

необхідних для організації самостійних рекреаційних занять учнів у позаурочний час.

Фахівцями фізичного виховання запропонована для вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл програма тестування учнів, метою якої є визначення рівня їх фізичної підготовленості. Ці тести можна також використовувати учням з метою самооцінювання своїх рухових кондицій і підвищення мотивації до рекреаційних та спортивних занять. Запропонована програма має наступні тести:

1. Нахили тулуба вперед з положення сидячи на підлозі, ноги прями - визначення гнучкості.
2. Метання тенісних м'ячів в ціль з відстані 15 футів (4,57 м) – оцінка координації рухів.
3. Стрибок у довжину з місця (2 спроби) – визначення швидкісно-силових якостей.
4. Визначення сили кистей рук (динамометрія).
5. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в положення сидячи, ноги зігнуті у колінах (без обмеження часу) - визначення м'язової витривалості.
6. Збереження стійкого положення, стоячи на одній нозі, інша зігнута в коліні під прямим кутом і притиснута до опірної ноги, руки на поясі (фламінго) – визначення статичної рівноваги; ходьба по прямій лінії шириною 5 см, довжиною 15 футів (4,57 м), накресленої на підлозі – визначення динамічної рівноваги.

На підставі розглянутої батареї тестів кожний вчитель фізичної культури може скласти свою програму тестів, головною умовою якої є виключення складних для учнів вправ та необхідність врахування їх вікових психофізичних можливостей організму. Вміння вчителя складати свою програму тестування учнів позитивно впливає на ефективність навчально-виховного процесу з цього предмету і успішного формування мотивації дітей та молоді до самостійних занять фізкультурою та спортом.

Запропоновані для різних вікових груп школярів тести не є базовими стандартами їхнього фізичного виховання, які вчителі повинні покласти в основу змісту навчальних занять з цього предмета і працювати з учнями, щоб отримати кращий результат у виконанні цих вправ, як це було у бувшому СРСР та інших країнах соціалістичного табору у підготовці учнів до складання нормативів комплексів БГПО та ГПО.

Введення цих тестових програм на державному рівні має іншу ідею. Діти та учнівська молодь повинні отримувати об'єктивну оцінку особистої фізичної підготовленості до суспільного життя, яке передбачає у майбутньому успішну працю у різних сферах промисловості, сільського господарства, освіти, медицини, культури, підготовку частини юнаків до військової служби тощо.

Відомо, що фізична підготовленість у значній мірі корелює із станом здоров'я учнів. Тому досягнення її оптимального або високого рівня вимагає регулярних фізичних навантажень, які можна отримати лише в процесі занять фізкультурою і спортом, а це також позитивно впливає на удосконалення функціонування всіх систем організму (дихальну, серцево-судинну, м'язову та ін.).

Слід також пам'ятати, що застосування тестів дозволяє вчителю здійснювати об'єктивний контроль за динамікою формування фізичної підготовленості учнів, а також оцінювати свою педагогічну діяльність у цьому аспекті і розробляти перспективні заходи до її покращення (планування змісту уроків; індивідуальні консультації та рекомендації учням, щодо рекреаційних занять фізкультурою і спортом тощо). Учні також цікавляться станом особистої фізичної підготовленості і коли бачать її покращення, то це є для них основним стимулом участі у регулярних заняттях фізкультурою і спортом в секціях школи або клубу та фізичної рекреації у позаурочний час.

ВИСНОВОК

Система чіткого контролю із застосуванням тестів та об'єктивного оцінювання учнів в американських школах вважається одним з головних чинників ефективності дидактичного процесу з фізичного виховання. Важливою метою оцінювання учнів є виховання у них позитивного відношення до систематичних занять фізкультурою та спортом, орієнтування їх на активний, здоровий стиль життя. У школах США широко застосовується самооцінювання учнів, яка дає можливість проаналізувати свої успіхи і недоліки у фізичному розвитку, рухової підготовленості та рівні знань теоретичних питань з фізичного виховання та валеології.

