

УДК: 37.091.212-055.2:793.417.4.011.3

Петренко О.П.
Асистент кафедри фізичного виховання і спорту, Сумський державний університет, м. Суми
Петренко Н.В.
К. н. фіз. вих. і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Сумський державний університет, м. Суми

ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНА ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ ЗА МЕТОДИКОЮ ПІЛАТЕС ДЛЯ СТУДЕНТОК ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Обґрунтовано експериментальну професійно орієнтовану програму занять за методикою пілатес для студенток економічних спеціальностей, через цільове застосування обраних засобів з метою покращення їх професійно важливих якостей. Основною метою програми було покращення професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей які є необхідними для майбутньої професійної діяльності. Експериментальна програма занять включає в себе мотиваційний, теоретичний (або пізнавальний) і практичний критерії. Розвиток та удосконалення професійно важливих якостей студенток забезпечується диференційованим співвідношенням виконуваних вправ в кожному блоці експериментальної програми. У дослідженні прийняли участь 315 студенток, із яких 161 студентка першого курсу і 154 студентки другого курсу Сумського державного університету. Встановлено: зростання рівня мотивації до занять фізичними вправами у студенток; використання обраної методики дозволило покращити рівень психофізіологічних якостей студенток економічних спеціальностей; виявлено покращення важливих для майбутньої професії фізичних якостей.

Ключові слова: професійно, орієнтована, програма, пілатес, студентки, фізичне виховання.

Петренко Е.П., Петренко Н.В. Профессионально ориентированная программа занятий за методикой пилатес для студенток экономических специальностей. Обоснована експериментальна професійно орієнтована програма занять по методике пилатес для студенток экономических специальностей, с целевым применением выбранных средств для совершенствования их профессионально важных качеств.

Основной задачей программы выступило улучшение профессионально важных качеств студенток экономических специальностей необходимых для будущей профессиональной деятельности. Экспериментальная программа занятий включает в себя мотивационный, теоретический (или познавательный) и практический критерии. Развитие и совершенствование профессионально важных качеств студенток обеспечивается дифференцированным соотношением выполняемых упражнений в каждом блоке экспериментальной методики.

В исследовании приняли участие 315 студенток, из которых 161 студентка первого курса и 154 студентки второго курса Сумского государственного университета. Выявлено: рост уровня мотивации к занятиям физическими упражнениями у студенток; использование выбранной методики позволило улучшить уровень психофизиологических качеств студенток экономических специальностей; определено улучшение важных для будущей профессии физических качеств.

Ключевые слова: профессионально, ориентированная программа, пилатес, студентки, физическое воспитание.

Petrenko E., Petrenko N. Professionally oriented program of pilates lessons for woman students of economical specialties. Today, the problem of professionally applied physical training is not paid enough attention. These aspects require systematization and refinement in connection with the growing needs of modern specialists.

Increasing the efficiency and quality of the process of physical education of student youth is associated with the search for modern scientifically based forms, means and methods of physical education, in turn, to help solve this problem.

To date, the program on the discipline "Physical Culture" provides practical classes on physical education at 1-3 courses once a week for two academic hours. Numerous scientific publications testify to that with such organization of classes on preservation and improvement of health physical preparation of student's youth is impossible. The consequence of this provision is a steady decline in students' interest in such occupations, and, most importantly, a reduction in motor activity, which leads to negative consequences in health status.

The experimental professionally oriented program of lessons by the method of Pilates for students of economic specialties with purposeful application of the selected means for increasing their professionally important qualities is substantiated. The main goal of the program was to improve the professionally important qualities of students in the specialties of the economy, which are necessary for future professional activities. The experimental research program includes motivational, theoretical (or cognitive) and practical criteria. The development and improvement of the professionally important qualities of students is provided by a different ratio of exercises performed in each block of the experimental methodology. The study involved 315 female students, of which 161 first-year students and 154 second-year students of Sumy State University. Revealed: increasing the level of motivation of students; the use of the chosen methodology has made it possible to improve the level of psychophysiological qualities of students in the specialties of the economy; determined the improvement of physical qualities important for future professions.

Keywords: professionally, oriented program, pilates, woman students, physical education.

