

А навчально-тренувальна програма 2015 року пропонує вивчати в 13 років кидки: ЙОКО –ГУРУМА - через груди сідом, УСІРО-ГОСІ - зворотній кидок через стегно, УРА-НАГЕ - кидок через груди прогином. В даному випадку, ми притримуємося нормативів програми 1998 року, де дана техніка починає вивчатися після 14 років.

З біологічної точки зору фізична підготовка являє собою процес спрямованої адаптації організму спортсмена до тренувальних впливів. Навантаження, що застосовуються в процесі фізичної підготовки, виконують роль подразника, що збуджує пристосувальні зміни в організмі. Тренувальним навантаженням ми змінюємо гомеостаз, а організм весь час прагне зберегти постійність внутрішнього середовища, адаптуючись до умов навантаження, підвищуючи свої пристосувальні можливості у вигляді постійного підвищення тренуваності. На цьому ґрунтується тренувальний процес[2]. Та чи в праві ми ризикувати здоров'ям дітей заради спортивного результату і задоволення своїх амбіцій?

Відбувається форсування спортивної підготовки. Дітей 6-8 літнього віку виснажують частою участю у змаганнях та вивченням технічних дій непомірних для їх віку. В підлітковий період більшість тренерів продовжує нарощувати навантаження не враховуючи особливості фізіологічного розвитку дітей. Внаслідок цього, переважна більшість спортсменів закінчує свою спортивну кар'єру на етапі спеціальної базової підготовки, а ті, що дожили до груп вищих спортивних досягнень мають безліч травм і дехто серцево-судинні проблеми.

Зараз чимало тренерів зацікавилися моїми статтями, рекомендаціями, практикою зарубіжних країн і почали активно застосовувати ігрові варіанти вивчення техніки та спортивної підготовки з дітьми 5-9 років. За рахунок цього значно знизився відсів дітей, підвищився їх інтерес до тренування, а відповідно і їх рівень підготовки.

Офіційне введення «спортивно-оздоровчого» етапу в багаторічну підготовку дзюдоїстів упорядкує систему спортивної підготовки, дасть змогу чітко вимежувати кожен з етапів.

Основними завданнями «спортивно-оздоровчого» етапу підготовки дзюдоїстів (5)*6-8 років мають стати:

1. Укріплення здоров'я. Усунення недоліків у рівні їхнього фізичного розвитку.
2. Формування всебічної фізичної підготовленості засобами з різних видів спорту.
3. Формування у них стійкого інтересу до систематичних занять спортом.
4. Виявлення здібностей дітей, визначення виду спорту для подальших занять, відбір і комплектування

навчальних груп початкової підготовки.

В спортивно-оздоровчих групах має бути 16-18 чоловік. Цього вимагають ігрові та інші тренувальні засоби підготовки на даному етапі, а також необхідність відбору дітей для подальших занять дзюдо.

ВИСНОВКИ. Отже, проаналізовано навчальні програми з дзюдо 1998 та 2015 років для ДЮСШ, СДЮШОР, СК, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

У обох програмах є граматичні помилки, які необхідно виправити, особливо в програмі 2015 року, яка претендує на затвердження.

Для досягнення відповідності етапів багаторічної підготовки в дзюдо анатомо-фізіологічним особливостям дзюдоїстів, рекомендуємо ввести «спортивно-оздоровчий» етап підготовки і передати йому функції формування здорової дитини з широко розвинутою руховою базою та фізичними якостями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.М. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо / Г.М. Арзютов – Київ, 1998 р. – 90 с.
2. Verhoshanskij Ju. V. Osnovy special'noj fizicheskoj podgotovki sportsmenov / Jurij Verhoshanskij. – М. : Fizkul'tura i sport, 1988.– 332 с.
3. Dvorkin L. S. Osobennosti intensivnoj silovoj podgotovki junyh atletov 12–13 let / L. S. Dvorkin // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 1997.– №4. – S. 33–40.
4. Nikitjuk B. A. Integrativno-antropologicheskie osnovy fizicheskogo vospitanija i detsko-junosheskogo sporta / B. A. Nikitjuk // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 1998. – № 2. – S. 6–9.
5. Юхно Ю.О. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо / Ю.О. Юхно, С.О. Гайдай – Київ, 2015. – 128 с.
6. Структура и особенности многолетней подготовки спортсменов режим доступу: <http://studopedia.org/2-4461.html>