ЛІТЕРАТУРА

1. Brauner J. Childs Talk: Learning to Use Language | J. Brauner. Oxford: University Press, 1983/- P. 24 - 27.
2. Kraft R. E. Fitness Test Are Only the Eit | R.E.Kraft ||The Physical Educator. – 1989.- Vol.46, nr 1.- P. 18 – 21.
3. Осадчая Т.Ю. Физическое воспитание школьников в США /Т.Ю.Осадчая, И.Г.Максименко. – К.: Олимп. лит., 2008.- 144 с.
4. Петрей К. Основные положения методики проверки физической подготовленности школьников США / К.Петрей, С.Блайзер, Б.Лавей, М.Лидз // Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – М.: ФиС. 1992.- Вып. 1.- С.35 – 39.

УДК 796.05+37.04

Власюк О.О., Чуйко О.О.
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту,
м. Дніпропетровськ

ДО ПИТАННЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ 17-19 РОКІВ ЗАСОБАМИ ТАЙСЬКОГО БОКСУ У СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ

У статті подано аналіз наукової літератури з проблем організації фізичного виховання в вищих навчальних закладах на сучасному етапі, аналіз публікацій щодо використання засобів тайського боксу у фізичному вихованні.

Представлено план виконання дисертаційного дослідження, що полягає у використанні засобів тайського боксу в системі секційних занять студентів з метою корекції їх фізичного стану.

Ключові слова: тайський бокс, фізичний стан, студенти.

Власюк Е.А., Чуйко А.А. К вопросу о коррекции физического состояния студентов 17-19 лет средствами тайского бокса в секционных занятиях. В статье представлен анализ научной литературы по проблемам организации физического воспитания в высших учебных заведениях на современном этапе, анализ публикаций относительно использования средств тайского бокса в физическом воспитании. Представлен план выполнения диссертационного исследования, которое заключается в использовании средств тайского бокса в системе секционных занятий студентов с целью коррекции их физического состояния.

Ключевые слова: тайский бокс, физическое состояние, студенты.

Vlasyuk E. A., Chuiko A. A. On the correction of bodily condition of students 17-19 years means Thai Boxing in sectional classes. The article presents the analysis of scientific literature on problems of organization of physical education in higher educational institutions at the present stage, the analysis of publications on the use of Thai Boxing in physical education. The plan of this dissertation research is presented and assumes the using of the tools of Thai Boxing in the system of students' sectional classes with the purpose of correction of their physical condition.

According to the recommendations of the Ministry of education and science of Ukraine regarding the organization of physical education in higher educational institutions proposed four basic models for solving problems of teaching of discipline "Physical education" at the appropriate level (sectional, professionally-oriented, traditional, private). One approach may be to create a program of sectional classes based on the level of bodily condition of students and their interests.

Today Thai Boxing is one of the most popular types of martial arts and is under intense development worldwide. It is also gaining popularity among students. However in the scientific and methodological literature Thai Boxing is not considered as a means of improving the physical condition of students 17-19 years in the system section trainings. Therefore, our study is relevant.

In the dissertation study will be presented theoretical substantiation of the system of building classes in Thai Boxing for correction of bodily condition of students 17-19 years. For the first time will assess the effectiveness of the use of Thai Boxing, during the group classes students 17-19 years based on comprehensive testing of their physical condition (levels of physical preparedness, physical performance, functional parameters).

The obtained results will allow to determine the effectiveness of training programs in Muay Thai and diversified process of physical education of students.

It is planned to introduce the results of research in physical education of students of higher educational institutions.

Keywords: Thai Boxing, the physical condition of the students, physical education, sectional classes.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні на сьогодні досить гостро стоїть проблема погіршення рівня фізичного стану студентської молоді. Ця обставина вказує на те, що необхідно удосконалити процес фізичного виховання, зокрема у вищій школі (Д.В. Бойко [3], І.Б. Верблюдов [4], В.Д. Дехтяр [8], Є.А. Захаріна [11], Н.В. Москаленко [12], О.М. Ольховий [15]).

