

Також для дослідження дихальної системи, доцільно використовувати пробу Штанге (з затримкою дихання на вдосі), та пробу Генчі (з затримкою дихання на видохи). Оптимальними показниками при оцінці проби Штанге є затримка дихання у середньому від 24 до 55 секунд У здорових підлітків цей показник менший і дорівнює 18-20 секунд, що обумовлюється посиленням окислювальних процесів у підлітковому віці.

Проба Генчі – гіпоксична проба із затримкою дихання на видохи. Після глибокого видиху затримати дихання. У здорових людей час затримки дорівнює від 25 до 30 секунд, у спортсменів час може зрости до 60 секунд.

Педагогічні методи дослідження полягають у проведенні навчальних занять, так і реєстрації їх ефективності. Початкові, проміжні та кінцеві дослідження передбачають отримання певних показників за допомогою методів збору поточної інформації, а проведення занять забезпечує безпосередню реалізацію наміченого тренувального процесу (застосування нових засобів, методів та інш.). Максимальний ефект при мінімальних витратах часу буде досягнуто при обліку характерних ознак досліджуваного фактора, і перш за все його мінливості під впливом різних зовнішніх і внутрішніх впливів. Чим більше варіативність чинника, тим більше число проміжних досліджень необхідно провести, щоб одержати достовірний матеріал для висновків [5, 7].

Ціль педагогічного експерименту – виявити впливу запропонованої методики на досліджуваних.

Методи математичної статистики використовуються з метою аналізу отриманих даних, визначення достовірності різних варіативних показників і похибок залежних отриманих даних, а також ефективності використання методики. Під час написання нашої дисертаційної роботи, було використовуються такі методи математичної статистики, як знаходження середнього арифметичного числа серед усіх елементів різних компонентів груп, стандартне відхилення поміж різних елементів усіх компонентів, коефіцієнт кореляції та Т-критерій Стьюдента, які використовуємо для знаходження зв'язку між дотриманням режиму тренувань, харчування та результатом отриманим на виході з експерименту.

Висновки з даного дослідження. Проаналізувавши сучасні методи дослідження антропометричних довжин тіла жінок, функціональних елементів дослідження, робимо висновок, що тільки сукупне застосування усіх методів оцінки стану осіб, що займаються оздоровчими видами фітнесу, може дати характеристику динаміки зміни стану систем здоров'я займаючихся.

Література

1. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – Л.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Михайлов С. С. Спортивная биохимия : учебник для вузов и колледжей физической культуры / С. С. Михайлов. – М. : Советский спорт, 2004. – 220 с.
3. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я : навч.-метод. посібн. // скл. Н. Цимбал – Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2000. – 168 с.
4. Xai медика : [електронний ресурс] / Xai медика . – Режим доступу до журн. <http://www.xai-medica.com/products.htm#cardiolab>.
5. Xai медика : [електронний ресурс] / Xai медика . – Режим доступу до журн. <http://www.xai-medica.com/products.htm#spirocom>.
6. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкис. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 375с.
7. Allison D. B. The direct health care costs of obesity in the United States / D. B. Allison, R. Zannolli, K. M. Narayan // Am J. Public Health. – 1999. – Vol. 89 (8). – P. 1194–1199.
8. Baker J. S. Strength and body composition : single versus triple set resistance training programs / Baker J. S., Cooper S. M. // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 2004. – N 36, Vol. 5. – P. 14-25.
9. Bradley I. Outcome expectation ratings as predictors of success in weight reduction / I. Bradley, E. G. Poser, J. A. Johnson // Clin Psychol. – 1980. – N 36. – P. 500-502.
10. Durnin J. V. G. A. The assessment of the amount of fat in the human body from measurements of skinfold thickness / J. V. G. A. Durnin, M. M. Rahaman // Br. J. Nutr. – 1967. – Vol. 21, N 3. – P. 681-689.
11. Geissler C. The daily metabolic rate of the post obese and the lean / C. Geissler // Am J Clin Nutr. – 1987. –N 45. – P. 914.
12. Millar W. J. The prevalence of overweight and obesity in Britain, Canada and United States / W. J. Millar, T. Stefens //Am. j. Public Health. – 1987. – N 77. – P. 38.

