



Рис. 1. Режими навчальної діяльності студентів ВНЗ

За власними оцінками лише 12,5% студентів ведуть здоровий спосіб життя; 17,8% - скоріше так, чим ні; 7,7% - скоріше ні, чим так; 62,0% характеризують свій спосіб життя як нездоровий.

ВИСНОВКИ. За результатами констатувального і формувального експериментів ми можемо зробити висновок, що рівень ефективності розробленої програми формування у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом високий.

Під час дослідження було встановлено, що найголовнішими мотивами до систематичних занять фізкультурою і спортом є:

- удосконалювання конституції тіла;
- удосконалювання психофізичних можливостей, стану здоров'я;
- розвиток рухової, змагальної обдарованості;
- відмовлення від шкідливих звичок, здоровий спосіб життя, загартовування організму;
- досягнення впевненості у своїх можливостях (в умовах змагань);
- активна форма відпочинку, відновлення психічних і фізичних можливостей людини.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ планується провести у напрямку вивчення інших проблем мотиваційної сфери студентів ВНЗ в області фізичної культури та спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анастаси А. Психологическое тестирование. – М.: Педагогика, 1989. – 316 с.
2. Григоренко В.Г. Теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физической и социальной реабилитации человека. – М.: Изд-во ФСИ России, 1993. – 17 с.
3. Григоренко В.Г. Теоретические и методические аспекты оптимизации профессиональной подготовки учителя физической культуры. – Одесса: Изд-во ЮГПУ им. К.Д. Ушинского, 2003. – 180 с.
4. Ковач Д. Проблемы психической регуляции поведения: методологи, теория, эксперимент // Психологический журнал. – 1982. – Т.3, №67. – С.25-31.
5. Маркова А.К. Психология обучения подростка. – М.: Педагогика, 1975. – 180 с.
6. Иванченко Л.П. Психолого-педагогические факторы восприятия подростками физической культуры и спорта / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр.за ред. Єрмолова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2004. - № 2. - С.93-99.
7. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності // фізичного виховання в школі. – 1999. - № 1. – С.47-50.
8. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. - М.: Педагогика, 1988.- Т.1. - 408 с.
9. Tokmakidis S. P., Leger L., Mercier D. at all. New approaches to predict VO2 max and endurance from running performances // J. Sport Med. Phys. Fitness. – 1987. – Vol. 27, № 5. – P. 401 – 409.
10. A Study of the Structure and Customs of Iran's traditional sports. International Zurkhaneh Sports Federation, 2004, 24 h.
11. Nekoogar, Farzad (1996). Traditional Iranian Martial Arts (Varzesh Pahlavani) pahlvani. Com: Menlo Park. Accessed: 2007-02-08
12. CHN News (November 25, 2005). Iran's Neighbours to Revive Iran's Varzesh Pahlavani. Accessed: 2007-02-08.

УДК [373.5.016:796]: 373.5.037 (043.3)

Отравенко О. В.

Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ВПЛИВ ЕСТЕТИЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

У статті розглянуто теоретичні основи естетичного та фізичного виховання школярів. Висвітлюючи цю тему, було розкрито сутність духовного здоров'я, завдання, зміст, а також підбір засобів для здійснення естетичного та фізичного виховання на уроках фізичної культури та у позакласній роботі. Виявлено сутність фізичної краси як

складника естетичного виховання підлітків у процесі занять фізичними вправами. Розкрито показники естетичного критерію, проведено аналіз вибору учнями 5-9 класів цікавих форм проведення в позаурочній діяльності, що підвищують їх прагнення до краси і гармонії. Основні зусилля автора спрямовані на виявлення традицій духовного змісту. Використання інноваційних заходів у фізичному вихованні. засобами що впливають на фізичну красу.

Ключові слова: духовне здоров'я, естетичне виховання, фізичне виховання, підлітки, фізична краса, гармонія.

