

виконувати завдання здорового способу життя і безпечної поведінки. Серед шляхів реалізації здоров'язбережувальних технологій особливе місце займає оптимальна рухова активність дітей. Правильний руховий режим дітей дошкільного віку є необхідною умовою для формування та зміцнення їхнього здоров'я, фізичного та розумового розвитку, покращення настрою й самопочуття. Ефективність виконання дошкільниками фізичних вправ значно збільшиться, якщо їх виконання відбуватиметься на позитивному емоційному тлі, яке, зокрема, може забезпечити використання засобів казки та мультиплікації.

До перспективи подальших досліджень відносимо розробку і апробацію програми використання засобів казки і мультиплікації для оптимізації рухової активності дітей у режимі дня дошкільного навчального закладу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57–60.
2. Ерохина И. А. Здоровьесберегающие технологии в профилактике наркозависимости подростков : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.02 / И. А. Ерохина. – Тамбов, 2005. – 272 с.
3. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе // И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – М. : Илекса, Народное образование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2003. – 400 с.
4. Кисла О. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку засобами здоров'язбережувальних технологій / Оксана Кисла, Анна Кошель // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2014 – Вип. 9 (2) . – С. 101–106.
5. Концепція розвитку дошкільної освіти на 2010–2016 рр. // Дошкільне виховання : Науково-педагогічний журнал для педагогів і батьків. – 2010. – № 2. – С. 15–17.
6. Маковецька Н. В. Можливості застосування казкотерапії в процесі фізичного виховання й оздоровлення дошкільників [Електронний ресурс] / Н. В. Маковецька // Дошкільна освіта. – 2005. – Режим доступу до ресурсу: <http://ips.zp.ua/states/256-120032.html>.
7. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / А. М. Митяева. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 192 с.
8. Мицкан Т. Характеристика здоров'язбережувальних технологій у дошкільному навчальному закладі / Тетяна Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Сер. "Фізична культура". – Івано-Франківськ, 2014. – Вип. 20. – С. 12–20.
9. Пангелова Н. Є. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста : метод. реком. / Н. Пангелова, М. Горбенко. – Переяслав-Хмельницький, 2001. – 72 с.
10. Clarke D.H. Children and research process. In Z.A. Stull and H.M. Eckert (Eds). Effekt of physical activity on children. – Champaign, TL: Human Kinetics, 1986. – P. 9–13.
11. Dishman R.K. Physical activity epidemiology / R.K. Dishman, R.A. Washburn, G.W. Heath. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 468 p.
12. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. Munoz. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 374 p.
13. Rokita A. Bawiac – ucze sie / A. Rokita, T. Rzepa. Wroclaw, 2010/ – 42 s.
14. Wilczkowski E. Wychowanil firyczne dzieci w wieku przedszkolnym / E. Wilczkowski. – Piotrkow Trybunalski, 2012. – 286 p.

Голованова Н.Л.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ШВЕЙНОГО ПРОИЗВОДСТВА

В статье представлено подробное описание формирования профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) учащихся швейного производства в рамках технологии, направленной на повышение профессионально значимых физических качеств (ПЗФК), а, именно, ППФП как части специальной физической подготовки. Реализация этой части технологии проводилась в рамках внедрения в ряд дисциплин: «Культура молодого работника», «Охрана труда», «Производственная практика» и «Технология пошива» – комплексов упражнений в качестве интерактивного метода обучения, называемого общим галдеж (переключение между разными видами деятельности). Описано распределение блоков технологии на совершенствование ПЗФК учащихся швейного производства в рамках этих дисциплин. Представлен подробный алгоритм внедрения комплексов упражнений в различные дисциплины. Приведены упражнения и необходимый инвентарь для выполнения физической нагрузки без необходимости покидать рабочее место, пальчиковой гимнастики и гимнастики для глаз. Регламентировано время выполнения упражнений для развития специальной физической подготовленности в рамках апробирования предложенной технологии. Рассмотрены средства реализации технологии, направленной на повышение профессионально значимых качеств учащихся швейного производства. Представлены результаты тестирования трех основных составляющих функционального психоэмоционального состояния — самочувствия, активности и настроения, подтверждающих эффективность внедрения предложенной технологии.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, технология, профессионально-прикладная физическая подготовка, учащиеся швейного производства, профессионально значимые физические качества.

