

більший, ніж у їхніх колег із контрольної групи (рис. 2).

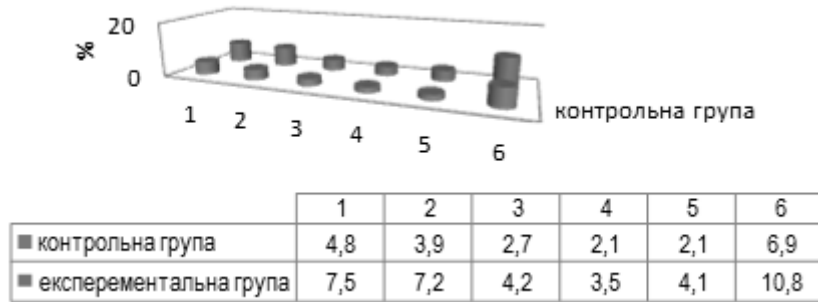


Рис.2. Приріст результатів випробувань студентів ВНЗ

Умовні позначення: 1-згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; 2-піднімання в сід за 1 хвилину; 3-стрибок у довжину з місця; 4-біг на 100 м; 5-човниковий біг 4x9 м; 6-нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Так, результати згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі в студентів експериментальної групи зросли на 7,5%, а в студентів контрольної групи - на 4,8 %; результати піднімання в сід за 1 хвилину-на 7,2% і 3,9%, відповідно; стрибка в довжину з місця-на 4,2% і 2,7%, відповідно; бігу на 100м-на 3,5% і 2,1%, відповідно; човникового бігу 4x9м-на 4,1% і 2,1%; результати нахилу тулуба вперед із положення сидячи-на 10,8% і 6,9%, відповідно. Отже, результати тестування засвідчили вірогідне ($p < 0,05$) покращення рівня фізичної підготовленості студентів експериментальної групи факультету іноземної філології. Особливо велика різниця приросту результатів спостерігалася у вправах, за допомогою яких оцінювали рівень розвитку м'язів живота, спритності, координації, швидкості й витривалості. Отримані результати дають підстави стверджувати, що рівень фізичної підготовленості студентів історичного факультету та факультету іноземної філології, які склали експериментальну групу, на кінець експерименту став значно вищим, ніж у їхніх колег із контрольних груп, про що свідчить приріст результатів у всіх видах випробувань.

ВИСНОВКИ. За результатами педагогічного тестування студентів К-ПНУ імені І.Огієнка виявлено, що рівень фізичної підготовленості в них нижчий від середнього. Результати педагогічного експерименту дають підстави стверджувати, що запропоновані методичні рекомендації з викладання баскетболу у фізичному вихованні студентів дають змогу ефективно впливати на розвиток різних фізичних якостей, зокрема спритності, швидкості, координації та витривалості.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у пошуку ефективних шляхів підвищення фізичної підготовленості студентів та залучення їх до ведення здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии // подгот. И.М. Фейгенберг. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов // Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2003. - 384 с.
3. Озеров В.П. Психомоторные способности человека // В.П. Озеров. – Дубна: Феникс+, 2002. - 320 с.
4. Соболев Ю.Л. Приоритетные направления в решении проблем организации ФВ студентов / Ю.Л. Соболев, Н.Б. Карпова // Концепція розвитку галузі фіз. вих. та спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне, 2001. –Вип. 2. – с. 314-317.
5. Ljach W. Struktura koordynacyjnych zdolności motorycznych i kontrola koordynacyjnego przygotowania wyselekcjonowanych piłkarzy nożnych na etapie szkolenia specjalistycznego // W. Ljach, Z. Witkowski, W. Imuda // Efektywnon systemyw szkolenia w ryñnych dyscyplinach sportu: Materiai miedzynarodowej konferencji. – Sydney, 2000. – p. 139-142.
6. Mechling. H. Von koordinativen Fähigkeiten zum Strategie-Adaptions-Ansatz // H. Mechling, J. Munzert. Handbuch Bewegungswissenschaft. – Bewegungslehre. Scorndorf: Hofmann, 2003. – p. 347-369.
7. Sadovski Ed.J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research: Monografy // Ed.J. Sadovski: Internation Associational of sport kinetics. – Biala Podlaska, p. 2005. – 468.
8. Zimmermann K. Koordinative Fähigkeiten und beweglichkeit. In: K. Meinelshnabel: Bewegungslehre. – Sportmotorik. – Berlin, 1998. – p. 206-236.