Дослідження науковців вказують на те, що у студентів вищих навчальних закладів спостерігається зниження рівня загальної фізичної роботоздатності, зниження адаптивних можливостей, суттєвий зріст ступеня функціонального напруження регуляторних механізмів основних фізіологічних систем організму. Внаслідок цього зростають різноманітні захворювання серцево-судинної, нервової, дихальної, ендокринної систем організму. Таким чином, зростає кількість студентської молоді, яка за станом здоров'я належить до спеціальної медичної групи (Г.Л. Апанасенко [1], І.М. Головічук [6], В.Г. Грибан, Т.Г. Кутек [7], С.С. Єрмаков [10], Р.Т. Раєвський [20]).

Проте сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, роботоздатності та функціонального стану організму. Тому питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою особливо важливі (В.К. Бальсевич, В.О. Запорожанов [2], В.Л. Волков [5], О.С. Куц [13], В.О. Темченко [24]).

Дослідженнями вчених (М.Д. Попов [18], А.В. Попрошаєв, В.С. Мунтян [19], С.В. Романчук [22]) доведено, що студенти першого року навчання ні психологічно, ні фізично не підготовлені до занять фізичною культурою в рамках вимог програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. До того ж, одно-, дворазові заняття фізичним вихованням на тиждень не можуть вирішити проблему покращення фізичного стану студентів. Умови та організація навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ не сприяють поліпшенню здоров'я студентів. Тому сьогодні вчені працюють над пошуком нових підходів до організації фізичного виховання та корекції фізичного стану студентської молоді.

Згідно рекомендацій Міністерства освіти і науки України щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах запропоновано чотири базові моделі для вирішення проблеми викладання дисципліни «Фізичне виховання» на належному рівні (секційна, професійно орієнтована, традиційна, індивідуальна). Одним з таких підходів може бути створення програми секційних занять з урахуванням рівня фізичного стану студентів.

Сьогодні тайський бокс є одним з найбільш популярних видів единоборств та перебуває на стадії інтенсивного розвитку у всьому світі.

У сучасних публікаціях висвітлено історичні аспекти розвитку тайського боксу (М.Ояма [16, 17]), філософія цього виду бойового единоборства (О.І. Танюшкін, В.П. Фомін [23]) особливості підготовки спортсменів у тайському боксі (Б.П. Хамаганов [14], О.В. Циніс [25]), а також узагальнено відповідні порівняння переваг видів і шкіл единоборств між собою.

Проблемі корекції фізичного стану студентів різних спеціальностей присвятили свої дослідження такі вчені: О.В. Дрозд [9], С.А. Романченко [21], Ю.А. Усачов, В.В. Білецька [26] та ін.

Проте у наявній науково-методичній літературі тайський бокс нерозглядається як засіб покращення фізичного стану студентів 17-19 років у системі секційних занять. Тому наше дослідження має актуальний характер.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Планується виконання дисертаційного дослідження згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2011 – 2015 рр. за темою 3.6 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0111U001169) та згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки України на 2016-2020 рр. за темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U003010).

Мета дослідження – науково обґрунтувати використання програми тайського боксу у системі секційних занять студентів 17-19 років для підвищення їх фізичного стану.

При проведенні дослідження планується вирішення наступних **завдань**:

1. Узагальнити дані щодо організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.
2. Виявити рівень фізичного стану студентів 17-19 років.
3. Експериментально обґрунтувати програму занять тайським боксом для студентів 17-19 років в системі секційних занять.
4. Визначити ефективність застосування експериментальної програми з тайського боксу для студентів з різним рівнем фізичного стану.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів.

