

ходьби. Усі силові вправи, використовувані в тренуванні бігунів і скороходів, слід розглядати не просто як засоби ОФП, а як чинники розвитку спеціальної сили і локальної м'язової витривалості при подальшій трансформації їх в швидкості пересування по дистанції. Ці вправи є засобом інтенсифікації роботи м'язової системи в специфічному руховому режимі, сприяють процесу адаптації до цього режиму, забезпечують підвищення скорочувальних і окислювальних здібностей м'язової тканини. Для розвитку силового компонента м'язової витривалості використовують:

- основні змагальні вправи, що виконуються в ускладнених умовах, з обтяженнями, гальмуванням, пересуванням в гору. Основний режим - динамічний. Методи тренувань:
- повторний і безперервно-змінний. Ці вправи застосовуються на етапах поглибленого тренування і спортивного вдосконалення;
- кругове тренування, в процесі якого вправи виконуються в динамічному і статичному режимах і спрямовані на розвиток основних груп м'язів, що включаються в роботу при бігу по дистанції;
- стрибкові вправи;
- вправи з різними обтяженнями і на тренажерах.

ВИСНОВКИ. Перед бігом для розминки треба виконувати декілька розтягуючих вправ. Починати пробіжки таким чином: хвилина неквапливого бігу чергується з хвилиною ходьби. У такому режимі рухатися 15 хвилин. На другому і третьому тижні підвищувати норму до 20 хвилин, на четвертому тижні довести загальний час до 30 хвилин. Кінцева мета: бігати по 2 години в тиждень розділивши їх на 3-4 дні (тобто 4 дні по 30 хвилин або 3 дні по 40 хвилин).

ЛІТЕРАТУРА

1. Кривобок Т.П. Вікові особливості розвитку витривалості та форм її прояву у студентів, які навчаються за педагогічним фахом/ Т.П. Кривобок // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», Фізкультура і спорт. Збірник наукових праць за ред. Г.М. Арзютова. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010, вип.5, с.50-52.
 2. Богоявленский Н.Г. К вопросу об определении физической работоспособности у студентов вуза / Н.Г. Богоявленский, А. И. Кисель, Н.А. Меркулов // В сб.: Проблемы совершенствования физического воспитания и повышения спортивного мастерства студентов. Материалы Всесоюзной научной конференции. М., 1980. - 103 с.
 3. Колчинский А. З. Кислородный режим организма ребенка и подростка/ А. З. Колчинский // К. : Наука, 1973, с. 319.
 4. Бериташвили И.С. Как повысить работоспособность / И.С. Бериташвили // М.: Медицина, 1973.
 5. Vander AJ., Sherman J.H., Luciano D.C. (1980) Human Physiology // McGraw — Hill Inc. — New Yorke.
 6. Van Handel P., Puhl J. (1983) Sports Physiology — Testing the Athlete. Clinics in Sports Medicine.
 7. MacDougall, J.D., Wenger. HA, & Green, HJ. (1991) Physiological Testing of the High-Performance Athlete, 2nd Edition, Human Kinetics, Champaign, IL.
 8. Madsen P.L., Sperling B.K. a oth. Middle cerebral artery blood velocity and cerebral blood supply and O₂ uptake during dynamic exercise // J. Appl. Physiol. — 1993. — V. 74, № 1. — P. 245 — 250.
- УДК 796.01:159.91

Кан Ю.Б.

Херсонський державний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ З РІЗНИМИ ПСИХОДИНАМІЧНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ

У статті розглядаються питання диференційованого підходу у фізичному вихованні старшокласників. Учні-флегматики та меланхоліки підвищили рівень виконання нормативів з фізичної підготовленості після застосування диференційованого підходу з розвитку їх фізичних якостей.

Ключові слова: диференційований підхід, фізичне виховання, психодинамічні властивості.

Кан Ю.Б. Исследование уровня физической подготовленности учеников с разными психодинамическими свойствами. В статье рассматриваются вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании старшеклассников. Ученики-флегматики и меланхолики повысили уровень выполнения нормативов физической подготовленности после использования дифференцированного подхода по развитию их физических качеств.

Ключевые слова: дифференцированный подход, физическое воспитание, психодинамические свойства.

Kan Yu.B. The study of physical fitness of students with different properties psychodynamic. In article discusses a differentiated approach in physical education high school students. Students phlegmatic and melancholic increased level of performance standards for physical fitness after a differentiated approach of the development of their physical qualities.

