

Аннотация. Эдуард Еременко. Воспитание настойчивости у школьников 6-7 лет как условие эффективности учебных занятий хортингом.

Целью исследования является теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность организационных форм и методов воспитания у учащихся 1-2 классов настойчивости в процессе занятий хортингом. В статье представлен опыт работы, освещены различные модели построения занятий с детьми, особенности хортинга как педагогического средства воспитания настойчивости у детей 6-7 лет, а также концепции и подходы к классификации физических упражнений и оздоровительного детского хортинга, критерии диагностирования уровня воспитанности настойчивости у младших школьников, представлены результаты исследования воспитания настойчивости и эффективности организационных форм в процессе занятий хортингом. *Выводы:* используя на занятиях специальные физические упражнения и исследованные педагогические условия, развивать надо не абстрактную волю ребенка, а именно ее компонент – настойчивость и ее проявления, причем специфичными для них методами.

Ключевые слова: воспитание настойчивости, личность, сферы развития, хортинг, методика, младшие школьники.

Annotation. Eduard Yeremenko. Education of persistence in primary school children 6-7 years old as a condition of the effectiveness of training classes horting.

Object of the study is a theoretical explanation and experimental verification of the organizational forms and methods effectiveness as well as to determine educational conditions for training of persistence in pupils of the 1st-2nd forms with the help of horting. In the article is represented the work experience, highlight different models of construction activities with children, horting peculiarities as a pedagogical style of education of persistence in children of 6-7 years old, as well as the concepts and approaches to the classification of physical exercise and children's health horting, criteria of diagnosing of levels of upbringing of junior pupils' persistence, we provide the results of the study of educational training of persistence and effectiveness of organizational form of horting. *Conclusion:* beside abstract will of children, its specific component such as persistence and its manifestations should be developed in children by means of special physical exercises and investigated pedagogical conditions during the classes.

Key words: education of persistence, personality, the sphere of development, horting, methodology, younger schoolboys.

Журавель О.О.
Київський інститут музики імені Р.М. Глієра

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Розглянута проблема реалізації оздоровчих завдань в умовах вищого навчального закладу. Визначений стан фізичної працездатності та досліджені вікові особливості функціональних можливостей студентів 17–20 років за результатами Гарвардського степ-тесту.

Ключові слова: студент, працездатність, динаміка, університет, функціональні можливості.

Постанова проблеми. За даними О.А. Архіпова [2] та О.В. Тимошенка [12], формування особистості майбутнього фахівця в умовах вищого навчального закладу повинно передбачати наявність достатнього рівню фізичної працездатності, який сприятиме не тільки засвоєнню інформації під час вивчення комплексу дисциплін,

а й забезпечить можливість реалізації власного творчого потенціалу у повному обсязі та збільшить термін активної життєдіяльності в цілому.

Безумовно практика фізичного виховання та спорту володіє значним методичним арсеналом вирішення вищезгаданого завдання [1, 4, 10]. Однак слід зауважити, що науково обґрунтоване впровадження фізичних навантажень передбачає наявність декількох компонентів – обсягу, інтенсивності та періоду відновлення між вправами, які змінюються в залежності від статі, віку та завдань педагогічного процесу. А від так, впровадження тих методичних рекомендацій, які розроблені для іншого контингенту, є не тільки не обґрунтованим, а й загрозовим для здоров'я, особливо в студентському віці, який характеризується достатньо значною активністю біологічного та психічного розвитку, а також збігається з періодом адаптації особистості до умов самостійного життя та вимагає додаткових енерговитрат.

Отже, результати досліджень [7, 9] функціональної та фізичної підготовленості майбутніх фахівців закономірно вказують на відсутність ефективних оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання відповідного контингенту, що також характеризується негативною динамікою кількості студентів спеціальних медичних груп в процесі навчання у ВНЗ [8] та фізичною неспроможністю переважної більшості випускників виконувати функціональні обов'язки у належних обсягах [6].