Предмет дослідження – вплив засобів тайського боксу на фізичний стан студентів 17 – 19 років.

В ході дослідження будуть використані такі **методи**: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, антропометричні методи дослідження, фізіологічні методи дослідження, педагогічне тестування, методи оцінки фізичного здоров'я, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягатиме в наступному:

- вперше буде експериментально обґрунтовано програму занять тайським боксом для студентів 17-19 років, яка має на меті покращення фізичного стану студентів;
- вперше буде проведено оцінку ефективності використання засобів тайського боксу під час секційних занять студентів 17-19 років на основі комплексного тестування їх фізичного стану (рівнів фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності, функціональних показників);
- буде доповнено відомості про фізичний стан студентів.

Практична значущість полягатиме у розробці програми секційних занять з використанням засобів тайського боксу для студентів 17 – 19 років з метою покращення їх фізичного стану.

У дисертаційному дослідженні буде представлено теоретичне обґрунтування побудови занять з тайського боксу з метою корекції фізичного стану студентів 17-19 років. Отримані результати дозволять визначити ефективність програми занять з тайського боксу та урізноманітнити процес фізичного виховання студентської молоді.

Планується впровадження результатів дослідження у фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів м. Дніпропетровська.

Проведення дослідження планується протягом 2015-2019 навчальних років у чотири етапи:

- на першому етапі планується узагальнення та теоретичний аналіз загальної і спеціальної літератури, присвяченої питанням фізичного виховання в системі секційних занять та корекції фізичного стану студентської молоді;
- на другому етапі буде визначено рівень фізичного стану студентів 17-19 років;
- на третьому етапі буде запроваджено програму занять тайським боксом в секційних заняттях студентів 17-19 років;
- на четвертому етапі планується провести порівняльний аналіз впливу секційних занять тайським боксом на організм студентів з впливом секційних занять з інших видів спорту.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у аналізі показників фізичного стану студентів 17 – 19 років та розробці програми секційних занять з використанням засобів тайського боксу для їх корекції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аланасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика управления, информационные аспекты / Г.Л. Аланасенко // Медична інформатика та інженерія. – 2009. - №4. – С. 61 – 64.
2. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.О. Запорожанов. – К.: Здоровья, 1987. – 224 с.
3. Бойко Д.В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації / Д.В. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. - №1. – С. 22 – 25.
4. Верблюдов І.Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів: автореф. дис... канд. наук. з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / І.Б. Верблюдов; Харк. держ. акад. фіз. культури. — Х., 2007. — 20 с.

