

in patients who have suffered myocardial infarction] // Uchenye zapysky unyversyteta ym. P.F. Lshafta. Academic notes of the university them. Lesgaft. № 9 (115). P. 32-35.

11. Hrets H. N., Bakhrakh Y. Y. (2012). Teoretyko-metodycheskye pryntsypy modernyzatsyy tekhnolohyy fizycheskoi reabylytatsyy bolnykh ynfarktomyokarda v kardyolohychemskom sanatoryy [Theoretical and methodical principles of modernization of the technology of physical rehabilitation of patients with myocardial infarction in cardiology sanatorium] // Uchenye zapysky unyversyteta ym. P.F. Lshafta. Academic notes of the university them. Lesgaft. № 3 (85). P. 68-72.

12. Mukhin V. M. (2009) Fizychna reabilitatsiia : pidruchnyk [Physical Rehab: Textbook]. K. : Olimp. I-ra. 488 p.

13. Ohanov R. H., Pozdniakov Yu. M., Volkov V. S. (202). Yshemycheskaia bolezn serdtsa : monohrafiya [Ischemic heart disease: monograph]. M. : Synergy, 298 p.

14. Reabylytatsiia patsyentov posle ynfarkta myokarda. Rekomendatsyy po dyahnostyke y lecheniyu (2015). [Rehabilitation of patients after myocardial infarction. Guidelines for diagnosis and treatment]. Pod red. F. Y. Belialova. Yrkutsk, 24 p.

1. Shalnov M. (2005). Ynfarkt : Kak zhyt dalshe? [Chalon M. Infarction: How to live further?]. M. : Eksmo, 192 p.

2. Vavra P., Sluka V. The stress interview after acute myocardial infarct // Vnitr. Lek. 2003. № 39 (2). P. 178-182.

Редькіна М.А., Чорній І.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТИПІВ СТАТУРИ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Ефективна професійна підготовка та оптимальна система організації професійної освіти завжди були актуальними для суспільства, що безперестанно розвивається.

Сучасні вимоги до фахівця зумовлюють гармонійний, цілеспрямований розвиток його загальних і спеціальних здібностей у тому числі і фізичних. Управління професійно спрямованою фізичною підготовкою полягає в пошуку та визначенні оптимального співвідношення між педагогічними впливами та руховими можливостями тих, хто займається. Проте у практиці фізичного виховання врахування морфофункціональних особливостей студенток під час фізичних навантажень ще мало досліджене.

Ключові слова: студентки, тип статури, морфофункціональні особливості, фізичні можливості.

Редькіна М.А., Чорній І.В. Взаимосвязь типов фигуры студенток педагогических специальностей со степенью физической подготовленности. Эффективная профессиональная подготовка и оптимальная система организации профобразования всегда были актуальны для непрерывно развивающегося общества.

Современные требования к специалистам предъявляют гармоничности и целенаправленности к развитию его общих и специальных, в том числе и физических, возможностей. Управление профессионально направленной физической подготовкой находится в поиске и определении оптимального соотношения между педагогическими воздействиями назанимающихся и их двигательными возможностями. Однако в практике физического воспитания учет морфофункциональных особенностей студенток во время физических нагрузок, еще мало исследован.

Ключевые слова: студентки, тип фигуры, морфофункциональные особенности, физические способности.

Redkina M.A., Chornii I.V. Relationship of types of constitution of students of pedagogical specialties with the level of physical abilities. Effective vocational training and the optimal system of professional education have always been relevant to a continuously developing society.

Modern requirements to a specialist determine harmonious, purposeful development of his general and special abilities, as well as physical ones. Managing of professionally directed physical training is in finding and determining the optimal relation between the pedagogical influences and the mobility of those who are involved.

A great number of researchers consider physique with its dimension, parts, proportions and forms as the main criteria for integral assessment of a person's physical development.