Постановка проблеми. Необхідність реформування вищої освіти в Україні обумовлена сучасними умовами інтегрування нашої країни у європейську систему освіти, з метою удосконалення та підвищення рівня її якості. За

переконаливими ствердженнями відомих науковців [2, 5, 13] протягом останніх років склалася тривожна ситуація що до погіршення рівня здоров'я, фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді. Наслідком чого є низька працездатність і як результат незадовільний стан професійної діяльності майбутніх фахівців. Така ситуація насамперед пов'язана з кризовою ситуацією, яка склалася у системі фізичного виховання в цілому, що не відповідає міжнародним стандартам та вимогам.

Учнівська і студентська молодь, яка є майбутнім нашої країни, потребує особливої уваги з боку фахівців, тому збереження та зміцнення здоров'я студентів, покращення їх фізичної підготовленості та працездатності є головним завданням у галузі фізичного виховання і спорту. Особливої уваги заслуговує процес фізичного виховання студенток, адже вони займають більшу частину студентської молоді, також від їхнього стану здоров'я залежить майбутнє нації [1, 15].

В системі фізичної підготовки студентської молоді існують деякі протиріччя між вимогами до підготовки сучасних конкуренто-спроможних фахівців і недостатнім рівнем їх професійної компетентності [7, 9, 11].

Дослідження існуючої проблеми показують важливість значення змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студентів майбутніх фахівців економічних спеціальностей [6, 9]. Науковці наголошують на необхідності: розвитку фізичних якостей, які важливі для статичного положення, сформованості професійних функціональних компетенцій майбутніх фахівців; покращення психофізіологічних якостей; формування професійно важливих якостей, виявлення потенціалу для їх реалізації; обґрунтування критеріїв ефективності професійно-прикладної фізичної підготовленості (ППФП) майбутніх фахівців до професійної діяльності; підвищення ефективності занять фізичними вправами, а також посилення мотивації студентів економічного профілю спеціальностей для укріплення і збереження здоров'я; підвищення рівня загальної працездатності [9, 16].

На сьогодні проблемі ППФП не приділяється достатньо уваги. Дані аспекти потребують систематизації та уточнення в зв'язку зі зростом вимог до сучасних фахівців.

Підвищення ефективності та якості процесу фізичного виховання студентської молоді пов'язане з пошуком сучасних науково обґрунтованих форм, засобів і методів фізичного виховання, які в свою чергу сприятимуть розв'язанню зазначеної проблеми.

На сьогоднішній день програма з дисципліни «Фізичне виховання» передбачає практичні заняття на 1-3 курсах один раз на тиждень по дві академічних години. Чисельні публікації науковців свідчать [5, 12], що при такій організації занять зберегти і покращити здоров'я, фізичну підготовленість студентської молоді неможливо. Наслідком цього становища є стійке зниження інтересу студентів до таких занять, а головне зниження рухової активності яка призводить до негативних наслідків у стані здоров'я.

Ситуація яка склалася на сьогодні спонукає до пошуку альтернативних форм і заходів для заохочення студентів до постійних занять фізичними вправами і спортом, для підвищення їх мотивації і формування звички до ведення здорового способу життя.

Аналіз літературних джерел. Різні напрями підготовки майбутніх фахівців характеризуються професійними вимогами, які повинні враховуватися у процесі розробки та створення програм із фізичного виховання студентської молоді. Сучасний студент, як майбутній спеціаліст, повинен мати високий рівень професійно важливих якостей, володіти набутими вміннями та навичками і вміти застосовувати їх в майбутній професійній діяльності. В професійному навчанні загальнокультурний рівень студента, який детермінується у майбутній професійній діяльності, є однією з провідних характеристик майбутнього фахівця [2, 14, 18]. Отже, у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді особливо важливо враховувати вплив соціокультурних факторів, які здатні забезпечити людині можливість самореалізації.

Методологічна основа даної проблеми містить наступні складові: професійно-прикладна підготовка студенток економічних спеціальностей як науково-педагогічна проблема; прикладний характер змісту фізичної підготовки майбутніх економістів; організаційно-методичні особливості проведення занять з ППФП.