УДК 378.016

Матвієнко М.І., Хасанов М.Х.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ХАРАКТЕРИСТИКА ОКРЕМИХ ФАКТОРІВ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УСПІШНОСТІ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ТА НАВИЧОК СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У статті здійснено аналіз умов успішності формуючих процесів підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами та факторів які на них впливають.

Ключові слова: самостійні заняття, фізичні вправи, умови, фактори впливу.

Матвієнко М.І., Хасанов М.Х. Характеристика отдельных факторов в обеспечении успешного формирования умений и навыков студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

В статье проведен анализ условий успешности формирующих процессов подготовки студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и влияющих на них факторов.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физические упражнения, условия, факторы влияния.

Matvienko M.I., Khasanov M.H. Description of individual factors to ensure the success of the formation and skills of students for independent exercise.

The aim of the study was to characterize certain conditions and factors influencing the success of forming processes prepare students for independent exercise.

The main objectives of the study: 1. To analyze the psychological and pedagogical literature, literature on physical culture and information from the Internet about the characteristics of pedagogical conditions and factors influencing the success of the educational process. 2. Make the conventional classification impacts. The article analyzes the conditions of success molding processes prepare students to exercise independent and factors that affect them

Grounded opinion of the author on the conditions of formation and skills for independent exercise two categories of subjective and objective factors of influence. The factors the state policy on development of physical culture and sport and its educational direction as a leading objective factors influencing the process.

Emphasized that based on it provided conditions for the development and influence of other objective and subjective factors that embodied as a consequence of active policy in the field of physical culture and sports in the creation of conditions for the preservation of the gene pool of the country by involving the population to healthy lifestyles, providing favorable conditions for the reproduction of the total workforce, the achievements of local athletes at prestigious international competitions in order to create a positive image of the country.

Key words: independent study, exercise, provided the impact factors.

Вступ. Проблема вивчення навчально-виховного процесу фізичного виховання студентів, удосконалення технологій педагогічного впливу на цей процес з врахуванням змін ситуацій, явищ, соціальних потреб; пошук та впровадження інноваційних форм, засобів і методів з метою удосконалення ефективності результату є актуальною проблемою педагогіки та психології фізичного виховання і спорту.

Завдання підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами є провідним елементом в системі цих проблем. Адже студентський період у порівнянні з особистим життям малий і, у зв'язку з цим, в освітніх завданнях щодо оволодіння знаннями, формуванням умінь і навичками в діяльності необхідною є вимога формування умінь та навичок до самостійного вдосконалення, самостійного пошуку оптимальних алгоритмів вирішення професійних, соціально-побутових, особистих проблем. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами, дослідження чинників і факторів успішності цього процесу є елементом системного виконання завдань перевтілення освітніх процесів у освоєння технології самоосвіти.

Вивченню ефективності застосування різноманітних навчальних завдань, умов належного функціонування системних взаємозв'язків суб'єктів навчального процесу і навчальних завдань присвячені дослідження багатьох авторів галузі теорії задач: Г.О.Балл, В.К.Буряк, В.В.Гузєєв, І.Я.Лернер, Ю.І.Машбиць, В.Ф.Паламарчук та ін.; методики фізики: С.У.Гончаренко, О.І.Ляшенко, А.І.Павленко, В.Г. Разумовського; методики математики: П.М.Ерднієва і Б.П.Ерднієва, В.А.Крутецького; методики хімії: О.В.Березана, Л.П.Величко, О.С.Зайцева, П.П.Попеля, А.І.Шаповалова, Н.І.Шияна, Ю.Г.Шмуклера, О.Г.Ярошенка та ін. [1, с. 6].