The physique as a morphofunctional characteristic reflects peculiarities of not only the body structure, but also the mental activity, the functioning of the autonomic system, adaptive, compensatory and pathological reactions of people. Unfortunately, there isn't still generally accepted definition of this notion. Different methodological approaches to the allocation of constitutional types (somatoscopy, anthropometry and their combination) caused the creation of numerous schemes. For a long time constitutional types have been studied in connection with the propensity to separate diseases. Nowadays they began to be considered as normal versions of the structure and functioning of the organism.

There are researches that show the professional training dependence on individual morphofunctional features.

However, the consideration of morphofunctional features of female students during their physical activity has not been studied enough in the practice of physical education.

Key words: female students, type of physique, morphofunctional features, physical abilities.

Вступ. Підвищенні вимоги до підготовленості сучасного фахівця в різних галузях господарства диктують пошук нових шляхів розвитку його індивідуальних, особистісних і рухових здібностей, що мають прикладне значення в професійній діяльності. Проблемі надбання та розвитку загальних і спеціальних професійних здібностей, формуванню індивідуальних якостей особистості, як однієї з найбільш актуальних проблем у психолого-педагогічних дослідженнях присвячено роботи багатьох науковців [3,4,5].

У педагогічному процесі [10] управління професійно спрямованою фізичною підготовкою полягає у пошуку та визначенні оптимального співвідношення між педагогічними впливами і руховими можливостями тих, хто займається. Існують дослідження які демонструють залежність професійної підготовки від індивідуальних морфофункціональних особливостей [2,9].

Численні дослідники [1,8,10 та ін.] основним критерієм комплексної оцінки фізичного розвитку людини вважають статуру, що включає розміри тіла, його частин, їхні пропорції і форми. Ширше поняття «конституція» статури доповнюється і ступенем жировідкладення, розвитком мускулатури, психічними характеристиками та іншими ознаками. Антропологічна характеристика обмежена морфологічним описом, оскільки синонім терміна «конституція», використовуються терміни «соматотип», «тип будови тіла» чи «тип статури».

Ряд дослідників розглядають [1,6], морфофункціональну структуру людини з погляду морфологічних змін під впливом фізичних вправ. М.О.Бернштейн, розглядаючи проблему моторної обдарованості людини, пов'язує її із вдосконалістю конституціональних пропорцій. Проте у практиці фізичного виховання врахування морфофункціональних особливостей студенток під час фізичних навантажень ще мало досліджене.

Робота виконана відповідно до тематичного плану і загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова і є складовою тематичного плану науково-дослідних робіт «Теорія і технологія навчання та виховання в системі освіти».

Мета дослідження – дослідити стан та динаміку фізичних здібностей студенток педагогічних спеціальностей різних типів статури.

Мета дослідження – дослідити стан та динаміку фізичних здібностей дітей 4-6 років різного соматотипу.

Результати дослідження

Проблема конституції - одна з найскладніших в морфології людини. Морфологічна характеристика конституції тіла, яка визначається більш доступними засобами, ніж процеси метаболізму, є найбільш розповсюдженою.

Конституція як морфофункціональна характеристика відображає особливості не тільки будови тіла, а й психічної діяльності, функціонування вегетативної системи, адаптаційних, компенсаторних і патологічних реакцій людини. На жаль, до цього часу немає загальноприйнятого визначення цього поняття. Різні методичні підходи до виділення конституційних типів (соматоскопія, антропометрія та їх комбінації) призвели до створення численних схем. Довгий час конституційні типи вивчались у зв'язку зі схильністю до окремих захворювань. Зараз їх почали розглядати як нормальні варіанти будови та функціонування організму.

В своєму дослідженні для оцінки фізичного розвитку та особливостей статури студенток ми користувалися антропометричними вимірюваннями за загальноприйнятою методикою В.В.Бунака. Визначався: ріст стоячи, маса тіла, округлість грудної клітки, талії і стегна.

Для оцінки рівня фізичного розвитку використовувалося визначення запропоноване А.Ф. Синяковим – «міцність статури» [8]. Для розрахунку міцності статури використовували формулу Пінье зріст (см) – (вага (кг) + окружність грудної клітки (см)). Отримані результати переводили в бали 10 і менше – міцна статура; 11-20 – добра; 21-25 – середня; 26-35 – слабка; 36 і більше – дуже слабка. У дослідженні приймали участь студентки – філологи НПУ імені М.П. Драгоманова (n=200), які не мали відхилень у стані здоров'я і протипоказань до занять фізкультурою.