Key words: differential treatment, physical education, psychodynamic properties.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

Розробка диференційного підходу, який базуватиметься на індивідуальному та цілеспрямованому розвитку основних фізичних якостей на основі врахування індивідуальних особливостей структури моторики, фізичного розвитку, психодинамічних властивостей дозволять значно підвищити підготовленість учнів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні індивідуалізація навчально-виховного процесу розглядається в контексті гуманізації освіти. У цьому зв'язку значну увагу фахівців галузі присвячено розробці інноваційних технологій навчання і виховання. Так, на думку О.С.Куца, 1997, від вирішення цього завдання залежить подальший розвиток нації, а його практична реалізація можлива виключно на основі реалізації індивідуального підходу, максимально повного врахування індивідуальних особливостей і якостей кожного учня [4]. На думку О.П.Митчика, 2001, І.Д.Глазиріна, 2003, В.Г.Ареф'єва, Г.А.Єдинака, 2007 та інших, діти одного паспортного віку суттєво відрізняються один від одного за своїм фізичним розвитком, підготовленістю, рівнем біологічного дозрівання, соматотипом, типом ВНД, властивостей особистості тощо. Такі відмінності індивідуального розвитку дітей різного віку та статі можуть свідчити не тільки про їх певні фізичні можливості, а і про не однакові механізми реакції на навантаження, процеси термінової та довготривалої адаптації [2, 3, 5, 6]. Ось чому, вивчення проблем диференційованого фізичного виховання слід вважати актуальним напрямком наукових досліджень в плані подальшої розробки методик діагностики індивідуальних та типологічних рівнів, темпів розвитку, дозрівання учнів і введення відповідних інноваційних програм.

Формулювання мети та завдань роботи.

Мета – дослідити можливості використання диференційного підходу у підвищенні фізичної підготовленості учнів, що характеризуються різними психодинамічними властивостями.

Завдання:

1. Визначення особливостей психодинамічних властивостей учнів старших класів за допомогою методичного підходу Г.Айзенка.
2. Дослідження рівня фізичної підготовленості учнів старших класів, що характеризуються різними психодинамічними властивостями.
3. Визначення впливу диференційного підходу у фізичному вихованні учнів старших класів на розвиток їх фізичних якостей.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У обстеженні, яке здійснювалося у два етапи (I – лютий 2013 року, II – квітень 2013 року), прийняли участь 60 осіб віком 15-16 років (юнаки - 32 особи та дівчата - 28 осіб) ЗОШ №52 м. Херсона.

Визначення рівня фізичної підготовленості учнів здійснювали за виконанням нормативних тестів: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, нахили тулуба вперед з положення сидячи, човниковий біг 4×9 м [3]. Психодинамічні властивості вивчали за допомогою методичного підходу Г.Айзенка [1]. В результаті дослідження психодинамічних властивостей нами, встановлено, що більшості учням властива екстраверсія – 60,0%, а інтроверсія - спостерігалася у 40,0 % учнів. За співвідношенням емоційної стійкості та нейротизму можна відмітити, що більшість учнів виявилися емоційно стійкими 65,0%, і лише 35,0% учнів виявилися емоційно нестійкими, тобто їм був властивий нейротизм. При аналізі отриманих показників типів темпераменту, що проводиться після отримання даних властивостей особистості з використанням «Кола Айзенка» видно, що серед учнів більша кількість була віднесена до групи сангвініків (35,0%), дещо менша кількість осіб була віднесена до групи флегматиків (28,3%), ще менше, а саме 21,7% характеризувалися холеричним та 15,0% - меланхолічним типом темпераменту.

З даних таблиці 1 видно, що учні, яким властивий сангвіністичний та холеричний тип темпераменту в цілому характеризувалися відносно вищими рівнями складанням нормативів з фізичної підготовленості.

Розглянемо детальніше виконання нормативів учнями різних типів темпераменту. Так, при виконанні вправи «Біг на 30 м» учні, яким властивий сангвіністичний тип темпераменту у своїй більшості виконали норматив на рівні «середній», а саме – 9 осіб, що складає 42,9% від їх загальної кількості. Більшість учнів холериків виконали нормативи на рівні «достатній» - 7 осіб (53,8%). Можна відмітити, що у групі флегматиків у більшості виявилися оцінки на рівні «середній» - 47,1%. У групі меланхоліків в однаковій кількості розподілилися учні з достатнім, середнім та початковим рівнями фізичної підготовленості (по 33,3%). Серед всіх чотирьох груп обстеження найбільше осіб з початковим рівнем фізичної підготовленості виявлено у групі флегматиків (4 особи, 23,5%) та меланхоліків (3 особи, 33,3%)(Табл. 1.).