Голованова Наталія Леонідівна. До питання організації спеціальної фізичної підготовки учнів швацького виробництва. У статті представлено докладний опис формування професійно - прикладної фізичної підготовки (ППФП) учнів швейного виробництва в рамках технології, спрямованої на підвищення професійно значущих фізичних якостей (ПЗФЯ),

а саме ППФП як частини спеціальної фізичної підготовки. Реалізація цієї частини технології проводилася в рамках впровадження до дисциплін: «Культура молодого працівника», «Охорона праці», «Виробнича практика» і «Технологія пошиття» – невеликих комплексів вправ в якості інтерактивного методу навчання, яка називається загальним галас (перемикання між різними видами діяльності). Проведено розподіл блоків технології на вдосконалення ПЗФЯ учнів швацького виробництва в рамках цих дисциплін. Представлено докладний опис етапів впровадження низки вправ у різні дисципліни. Зазначено вправи і необхідний інвентар для виконання вправ, не встаючи з робочого місця, пальчикової гімнастики і гімнастики для очей. Регламентований час виконання вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовки в рамках апробації запропонованої технології. Розглянуто засоби реалізації технології, спрямованої на підвищення професійно значущих якостей учнів виробництва. Представлені результати тестування трьох основних складових функціонального психоемоційного стану – самопочуття, активності і настрою, підтверджують ефективність впровадження запропонованої технології.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, технологія, професійно-прикладна фізична підготовка, учні швацького виробництва, професійно значущі фізичні якості.

Golovanova Nataliia. To the problem of special physical training organization of the garment production students.

The paper presents a detailed description of the professional - applied physical training (PAPT) formation of the garment production students within technology aimed to improve professionally significant physical qualities (PSPQ), namely PAPT as part of the special physical training. Implementation of this technology's part has been introduced small exercises sets to subjects: "The Culture of Young Worker", "Occupational Health", "Internship" and "Technology of Sewing", as interactive method of training, which is named common babel (meaning switching among different activities). A distribution of technology block to improve PSPQ of production garment students in these disciplines has been provided. A detailed description of the stages of implementing a number of exercises into various disciplines has been presented. Exercises and necessary equipment to perform the exercises without leaving the workplace, finger exercises and eyes gymnastics have been indicated. Time of the exercises for the special physical training development under the proposed testing technology has been regulated. The means of implementing technology aimed at improving students professionally significant qualities of production has been considered. The presented testing results of three major functional components of emotional state - health, activity and mood, confirm the efficiency of the proposed technology implementation.

Key words: special physical training, technology, professional - applied physical training, garment production students, professionally significant physical qualities.

Введение

Современная образовательная практика в сфере физической культуры не в полной мере оправдывает социальные и личностные ожидания. Выпускники в своем большинстве не являются активными, самостоятельными носителями ценностей, накопленных в сфере культурного развития, что существенно ограничивает перенос полученных знаний, практических умений, отношений на культуру учебного и профессионального труда, быта, отдыха, стиля жизни, отношение к здоровью, снижает в целом гуманистическое личностное развитие [2, 6, 7]. Любая профессия имеет свою специфику и, соответственно, предъявляет особые требования к специалисту, работающему в ней. К любой профессии человек должен быть готов как психологически, так и физически [4, 8, 9]. Как отмечает в своей работе Пономарева Г. В. [5], современные производственные условия перерабатывающей отрасли сельскохозяйственного производства сопряжены с высоким уровнем автоматизации и механизации, что уменьшает удельный вес физического труда, но одновременно резко повышая уровень его ритма, сложности, интенсивности и ответственности. В свою очередь все это требует от работников значительного напряжения умственных, психических и физических сил, высокоэффективной координации и культуры движений, высокой концентрации внимания, все эти условия труда так же актуальны и для рассматриваемой нами отрасли швейного производства.