УДК:37.037:372.4:316.628

Озарук В. В., Презлята Г. В.
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

У статті розглядається сутність поняття «потреба» та теоретико-методологічні аспекти її формування у фізичному вихованні учнів початкових класів. На сьогоднішній день з погіршенням стану здоров'я учнів сучасних шкіл активізується потреба у підвищенні її рухової активності. Потреби визначають діяльність людини, її вчинки, пояснюють мотиви, інтереси і цінності. При цьому важлива роль відводиться фізичному вихованню як важливому засобу формування потреби до підвищення рухової активності учнів початкових класів.

Ключові слова: потреба, мотивація, мотив, спонука, пізнавальний інтерес, моральне виховання, переконання,

привчання, заохочення мета, ціль

Озарук В.В., Презліята А.В. Теоретико-методологические аспекты формирования потребности к двигательной активности учащихся начальных классов. В статье рассматривается сущность понятия «потребность» и теоретико-методологические аспекты ее формирования в физическом воспитании учащихся начальных классов. На сегодняшний день с ухудшением состояния здоровья учащихся современных школ активизируется потребность в повышении их двигательной активности. Потребности определяют деятельность человека, его поступки, объясняют мотивы, интересы и ценности. При этом важная роль отводится физическому воспитанию как важному средству формирования потребности к повышению двигательной активности учащихся начальных классов.

Ключевые слова: потребность, мотивация, мотив, побуждение, познавательный интерес, моральное воспитание, убеждение, приучение, поощрение цель, цель.

Ozaruk Vasyli, Prezliata Hanna. The essence of the notion "need" in the system of pupils' physical education. The article considers the essence of the notion "need" and the possibilities of its formation in the pupils' physical education. The need is considered as a state of human being, individual, social group and society as a whole, which expresses the necessities, the dependence on the objective conditions in vital activities and is the driving force in their activity. The main factors of the need are motivation, interest and the behavior and will component. Nowadays the pupils' health worsening in modern schools causes the need to increase the motor activity. According to the investigations of the modern scientists reduction of the motor activity causes the toxin accumulation in the organism tissues, it facilitates the worsening of physical and mental development. The needs of a person depend on its motivation, because a motivated person can show the highest possible efficiency of its spiritual and physical forces if it is necessary for reaching the aim. The pupils' motives to the motor activity increase are one of the priority moments, as they are crucial in the behavior and the stimulation of the active body functioning. Herewith a very important role in the formation of need to motor activity increasing is given to the beliefs, schooling and encouragement means. It is prearranged that the one, who convinces should consciously choose the ways and the methods of achieving the aim.

Key words: need, motivation, motive, motivation, cognitive interest, behavior, moral education, persuasion, teaching, encouragement, goal.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Рухова активність підростаючого покоління в умовах сучасних шкіл залишається ще досить низькою. Це зумовлено різними чинниками, де пріоритетним із них на думку Ю. Цапюк, О. Швай, К. Харченко є відсутність потреби щодо систематичних занять фізичними вправами школярів [9]. Аналіз матеріалів наукових досліджень засвідчує, що на сьогодні формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку недостатньо висвітлено у наукових дослідженнях сучасних вчених. Це зумовило наші дослідження у контексті піднятої проблеми.

Мета дослідження – дослідити теоретико-методологічні аспекти формування потреби до рухової активності учнів початкових класів.

Методи дослідження - теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної та статистичної літератури.