Таблиця 1

Результати виконання нормативів з фізичної підготовленості учнів з різними типами темпераменту (І етап)

	Оцінка виконання нормативу			
	високий 10-12б.	достатній 7-9б.	середній 4-6б.	початковий 1-3б.
Біг на 30 м				
Сангвініки (n=21)	3 (14,3%)	8(38,1%)	9(42,9%)	1(4,7%)
Холерики (n=13)	2 (15,4%)	7(53,8%)	4 (30,8%)	-
Флегматики (n=17)	-	5 (29,4%)	8 (47,1%)	4(23,5%)
Меланхоліки (n=9)	-	3(33,4%)	3 (33,3%)	3 (33,3%)
Стрибок в довжину з місця				
Сангвініки (n=21)	2 (9,5%)	9(42,9%)	8 (38,1%)	2(9,5%)
Холерики (n=13)	2 (15,4%)	7(53,8%)	4(30,8%)	-
Флегматики (n=17)	2 (11,8%)	6(35,3%)	5 (29,4%)	4 (23,5%)
Меланхоліки (n=9)	-	3 (33,4%)	2 (22,2%)	4 (44,4%)
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи				
Сангвініки (n=21)	2 (9,5%)	8 (38,1%)	9(42,9%)	2(9,5%)
Холерики (n=13)	3 (23,1%)	4(30,8%)	5(38,4%)	1(7,7%)
Флегматики (n=17)	-	3 (17,6%)	10(58,7%)	4 (23,5%)
Меланхоліки (n=9)	-	1(11,1%)	4(44,5%)	4 (44,4%)
Нахил тулуба вперед				
Сангвініки (n=21)	5 (23,8%)	5 (23,8%)	10(47,6%)	1(4,8%)
Холерики (n=13)	2 (15,4%)	4 (30,8%)	6(46,1%)	1(7,7%)
Флегматики (n=17)	2(11,8%)	4(23,5%)	8 (47,1%)	3(17,6%)
Меланхоліки (n=9)	-	1 (11,1%)	4 (44,5%)	4 (44,4%)
Човниковий біг 4×9 м				
Сангвініки (n=21)	3 (14,3%)	7(33,3%)	9(42,9%)	2(9,5%)
Холерики (n=13)	2(15,4%)	5(38,5%)	6 (46,1%)	-
Флегматики (n=17)	2 (11,8%)	5(29,4%)	6 (35,3%)	4(23,5%)
Меланхоліки (n=9)	-	2(22,2%)	2 (22,2%)	5 (55,6%)

Деяко інша ситуація спостерігається при аналізі виконання вправи «Стрибок в довжину з місця», що проводилася для діагностики розвитку швидкісної сили. Так, у групах сангвініків, холериків та флегматиків більшості характерний достатній рівень фізичної підготовленості за цим тестом, відповідно: 42,9%, 53,8% та 35,3%. Серед учнів меланхоліків більшість виконали норматив на початковому рівні (44,4%)(Табл. 1.). У всіх чотирьох групах більшість виконали норматив вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» на середньому рівні: сангвініки - 42,9% холерики – 38,4%; флегматики – 58,7%, меланхоліки – 44,5%. Знову, як і у попередніх випадках відносно велика кількість учнів флегматиків та меланхоліків мали початковий рівень фізичної підготовленості за виконанням даного тесту (флегматики - 23,5%, меланхоліки – 44,4%)(Табл. 1.).

Розвиток гнучкості ми визначали за виконанням вправи «Нахил тулуба вперед». З даних таблиці 1 можна стверджувати, що більшість учнів різних типів темпераменту, а саме майже половина всіх обстежуваних у різних групах, характеризувалися виконанням нормативу на рівні «середній». Доречно відмітити, що у групі меланхоліків також 4 особи мали початковий рівень виконання нормативу (44,4%) та жодної особи з високим рівнем (Табл. 1).

І остання вправа, яку виконували учні різних типів темпераменту – це вправа «човниковий біг 4×9 м». Знову, як і у попередніх випадках високий рівень фізичної підготовленості виявлено в учнів

сангвініків, холериків та флегматиків. Серед учнів групи сангвініків високий рівень виконання нормативу характерний 3 особам (14,3%), достатній рівень – 7 особам (33,3%), середній рівень – 9 особам (42,9%), а початковий рівень 2 особам (9,5%).