*Грибан Г.П., **Тимошенко О.В., ***Гошко А.М., ****Скорий О.С.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

***Житомирський інститут післядипломної педагогічної освіти

****Житомирський національний агроєкологічний університет

ПЕДАГОГІЧНЕ КОНСТРУЮВАННЯ ТА ПРОЕКТУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті розкрито причини, які вимагають нового конструювання та проектування фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Доведено, що європейська система фізичного виховання студентів заслуговує на те, щоб її упровадити. В той же час постало питання, яким чином за існуючих умов, це можна зробити в Україні. Впровадження факультативних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах та відміна оцінювання з даної дисципліни, призвели ще до більшого занепаду фізкультурно-оздоровчої діяльності та погіршення здоров'я студентів.

Ключові слова: система фізичного виховання, педагогічне конструювання, проектування, навчальний процес, студент.

Грибан Г.П., Тимошенко А.В., Гошко А.Н., Скорый О.С. Педагогическое конструирование и проектирование физкультурно-оздоровительного процесса студентов в условиях модернизации системы физического воспитания. В статье раскрыты причины, которые требуют нового конструирования и проектирования физического воспитания у высших учебных заведениях Украины. Доведено, что европейская система физического воспитания студентов заслуживает на то, чтобы ее внедрить. В то же время возникает вопрос, каким образом в существующих условиях, это возможно сделать в Украине. Внедрение факультативных занятий с физического воспитания у высших учебных заведениях и отмена оценивания с данной дисциплины, привели еще к большему упадку физкультурно-оздоровительной деятельности и снижения здоровья студентов.

Ключевые слова: система физического воспитания, педагогическое конструирование, проектирование, учебный процесс, студент.

Gryban G.P., Tymoshenko O.V., Goshko A.M., Skoryi O.S. Pedagogical development and design of physical recovery process of students in conditions of modernization of physical education system.

The article reveals the reasons that require new construction and design of physical education in higher educational establishments of Ukraine. It is proved that the European system of physical education of students deserves to be introduced in Ukraine. At the same time the question arose, how can this be done under existing conditions in our state. The introduction of the optional physical education classes in higher educational establishments and the abolition of assessment in this discipline have caused an even greater decrease of physical activity and health deterioration of students. The takeover of the European model of organization of physical activity of students requires a full adoption of foreign experience, and not partially as proposed at the state level. The choice of physical recovery activities by students will significantly increase their motivation to physical exercises and thereby have a positive impact on physical condition. At the same time, modern students are not accustomed to systematic physical exercises which is formed since childhood. Modern base of Ukrainian universities and generally in the country is not able to meet the needs of the youth to physical culture and sports. Reorganization of the physical education in higher educational establishments in the optional form requires a powerful material and technical base, and therefore, is inappropriate under existing conditions. Additionally, the essence of modernization of physical recovery process in physical education requires the application of appropriate pedagogical and applied teaching technology.

Key words: physical education system, pedagogical development, design, educational process, student.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. В умовах стрімких темпів реформування системи освіти в Україні однією з найгостріших проблем залишається удосконалення системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді [4, 6]. Незважаючи на численні новації, запропоновані керівними державними органами та галузевими фахівцями щодо удосконалення фізичного виховання у вітчизняних закладах освіти, кардинальних змін, що забезпечували б очікуваний ефект, не здійснено. Особливо загострилося це питання у контексті імплементації рекомендаційного листа МОН України від 26 січня 2015 року № 47 «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік», де визначено базові моделі організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах [6].

В дійсності, європейська система фізичного виховання студентів заслуговує на те, щоб на її рівнятися, проте виникає питання, яким шляхом за існуючих умов прагнути до інтеграції у європейську освітню систему. Європейська модель організації занять фізичними вправами зі студентами потребує повного переймання зарубіжного досвіду, а не частково, як це пропонувалося на державному рівні. Впровадження занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах у вигляді факультативу та відміни оцінювання з даної дисципліни, призвело сьогодні ще до більшого занепаду фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка погіршила рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методологічну основу конструювання та проектування змісту навчального процесу з фізичного виховання студентів у сьогоденні мають складати: системний підхід, державна концепція розвитку фізичної культури і спорту в Україні, принципи формування фізичної культури особистості, принципи та засоби фізичного виховання тощо [4]. Під конструюванням фізкультурно-оздоровчого процесу у педагогіці можна розглянути реальне втілення проектної діяльності, пов'язаної з відбором, розробкою навчального матеріалу, тобто створення матеріальної основи для здійснення розробленого проекту в процесі навчальних занять та в ході теоретичного проектування [4, 7].