Погляди на дослідження підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами нами освітлено у публікаціях: [2], [3], [4], [5], [6], [7], [8] та ін.; висновки і результати теоретичних обґрунтувань та практичних методичних рекомендацій впроваджено у педагогічний процес Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова; Переяслав-Хмельницького педагогічного університету імені Г.Сковороди; Бердянського державного педагогічного університету; Тернопільського Національного педагогічного університету.

Але з огляду на загальну необхідність кожного системного впливу вдосконалюватись через врахування впливу умов, явищ та ситуацій, дана робота може внести доповнення до позитивних результатів формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Формулювання цілей роботи

Метою дослідження було охарактеризувати окремі умови та фактори впливу на успішність формуючих процесів підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо характеристик педагогічних умов та факторів впливу на успішність освітнього процесу.

2. Здійснити умовну класифікацію факторів впливу.

Результати дослідження. У Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України 11.01.2006 за N 4) визначається, що фізичне виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються (далі - студенти) у вищих навчальних закладах, потреби самостійно оволодіти знаннями, уміньми й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців.

Для реалізації мети фізичного виховання та масового спорту у вищих навчальних закладах «Положенням» виокремлюються завдання: 1) формування в студентській молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності; 2) накопичення студентською молоддю досвіду для застосування

здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, в побуті і в сім'ї; 3) забезпечення у студентської молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності; 4) сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей студентів; 5) підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах.

У розгляді факторів, які впливають на успішність виконання завдань фізичного виховання щодо формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами доцільно було б звернути увагу на думку фахівців стосовно факторів, які створюють умови високого рівня попиту на фізкультурно-спортивні послуги в галузі «Фізична культура і спорт».

Так Ю.П. Мічуда освітлює головні з них: 1) рівень доходів населення; 2) ціна фізкультурно-спортивних послуг; 3) рівень якості фізкультурно-спортивних послуг; 4) наявність вільного часу у населення; 5) рівень виробництва та ціни додаткових та супутніх послуг; 6) ціна товарів-замінників (фактор конкуренції між фізичною культурою і спортом та іншими галузями соціально-культурної сфери); 7) ціни на медичні послуги (зростання цін на медикаменти стає стимулом у виборі фізкультурно-спортивних послуг як дешевшої альтернативи збереження здоров'я; 8) рівень економічного стимулювання ведення населенням здорового способу життя [9, с.100].

Розглядаючи організацію занять фізичними вправами через призму бачення економічної категорії існування пропозиції та попиту фізкультурно-спортивних послуг, фахівці наголошують на необхідність балансу їх величин. А до сукупності факторів, що зумовлюють їх обсяг відносять: 1) наявність та рівень кваліфікації фахівців з фізичного виховання і спорту (цей фактор вважається провідним у досягненні необхідного рівня пропозицій фізкультурно-спортивних послуг); 2) рівень розвитку матеріально-технічної бази фізичної культури в країні; 3) рівень витрат на виробництво фізкультурно-спортивних послуг; 4) рівень ринкової ціни на фізкультурно-спортивні послуги; 5) економічне стимулювання виробництва фізкультурно-спортивних послуг державою [9, с.102].

Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами як завдання навчального процесу освітлено у контексті змісту Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Показники виконання таких завдань залежать від суб'єктивних та об'єктивних причин, умов та факторів впливу на них. Компонентом формування об'єктивних причин може вважатися рівень впливу держави на розвиток фізичного виховання в освіті.

Так групою фахівців у складі комісії з освіти та культури Ради Європи у 2003 році було запропоновано класифікацію умов у яких здійснюється державне регулювання в сфері фізичної культури і спорту: 1) роль, яку відіграють органи влади у регулюванні сфери фізичної культури і спорту; 2) ступінь та форми координації діяльності суб'єктів сфери фізичної культури і спорту; 3) характер розподілу управлінських ролей між державним, громадським та приватним секторами сфери фізичної культури і спорту; 4) характер забезпечення відповідності пропозиції змінам попиту на послуги [9, с.158].