Важливим компонентом нашого дослідження являється організація навчального процесу. Необхідно враховувати особистісні характеристики: вікові та індивідуальні особливості, якості, цінності орієнтації, потреби. Отже, дослідження проблеми програмування занять професійно-прикладною фізичною підготовкою майбутніх фахівців економічних спеціальностей передбачає використання особистісного підходу. Дане ствердження нашло відображення у працях інших науковців [9, 17].

За проведеним аналізом професіограми характерними умовами для фахівців економічних спеціальностей праці є: робота в закритих приміщеннях, недостатнє освітлення, надмірна концентрація уваги, напруження зорового аналізатора; різкі переходи від отримання зоровим аналізатором інформації з монітора комп'ютера до складання звітів, збору матеріалів, їх групування, зведення в таблиці тощо; оперування природними і штучними мовами з різним ступенем розумового напруження; одноманітна робоча поза «сидячи» характеризується нахилом голови та верхньої частини тулуба вперед, при цьому дихання поверхове, м'язи шиї, плечового поясу та спини напружені; обмежена рухова активність; статичне напруження у вимушеній позі; переважна праця наодинці [9, 10]. Це виражається значним розумовим та фізичним навантаженням. Тому, важливою складовою професійного становлення майбутніх фахівців-економістів є фізична підготовленість.

Високий рівень фізичної підготовленості у студентів, майбутніх фахівців, буде сприяти ефективному формуванню професійних рухових вмінь і навиків відповідних до обраної професії. Це в свою чергу сприятиме оптимізації фізичної і розумової працездатності, стабілізації психофізіологічного стану, сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я, формуванню гармонійно розвинутої особистості.

Мета статті – перевірити та науково обґрунтувати застосування професійно орієнтованої програми занять за методикою пілатес для розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Добре розвинені професійно важливі якості фахівців різних галузей є необхідною умовою на ринку праці в умовах сьогодення. Підготовка висококваліфікованих спеціалістів починається з закладу вищої освіти, на заняттях з фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки. Тому, розробка сучасних програм професійно-прикладної фізичної підготовки є актуальним питанням.

В дослідженні прийняли участь 315 студенток (віком 17-22 років), із яких 161 студентка першого курсу і 154 студентки другого курсу Сумського державного університету. Всі студентки за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи (не мають відхилень у стані здоров'я). в ході експериментального дослідження студентки були поділені на контрольну та експериментальну групи. Анкетування працівників відділення ПриватБанку місто Суми.

Дослідження проводилося на базі Сумського державного університету (СумДУ) протягом 2016-2018 років. На початку 2016 року проводився констатувальний експеримент, метою якого було визначити рівень здоров'я, фізичної підготовленості, рівень розвитку професійно важливих якостей, а також мотиви та пріоритети студенток до видів рухової активності. Сутністю експерименту була розробка цілеспрямованих засобів корекції фізичної підготовленості та професійно важливих якостей студенток, впровадження розробленої програми та її методики в початковий процес.

При розробці професійно орієнтованої програми занять нами були виділені і враховані в подальшому критерії її ефективного застосування (табл. 1).

Аналіз процесу з фізичного виховання і професійно-прикладної фізичної підготовки студентів дозволив виявити наступне: традиційна програма занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти має суттєві, на наш погляд, недоліки у вигляді нормативного підходу до організації навчального процесу. Традиційні програми занять недостатньо повно враховують вплив засобів фізичного виховання с професійно цільовим спрямуванням. Аналіз діючої програми ЗВО (закладу вищої освіти) доводить необхідність удосконалення процесу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Реалізація завдань повинна відбуватися шляхом розробки та впровадження в навчальний процес спеціальних засобів та методик, які відповідатимуть структурі професійної підготовки.