Сутність технологічного підходу до формування змісту навчального процесу з фізичного виховання вимагає розгляду відповідних фізкультурно-оздоровчих та прикладних технологій навчання. У дидактиці вищої школи основними характеристиками технології навчання дослідники називають системність, науковість, інтегративність, відтворення, ефективність, якість, мотивованість навчання, новизну, алгоритмічність, інформаційність, можливість тиражування, перенесення в нові умови тощо [4]. З точки зору особистісно-орієнтованої моделі навчання технологія фізичного виховання може розглядатися як упорядкована сукупність педагогічних дій, операцій і заходів, які забезпечують досягнення запланованого результату навчання у різних умовах навчально-виховного процесу. Зміни можуть бути обумовлені різним рівнем фізичної та технічної підготовленості студентів, їх мотивацією та інтересами тощо [4].

Сучасні зміни внесені Міністерством освіти і науки України у фізичне виховання студентів суттєво вплинули на якість педагогічного процесу (систему навчання), тобто технологія фізичного виховання (навчання) є первинною стосовно педагогічної системи. Відповідно проектування нової педагогічної системи пов'язане, по-перше, з проектуванням і впровадженням нової технології навчання і, по-друге, з подальшими змінами в інших підсистемах педагогічного процесу.

Під час формування змісту навчального процесу ми виходимо з того, що «технологія навчання» і «методика навчання» мають певні відмінності. На думку П.І. Образцова [5, с. 8], ця відмінність виявляється, по-перше, в тому, що методика дозволяє

відповісти на питання: «Яким шляхом можна досягнути поставлених результатів у навчанні?», а технологія – на питання: Як зробити це «гарантовано»? По-друге, технологія навчання носить ярко виражений персоніфікований характер і по своїй суті дуже наближена до поняття «авторська методика навчання». Якщо «методика» виявляє алгоритм використання комплексу методів і прийомів навчання, що не стосуються безпосередньо конкретної особистості, яка їх упроваджує, то технологія навчання передбачає прилаштування до неї особистості викладача у всіх її різноманітних виявленнях. Відповідно кожне дидактичне завдання може бути ефективно вирішене за допомогою технології, зпроектованої і реалізованої кваліфікованим педагогом-професіоналом. У цьому полягає одна із важливих розбіжностей у технології навчання та методиці [4].

За дослідженнями С.С. Вітвицької [1, с. 131] поняття «педагогічна технологія» є змістовим узагальненням, яке може бути представлено трьома аспектами: *науковим* (педагогічна технологія – складова педагогічної науки, що проектує педагогічні процеси у педагогічних системах); *процесуально-описовим* (опис, алгоритм процесу, сукупність цілей, змісту методів і засобів, для досягнення гарантованих результатів, запланованої мети); *процесуально-діяльнісним* (здійснення технологічного процесу, функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних педагогічних засобів).

Поданий теоретичний аналіз проблеми свідчить, що під педагогічною технологією автор, насамперед, розуміє систему найбільш раціональних способів досягнення педагогічної мети, наукову організацію навчально-виховного процесу, що визначає найбільш раціональні й ефективні способи досягнення кінцевих освітньо-культурних цілей. При цьому педагогічна технологія має задовольняти певні основні методологічні вимоги, критерії технологічності: концептуальність (опора на певну концепцію, що містить філософські, психологічні, дидактичні і соціально-педагогічні обґрунтування освітніх цілей); системність (педагогічна технологія повинна мати всі ознаки системи); логічність процесу, взаємозв'язок усіх його складових, цілісність; керованість (можливість планування цілей, проектування процесу навчання, поетапної діагностики, варіювання засобами і методами з метою корекції результатів); ефективність (оптимальність витрат, гарантованість досягнення запланованого результату – певного стандарту навчання); відтворюваність (можливість застосування в інших однотипних умовах, іншими суб'єктами); єдність змістової і процесуальної складової, їх взаємообумовленість [1, с. 131–132].

Таким чином, в основі розробки технології навчання лежить проектування високоефективної навчальної діяльності студентів та управлінської діяльності викладача. Така стратегія впроваджується у принциповій направленості змісту і форм навчального процесу з пріоритетом на особистісно-розвиваючі технології навчання. При цьому особистісно-орієнтовані технології фізичного виховання у вищих навчальних закладах мають враховувати: особистісні якості студентів, оптимальність навчального процесу, дидактичні принципи, рухову активність, самостійні заняття фізичними вправами, матеріально-технічне забезпечення навчально-виховного процесу тощо.