Результати останніх досліджень. Проблеми виховання в школярів потреби, інтересу і звички до занять фізичною культурою частково досліджувалися Б.Ф.Ведмеденком (Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою), С.І.Жевагою, М.Д.Зубалієм (Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів), Є.П. Ільїним (Мотивы человека : теория и методы изучения), Б.М.Шияном (Теорія і методика фізичного виховання школярів), та іншими. Вивчення сутнісної природи поняття «потреба» у дослідженнях засвідчує, що на даний час немає єдиної думки щодо її тлумачення. Так психологічний словник трактує «потребу» – як стан організму, в якому виражається його залежність від умов існування. [3, с. 15]. Разом з цим потреба розглядається як стан живого організму, людської особистості, соціальної групи чи суспільства в цілому, що виражає необхідність у чомусь, залежність від об'єктивних умов в життєдіяльності і є рушійною силою їхньої активності [7, с. 204]. В умовах сьогодення, у зв'язку з погіршенням стану здоров'я широких верств населення і особливо учнів сучасних шкіл, актуалізується потреба підвищення їх рухової активності [1, с. 20]. Розглянемо більш детально висвітлення сутнісної природи поняття «потреба», її основних компонентів так і стан її розробленості у наукових дослідженнях сучасних вчених [5, с. 90]. На думку низки вчених, особливістю потреб людини є те, що їх не можна задовольнити раз і назавжди, вони виникають знову, розвиваються на новому рівні і спонукають людину до створення предметів матеріальної і духовної культури [3, с. 11]. Потреба може бути ефективною на стадії, коли потреби які виникають, мають форму пізнавального інтересу до відповідної діяльності, у нашому випадку, це до рухової активності, нестача якої провокує чимало проблем для учнів молодшого шкільного віку [8, с. 12]. Адже загальновідомо, що уроки фізичної культури в школі не покривають дефіциту рухової активності учнів. Нажаль позакласні форми шкільної фізичної культури переживають не найкращі часи і не здатні охопити руховою активністю усіх бажаючих, а тривале вимушене положення за шкільною партою, виконання домашніх завдань й інформаційне навантаження, комп'ютерні ігри, телебачення істотно знижують рухову активність школярів початкових класів [6, с. 65]. За дослідженням сучасних вчених нестача рухової активності призводить до погіршення відтоку венозної крові й лімфи, яка переважно рухається за рахунок м'язової активності. Застій лімфатичної рідини сповільнює вивільнення метаболітів та сприяє накопиченню в тканинах токсинів, що сприяє погіршенню показників фізичного і розумового розвитку [8, с. 13]. Отже, потреба підвищення рухової активності, як чинника збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є актуальною на часі. На основі аналізу літературних джерел людські «потреби» проявляються у їхній поведінці і залежить від мотивації, якою вона керується в кожній окремій ситуації [10, с. 209]. При цьому мотивація розглядається як система мотивів, або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки [7, с. 204]. Мотиваційна сфера або мотивація в широкому змісті слова із цього погляду розуміється як стрижень

потреби особистості, до якого «стягаються» такі її властивості, як спрямованість, ціннісні орієнтації, установки, соціальні очікування, домагання, емоції, вольові якості й інші соціально-психологічні характеристики. Таким чином, можна стверджувати, що, незважаючи на різноманітність підходів, мотивація розуміється більшістю як сукупність, система психологічно різних факторів, що детермінують поведінку й діяльність людини на реалізацію її потреб [3, с. 16]. Отже, на основі вищесказаного, є думка про те, що мотивація посідає першочергову роль у формуванні потреби збереження і зміцнення здоров'я особистості через підвищення рухової активності.

Аналіз сучасних педагогічних досліджень переконливо доводять, що сьогодення активізує формування пізнавальної мотивації – що до систематичних занять фізичними вправами. Відомо, що будь-яка діяльність проходить більш ефективно, коли вона більш мотивована [4, с. 20]. Дослідження сучасних вчених засвідчують, що у дітей молодшого шкільного віку основним мотивом занять фізичною культурою є інтерес до особистості вчителя та прагнення отримати високий бал. Це, на думку вчених обумовлене тим, що учні ще не знають і не усвідомлюють значення фізичних вправ, їх вплив на організм. Вони керуються прагненням сумлінно виконувати всі завдання вчителя і за цю роботу отримати якнайвищий оціночний бал [8, с. 12]. Отже пріоритетними мотивами заняття руховою активністю учнів початкових класів ще не стало: зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, спілкування з друзями й активний відпочинок [3, с. 16]. Є. П. Ільїн серед мотивів занять фізичною культурою виділяє загальні і конкретні. До перших відносяться бажання дитини займатись будь-яким видом рухової діяльності або фізичними вправами, до других відносяться бажання займатись тільки улюбленим видом фізичних вправ. На його думку, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) [1, с. 55]. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Щоб людина усвідомлювала мету своїх дій і співвідносила їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися — мати гарну поставу, бути привабливим і матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі тощо [3, с. 16]. У цьому зв'язку проблема мотиву є важливою тому, що ядром у людини виступають збудження у вигляді мотивів та інтересів [2, с. 5]. Інтерес - форма емоційного вияву пізнавальної потреби, що забезпечує скерованість особистості на глибше пізнання дійсності і нових явищ. Задоволення інтересу не зменшує його, а виявляє нові його форми, завдяки яким пізнання явищ досягає вищого рівня розуміння [4, с. 60]. В умовах сьогодення значна увага вчених (Л.Виготський, О.Дусавицький, О.Киричук, Н.Морозова, Г.Щукіна та ін.) відводиться різноманітним аспектам формування пізнавальних інтересів. Встановлено, що пізнавальний інтерес активізує всі психічні процеси людини, спонукає до постійного пошуку, оптимізує розумову діяльність, впливає на зміни у способах її діяльності тощо [6, с. 11]. Пізнавальний інтерес у підвищенні рухової активності виступає як результат взаємодії об'єктивної і суб'єктивної сторін інтересу. Він виражає прагнення учнів до знань і самостійної творчої роботи, тому вважається педагогами одним із найбільш значущих і надійних факторів, які інтенсифікують пізнавальну діяльність школярів [4, с. 65; 5, с. 210]. Разом з цим пізнавальний інтерес може виступати і як засіб рухової активності, і як мета педагогічної роботи і як результат діяльності з шкільного курсу «Фізична культура» в плані розвитку загальної пізнавальної активності [2, с. 3]. Така потрібність прояву інтересу як мети, засобу і результату фізичного виховання складає головну особливість педагогічного аспекту у формуванні потреби до підвищення рухової активності учнів [4, с. 55].