У групі холериків найбільша кількість осіб виявилось з виконанням нормативу на середньому рівні, а саме 6 осіб (46,1%), високий рівень був характерний 15,4% учням. У групі флегматиків найбільше осіб виконали дану вправу на середньому рівні (35,3%), дещо менше (29,4%) на достатньому рівні, 2 особи виконали на високому рівні (11,8%). У групі меланхоліків більшість учнів характеризувалася виконанням нормативу на початковому рівні, а саме 55,6% від загальної кількості учнів-меланхоліків, по дві особи виконали норматив на достатньому та середньому рівні (22,2%) (Табл. 1.). На другому етапі нашого дослідження були розроблені методичні умови розвитку фізичних якостей з врахуванням індивідуальних особливостей учнів в залежності від їх типів темпераменту. У групі учнів з різним типами темпераменту в більшості випадків початковий рівень виконання нормативів з розвитку всіх фізичних якостей, що тестувалися спостерігалися у групах флегматиків та меланхоліків, тому нами було розроблено комплекс фізичних вправ на виховання фізичних якостей у цих групах обстеження. *Силові якості.* Хлопцям флегматикам (12 осіб) та меланхолікам (4 особи) було запропоновано протягом 12 уроків фізкультури навантаження з підтягування на перекладині або віджимання від підлоги протягом 10 хв. Вправи виконувалися 4-5 підходів з максимальною кількістю повторень, з інтервалами відпочинку 1 хв. Дівчатам флегматикам та меланхолікам (по 5 осіб) для розвитку сили пропонувалося здійснювати тренувальні завдання на уроках з фізкультури протягом 10-15 хв основної частини уроку у вигляді виконання вправи «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (руки знаходяться на лаві). Вправа виконувалася 4-5 підходів з 1-1,5 хв інтервалом відпочинку, в середньому темпі, з максимальною кількістю повторів. Індивідуальний підхід полягав також і у домашніх заняттях з розвитку силових якостей хлопців та дівчат, також пропонувалося вести облік виконання.

Швидкісно-силові якості. Хлопці та дівчата флегматики та меланхоліки виконували тренувальні завдання спрямовані на виховання швидкісної сили на уроках з фізичної культури протягом 10 хв основної частини у вигляді почергового поєднання виконання вправ «стрибок в гору з місця», «стрибок в довжину з місця», «стрибки на скакалці». Вправи виконуються 4-5 підходів з 1-1,5 хв відпочинком, в середньому темпі, з максимальною мотивацією до виконання. Подібні вправи пропонувалося виконувати в домашніх умовах.

Гнучкість. Для розвитку гнучкості пропонувалося юнакам і дівчатам виконання комплексу розминочних вправ на підвищення рухливості хребта: нахили вперед стоячи з прямими у колінах ногами, нахили тулуба вперед в сидячому положенні (при необхідності допомога партнера чи вчителя), нахили, розтягнення біля гімнастичної стінки, вправи «Мостик», «Човник» (при необхідності допомога партнера чи вчителя). Тривалість вправ 5-10 хв.

Спритність. Для розвитку спритності ми запропонували учням флегматикам та меланхолікам систематичне виконання декількох вправ: стрибки через обруч, який обертають в перед, почергове крокування через гімнастичну палицю (вперед-назад).

Швидкісні якості. Для розвитку ми запропонували учням старти з різних положень, прискорення 3-5 м відрізки, ловіння палиці, що падає. Учні сангвініки та холерики на уроках фізичної культури виховували свої фізичні якості за загальноприйнятими методичними прийомами, що використовуються згідно з програми. Результати повторного дослідження фізичної підготовленості учнів флегматиків та меланхоліків представлені у таблиці 2.

Таблиця 2.