Мета дослідження полягає у розкритті шляхів модернізації фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищих навчальних закладах, виходячи із умов, що склалися в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних умовах розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищих навчальних закладах найбільш доцільно проводити відбір засобів фізичного виховання на основі теорії дидактичної єдності організаційно-змістового і процесуально-діяльнісного компонентів навчально-виховного процесу. Навчальний процес з фізичного виховання у даному аспекті можна уявити як процес управління, в якому викладач (суб'єкт управління) впливає шляхом надання інформації на студента (об'єкт управління) з метою досягнення мети і завдань. Суб'єкт і об'єкт педагогічного процесу є постійними, мета та завдання формують різну спрямованість навчання, потребують взаємообумовлених впливів, викликаних вирішенням певних завдань.

Формування змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів потребує спрямовуючої ролі викладача, відповідності засобів педагогічним принципам, доступності для студентів поставлених педагогічних завдань. Визначення чітких принципів і критеріїв формування змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності дозволяє викладачу на високому науковому рівні реалізувати в навчально-виховному процесі поставлену мету навчання.

В основу відбору змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів поряд із загальнодидактичними принципами, розкритими у роботах С.І. Архангельського, А.П. Беляєвої, М.С. Гончаренко, Г.П. Грибана, О.А. Дубасенюк, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, С.І. Присяжнюка, О.В. Тимошенка, Б.М. Шияна та ін., входять питання його загальних теоретичних основ (*теорія і методика фізичного виховання*) і питання вивчення окремих розділів, видів рухової активності (*прикладна методика, що сприяє підвищенню рівня рухової активності*), яка необхідна у майбутній професійній діяльності. Формування змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів має також враховувати:

- принцип наукової цілісності, який вимагає засвоєння окремих видів спорту, розвитку фізичних якостей, набуття вмінь і навиків як частини загального процесу фізичного виховання;
- принцип відповідності змісту фізичного виховання майбутній професійній діяльності студентів;
- принцип єдності змісту фізичного виховання та інших навчальних дисциплін з метою створення у майбутнього фахівця цілісної наукової картини для забезпечення стійкої життєдіяльності;
- принцип перспективності розвитку знань, практичних і методичних умінь і навиків, мотиваційно-ціннісного ставлення до засобів фізичної культури і спорту з метою дотримання здорового способу життя після закінчення вищого навчального закладу.

Формування змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів має враховувати: а) цілісне відображення завдань формування всебічно розвинутої особистості студента; б) високий науковий, методичний і практичний рівень змісту навчальних занять; в) відповідність складності змісту навчального процесу реальним можливостям студента: стану здоров'я, рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості, наявності умінь і навиків щодо виконання вправ; г) відповідність обсягу змісту навчального матеріалу відведеному часу для його засвоєння або виконання; д) відповідність змісту навчального матеріалу матеріально-технічній базі вищих навчальних закладів та наявності фахівців з даних видів спорту чи рухової активності.

Технологія процесу фізичного виховання, виходячи із умов сьогодення, має будуватися на основі особистісно-орієнтованої фізкультурно-оздоровчої освіти направленої на вирішення тріади цілей навчання (освіта, розвиток, виховання), які випливають із загальної дидактики, але розкривається особливостями фізичного виховання (рис. 1). Особливість та складність реалізації фізичного виховання студентів в сучасних умовах виявляється в тому, що існуючі програми не відповідають рівню розвитку зарубіжних фізкультурно-оздоровчих технологій, а зміст фізичного виховання, навчальні посібники базуються на старих методиках фізичного виховання студентів. Тому впровадження нових фітнес-програм пов'язане не тільки з опублікуванням методичних рекомендацій чи посібників, а й з відповідною підготовкою викладацького складу, придбанням вищими навчальними закладами інвентарю та обладнання. У зв'язку з цим існує потреба постійно узгоджувати та вдосконалювати зміст навчального процесу з фізичного виховання, враховуючи досягнення у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій, та розширювати і покращувати матеріально-технічне забезпечення навчального процесу. Добір засобів і методів фізкультурно-оздоровчої діяльності здійснюється з урахуванням особистісно-орієнтованих спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів, рівня їхнього здоров'я, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту регіону тощо.