ВИСНОВКИ. Розглядаючи умови формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами через дві категорії факторів суб'єктивного та об'єктивного впливу, фактор державної політики щодо розвитку фізичної культури і спорту та її освітнього напрямку, з нашої точки зору, слід вважати провідним об'єктивним фактором. На його основі забезпечуються умови розвитку та впливу інших об'єктивних і суб'єктивних факторів. Адже активна політика держави у галузі фізичної культури і спорту обумовлюється її інтересами і втілюється у створення умов для збереження генофонду країни через залучення населення до здорового способу життя, забезпечення сприятливих умов для відтворення сукупної робочої сили, використання досягнень вітчизняних спортсменів на престижних міжнародних змаганнях з метою створення позитивного іміджу країни [9, с.172].

ЛІТЕРАТУРА

1. Буринська Н.М., Староста В.І. Складання завдань у процесі навчання як педагогічна проблема / Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. Науково-теоретичний та інформаційний журнал Академії педагогічних наук України. – 2010. - № 3(68). – С. 5-15.
2. Касіч Н.П. і Матвієнко М.І. Інноваційні методи контролю підготовки до самостійних занять фізичними вправами майбутніх вчителів української літератури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт / «36 наукових праць / за ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Випуск 4 (29). – 600 с.
3. Матвієнко М.І. Деякі аспекти дослідження мотивації до процесу формування умінь та навичок самостійних занять фізичними вправами у студентів педагогічних спеціальностей / Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010. – 392 с.
4. Матвієнко М.І. Діагностичні характеристики контролю готовності студентів до самостійних занять фізичними вправами. Вісник Черніговського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Т.2 Вип. 107. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – 444 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
5. Матвієнко М. І. Классификация методов исследования сформированности умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями у студентов педагогических университетов / «Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук» - 2015. - №5 (76) май 2015. Часть II. – С. 90-94.
6. Матвієнко М.І. Кузьменко В.Ю. Формування умінь самостійного складання фізкультурно-оздоровчих комплексів фізичних вправ у студентів гуманітарно-технічних спеціальностей в процесі підготовки до самостійних занять фізичними вправами / Науковий часопис: НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». [Випуск 7] – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 298 с. – С.172-175.
7. Матвієнко М. І. Методы социально-психологического тестирования в исследовании форсированности умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями у студентов педагогических университетов / «Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук» – 2015. – №3 (74) март 2015. Часть II. – С. 115-118.
8. Матвієнко М.І. Особливості формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у студентів педагогічних університетів / Науковий часопис: НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». [Випуск 7] – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 298 с. – С.176-179.

9. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку [Монографія] / Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2007. – 215 с.
10. A Pan-EU Survey on Consumer Attitudes to Physical Activity, Body-weight and Health. – Luxemburg: Office for Official Publications of the European Communities, 1999. – 98 p.
11. Camy J., Clijisen L., Madelia A., Pilkington A., Improving employment in the field of sport in Europe through vocational training. – 2004. Vocasport // <http://europa.eu.int/comm/sport/documents/lotvocasport>.
12. Coadley J.J. Sport in Society: Issues and controversies // Times Mirror/Mosby. – St. Louis, 1990. – P. 239 – 258.
13. Dutchak M. Sport Participation in Ukraine // 10th World Sport for Aii Congress 2004 : Book of Abstracts. – Rome, 2004. – P. 43.
14. Gratton Ch., Jung B., Shibli S., Szemborska E., Taylor P. Zarzadzanie i marketing w kulturze i rekreacji : Wybrane zagadnienia. / Pod red. Bohdana Junga. – Warszawa : Semper, 1995. – 172 p.