Отравенко Е.В. Влияние эстетического и физического воспитания на духовное здоровье подростков. В статье рассмотрены теоретические основы эстетического и физического воспитания школьников. Освещая эту тему, была раскрыта сущность духовного здоровья, задачи, содержание, а также подбор средств для осуществления эстетического и физического воспитания на уроках физической культуры и во внеурочное время. Выявлена сущность физической красоты как составной части эстетического воспитания подростков в процессе занятий физическими упражнениями. Определены показатели эстетического критерия, проведен анализ выбора учениками 5-7 и 8-9 классов интересных форм проведения во внеурочной деятельности, которые повышают их стремление к красоте и гармонии. Основные усилия автора направлены на выявление традиций духовного содержания, использование инновационных мероприятий в физическом воспитании, средства, которые влияют на физическую красоту, проведение диагностирования уровня ощущения музыки школьников и т.п.

Ключевые слова: эстетичное воспитание, физическое воспитание, духовное здоровье, подростки, физическая красота, гармония.

Otravenko Ye.V. Impact of Aesthetic and Physical Education on Teenagers' Spiritual Health. The article considers the theoretic background of aesthetic and physical education in schoolchildren. The author has revealed the essence of spiritual health, tasks, content, as well as selection of means for the realization of physical and aesthetic education during training at the physical education classes and out-of-school activities. The article identifies the essence of animal magnetism as a component part of aesthetic education in teenagers during the performance of physical exercises. It also reveals the performance of aesthetic criteria. Besides, the analysis of choice of interesting forms of out-of-school activities (enchasing their aspiration to beauty and harmony) by schoolchildren of 5-7 and 8-9 grades has been conducted. The author considers spiritual health of a teenager as integral harmonic status of his/her mental sphere, which meets age, individual potential and recreates readiness of a schoolchildren to maintain healthy life, creative activity in physical education and contains the aspiration to self-actualization, self-development, spiritual and physical perfectness. The main means, which influence the physical beauty, are physical exercises, which act as a source of muscular satisfaction, aesthetic tastes and aesthetic attitude to physical education. The main author's efforts are directed at the revelation of spiritual content of traditions, the use of innovative actions in physical education, means, which affect the animal magnetism, the level of perception of schoolchildren in music etc. It is further planned to determine organizational and educational conditions for the realization of interrelation between physical and aesthetic education of schoolchildren as well as to develop scientific and methodological support for the formation of aesthetic experience in children in the process of physical education.

Key words: aesthetic education, physical education, spiritual health, teenager, animal magnetism, harmony.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна освіта спрямовує зусилля на ефективне забезпечення взаємозв'язку фізичного та естетичного виховання школярів, створення умов для підвищення рівня їх духовного здоров'я. Існуючий указ Президента України "Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя" акцентує увагу на підвищенні значення людського чинника, що виявляється у вихованні всебічно розвиненої та фізично досконалої особистості [6, с.20]. У Національній доктрині розвитку освіти головна увага приділяється гармонізації фізичного й духовного та підвищенню духовного здоров'я кожного школяра [2, с.3]. Отже треба приділяти більше уваги проблемі взаємозв'язку духовної та фізичної сутності людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Цю проблему вивчали Т. Кислинська, Л. Куненко, О. Овчиннікова, І. Гриценко, Т. Завадська, О. Кругльак, Т. Ротерс та ін. Вчені вважають, що «на уроках фізичної культури взаємодія фізичного виховання з естетичним спрямована на вдосконалення зовнішнього вигляду учнів. Це гармонійний фізичний розвиток, пропорційна тілобудова, гарно розвинені фізичні якості, показники здоров'я як умова зовнішньої і внутрішньої краси. Саме ці компоненти складають базу для розвитку в школярів естетичних смаків, естетичного задоволення, розуміння прекрасного в фізичних вправах і рухах людського тіла» [4, с.78].