Отже на основі вище висвітленого та ґрунтовного аналізу матеріалів науково-методичних джерел, навчальних програм з фізичної культури для учнів початкової школи на нашу думку сьогодні необхідно формувати пізнавальний інтерес у контексті піднятої проблеми шляхом: ґрунтовного вивчення теоретичних тем, підкріпивши їх конкретними прикладами доступними для дітей з опорою на між предметні зв'язки (гігієна, валеологія, фізіологія людини) широке використання цікавих для дітей засобів і форм фізичного виховання (народних та рухливих ігор і забав, сюжетно-рольових, бінарних уроків, уроків-мандрівок, піднесення на якісно новий рівень оздоровчі заходи у режимі навчального дня та оздоровчих гуртків, спортивно-художніх свят, днів здоров'я) формування умінь та навичок самостійних занять, через запровадження системи фізичного самовдосконалення учнів початкових класів (розроблення програми «Моє фізичне самовдосконалення») [8, с. 20].

Досить стабільна в усі вікові періоди є потреба зміцнення здоров'я, де важливим чинником виступає поведінковий фактор [1, с. 55]. Поведінка людини є системою дій і вчинків, які мають моральне значення й підлягають моральній оцінці незалежно від того, з яких причин їх зроблено. Згідно з цим виховання поведінки як системи вчинків є насамперед моральним вихованням [1, с. 53]. Разом з вище висвітленим, значна частина вчених вважає що, важливими методами формування потреби є переконання, привчання, заохочення [4, с. 25]. У нашому випадку, це віра учнів у оздоровчі можливості фізичної культури.

Переконання – це тверда впевненість, певність у чому-небудь, віра у щось, світогляд [6, с. 70]. Переконання - основний, найбільш універсальний метод керівництва і виховання [10, с. 208]. Механізм переконання заснований на активізації розумової діяльності людини, на зверненні до раціональної сторони свідомості [1, с. 55]. Основними засобами переконання виступають як слово, так і графічний **знак**, **образ**, тембр мови, жест, міміка, емоційно-вольові стани, **ритм** мови і дій, **світло** і колір наочного кошти, результати праці [1, с.55]. При цьому важлива роль відводиться як привчанням так і заохоченню. Привчання — це метод виховання, що передбачає організацію планомірного і регулярного виконання вихованцями певних дій з елементами обов'язковості, примусу з метою формування конкретних звичок у поведінці, у нашому випадку спрямовані на підвищення рухової активності особистості.

Заохочення – матеріальне або моральне стимулювання праці, діяльності людей. Виняткове значення має заохочення в дитячому та юнацькому віці, воно виступає важливим психолого-педагогічним засобом стимулювання ігрової, пізнавальної, навчальної, громадсько-корисної рухової діяльності учнів сучасних шкіл. Вчасне й адекватне заохочення активізує особистість, надає їй нових імпульсів для діяльності, занять фізичними вправами у повсякденному житті.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу літературних джерел встановлено, що основними компонентами поняття «потреба» виступають, мотивація, пізнавальний інтерес та поведінково-вольова діяльність особистості. У процесі формування потреби