Цель нашего исследования – разработка и внедрение специальной физической подготовки в рамках апробирования технологии, направленной на повышение профессионально значимых физических качеств учащихся швейного производства.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Результаты исследования. Подготовка высококвалифицированных специалистов является основной задачей всех учебных заведений. Особую роль при этом играет профессионально-прикладная физическая подготовка, которая состоит из теоретической, физической, специальной и психологической подготовки. Недостаточным количеством времени на профессионально-прикладную физическую подготовку в рамках уроков по «Физической культуре» было принято решение о внедрении технологии в ряд дисциплин таких, как «Культура молодого работника», «Охрана труда», «Производственная практика» и «Технология пошива». Благодаря комплексному подходу к организации процесса обучения, технология, направленная на повышение ППФК, насчитывала 60 часов урочной формы обучения (табл. 1).

Таблица 1

Формирование ППФП учащихся швейного производства в рамках применяемой технологии

Предмет	ППФП в рамках технологии			
	Теоретическая	Физическая	Специальная	Психологическая
Физическая культура		По 10 – 20 мин. на 40 уроках: Всего 16 часов		до 2 мин. 40 уроков Всего: 1 час
Охрана труда	Всего 2 часа		ФМ (физкультминутки) 1 – 2 мин., 72 урока Всего 2 часа ФП (физкульт-паузы) до 5 мин., 72 урока Всего 6 часов	до 2 мин. 72 урока Всего: 1 час

Культура молодого работника	Всего: 2 часа		ФМ 1 – 2 мин., 72 урока Всего 2 часа	до 2 мин., 72 урока. Всего: 1 час
Информационные технологии	Всего: 2 часа		ФМ 1 – 2 мин., 72 урока Всего 2 часа ФП до 5мин., 72 урока Всего 6 часов	до 2 мин. 72 уроков Всего: 1 час
Производственная практика			ФМ 1 – 2 мин., 72 урока Всего 2 часа ФП до 5мин., 72 урока Всего 6 часов	до 2 мин. 72 урока Всего: 1 час
Технология пошива			ФП до 5мин., 72 урока Всего 6 часов	до 2 мин, 72 урока, Всего: 1 ч
Всего по видам ППФП	6 часов	16 часов	32 часа	6 часов
Итого				60 часов

Так, в ряд дисциплин, в качестве «общего галдежа», на различных этапах внедрения технологии были реализованы:

- на втягивающем этапе в рамках дисциплины «Культура молодого работника» учащимися выполнялась «Пальчиковая гимнастика».

- на корректирующей этапе в рамках дисциплины «Информационные технологий» учащиеся осуществляли «Пальчиковую гимнастику», гимнастику для глаз и упражнения, не вставая с рабочего места. На уроках «Охрана труда» девушки делали упражнения для концентрации внимания, упражнения, не покидая рабочего места, и «Пальчиковую гимнастику», во время урока «Культура молодого работника» — упражнения для концентрации внимания и «Пальчиковую гимнастику». В период прохождения производственной практики — гимнастику для глаз и упражнения, не вставая с рабочего места. На уроках «Технология пошива» — упражнения для концентрации внимания и упражнения, не вставая с рабочего места.

- на поддерживающем этапе учащиеся выполняли упражнения, не вставая с рабочего места, в рамках уроков «Технология пошива» и в период прохождения производственной практики.

Предложенные комплексы упражнений были внедрены в форме физкультминутки и физкульт-паузы в следующие дисциплины (табл. 2).

Таблица 2

Распределение блоков технологии на совершенствование ПЗФК учащихся швейного производства в рамках других дисциплин

Блоки	Дисциплины*					Этапы
	1	2	3	4	5	
«Пальчиковая гимнастика»			+			Втягивающий Корректирующий
	+	+	+			
Гимнастика для глаз	+			+		Поддерживающий
Упражнения, не вставая с рабочего места	+	+		+	+	
				+	+	

*Примечание: 1 – «Информационные технологии», 2 – «Охрана труда», 3 – «Культура молодого работника», 4 – «Производственная практика», 5 – «Технология пошива».