Таблиця 1.

Показники компонентів статури студенток - філологів (n=200)

№ з/п	Тип статури	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	Обхват грудної клітки, см	n	%
1	Дуже слабка	167±4,6	49,4±4,7	78,6±3,2	46	23,0
2	Слабка	167±7,1	50,2±6,1	83,5±2,2	55	27,5
3	Середня	165±1,5	59,9±7,0	84,4±1,9	58	29,0
4	Добра	165±5,9	62,0±4,7	88,1±1,9	25	12,5
5	Міцна	160±7,6	64,2±9,6	93,5±2,3	16	8,0

Аналіз результатів дослідження показав (табл. 1), що за даними антропометричних вимірів загальна кількість обстежених за типами статури склала: дуже слабка – 23,0%; слабка – 27,5%; середня – 29,0%; добра – 12,5%; міцна – 8,0%.

Як зазначають фахівці [5], застосування фізичних тестів у процесі фізичного виховання, використовують часто як інформативний, статистичний показник. У зв'язку з цим виникає дві групи проблем, у якому значенні тестування фізичних (рухових) здібностей можна використовувати як вимір.

Перша група проблем стосується того, як визначити властивості які не можна безпосередньо спостерігати в процесі рухових проявів досліджуванних. Друга – як ці властивості виразити за допомогою чисел. З одного боку, властивостями вважають рухові здібності людини, з іншого не кожна властивість людського руху є руховою здатністю вона тільки відбиває прояв рухових здібностей, як внутрішніх істотних властивостей моторної функції організму.

Рівень розвитку основних фізичних здібностей студенток педагогічних спеціальностей визначався за результатами тестування у наступних випробуваннях: біг 2000м – загальна витривалість; згинання та розгинання рук у упорі лежачи – сила верхніх кінцівок; піднімання тулуба в сід за 1 хв – силова витривалість; стрибок у довжину з місця – швидкісно-силові якості; біг 100м – швидкість; «човниковий» біг, 4х9м – спритність; нахил в положенні сидячи – гнучкість.

Аналіз результатів тестування показав (табл.2), що розвиток основних фізичних здібностей студенток майбутніх педагогів відповідає середньому рівню і результати різняться в залежності від типу статури.

Таблиця 2.

Середні показники фізичних здібностей студенток майбутніх педагогів різної статури													
Тип статури	n	Стрибок у довжину, см		Піднімання в сід., раз		Човниковий біг, сек		Біг 100м, с		Біг 2000м, хв		Згинання рук, раз	
		Рез.	бал	Рез.	Бал	Рез.	бал	Рез.	бал	Рез.	бал	Рез.	Бал
Дуже слабка	46	176	2	35	2	10,5	4	17,2	2	10,5	3	10	2
Слабка	55	165	1	36	3	11,1	3	17,9	1	11,3	3	9	1
Серед-ня	58	166	1	35	2	10,5	4	18,1	1	10,2	4	12	2
Добра	25	169	2	29	1	11,5	2	18,7	0	11,1	3	10	2
Міцна	16	171	2	37	3	11,3	3	19,0	0	11,3	3	8	1

Показники з тестування: вибухової сили (стрибок у довжину з місця), швидкості (біг 100м), сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), виявилися найбільш відстаючими у представниць всіх типів статури. А результати з тестування прояву витривалості (біг 2000м) та спритності були на середньому (3 бали) рівні.

Для визначення взаємозв'язку між типом статури студенток педагогічних спеціальностей та проявом фізичних здібностей був проведений кореляційний аналіз, який показав наявність негативного зв'язку за деякими тестами (табл. 3).

Негативний взаємозв'язок свідчить про те, що зі зменшенням значення індексу Пінье поліпшуються результати тестування. Позитивна кореляція показує адекватність результатів тестування за типами статури.