Результати виконання нормативів з фізичної підготовленості учнів флегматиків та меланхоліків (II етап)

Групи	Оцінка виконання нормативу			
	високий 10-12б.	достатній 7-9б.	середній 4-6б.	початковий 1-3б.
Біг на 30 м				
Флегматики (n=17)	-	6 (35,4%)	11(64,7%)	1(5,9%)
Меланхоліки (n=9)	-	3(33,3%)	5 (55,6%)	1 (11,1%)
Стрибок в довжину з місця				
Флегматики (n=17)	2 (11,8%)	8(47,1%)	7(41,1%)	-
Меланхоліки (n=9)	-	3 (33,4%)	4 (44,4%)	2 (22,2%)
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи				
Флегматики (n=17)	-	5 (29,4%)	11(64,7%)	1 (5,9%)

Меланхоліки (n=9)	-	2(22,2%)	5(55,6%)	2 (22,2%)
Нахил тулуба вперед				
Флегматики (n=17)	2(11,8%)	6(35,3%)	8 (47,1%)	1(5,8%)
Меланхоліки (n=9)	-	2 (11,1%)	7 (44,4%)	1 (44,4%)
Човниковий біг 4×9 м				
Флегматики (n=17)	2 (11,8%)	8(47,1%)	5 (29,3%)	2(11,8%)
Меланхоліки (n=9)	-	3(33,4%)	3 (33,3%)	3 (33,3%)

З даних таблиць 1-2. видно, що підібраний комплекс вправ для розвитку фізичних якостей в учнів флегматиків та меланхоліків дозволив отримати кращі результати у тестуванні рівня фізичної підготовленості. Так, серед учнів-флегматиків ми спостерігаємо збільшення кількості осіб, які виконали норматив з розвитку швидкісних якостей («біг на 30 м») на достатньому рівні (збільшення з 29,4% до 35,4%) та середньому рівні (збільшення з 47,1% до 64,7%). Відповідно зменшилася кількість учнів-флегматиків, що на першому етапі виконували норматив з бігу на 30 м на початковому рівні (всього 1 особа, тоді як на I етапі таких спостерігалось четверо осіб). Серед учнів-меланхоліків також зменшилася кількість, що виконували норматив на I етапі на початковому рівні. Це дозволило спостерігати збільшення кількості осіб з виконанням нормативу на середньому рівні (з 3-х до 5-ти осіб). Відмічаємо збільшення кількості осіб з виконанням нормативу на середньому рівні за рахунок зменшення кількості осіб з виконанням нормативу на початковому рівні. Дві особи, що мали початковий рівень на I етапі виконали норматив на середньому рівні на II етапі дослідження.

Також зменшилася кількість осіб флегматиків та меланхоліків і при порівняльному аналізі виконання нормативів рівня розвитку силових якостей на різних етапах дослідження. Так, флегматиків, що виконали норматив на II етапі на початковому рівні залишилася лише одна особа, тоді як на I етапі таких було 4 особи. Відповідно ми можемо відмітити кількісне збільшення осіб з виконанням нормативу на середньому рівні (збільшення з 58,7% до 64,7%) та на достатньому рівні (збільшення з 17,6 % до 29,4%). У групі учнів-меланхоліків збільшується кількість осіб з виконанням нормативу на достатньому рівні на II етапі з 11,1% до 22,2%, збільшення осіб з виконанням нормативу на середньому рівні з 44,5% до 55,6%. Учні, що виконали норматив на початковому рівні під час II етапу стало на 22,2% менше (Табл. 1-2.). Розглянемо кількісні зміни при аналізі рівня фізичної підготовленості учнів при тестуванні гнучкості. Так, серед учнів флегматиків ми спостерігаємо збільшення кількості осіб, які виконали норматив на достатньому рівні (збільшення з 23,5% до 35,4%). Відповідно зменшилася кількість учнів флегматиків, що на першому етапі виконували норматив з гнучкості на початковому рівні (всього 1 особа, тоді як на I етапі таких спостерігалось троє осіб). Ми не відмічаємо змін у кількості осіб, які виконали норматив на високому та середньому рівні. Деякі учні, що мали середній рівень з тестування гнучкості на I етапі пізніше виконали норматив на достатньому рівні. Кількісна рівновага осіб з середнім рівнем виконання нормативу на обох етапах дослідження була досягнута тим, що деякі учні, які мали початковий рівень виконання нормативу на I етапі виконали норматив на середньому рівні під час II етапу тестування (Табл. 1-2).

