щодо тенденцій розвитку олімпійського виду спорту – фігурного катання на ковзанах.

Ключові слова: фактори, тенденції, елементи, суддівство, складність рухів.

Медведева И.М. Тенденции развития фигурного катания на коньках в мире. В статье определены факторы, лежащие в основе развития видов спорта со сложно координационной структурой движений, а также ведущие элементы и их содержание, которые обусловлены спецификой спортивных дисциплин. Раскрыты вопросы, касающиеся развития олимпийского вида спорта – фигурного катания на коньках.

Ключевые слова: факторы, тенденции, элементы, судейство, сложность движений.

Medvedeva I.M. Trends of figure skating development in the world. The article outlines factors that are a baseline of development of kinds of sports with complex – coordination structure movements and leading elements and their content that are due to specific sports disciplines. Questions on development of Olympic kind of sport - figure skating are discussed. Methodology of competitive system activity in figure skating on ice was developed with the account of features and tendencies in sports event development. The structure of competitive activity in high-performance figure skaters is determined, model characteristics of competitive activity in qualified figure skaters are manifested and their buildup regularities are validated.

Key words: factors, trends, elements, judging, complexity of movements, development.

Постановка проблеми. У теперішній час у видах спорту зі складнокоординаційною структурою рухів відзначається неухильний ріст складності вправ, процес удосконалення змагальних композицій і виконавської майстерності.

Підвищення вимог до виконавської майстерності змусило багатьох фахівців звернути особливу увагу на якісну базу й спеціалізовану підготовку спортсменів у видах спорту зі складнокоординаційною структурою рухів та в їх дисциплінах. Мета підготовки складається в технічно досконалому оволодінні різними елементами, зв'язками й комбінаціями.

Аналіз досліджень та публікацій. Види спорту зі складнокоординаційною структурою рухів розвиваються відповідно до тенденцій і законів спорту вищих досягнень, але мають свої специфічні особливості [7,8]. Порівняльний аналіз тенденцій їхнього розвитку дозволяє в якості системоутворюючих частин виділити наступні:

- підвищення мотивації й престижності вищих спортивних досягнень;
- ріст спортивно-технічних результатів;
- загострення конкуренції за вищі спортивні результати.

Одним з першорядних завдань у видах спорту зі складнокоординаційною структурою рухів є визначення факторів, що спричиняють розвиток не тільки видів спорту даної групи, але й їхніх дисциплін. На думку фахівців [2,7,8] до основних таких факторів відносяться наступні:

- соціальна потреба в розвитку даних видів спорту;
- організація спортивної підготовки;
- матеріально-технічні основи тренувальної й змагальної діяльності;
- теоретичні й методичні основи видів спорту;
- заохочення результатів організаційних і матеріально-технічних основ спортивного тренування.

Різноманіття досліджень, проведених у різних складнокоординаційних видах спорту, присвячено наступним питанням: розробці загальної концепції багаторічної підготовки спортсменів, модельних характеристик виду спорту, питань керування [4], вивченню біомеханічних основ техніки вправ, розробці дидактичних положень, що всебічно відбивають найбільш значимі для практики спорту закономірності при навчанні складним руховим діям [3,4], методиці навчання вправам [4,5], теорії й методиці відбору й прогнозування [5], вихованню фізичних якостей [2]. Найбільш розробленими й обґрунтованими з погляду біомеханіки й педагогіки є техніка різних вправ [5], теоретичні основи тренування [8], методика навчання різноманітним руховим діям [4]. У зв'язку із цим, з огляду на накопичений досвід фахівців і сучасні вимоги міжнародних федерацій, фактор науково-методичного процесу підготовки спортсменів у видах