Таблиця 1

Критерії ефективності застосування професійно орієнтованої програми занять для студенток економічних спеціальностей

Мотиваційний	Спрямована мотиваційна діяльність орієнтована на майбутню професійну діяльність
Теоретичний або пізнавальний	Формування знань з професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням майбутньої професійної діяльності
Практичний	Вміння самостійно застосовувати придбані знання з професійно-прикладної фізичної підготовки на практиці; вміння корегувати процесом професійно-прикладної фізичної підготовки; навички контролю та самоконтролю

Опитування працівників банківської сфери вказує на необхідність впровадження спеціально розроблених професійно орієнтованих програм з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності. Фахівці економічного профілю спеціальностей (167 осіб) вважають за необхідне проведення занять з професійно-прикладної фізичної підготовки не менш 3 разів на тиждень (6 годин) і мати цільове спрямування на формування таких якостей як: загальна витривалість, статична витривалість, здатність до координації рухів, спеціальна витривалість, психофізіологічні якості. Більшість опитаних працівників вважають що використання нетрадиційних методик сприятиме більш кращому розвитку у формуванні таких якостей порівняно з традиційними програмами.

На основі результатів констатувального експерименту нами була розроблена професійно орієнтована програма занять з використанням методики пілатес [3, 8] для студенток економічних спеціальностей (табл. 2).

Таблиця 2

Професійно орієнтована програма занять для студенток економічних спеціальностей

Мета програми: підвищення рівня функціонального стану, спеціальної фізичної підготовленості, розвиток професійно важливих якостей														
Завдання: розвиток та удосконалення психофізіологічних якостей, збільшення рухової активності, зниження ризику розвитку професійних захворювань														
Місяці														
IX	X	*K	XI	XII	I	II	*K	III	IV	V	VI	*K	VII	VIII
Періоди														
Початковий етап			Основний етап								Перехідний етап			
Адаптація до фізичних навантажень. Укріплення глибоких м'язів і зв'язок хребта. Особлива увага приділяється			Підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток та удосконалення фізичних та психофізіологічних якостей. Покращення опорно-рухової функції хребта. Особливу увагу потрібно приділяти збереженню нейтрального				Збільшення рівня фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму. Зріст складності виконання вправ (різні варіанти, зміна покриття, умов виконання). Особлива увага приділяється між				Збереження досягнутого рівня функціонального стану, спеціальної фізичної підготовленості			

диханню, концентрації. Використовується візуалізація.	положення тіла (центру), повна концентрація на рухах.	м'язовій координації.	
Принципи: індивідуалізації, доступності, поступовості, наочності, свідомості, активності			
Засоби: вправи з гумовими стрічками; вправи з валиками під ноги, поперек; вправи з м'ячами різного діаметру			
Методи: когнітивні (наглядні, словесні); організаційні (практичні); методи контролю (тестування, самоконтроль)			
Рухові режими			
Методи виконання вправ в режимі безперервного навантаження. Задане навантаження не переривається інтервалами відпочинку. 1) метод рівномірного вправи: циклічні вправи з рівномірним розподілом навантаження. 2) метод перемінних вправ: циклічні вправи зі змінним навантаженням за завданням. Методи виконання вправ в режимі інтервального навантаження. Задане навантаження характеризується системним чергуванням значних і помірних навантажень і інтервалами відпочинку (наприклад: виконання блоків рухів із положення стоячи з наступним змінням (або переміщенням) в інші положення; наприклад, в упор стоячи на колінах)			
Блоки виконання вправ в різних рухових режимах			
<ul style="list-style-type: none"> – силовий блок: (зміцнення скелетних м'язів, розвиток сили м'язів шиї, плечового поясу та тулуба, покращення рухливості суглобів, розвиток черевного пресу); – блок для розвитку координації, (підвищення рівня функціонального стану кардіо-респіраторної системи; підвищення фізичної підготовленості); – блок вправ з партнером: відчуття партнерства, довіри – блок вправ на розвиток уваги: координаційних здібностей, психофізіологічних якостей (відчуття часу, простору, відчуття форми, спостережливості, розподіл уваги, перемикання та концентрація уваги); – релаксаційний блок: відновлення самопочуття, зняття напруження. 			
<p>Результат: <u>Неспецифічний ефект</u> – опосередкований (прямий) вплив фізичних навантажень на фактори ризику різних захворювань в результаті економізації, активізації, стимуляції різних систем організму.</p> <p><u>Специфічний ефект</u> – підвищення функціонального стану та функціональних можливостей організм (стабілізація та розширення резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності), відповідний рівень розвитку психофізіологічних якостей.</p>			

К – контроль показників

Зміст авторської програми спрямований на підвищення рівня функціонального стану організму студенток, покращення спеціальної фізичної підготовки, розвиток та удосконалення професійно важливих якостей.