Серед учнів-меланхоліків також зменшилася кількість, що виконували норматив на I етапі на початковому рівні. Це дозволило спостерігати збільшення кількості осіб з виконанням нормативу на середньому рівні (було 4 особи стало 7 осіб). Кількість осіб з виконанням нормативу на достатньому рівні збільшилася до двох учнів (Табл. 1-2). Результат виконання нормативу з розвитку спритності («човниковий біг 4×9 м) в учнів флегматиків та меланхоліків показав наступне: збільшилося учнів флегматиків, що виконали норматив на достатньому рівні (збільшення з 29,4% осіб до 47,1% осіб), зменшилася кількість учнів з виконанням нормативу на середньому рівні (з 35,3% до 29,3%). На II етапі дослідження залишилося всього 2 особи з виконанням нормативу на початковому рівні. В учнів меланхоліків ми відмічаємо збільшення кількості осіб з виконанням нормативу на середньому рівні за рахунок зменшення кількості осіб з виконанням нормативу на початковому рівні. Також відмічаємо збільшення кількості осіб з виконанням нормативу на достатньому рівні з 22,2% до 33,4% (Табл. 1-2).

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

При аналізі оцінки фізичної підготовленості учнів в залежності від їх типів темпераменту, можна відмітити, що більшість учнів-сангвініків та холериків виконували нормативи на середньому та достатньому рівнях із незначною кількістю випадків виконання нормативів на початковому рівні; більшість учнів флегматиків виконували нормативи на середньому рівні; більшість учнів меланхоліків виконували норматив на середньому та початковому рівнях. Встановлено, що в результаті

впровадження диференційованого підходу на уроках фізичної культури, який використовувався серед учнів флегматиків та меланхоліків спостерігається збільшення кількості осіб з підвищенням рівнів виконання нормативів фізичної підготовленості.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ в даному напрямку полягають у більш глибокому вивченні процесу диференційованого підходу у фізичному вихованні школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Айзенк Г. Интеллект: новый взгляд. / Ганс Айзенк // Вопросы психологии. – 1995. - №1. – С.111-131.
2. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II- IV рівнів акредитації. – 3-є вид. перероб. і доп. / В.Г.Арєф'єв, Г.А.Єдинак. – Кам'янець-Подільський: ПП. Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
3. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. / І.Д.Глазирін. – Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2003. – 352 с .
4. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С.Куц. – К.: Континент ПРИМ, 1997. – 124 с.
5. Митчик О.П. Технологія індивідуалізації фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі. / О.П.Митчик. – Луцьк, 2001. – 32 с.

УДК 57.017.3

Канищева О.П.

Харківська державна академія фізичної культури

ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Надано аналітичний матеріал існуючих технологій фізичного виховання студентської молоді. Наведено поняття оздоровчої технології по підвищенню рівня показників фізичної підготовленості студентів. Визначено, як додаткові заняття з фізичного виховання впливають на рівень розвитку фізичної підготовленості студентів та адаптаційних можливостей їх організму.

Ключові слова: оздоровча технологія, адаптаційні можливості, фізична підготовленість.

Канищева О.П. Внедрение оздоровительной технологии по физическому воспитанию в учебный процесс студентов технического профиля Представлен аналитический материал существующих технологий физического воспитания студенческой молодежи. Дано понятие оздоровительной технологии по повышению уровня показателей физической подготовленности студентов. Определено, как дополнительные занятия физическим воспитанием влияют на уровень развития физической подготовленности студентов и адаптационных возможностей их организма.

Ключевые слова: оздоровительная технология, адаптационные возможности, физическая подготовленность.

Kanishcheva O.P. Introduction health technologists on physical education analytical material of existent technologies of physical education of student young people. Is presented in the educational process of students of technical type. The concept of health technology is given on the increase of level of indexes of physical preparedness of students. Certainly, as additional employments influence physical education on the level of development of physical preparedness of students and adaptation possibilities of their organism.

Key words: health technology, adaptation possibilities, physical preparedness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Студентська молодь поповнюється із складу випускників середніх освітніх шкіл. Відповідно офіційній статистиці тільки 4,5% випускників шкіл України мають високий рівень фізичного здоров'я [1].

Сучасні умови життя пред'являють підвищені вимоги до здоров'я студентів. Майбутні фахівці повинні мати високу професійну кваліфікацію, бути здоровими, фізично витривалими, щоб набути високу працездатність. Тому рівень здоров'я студентів є важливим елементом упродовж усього періоду навчання у вищому навчальному закладі [6]. Для підвищення рівня фізичної підготовки і адаптаційного потенціалу студентів, а також формування позитивного відношення до занять фізичною культурою, на сьогодні розробляються оздоровчі технології з фізичного виховання в системі додаткових занять фізичною культурою [4, 6]. На сьогодні пропонуються нові напрями наукових досліджень з фізичного