Одной из особенностей разработанной и апробированной технологии, направленной на повышение профессионально значимых физических качеств, было применение интерактивных методов обучения. В свою очередь, одним из основных интерактивных методов обучения в рамках повышения специальной физической подготовки было применение метода «Общий галдеж». Этот метод применяется для смены темпа урока, своеобразная физкультминутка, возможность общения в парах или группах [1]. «Общий галдеж» внедрения комплексов упражнений был реализован в основной части уроков и помогал не только снятию усталости, но и способствовал дальнейшему восприятию учебного материала по этим дисциплинам.

Для выполнения «Пальчиковой гимнастики», которая представляет собой сгибание и разгибаний кистей, самомассаж пальцев, растяжку и статическое напряжение пальцев за счет сопротивления руки по отношению друг другу, прокатывание вспомогательного инвентаря под ладонью и между пальцев и т.д.; необходимым инвентарем являются карандаш и мячик для пинг-понга. Тренирующее воздействие упражнений - укрепление мышц и снятие усталости зрительного анализатора. Гимнастика для глаз не требовала дополнительного инвентаря и заключалась в закрытие и открытие глаз, концентрация на близком и удаленном предмете, круговые движения глаз, из стороны в сторону и т.д. Тренирующее воздействие этих упражнений развитие мелкой моторики, укрепление мышц и снятие усталости с кистей и пальцев. Для выполнения «упражнений, не вставая с рабочего места», необходим стул, на котором сидит учащийся. Сами упражнения представляли собой сгибание, разгибание и прогибы спины, поднятие рук вверх и в стороны, наклоны головы, подъем и опускание плеч и т.д. Тренирующее воздействие - укрепление мышц и снятие усталости с мышц спины.

Для проверки эффективности предложенной на базе государственного учебного учреждения «Балтского профессионально-технического аграрного училище» г. Балты Одесской обл. было проведено педагогический эксперимент. Было сформировано две группы по 20 человек в каждой. В одной группе все занятия проводились согласно утвержденных программ, а вторая с внедрением разработанной технологии направленной на повышение профессионально значимых качеств учащихся швейного производства. Были проведено ряд исследований, одним из которых предусматривало тестирование трех основных составляющих функционального психоэмоционального состояния — самочувствия, активности и настроения (САН). Тестирование проводилось в течение учебного дня, состоящего из 6 - 7 уроков, одним из которых был «Физическая культура». Первичное тестирование проводилось на 1 уроке, вторичное – на последнем (рис. 1).

Тестирования САН, проводимые в рамках формирующего эксперимента, показали, что в группе, которая занималась без внедрения технологии, до и после эксперимента наблюдается явная дисгармония в показателях. У отдохнувшего человека

оценки активности, настроения и самочувствия обычно приблизительно равны [10].

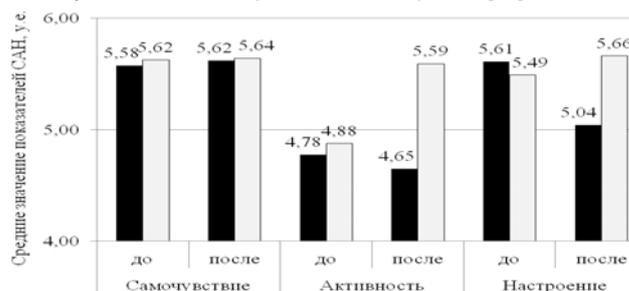


Рис. 1. Результаты тестирования САН учащихся во время формирующего эксперимента: ■- КГ; □- ОГ