у руховій активності учнів початкових класів важлива роль відводиться переконанням, привчанням, заохоченням. Потреба у підвищенні рухової активності учнів початкових класів зумовлена погіршенням їх стану здоров'я через малорухливий спосіб життя.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ лежить у площині вивчення шляхів формування потреби у руховій активності молодших школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виленская Т. Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе // Физ. культура, воспитание, образование, тренировка, – 2005. – № 1. – С. 2-6.
2. Головань Т. Пізнавальний інтерес як чинник підвищення ефективності процесу навчання// Рідна школа. – 2004.– №6. – С.15-17.
3. Звездина И.В. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы детей в динамике обучения в начальной школе/ И.В. Звездина, Л.А. Агапова, Н.С. Жигерева// Российский педагогический журнал. – 2009. - № 2. – С. 19-123.
4. Krutsevych T. Y. Kontrol v fyzicheskom vospytany detey, podrostkov i yunoshey / T. Y. Krutsevych, M. Y. Vorobyev. – K., 2005, – S. 65–72.
5. Petruk L. Vtoma i pratsezdatsnity ditey molodshoyi shkoly / L. Petruk // Kontseptsiya rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannya i sportu v Ukraini : zb. nauk. pr. – Rivne, 2003. – Ch. I. – S. 204–207.
6. Sapucha I. Y. Stan zdorovya ditey Ukrainy i faktor «Ryzyku» shkilnoho seredovyscha / I. Y. Sapucha // Osnovy zdorovya ta fizychnoyi kultury. – 2007. – № 9. – S. 12–14.
7. Shvay O. D. Zastosuvannya motyvatsiynoho pidkhodu pry vdoskonalenni rukhovoyi aktyvnosti molodshykh shkolyariv / O. D. Shvay // Fyzicheskoe vospytanye studentov tvorcheskyykh spetsyalnostey : zb. nach. trudov / pod red. Yermakova S. S. – Khar'kov : KhKhl IY, 2000. – № 2. – S. 42–46.

УДК:796.035-055.1:616.12-008

Омельченко Т. Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПРОФІЛАКТИКА ФАКТОРІВ РИЗИКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Розглянуто актуальну проблему профілактики серцево-судинних захворювань чоловіків зрілого віку. Обґрунтовано доцільність використання засобів оздоровчого фітнесу для усунення факторів ризику серцево-судинних захворювань чоловіків зрілого віку.

Ключові слова. Серцево-судинні захворювання, оздоровчий фітнес, чоловіки зрілого віку.

Омельченко Т.Г. Профилактика факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний мужчин зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса. Рассмотрено актуальную проблему профилактики сердечно-сосудистых заболеваний мужчин зрелого возраста. Обосновано целесообразность использования средств оздоровительного фитнеса для устранения факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний мужчин зрелого возраста.

Ключевые слова. Сердечно-сосудистые заболевания, оздоровительный фитнес, мужчины зрелого возраста.

Omelchenko T.G. Prevention of risk factors of cardiovascular diseases Mature men by means of Wellness and fitness. The actual problem of prevention of cardiovascular diseases in men of mature age. Today, men of Ukraine are not sufficiently informed about the risk factors and prevention of CVD, are unsatisfactory diagnostics identify patients in the early stages of the disease, not developed mechanisms that encourage men to preserve and strengthen their own health, no promotion of a healthy lifestyle. In order to identify risk factors for CVD, health status and characteristics of the lifestyle of men of Mature age-based fitness club "Sport&Spa Express" survey was conducted. Based on the questionnaire results, we can conclude that one of the most common pathologies that says men have abnormalities in the cardiovascular system. In this regard, it was logical to investigate the risk of CVD Mature men by the method of S. O. Duchenne. When developing profilaktika and fitness classes for men of mature age, the main attention was devoted to the following aspects: accounting motivational priorities of men; and the reduction of CVD risk factors. Classes are held 5 times a week, with duration of 60 minutes for 6 months. The re-testing by the method of C. A. Duchenne determined the degree of development of cardiovascular diseases and has received a positive trend. The obtained results allow assert that classes Wellness fitness play an important role in reducing the symptoms of CVD risk factors in all age groups.

Key words: Cardiovascular disease, Wellness fitness, men of Mature age.

Постановка проблеми. Серцево-судинні захворювання залишаються основною причиною смертності населення в усьому світі. За результатами досліджень Асоціації кардіологів України (2012 р) у 25 мільйонів українців зрілого віку виявлено серцево-судинні захворювання різних ступенів тяжкості, практично у кожного обстежуваного. В Україні за даними офіційної статистики від серцево-судинних захворювань (ССЗ) в 2013 році померло 440359 осіб, що складає 68,6% від усіх причин смерті, зокрема частка померлих чоловіків складає 69%. Основною причиною передчасної смерті чоловіків в Україні за результатами дослідження [5] є низький рівень фізичного здоров'я, шкідливі звички, постійні стреси, хронічні неінфекційні захворювання, серед яких ССЗ займають перше місце [1,2,5]. Найефективнішим шляхом профілактики розвитку ССЗ чоловіків зрілого віку є модифікація способу життя: підвищення рівня рухової активності, раціональне харчування, профілактика стресових станів, медична активність.