Таблиця 3.

Індекс кореляції між типом статури та проявом фізичних здібностей студенток педагогічних спеціальностей

Тип статури	Вибухова сила	Силова витривалість	Спритність	Швидкість	Витривалість	Сила верхніх кінцівок
Дуже слабка	-0,266	-0,064	0,670	0,731	-0,398	-0,075
Слабка	0,072	-0,549	0,070	0,123	-0,060	-0,308
Серед-ня	-0,108	-0,148	-0,472	-0,140	0,072	0,312
Добра	-0,302	-0,080	0,476	0,164	0,232	-0,518
Міцна	-0,332	0,219	0,516	0,089	0,256	-0,402

Так, студентки дуже слабкої, доброї та міцної статури характеризуються високим рівнем прояву спритності, а середньої – сили верхніх кінцівок. Доброї та міцної статури – рівнем прояву витривалості. Дуже слабкої та доброї статури – проявом швидкісно-силових здібностей. За коефіцієнтом детермінації цей взаємозв'язок виглядає так. Прямий вплив будови тіла на показники спритності у дуже слабкої статури становить - 44,8%, у представниць доброї статури – 22,6%, у міцної – 26,6%. Вплив середньої статури на прояв сили верхнього плечового поясу становить – 10,1%. Загальна витривалість: добра статура – 5,3%; міцна – 6,5%. Швидкісно – силові якості: дуже слабка статура – 53,4%; слабка – 1,5%; добра статура – 26,0% і міцна – 26,7%.

Висновок. Дослідження показали розходження в руховій підготовці студенток педагогічних спеціальностей щодо типів статури. Встановлено взаємозв'язок між статурою і проявом рухових якостей. Найбільш важлива якість, що лімітує професійну підготовку студенток всіх типів статури, загальна витривалість, яка оцінюється середнім рівнем розвитку (3 бали). Коефіцієнт позитивної кореляції між рівнем розвитку загальної витривалості та статурою у студенток міцної та доброї типу статури дорівнює – 0,256 та 0,232 відповідно.

Подальший напрямок наших досліджень буде направлений на вивчення взаємозв'язків між типами статури та проявом психофізіологічних можливостей студенток – майбутніх педагогів.

Література

1. Aref'ev V.H. Dyferentsiatsiya rozvyval'no-ozdorovchyykh zanyat' z fizychnoyikul'tury uchniv osnovnoyi shkoly. Teoriya i praktyka: [monografiya] / V.H. Aref'ev. – К.: Tsentр uchbovoyi literatury, 2014. – 196 s.
2. Bashkirov P.M. Budova tila ta sport / P.M. Bashkirov. – М.: V-vo Moskovsk'oho universytetu, 1968. – 223s.
3. Bekh I.D. Osobystisno zorientovane vykhovannya: Naukovo-metodychnyy posibnyk: / I.D. Bekh. – К.: IZMN, 1998. – 204s.
4. Бубка С.Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. канд. пед.наук / С.Н.Бубка. – К. 2001. -18с.
5. Blagush P.K. K teorii testirovaniya dvigatel'nyh sposobnostej: Sokr. per. s cheshok. – М.: FiS, 1982. – 165 s.
6. Волков Л.В. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант / Л.В.Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128с.
7. Кротов Г.В. До питання диференціації засобів і методів фізичного виховання дівчаток молодшого шкільного віку : IX Міжнародний конгрес ["Олімпійський спорт і спорт для всіх "] / Кротов Г. В. – К., 2005. – С. 580.
8. Sinyakov A.F. Kak vosstanovit' rabotosposobnost'. / A.F. Sinyakov. – М.: KSP, 1995. – 208 s.
9. Teplov B.M. Izbrannye trudy / B.M. Teplov. – М.: Pedagogika, 1985. Т.1. – 328 s.

10. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 « Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.І.Фалькова. – Донецьк. 2002 – 18с.