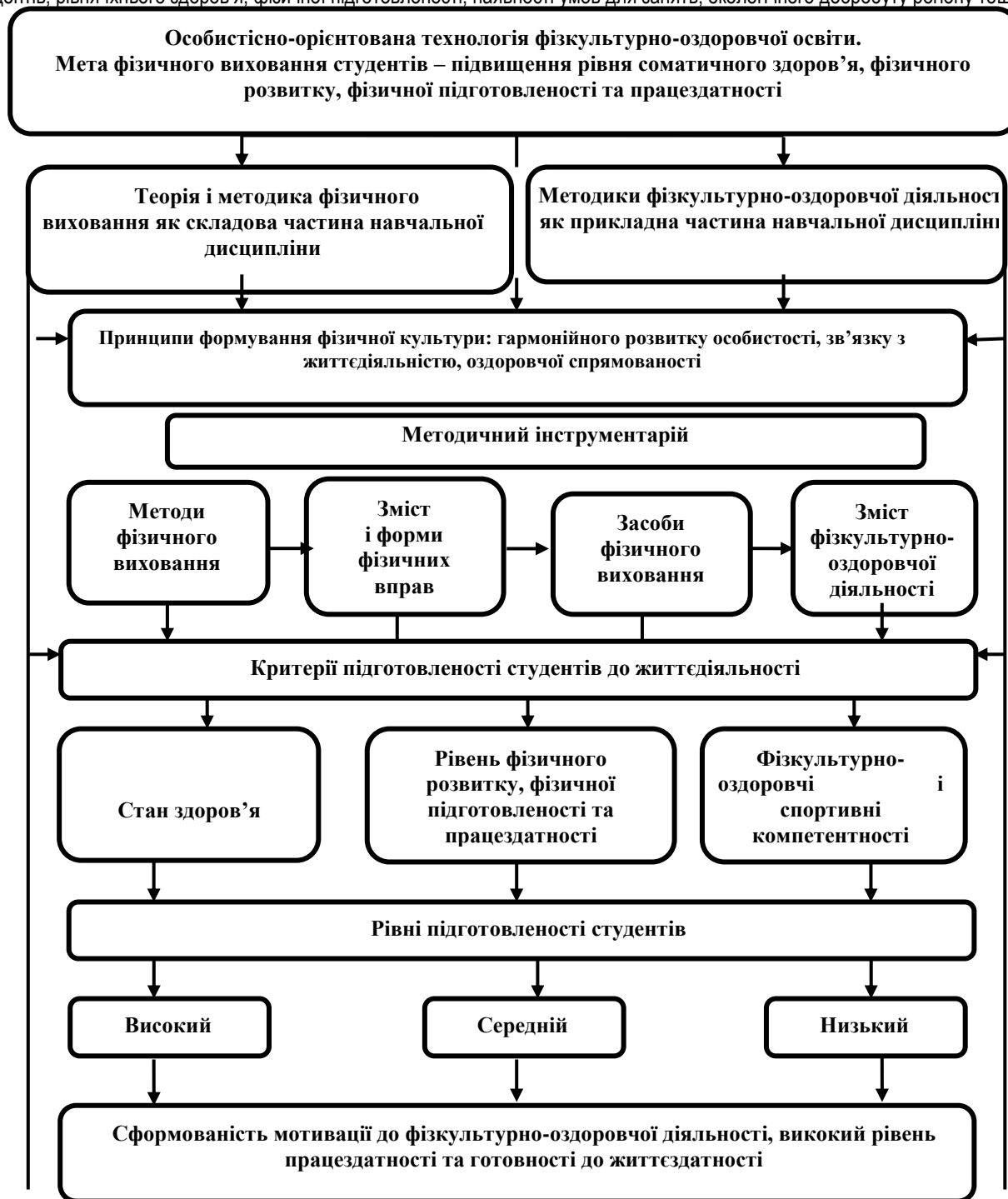


Рис. 1. Схема технології особистісно-орієнтованої фізкультурно-оздоровчої освіти

Такий підхід до фізичного виховання є зрозумілим і необхідним, так як діюча система фізичного виховання не забезпечувала достатнього рівня рухової активності, фізичної підготовленості, необхідного стану здоров'я та працездатності студентів [2, 3, 8, 9, 10]. Відповідно, в ході створення особистісно-орієнтованого навчального середовища у фізичному вихованні викладачу необхідно, відповідно до вимог нормативно-функціональної моделі фахівців, яких готують в університеті, послідовно розробити навчально-методичні комплекси. Їх оптимізація в рамках інтегральної моделі буде сприяти більш повному виконанню вимог фізичного виховання в напрямку підготовки майбутнього фахівця до професійної діяльності. Таким чином, педагогічне моделювання змісту навчального матеріалу, а також організація особистісно-орієнтованого навчання дозволять досягти мети фізичного виховання.