Формування мети та завдань роботи полягає в теоретичному аналізі впливу естетичного та фізичного виховання на духовне здоров'я школярів, що вимагає рішення наступних завдань: розкриття сутності духовного здоров'я, фізичної краси, визначення показників естетичного критерію, аналіз вибору учнями цікавих форм в позаурочній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Важливе місце в освітньому просторі школярів посідає фізичне виховання, що здійснюється згідно з законами України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту». В умовах сьогодення фізичне виховання зазнало значних змін. Але потенціал фізичного виховання полягає у впливі не тільки на рухову сферу людини, а й на духовну, особистісну й соціальну сфери. Важливо формувати цілісну систему знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. Слід зауважити, що з позицій якісно нового знання погляд на фізичну культуру допомагає формуванню людини з новою ментальністю, яка є високо духовною, усвідомлює саму себе та вміє реалізовуватися в полікультурному просторі [3, с.7]. Т. Ю. Круцевич відзначає, що фізичне виховання має забезпечити комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей особистості, розвиток фізичного та морального здоров'я, фізичну і психологічну підготовку до активного життя і професійної діяльності [5, с. 81]. Фізичний стан дітей може розглядатися як результат впливу цих умов. Естетичне

виховання містить всі сторони духовного життя школяра, дозволяє правильно розуміти, оцінювати прекрасне та прагнути до нього. Естетичне відношення проявляється більш активно у школярів, які постійно займаються фізичними вправами [4, с. 11]. Отже, естетичне виховання має велике значення у сфері фізичної культури. Взаємодію фізичного й естетичного виховання досліджували В. Завадич, І. Ніколайчук, Т. Ротерс та ін. За Г. Шевченко естетичне виховання розвиває творчі здібності, формує в учнів витонченість, розуміння краси, загостреність світосприймання, а також духовні потреби та інтереси, емоційно-естетичне ставлення до мистецтва та дійсності, [7, с.12]. Розглянемо сутність духовного здоров'я. Духовний аспект надає можливість школярам усвідомити важливість здорового способу життя. В. Горашук вважає, що духовне здоров'я розкриває систему цінностей і мотивів поведінки людини в її відносинах із зовнішнім світом. Воно виражається у повазі до поглядів і результатів праці інших людей, визнанні загальнолюдських та національних цінностей [1, с. 118]. Нам імпонує думка автора щодо важливості свідомого вибору цілей і цінностей. На наш погляд духовне здоров'я дитини – це цілісний гармонійний стан духовної сфери, який відповідає індивідуальним та віковим можливостям, відтворює готовність учня вести здоровий спосіб життя, займатися творчою діяльністю у фізичному вихованні і прагнути до саморозвитку, самопізнання, фізичної і духовної досконалості.

Ми визнали показниками естетичного критерію прагнення до краси, досконалості, гармонії, а також естетичне ставлення до виконання фізичних вправ. Учні основної школи цікавляться всім новим, яскравим, красивим. Вони прагнуть відрізнятись, шукають свій ідеал та створюють свій імідж. Учні підліткового віку прагнуть до краси і гармонії у відношенні до себе і навколишньої дійсності, а також прагнуть отримати відчуття насолоди від занять фізичними вправами. А для цього потрібно зацікавити учнів різноманітними формами і методами проведення уроків фізичної культури та позакласних фізкультурно-оздоровчих заходів. За результатами експерименту ми можемо констатувати, що підліткам найбільш подобаються дні здоров'я (53,75%), нетрадиційні уроки (46,25%), тому що краса рідного краю покращує їх емоційний настрій, учні себе почувають розкуто, невимушено спілкуються з природою. У ході експериментальної роботи, в аспекті передачі батькам системи знань про сутність духовного здоров'я дитини та всієї родини в цілому, виявлення традицій духовного змісту, проведення змістовного дозвілля учнів, було запропоновано:

- вияв традицій духовного змісту у школах та родинах;
- духовна взаємодія всіх учасників навчально-виховного процесу;
- залучення батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

З цією метою було проведено психолого-педагогічні семінари для класних керівників, вчителів школи, учнів та їх батьків. Щодо використання інноваційних заходів у фізичному вихованні, було запропоновано молодшим підліткам інтерактивні методи навчання: „Вільний мікрофон”, „Ситуація-вибір”, „Акваріум”, „Стоп-кадр”. Учні 8-9 класів ми запропонували створити індивідуальну оздоровчу програму, власний імідж. Також ми впроваджували інноваційні форми роботи, такі як створення ситуації успіху, використання міжпредметних зв'язків, інформаційно-комп'ютерних технологій та інтерактивних методів навчання. Основними засобами що впливають на фізичну красу визначають фізичні вправи, які виступають джерелом м'язової насолоди, естетичних смаків, естетичного ставлення до фізичного виховання. У шкільну програму з фізичної культури (5-9 класи) введено варіативний модуль «Аеробіка», де передбачено різні танцювальні вправи, які виконуються під музичний супровід і відповідають вирішенню завдань естетичного виховання.