Програма занять передбачає: оптимальний підбір комплексів спеціально-розвиваючих вправ; урахування інтенсивності та обсягу навантажень, контроль показників функціонального стану організму.

Реалізація розробленої програми проходила в три етапи. Відповідно до програми заняття проводилися наступним чином: початковий етап – загальна фізична підготовка; основний етап – професійно орієнтована фізична підготовка; перехідний етап – збереження набутого досвіду.

Зміст занять за запропонованою програмою направлений на:

– розвиток і удосконалення основних фізичних якостей: витривалість, статична витривалість, гнучкість, здатність до координації рухів. Дані якості є необхідними для подальшого розвитку професійно важливих якостей;

– на цілеспрямований розвиток професійно значимих якостей, а саме, загальна витривалість, статична витривалість, здатність до координації рухів, спеціальна витривалість, психофізіологічні якості;

– розвиток психофізіологічних професійно значимих якостей, таких як, проста та складна зорово-моторна реакція, довготривала оперативна пам'ять, перемикання, розподіл, стійкість уваги, оперативне мислення, концентрація уваги, емоційна стійкість, ініціативність, виховання морально вольових якостей.

Специфічними засобами авторської програми занять є спеціально підібрані вправи які забезпечують розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей. Для виконання поставлених завдань використовувалися спеціальні методи навчання і форми побудови занять у відповідності до мети і завдань.

Для вирішення поставлених завдань нами застосовані блоки вправ які розкрито в таблиці 2 та на схемі 1 (рис.1):

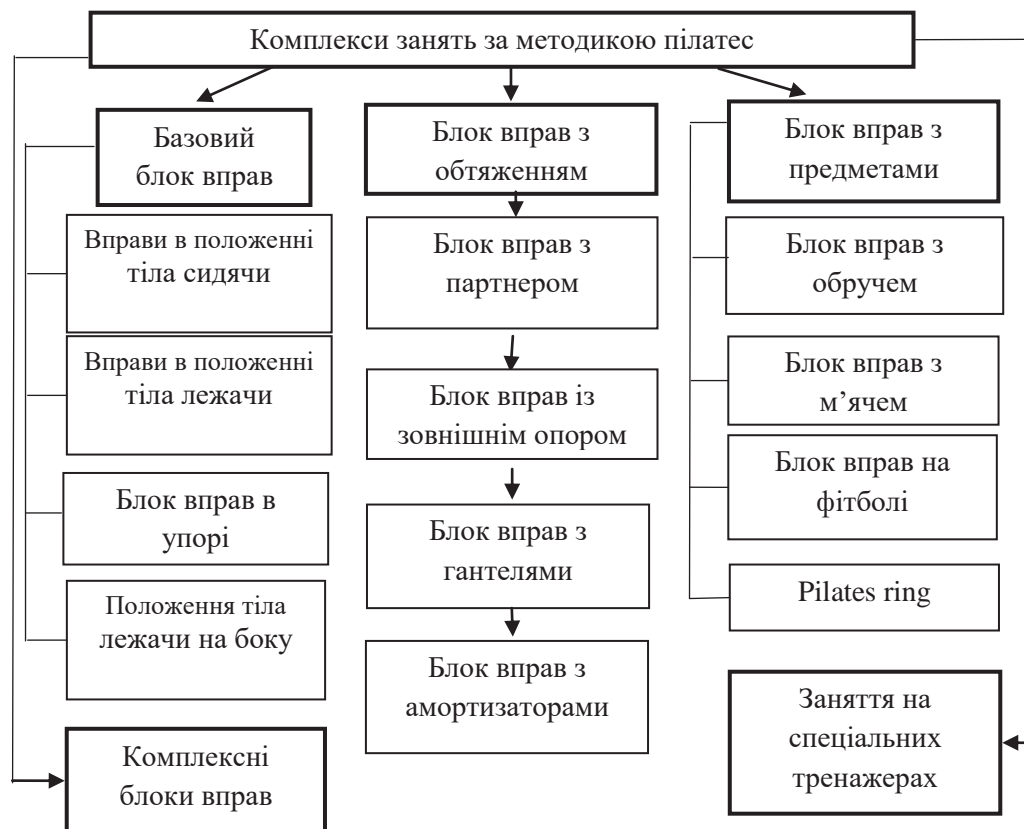


Рис. 1. Структурна блок-схема занять за методикою пілатес

– блоки вправ для удосконалення слабо або недостатньо розвинених фізичних якостей – більш 60-65% від загальних вправ;

– блоки вправ для розвитку інших фізичних якостей від 35- до 40%.