Висновки. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання в Україні має відбуватися із урахуванням особистісно-орієнтованого підходу до вибору рухової активності і включати: визначення мети навчально-тренувальних занять, вибір засобів, методів, педагогічних чинників і умов, які сприятимуть досягненню мети.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення шляхів модернізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах України.

Література

1. Вітвицька С.С. Теоретичні і методичні засади педагогічної підготовки магістрів в умовах ступеневої освіти: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / С.С. Вітвицька. – Житомир, 2011. – 598 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.
3. Грибан Г.П. Стан фізичної підготовленості студентів-аграріїв під час навчання у вищому навчальному закладі / Г.П. Грибан, О.В. Тимошенко, П.П. Ткаченко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 9 (36). – С. 35–42.
4. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2012. – 514 с.
5. Образцов П.И. Проектирование и конструирование профессионально-ориентированной технологии обучения: учебно-методическое пособие / П.И. Образцов, А.И. Ахулкова, О.Ф. Черниченко / Под общ. ред. П.И. Образцова. – Орел: ОГУ, 2003. – 94 с.
6. Тимошенко О.В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О.В. Тимошенко, Ж.Г. Дьоміна // Освіта. Всеукр. громадсько-політичний тижневик. – № 15 (5710), 13–20 квітня 2016. – С. 6.
7. Яковлева Н.О. Проектирование как педагогический феномен / Н.О. Яковлева // Педагогика. – 2002. – № 6. – С. 8–14. 740.
8. Gryban G. Physical preparation of students in Ukraine / G. Gryban, S. Romanchuk, V. Romanchuk // American Journal of Scientific and Educational Research, No.1. (4) January – June, 2014. – Volume II. – «Columbia Press». – New York, 2014. – P. 286–291.
9. Gryban G. Teaching Students a positive attitude to the educational proctss of physical training / G. Gryban, S. Romanchuk, V. Romanchuk // Australian Journal of Scientific Research, 2014, No. 2. (6) (July – December). – Volume III. – «Adelaide University Press». – Adelaide, 2014. – P. 884–889.
10. Gryban G. Activation of sports and recreational activities of students with disabilities in health during the learning process in physical education / G. Gryban, V. Romanchuk, O. Boyarchuk // British Journal of Science, Education and Culture, 2014, No. 1. (5) (January-June). – Volume III. – «London University Press». – London, 2014. – P. 132–136.

Г.П. Грибан¹, Т.В. Гуртова², О.В. Куспиш²
Житомирський державний університет імені Івана Франка¹,
Національний університет «Львівська політехніка»²

ДІЄВІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВНЗ, ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ

Розглянуто питання фізичного виховання студенток, хворих на ожиріння, які займаються у спеціальних медичних групах ВНЗ. Наведено результати проведеного експериментального дослідження практичної апробації розробленої авторської експериментальної програми занять фізичним вихованням таких студенток у межах програмного курсу. Емпіричними підсумками досліджено вплив добраних засобів фізичного виховання на стан параметрів фізичної підготовленості. Підтверджено доцільність впровадження у курс фізичного виховання спеціальних медичних груп ВНЗ для занять зі студентками, хворими на ожиріння I-II ступеня, авторської експериментальної програми.

Ключові слова: студентка, спеціальна медична група, ВНЗ, ожиріння, фізичне виховання, програма.

Г.П. Грыбан, Т.В. Гуртовая, О.В. Куспиш. Эффективность использования экспериментальной программы физического студенток специальной медицинской группе вузов, больных ожирением. Рассмотрены вопросы физического воспитания студенток, больных ожирением, которые занимаются в специальных медицинских группах вузов. Приведены результаты проведенного экспериментального исследования практической апробации разработанной