Рибалко Л. М.
ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка

СУТНІСТЬ І ЗМІСТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розкрито сутність і зміст поняття «здоров'язберезувальні технології в системі фізичного виховання студентської молоді». На основі аналізу та узагальнення наукової педагогічної літератури та з фізичного виховання уточнено та конкретизовано поняття «технології», «здоров'язберезувальні технології», подано класифікацію здоров'язберезувальних технологій, адаптовану до системи фізичного виховання.

Ключові слова: здоров'язберезувальні технології, система фізичного виховання, педагогічні технології, здоров'язберезувальна та здоров'язрозвивальна компетентності.

***Рыбалко Л. Н. Сущность и содержание здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи.** В статье раскрыта сущность и содержание понятия «здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студенческой молодежи». На основе анализа и обобщения научной педагогической литературы и физического воспитания уточнено и конкретизировано понятие «технологии», «здоровьесберегающие технологии», представлена классификация здоровьесберегающих технологий, адаптированная к системе физического воспитания.*

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, система физического воспитания, педагогические технологии, здоровьесберегающая и здоровьезооствивающая компетентности.

***Rybalko L. M. Essence and content of health-saving technologies in the system of physical education of student youth.** In the article the problem of health-saving technologies in the system of physical education of student youth. The isolation of scientific approaches broadens the notion of the concept of "health-saving technologies" and makes it possible to understand it as a systematic method of programming goals, constructing content, techniques, means of education and education, aimed at increasing the level of individual health, the formation of healthy health and developmental competencies, and creation of a health-saving educational environment in an educational institution in the context of monitoring the state of health of the subjects of the educational process.*

Within the studied problem, healthcare-saving technologies in the system of physical education are considered as a system of health and sports activities and methodical techniques that ensure the formation, strengthening and preservation of students' health and direct the educational process to form their health and health and developmental competencies, healthy lifestyle habits and a relevant culture of health.

The content of health-saving technologies in the system of physical education determines the main health protective components: axiological (formation of value orientations on health as the highest vital value); epistemological (formation of a system of scientific knowledge about the basics of health, practical skills and habits of healthy lifestyle management, safe behavior in society); ecological (awareness of the unity of man and nature, the dependence of human health on the ecological state of the environment, the formation of the value relation of man to nature); emotional-volitional (formation of a stable emotional behavior, such qualities of the person as: organization, responsibility, duty, honor, dignity); physical culture and health (formation of physical qualities and high adaptive possibilities of the organism by means of the system of physical exercises and sports training, increase of motor activity and hardening of the organism); activity (compliance with the diet, proper alternation of work and rest, prevention of harmful habits, functional disorders and diseases).

Key words: health-saving technologies, the system of physical education, pedagogical technologies, health-saving and health-building competence.

Постановка проблеми. В умовах оновлення суспільно-економічного життя актуальною залишається проблема формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини. Адже нинішнє суспільство характеризується зниженням індексу людського розвитку, який характеризують стан здоров'я українців і їх тривалість життя.

Згідно Конституції України людина, її життя і здоров'я визнаються найвищою соціальною цінністю, формування якої має забезпечити освіта впродовж життя. Саме тому постає об'єктивна потреба у розробленні здоров'язберезувальних технологій та впровадженні їх у освітній процес не лише шкіл та дошкільних закладів, а й вищих навчальних закладів, які забезпечать формування в молодого покоління здоров'язберезувальної та здоров'язрозвивальної компетентностей, відповідної культури здоров'я, утвердження пріоритету здорового способу життя. Застосування здоров'язберезувальних технологій сприятиме комплексному вдосконаленню змісту освітнього процесу та його навчального середовища в аспекті здоров'язбереження.

Актуальність дослідження зумовлена реаліями сьогодення щодо стану здоров'я студентської молоді, їх способу життя та наявної культури здоров'я. За даними Міністерства охорони здоров'я України у 50 % школярів спостерігаються функціональні порушення різних систем органів, а в 42 % - хронічні захворювання. Як засвідчує практика (досвід 3-х річної роботи в Полтавському національному технічному університеті імені Юрія Кондратюка) лише 37 % студентів вважають, що