При розподілі фізичних навантажень в запропонованих блоках вправ до відома бралися наступні компоненти: інтенсивність виконання вправи, тривалість виконання, кількість повторень, умови виконання, індивідуальні особливості. Розподіл навантаження відбувався у відсотковому співвідношенні, наприклад: при виборі блоку вправ з зовнішнім опором для нього відводилося 45% часу і для виконання іншого блоку в даному занятті відводилося 25% часу. Час який залишався розподілявся на розминку та заключну частину заняття. Виконання базового блоку вправ рекомендоване на початковому етапі занять за розробленою програмою.

Покращення у прояві вказаних показників розцінювалися нами як позитивний результат впровадження експериментальної програми. Кількість вправ варіювалася в залежності від завдань.

Висновки. Результати дослідження виявили, що розроблена професійно орієнтована програма занять для студенток економічних спеціальностей сприяє удосконаленню їх фізичної підготовленості, психофізіологічних якостей які є важливими для майбутньої професійної діяльності.

При розробці професійно орієнтованих програм необхідно умовою є урахування особливостей майбутньої професійної діяльності, її специфіку і умови праці.

Перспективи подальших досліджень. Під час складання професійно орієнтованих програм потрібно враховувати спеціальні професійні знання, уміння й навички, які будуть реалізовані в майбутній успішній роботі: розумові (швидке запам'ятовування, швидке відтворення, вирішення оперативних завдань); сенсорні навички (відчуття та сприйняття різноманітних кольорів, відчуття відстані, швидкості тактильного відчуття та сприйняття); контроль дихання (затримка дихання, довільне розслаблення м'язів); вольові навички саморегуляції психофізіологічного стану, мобілізації вольових зусиль; наукова організація праці (використання засобів фізичної культури в режимі праці й відпочинку: різноманітні форми занять фізичними вправами). При плануванні занять за експериментальною методикою потрібно дотримуватись запропонованих диференційованих навантажень.

Література

1. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. – теор. журн.] – Харків, 2015. – №1(45). – С. 55–59.
2. Ермаков С. С., Цеслицка М., Мушкета Р. Физическая культура и спорт в жизни студентов восточно-европейского региона: современное состояние и перспективы развития. // Физическое воспитание студентов. – 2015. – N 6. – С. 16–30. doi:10.15561/20755279.2015.0603.
3. Исакович Р., Клиппингер К. Анатомия пилатеса // пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 240 с.
4. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 109–114.

5. Кудрявцев М. Д., Копылов Ю. А., Кузьмин В. А., Ионова Е. Н., Ермакова Т. С. Личностно ориентированная система укрепления физического, психического и социально-нравственного здоровья студентов // Физическое воспитание студентов. – 2016. – №3. – С. 58–64.
6. Петренко Н. В., Романова В. Б. Визначення мотивації та інтересів студентів економічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 2. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. – С. 84–89.
7. Петренко О. П. Вивчення ставлення студенток економічної спеціальності до занять з фізичного виховання // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2014. – Т. 2. С. 98–101.
8. Петренко О. П. Професійно орієнтована програма занять за методикою пілатес для студентів закладів вищої освіти // метод. реком. [упоряд. О. П. Петренко] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. – 2017. – 54 с.
9. Пилипей Л. П. Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ: навч.-метод. посіб. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2013. – 156 с.
10. Hadden K. B. Health literacy training for health professions students // Patient Education and Counseling, 2015. – Vol. 98. – № 7. – P. 918–920.
11. Baskevich O. V. Interconnection of students' somatic type with somatic health. Physical Education of Students, 2015; 6, pp. 4-9.
12. Dolan E, Hancock E, Wareing A. An evaluation of online competencies in undergraduate health science students // The Internet and Higher Education, 2015. – Vol. 24. – № 6. – P. 21–25.
13. Feuerman V.V. Influence of socio-philosophical and spiritual values on the formation of social orientation and physical health specialists the sphere of physical culture and sports // Physical Education of Students, 2014. – Vol. 2. – P. 41–45.
14. Golod N.R. Principles of developing a well-rounded program of physical rehabilitation for female students in the special medical group with consideration of physical activity impairment // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport, 2015. – Vol. 5. – P. 9–15.
15. Holm-Hadulla R.M. Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students // Mental Health & Prevention, 2015. – Vol. 3. – № 1–2. – P.1–4.
16. Kozina Zh.L. Workability's recreation methodic with application of cupping massage and autogenic training of women student teams' basketball players // Pedagogics, Psychology medical-biological problems of physical training and sport, 2015. – Vol. 5. – P. 16–21.
17. Petrenko N.V. Model of recreational and training sessions based on the use of funds aqua professionally applied in the preparation of students of economics // Physical Education of Students, 2014. – Vol. 4. – P. 32–36.
18. Petrenko NV, Petrenko OP, Romanova VB, Ostapenko VV. Analysis of the functional state of students in the process of healthy training exercises in different phases of the ovarian-menstrual cycle // Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports, 2017;21(6), P. 285–290.