УДК 616-055.23:613.796.4:612.017.2

Мелега К.П., Дуб М.М.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород

ВИСОКА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕЗЕРВІВ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ ВУЗУ

На основі результатів анкетування (опитувальник GPPAQ) студентів напряму підготовки «Здоров'я людини» УжНУ за рівнем ФА встановлено 2 групи: помірно активні – третій рівень (54,3% юнаків і 58,8% дівчат) і активні – четвертий рівень (45,7% юнаків і 41,2% дівчат). Задовільна адаптація до навантажень (за методикою Р. М. Баєвського) та високий рівень фізичного стану (РФС) (за методикою Є.А. Пирогової) вірогідно пов'язані з високим рівнем ФА у студентів обох статей. У юнаків РФС вище середнього та у дівчат високий РФС досягається за рахунок функціонального напруження механізмів адаптації, що служить підставою для корекції їх ФА.

Ключові слова: студенти, здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична активність, адаптаційний потенціал, рівень фізичного стану

Мелега К.П., Дуб М.М. Высокая физическая активность как важная составляющая повышения адаптационных резервов организма студентов вуза. Результаты анкетирования (опросник GPPAQ) студентов направления подготовки «Здоровье человека» УжНУ позволили выявить по уровню ФА 2 группы: умеренно активны – третий уровень (54,3% юношей и 58,8% девушек) и активные – четвертый уровень (45,7% юношей и 41,2% девушек). Удовлетворительная адаптация к нагрузкам (по методике Р. М. Баевского) и высокий уровень физического состояния (УФС) (по методике Е.А. Пироговой) достоверно связаны с высоким уровнем ФА студентов обоих полов. У юношей УФС выше среднего и у девушек высокий УФС достигается за счет функционального напряжения механизмов адаптации, что служит основанием для коррекции их ФА.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, физическая активность, адаптационный потенциал, уровень физического состояния

Meleha K.P., Dub M.M. High physical activity as an important component of increasing adaptive body's reserves of high school students. Lack of physical activity (PA) students causes non-training of various body systems and decrease in adaptive capacity, leads to deterioration of health state. The aim of this study was to determine the level of potential of physical health and adaptive capacity of the circulatory system of the students of training direction "Human health", Uzhhorod National University taking into account the level of their physical activity. It was examined 80 students of the faculty of human health (FHH): 46 boys and 34 girls aged from 18 to 21 years.

Methods of investigation: determination of PA level based on questionnaire GPPAQ, anthropometry (height, weight, body mass index (BMI), functional studies (pulse, blood pressure), assessment of physical condition's level (PCL) according to E.A. Pirogova and adaptive potential (AP) of the circulatory system by the method of R.M. Baevsky, methods of variation statistics.

In accordance with the PA 2 groups of students are established: moderately active - the third level (54,3% of boys and 58,8% girls) and active - the fourth level (45,7% of boys and 41,2% girls). High PCL is observed in young men who are actively involved in sports, and girls with high and moderate PA levels. However, girls who are not actively involved in sports, high PCL is achieved as a result of functional stress of the adaptive mechanisms. Satisfactory adaptation to physical exercise and high functional reserves of cardiovascular system are significantly associated with high levels of PA in students of both genders. Thus, encouraging students to raise PA can provide increase in functional, adaptive capabilities of organism, to form skills aimed at observation of healthy lifestyle during the whole life.

Key words: students, health, healthy lifestyle, physical activity, adaptive potential, physical condition's level

Постановка проблеми. Існуюча система вищої освіти висуває високі вимоги до здоров'я, фізичної та розумової працездатності студентської молоді. Високі навчальні навантаження і низька рухова активність, нераціональне харчування та шкідливі звички, стресові ситуації та незадовільна організація процесу фізичного виховання негативно позначаються на стані здоров'я студентів. Особливо небезпечним чинником є низька фізична активність (ФА), яка зумовлює детренованість різних систем організму, стає причиною зниження опірності до захворювань, погіршення працездатності. Із усього комплексу пропонувані заходів як пріоритетний напрямок необхідно виділити цілеспрямовану пропаганду серед студентів активного й здорового стилю життя, формування в молоді усвідомлення того, що стан здоров'я визначає якість