5. Волков В.Л. Вікові особливості оцінки фізичної підготовленості юних спортсменів-рукопашників, які навчаються на початкових етапах багаторічного удосконалення / В.Л. Волков // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2015. - Вип. 3(2). - С. 65-68. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_3\(2\)_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_3(2)_22).
6. Головійчук І.М. Аквафітнес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / І. М. Головійчук; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. - Дніпропетровськ, 2013. - 20 с.
7. Грибан В.Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / В.Г. Грибан, Т. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. - № 2. - С. 130-132.
8. Дехтяр В.Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : Навч. посіб. / В. Д. Дехтяр, Л. П. Сущенко. - К. : Ексмо, 2005. - 219 с.
9. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / О.В. Дрозд. - Луцьк, 1998 - 17 с.
10. Ермаков С.С. Уровень здоров'я студентів спеціальних медичних груп в контексті підвищення якості життя / С.С. Ермаков, Мирослава Чеслицька, Веслава Пилевська, Мирослава Шарк-Ецкардт, Л.В. Подригало, І.В. Кривенцова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. - 2013. - №3. - С. 184-189.
11. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Є. А. Захаріна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - К., 2008. - 21 с.
12. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Н. В. Москаленко. - К., 2009. - 42 с.
13. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури / ред.: О.С. Куц; Львів. держ. ін-т фіз. культури. - Л. : НВФ "Укр. технології", 2003. - 247 с.
14. Namaganov B.P. Osobennosti metodiki podgotovki sportsmenov v tayskom bokse:diss. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / B.P. Namaganov. - Ulan-Ude, 2004. - 171 s.
15. Olhovyi O.M. Teoretyko-metodolohychnyiaspectprofesynospriamovanoisystemyfizychnoipidhotovky / O.M. Olhovyi // VisnykChernihivskogo kononatsional'nohopedahohichnohouniversytetu. Ser.: Pedahohichninauky. Fizychnyevyhovannya ta sport. - 2014. - Vyp. 118 (2). - S. 160 - 164.
16. Oyama M. Klassicheskoe karate / M. Oyama; [per. s angl. M. Novysha]. - M. : Eksmo, 2006. - 256 s.
17. Oyama M. Eto - karate / M. Oyama. - M. : Fair-press, 2000.
18. Popov M.D. Naukovo-metodychnyiposibnykpoorganazatsiinavchalnyhtasamostiynhzyanyat' ozdorovchohospryamuvannya (naprykladiaerobiky) : Naukovo-metodychnyiposibnyk / Popov M.D., Sorokina T.R. - H., 2002.
19. Poproshaev A.V. Preimuschestvasektsyonnoiformyorganazatsiichebnogoprocessapodiscipline «Fizicheskoevospitanie» / Poproshaev A.V., Muntyan V.S. // Fizicheskoevospitaniestudentov. - 2011. - №4 - S. 67-70.
20. Raevs'kyi R.T. Osnovyozdorovchohotrenuvannya: Metodychnivkazivkydlyapraktychnyhzanyat' fizychnymvyhovanniamstudentivspetsial'nohonavchal'nohovidlennya / R.T. Raevs'kyi. - O. : ONPU, 2002. - 65 s.
21. Romanchenko S.A. Korrektsya sostoyaniya zdorov'ya studentov v processe zanyatiy fizicheskoy kulturoy: diss. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / S.A. Romanchenko. - SPb. - 2006. - 177 s.
22. Romanchuk S.V. Dynamikapsyholohychnyhyakosteykursantivpidplyvomprofesynoidiyal'nosti [Elektronnyiresurs] / S.V. Romanchuk // SportyvnanaukaUkrainy. - 2013. - № 4. - S. 15 - 19. - Rezhymdostupu: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/155>
23. Tanyushkin A.I. Kekusinkai - duhovnayavoinaskayatradsitiya:uchebnoeposobie / Tanyushkin A.I., Fomin V.P. - M., 1999. - 154 s.
24. Temchenko V.A. Sportivno-orientirovanneofizicheskoevospitanievvysshyyhuchebnyhzavedeniyahsprimenenieminformatsionnyhtehnologiy: diss. ... kand. naukprofizicheskomyvospitaniiuisportu: 24.00.02 / Temchenko V.A. - Kharkov, 2015. - 307 s.
25. Tsynis A.V. Taikiyboks: programmadyavysshyyhuchebnyhzavedeniypotaiskomuboksu / A.V. Tsynis. - Arkhangel'sk: Izd-vo «S(A)FU», 2014. - 88 s.
26. Usachev U.A. Ocenkaeffektivnostifitness-programmnaosnovedinamikiurovnyafizicheskogosostoyaniyastudentov / Usachev U.A., Biletskaya V.V. // Sovershenstvovanieuchebnogoitrenirovochnogoprocessovvsistemeobrazovaniya: Mezhdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferentsiya, 2013 g. - U'yanovsk: UIGTU, 2013. - S. 427 - 431.

УДК 373.29-053.4

Леся Людвигівна Галаманжук, доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії атметодики дошкільної і початкової освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТАРШИМ ДОШКІЛЬНИКАМ ВІДТЕРМІНОВАНОГО ПОЗИТИВНОГО ЕФЕКТУ ВІД ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