Reference

1. Grin'ko, V. M. (2015), "Attitude of students to physical education and healthy lifestyle and their self-assessment of the level of physical fitness", Slobozhansky Scientific and Sport Bulletin, – Kharkiv, . - no. 1 (45), pp. 55–59.
2. Ermakov, S.S, Ceslitska, M., Musketa, R. (2015), "Physical culture and sports in the life of students of the Eastern European region: the current state and prospects for development", Physical education of students. – no. 6, pp. 16–30.
3. Isakovits, R., Klippinger, K. (2012), "Anatomy of the Pilates", Transl. with English. S.E. Boric. – Minsk: Potpourri,. – 240 p.
4. Krusevich, T. (2016), "Modern tendencies in the organization of physical education in higher educational institutions", Sportivnyi vestnik Prydniprovia – no. 3, pp. 109–114.
5. Kudryavtsev, M.D, Kopylov, Yu.A., Kuzmin, V.A, Ionova, E.N, Ermakova, T.S. (2016), "Personally oriented system of strengthening physical, mental and social health of students", Physical education of students. – no. 3, pp. 58–64.
6. Petrenko, N.V, Romanova, V. B. (2016), "Determination of the motivation and interests of students of economic specialties for physical education and recreation classes", Physical culture, sports and health of the nation: a collection of scientific works. – Whip 2. – Zhytomyr: View of FOP Evenov O. O., pp. 84–89.
7. Petrenko, O. P. (2014), "Studying the attitudes of students of the economic specialty to physical education classes", Young sports science of Ukraine: Sob. sciences work in the field of physical education, sports and human health. Whip 18: in the 4th century – L.: LDUFK, – T. 2, pp. 98-101.
8. Petrenko, O.P. (2017), "Professionally oriented program of training on pilates method for students of institutions of higher education", Method. river [order. O.P. Petrenko] - Sumy: View of the Sumy MPU named after A. S. Makarenko, – 54 p.
9. Pylypey, L.P. (2013), "Physical education: professional-applied physical training of students in higher education: teaching method", manual – Sumy: DBS "UABS NBU", – 156 p.
10. Hadden, K.B. (2015), "Health literacy training for health professions students", Patient Education and Counseling, Vol. 98, no. 7, pp. 918–920.
11. Baskevich, O.V. (2015), "Interconnection of students' somatic type with somatic health", Physical Education of Students, no. 6, pp. 4–9.
12. Dolan, E., Hancock, E., Wareing, A. (2015), "An evaluation of online competencies in undergraduate health science students", The Internet and Higher Education, Vol. 24, no. 6, pp. 21–25.