В експериментальних класах було проведено діагностування рівня відчуття музики школярів. Воно показало, що майже 50,3% підлітків мають достатні показники відчуття музики. У ході дослідження виявилось, що естетичні знання у СШ №14 мають 51,4% підлітків. Аналізуючи самооцінку школярів, ми дійшли висновку, що підлітки цілком задоволені собою (64,6% почувають себе красивими). Зараз виникла необхідність розробки та запровадження конкретних дій, спрямованих на покращення духовного розвитку школярів. Потрібно створити таку атмосферу, де кожен учень прагнув би стати краще, бажав бути життєрадісним, цілеспрямованим, самовпевненим і успішним, а також зростав до свого життєвого ідеалу. Ефективним шляхом вирішення цього питання є проведення загальношкільних спортивно-масових заходів, які сприятимуть розвитку не тільки фізичного, але й духовного здоров'я учнів. Не менш важливо в школах залучати волонтерів до пропаганди фізичної культури й ціннісного ставлення до здоров'я, запроваджувати моніторинг рівня охоплення учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, проводити зустрічі з провідними спортсменами і ветеранами спорту, конкурси спортивних газет та ін. При цьому вважається доцільним підтримка національних та сімейних традицій; проведення батьківських зборів, круглих столів, семінарів та конференцій за участю провідних фахівців.

ВИСНОВКИ. Отже, дієвість фізичного виховання забезпечується ефективністю уроків фізичної культури, раціональністю змісту і об'ємом фізкультурно-оздоровчих елементів; залученням учнів у різні форми позашкільної та позакласної роботи з фізичного виховання; оптимальним впровадженням фізичних вправ в повсякденне життя школярів; регулярним медичним оглядом учнів та навчально-виховним процесом в цілому.

Духовне здоров'я підлітка розглядається як цілісний гармонійний стан духовної сфери, який повинен відповідати віковим та індивідуальним можливостям, а також відтворювати готовність школяра вести здоровий спосіб життя, займатися творчою діяльністю у фізичному вихованні, прагнути до саморозвитку, самопізнання та фізичної і духовної досконалості.

Сутністю естетичного виховання в фізичному є вдосконалення зовнішнього вигляду для досягнення естетичного ідеалу людини. Гармонійний фізичний розвиток, добре розвинені фізичні якості, пропорційна статура, фізичне і духовне здоров'я є необхідними умовами зовнішньої та внутрішньої краси. Ці компоненти служать джерелом естетичного задоволення і розуміння прекрасного у фізичних вправах, а також створюють базу для розвитку естетичного смаку.