Так, показатель самочувствия до эксперимента составил $\bar{X}=5,58$ ($S=1,13$), а после – $\bar{X}=5,62$ ($S=1,27$). Показатель активности до эксперимента составил $\bar{X}=4,78$ ($S=1,39$), а после – $\bar{X}=4,65$ ($S=1,27$), а настроения до эксперимента составил $\bar{X}=5,61$ ($S=1,22$), а после значительно снизился $\bar{X}=5,04$ ($S=1,36$). Тогда, как в группе, где занятия проводились с учетом внедрения технологии, все показатели практически выровнялись. Показатель самочувствия до эксперимента составил $\bar{X}=5,63$ ($S=1,18$), а после – $\bar{X}=5,64$ ($S=0,87$). Показатель активности до эксперимента составил $\bar{X}=4,88$ ($S=1,30$), а после значительно вырос $\bar{X}=5,59$ ($S=1,10$), также настроения до эксперимента составил $\bar{X}=5,49$ ($S=1,16$), а после – $\bar{X}=5,66$ ($S=1,25$). И что более важно, все показатели имели приблизительно одинаковое значение, что свидетельствует об отсутствии накопленной усталости и подтверждает эффективность предложенной технологии.

ВЫВОДЫ

В процессе подготовки высококвалифицированных специалистов швейного производства необходимо учесть различные факторы, влияющие на его формирование. Немаловажную роль в этом вопросе занимает профессионально-прикладная физическая подготовка. Предложена технология, направленная на повышение профессионально значимых физических качеств учащихся швейного производства. При разработке и апробировании технологии, направленной на повышение профессионально значимых физических качеств, благодаря возможности ее внедрения в ряд дисциплин, нами были учтены все составляющие профессионально прикладной физической подготовки, в том числе и специальная подготовка. Именно многогранность разработанной технологии, как видно из результатов исследований, позволила повысить эффективность учебного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адильбекова А.К. Интерактивные методы обучения и их классификация. Педагогические науки/5. Современные методы преподавания.– 2013. [Режим доступа]: http://www.rusnauka.com/16_NPRT_2013/Pedagogica/5_138923.doc.htm
2. Афонский В.И., Хохлова О. А. Концептуальные особенности формирования профессионально значимых качеств, средствами физической культуры у студентов педвуза.// Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей. по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 – 25 апреля 2014 / Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», Т. 1.- 2014. –с.
3. Голованова Н.Л. Формирование теоретических знаний по физической культуре учащихся швейного производства в процессе профессионально-прикладной физической подготовки // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 4 (55), 2015. С. 68 – 72.
4. Краев С.А. Содержание и направленность профессионально-прикладной физической подготовки курсантов строительных Вузов. : автореф. дис. на соиск. учеб. степени к.п.н.: спец. 13.00.04 "Теор.мет.физ.восп., спорт. трен., оздор. и адапт. физ.культ."/С.А. Краев. – Санкт-Петербург, 2010. - 25 с.
5. Grad R. Physical activity and leisure time among 13-15-year-old teenagers living in Biala Podlaska / RafalGrad// Physical Education of Students. – 2013. – Vol. 2. – P. 74-79.
6. Karabanov Y. A. Professional applied physical training of future specialists of agricultural production / Y. A. Karabanov // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – Vol. 1. – P. 34-39.
7. Martin P. Physical education and outdoor education: complementary but discrete disciplines / P. Martin, J. McCullagh // Asia-Pacific Journal of Health, Sportand Physical Education. – 2011. – Vol. 2, № 1. – P. 67-78.
8. Pichurin V. V. Psychological and psycho-physical training as a part of physical education of students in higher educational establishments / V. V. Pichurin // Pedagogics, psychology, medical- biological problems of physical training and sports. – 2014. – Vol. 11. – P. 44-48.

Грибан Г.П., *Тимошенко О.В., **Краснов В.П., Трухан Л.В.
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
***Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,**
****Національний університет біоресурсів і природокористування України**

АНАЛІЗ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАХВОРЮВАНОСТІ СТУДЕНТІВ – ОСНОВА ДЛЯ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглянуто захворюваність студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Представлено аналіз і класифікацію захворювань протягом навчання студентів у вищому навчальному закладі.