13. Feuerman, V.V. (2014), "Influence of socio-philosophical and spiritual values on the formation of social orientation and physical health specialists the sphere of physical culture and sports", Physical Education of Students, Vol. 2, pp. 41–45.
14. Golod, N.R. (2015), "Principles of developing a well-rounded program of physical rehabilitation for female students in the special medical group with consideration of physical activity impairment", Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport, Vol. 5, pp. 9–15.
15. Holm-Hadulla, R.M. (2015), "Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students", Mental Health & Prevention, Vol. 3, no. 1–2, pp.1–4.
16. Kozina, Zh.L. (2015), "Workability's recreation methodic with application of cupping massage and autogenic training of women student teams' basketball players", Pedagogics, Psychology medical-biological problems of physical training and sport, Vol. 5, pp. 16–21.
17. Petrenko, N.V. (2014), "Model of recreational and training sessions based on the use of funds aqua professionally applied in the preparation of students of economics", Physical Education of Students, Vol. 4, pp. 32–36.
18. Petrenko, N.V, Petrenko, O.P, Romanova, V.B, Ostapenko, V.V. (2017), "Analysis of the functional state of students in the process of healthy training exercises in different phases of the ovarian-menstrual cycle", Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports, Vol. 21, no.6, pp. 285–290.

УДК 796.015.62[373.5/612.655] -053.5

Пятисоцька С.С.,
кандидат фіз. вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
Жерновникова Я. В., викладач
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ 7-Х КЛАСІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ БІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ

Статтю присвячено обґрунтуванню ефективності методики диференційованого підбору навантажень при вихованні фізичних якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури. Для того, щоб обрати навантаження оптимальної величини, яке б сприяло розвитку рухових здібностей, пропонується визначати рівень біологічного розвитку. Досліджено групу учнів 7-х класів протягом навчального року. Результати дослідження показали, що розвиток фізичних здібностей у дітей відбувається нерівномірно, у дітей одного календарного віку вони суттєво розрізняються. Впровадження експериментальної методики в основній групі дозволило підвищити рівень розвитку рухових якостей дітей. Порівняльний аналіз результатів контрольної і основної груп дозволив встановити, що за показниками сили верхніх кінцівок, гнучкості, витривалості та спритності учні основної групи випереджають учнів контрольної. За рівнем розвитку швидкості в обох групах відбувся позитивний приріст, однак ці зміни мали недостовірний характер. Це зумовлено більш раціональним підбором вправ та розміру навантажень в основній групі, що засноване на врахуванні рівня біологічного розвитку дітей та відповідному рівні фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізичне виховання, учні основної школи, фізична підготовленість, фізичні навантаження, біологічний розвиток, фізичні здібності.

Пятисоцкая С. С., Жерновникова Я. В. Внедрение методики дифференциации физических нагрузок в физическом воспитании учеников 7-х классов с учетом уровня биологического развития. Статья посвящена обоснованию эффективности методики дифференцированного подбора нагрузок при воспитании физических качеств учащихся основной школы на уроках физической культуры. Для того, чтобы выбрать нагрузку оптимальной величины, которая бы способствовала развитию двигательных способностей, предлагается определять уровень биологического развития. Исследована группа учеников 7-х классов в течение учебного года. Результаты исследования показали, что развитие физических способностей у детей происходит неравномерно, у детей одного календарного возраста они существенно различаются. Внедрение экспериментальной методики в основной группе позволило повысить уровень развития двигательных качеств детей. Сравнительный анализ результатов контрольной и основной групп позволил установить, что по показателям силы верхних конечностей, гибкости, выносливости и ловкости ученики основной группы опережают учащихся контрольной. По уровню развития быстроты в обеих группах состоялся положительный прирост, однако эти изменения имели недостовірний характер. Это обусловлено более рациональным подбором упражнений и размера нагрузок в основной группе, основанное на учете уровня биологического развития детей и соответствующем уровне физической подготовленности.

Ключевые слова: физическое воспитание, ученики основной школы, физическая подготовленность, физические нагрузки, биологическое развитие, физические способности.

Pyatisotskaya S. S, Zhernovnikova Ya. V. Introduction of methods of differentiation of physical activities in the physical education of pupils of the 7th grade, taking into account the level of biological development. Article is devoted to the substantiation of the effectiveness of the method of differentiated selection of loads in the education of physical qualities of pupils of the main school at the lessons of physical culture. In order to choose the optimal load, which would contribute to the development of motor abilities, it is proposed to determine the level of biological development. 90 schoolchildren of 7 classes were tested, 50 of