У подальшому дослідженні планується визначити організаційно-педагогічні умови щодо реалізації взаємозв'язку фізичного та естетичного виховання школярів, розробляти науково-методичне забезпечення для формування естетичного досвіду дітей у процесі фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) : монография / В. П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
2. Національна доктрина розвитку освіти. Затверджена Указом Президента України від 17 квіт. 2002 р. № 347 // Освіта України. – 2002. – № 26. – С. 2 – 4.
3. Отравенко О. В. Формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання : метод. рек. для вчителів фіз. культури, учнів та батьків. / О. В. Отравенко. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2008. – 128 с.
4. Roters T.T. Teoriya i Metodika razvitiya Lichnosti Shkolnika na Ritmicheskikh Zanyatiyah v Obscheobrazovatelnoy Shkole [Theory and Methodology of Personal Development in Schoolchildren during Rhythmic Classes in secondary general education school School]. Luhansk, Alma-Mater, 2001, 279 p.
5. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i metodika fizicheskogo vospitaniya. T. 2 : Metodika fizicheskogo vospitaniya razlichnykh grupp naseleniya [Theory and Methodology of Physical Education: Vol. 2: Methodology of Physical Education in Various Groups] / [ed. T. Yu. Krutsevich]. Kiev, Olimp. lit, 2003, 392 p.
6. Ukaz prezidenta Ukraini „Pro zahody shchodo rozvytku dukhovnosti, zakhystu morali ta formuvannya zdorovogo sposobu zhyt'tya” vid 27.04.99 (Iz zminami, vnesenymy zgidno z Ukazom Prezydenta Ukraini [Decree of Ukrainian President „On the Measures Concerning the Development of Spirituality, Defence of Moral System and the Formation of Healthy Way of Life” dated April 27, 1999 (with alternations, made according to the Decree of Ukrainian President No 1195/99 dated September 17, 1999)] // Ofitsialny visnyk Ukrainy, 1999, No 17, P. 20.
7. Shevchenko G. P. Estetychne vykhovannya v shkoli [Esthetic Education in School] Kyiv, Rad. shkola, 1985. – 144 p.

УДК: 796.4/378:612.1/8:613.8

П'ятничук Г. О.
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ УПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

В статті наведено результати роботи, метою якої було дослідити рівень фізичної працездатності у студентів упродовж року та оцінити можливість застосування засобів легкої атлетики для корекції виявлених змін. Для реалізації поставлених завдань було обстежено 167 студентів 1-4 курсів, яких було поділено на дві групи – основну, студентам якої пропонувалися засоби легкої атлетики та групу порівняння. У процесі дослідження було виділено три типи динамічної реакції рівня фізичної працездатності у студентів, що спостерігається упродовж навчального року, залежить від терміну навчання, і є характерною для студентів першого курсу, другого-третього курсів та студентів 4-го курсу. Впровадження засобів легкої атлетики у процес фізичного виховання студентів забезпечило покращення рівня їх ФП та стійкості показників ФП упродовж другого семестру, що підтверджувалося достовірною різницею показників фізичної працездатності у студентів основної групи у порівнянні з такими у студентів групи порівняння.

Ключові слова: студенти, фізична працездатність, навчальний рік, легка атлетика.

П'ятничук Г. А. Влияние средств легкой атлетики на уровень физической работоспособности студентов в течении учебного года. В статье приведены результаты работы, целью которой было исследовать уровень физической работоспособности студентов в течение года и оценить возможность применения средств легкой атлетики для коррекции выявленных изменений. Для реализации поставленных задач было обследовано 167 студентов 1-4 курсов, которые были разделены на две группы - основную, студентам которой предлагались средства легкой атлетики и группу сравнения. В процессе исследования было выделено три типа динамической реакции уровня физической работоспособности у студентов, которая наблюдается в течение учебного года, зависит от срока обучения, и характерна для студентов первого курса, второго-третьего курсов и студентов 4-го курса. Внедрение средств легкой атлетики в процесс физического воспитания студентов обеспечило улучшение уровня их физической работоспособности и устойчивость ее показателей в течении второго семестра, что подтверждалось достоверной разницей показателей физической работоспособности у студентов основной группы в сравнении с таковыми у студентов группы сравнения.

Ключевые слова: студенты, физическая работоспособность, учебный год, легкая атлетика.

P'yatnichuk Galina. Influence of the athletics at the level of physical performance of students during the academic year. The article describes results of work, whose aim was to investigate the level of physical performance of the students during the year and assess the possibility of application of athletics for correction of the detected changes. For realization of tasks were surveyed 167 students of 1-4 courses. All students were divided into two groups. Students are the main group during the year implemented a program of the use of athletics. Students comparison group engaged in the regular program. Monthly conducted to determine the level of physical performance. Statistical evaluation of the obtained values of physical performance of the students of 1-4 courses during the year showed, that students in the 2nd and 3rd rd courses there are significant differences indices during the school year compared to those values in the first-year students, and the importance of physical performance registered in the 4th year students, in most cases, significantly different from those of 1 students 1 th year and of these students in the 2nd and 3rd