В.Л. Волков [3] та О.В. Терещенко [11] вказують, що технологія підвищення рівню фізичної працездатності повинна передбачати наявність достовірної інформації про вихідні дані конкретного студентського контингенту у зв'язку із впливом клімато-географічних, соціальних та професійних особливостей вищого навчального закладу, а також з урахуванням вікових змін у стані юнаків та дівчат. Натомість аналіз спеціальної літератури свідчить про відсутність подібних наукових даних, що забезпечує актуальність обраної проблеми та спонукає до її авторського вирішення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження здійснено у відповідності до Указу Президента України від 28.09.2004 №1148 «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту». Крім того, робота є складовою частиною тематичного плану науково-дослідних робіт Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Теорія та технологія виховання і навчання в системі освіти», який затверджений Вченою радою НПУ імені М.П. Драгоманова (протокол № 6 від 30 березня 2010 року).

Мета дослідження – визначити вікові особливості стану фізичної працездатності студентів, які навчаються в умовах основної групи з фізичного виховання.

Методи та організація дослідження. Методологічною основою дослідження є системний підхід, що дозволяє розглядати біологічний розвиток студентів у взаємозв'язку з компонентами функціональної підготовленості, які забезпечують фундамент фізичної працездатності майбутнього фахівця.

В процесі дослідження використані наступні методи:

- теоретичний аналіз та узагальнення досвіду практики;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне спостереження;
- тестування функціональних можливостей;

- методи математичної статистики.

Дослідження організовано на базі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Національного університету харчових технологій та Київського інституту музики імені Р.М. Глієра з залученням студентів 17–20 років, які раніше не займалися спортом, загальна кількість яких становить 143 осіб.

Результати дослідження та їх аналіз. Впровадження фізичного навантаження, яке передбачено умовами Гарвардського степ-тесту, з передбаченими обсягом та інтенсивністю дозволяє створити умови для визначення групових особливостей реакції організму на рухове завдання та швидкості його відновлення за показниками ЧСС, а розрахунок відповідного індексу забезпечує інформацію про рівень фізичної працездатності вказаного контингенту, що полегшує порівняльний аналіз. Такий підхід забезпечує створення передумов для формування уяви про доцільність впровадження як ряду засобів фізичного виховання циклічного характеру, так і про можливість використання тих чи інших інтервалів відпочинку. Однак його реалізація на практиці передбачає внесення змін до висоти сходинки [3], яка за загально прийнятими правилами повинна сягати 50 см, а у нашому масовому дослідженні була використана гімнастична лава, висотою 30 см.

Аналіз результатів удосконаленого Гарвардського степ-тесту (УГСТ), показав наявність динамічних процесів від 17 до 20 років (табл. 1), але, у більшості випадків, вони не мають статистичної значущості (табл. 2).

Таблиця 1

Особливості стану функціональних можливостей студентів вищого навчального закладу за результатами удосконаленого Гарвардського степ-тесту

№	Показник	17 років		18 років		19 років		20 років	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ
1	ЧСС у спокої, уд/хв ⁻¹	85,0*	7,9	81,7	9,4	83,0	8,3	84,1	8,4
2	ЧСС після навантаження, уд/хв ⁻¹	157,9	17,1	158,8	17,0	160,7	17,8	152,2	14,9
3	ЧСС після 1 хв відпочинку, уд/хв ⁻¹	125,0	15,6	128,6	20,2	124,0	19,7	114,7	16,0
4	ЧСС після 2 хв відпочинку, уд/хв ⁻¹	106,3	15,5	108,8	18,2	105,1	18,1	103,5	13,0
5	ЧСС після 3 хв відпочинку, уд/хв ⁻¹	92,7	14,3	96,9	18,1	94,6	18,3	93,4	15,2
6	ІУГСТ	94,3	13,0	92,2	15,9	95,3	15,4	97,8	12,2

*Вікова диференціація передбачала відбір студентів на конкретні вікові групи – 17, 18, 19 та 20 років

Так, достовірні відзнаки показників зафіксовані лише за результатами ЧСС у спокої ($P < 0,05$) з 17 до 18 років та з 19 до 20 років у показника ЧСС після навантаження ($P < 0,05$), однак наявність гетерохронічних ознак наприкінці статевого дозрівання спостерігається виразно..

Таблиця 2

Вікова динаміка стану функціональних можливостей студентів вищого навчального закладу

№	Показник	3 17 до 18 р			3 18 до 19 р			3 19 до 20 р		
		%	t	P	%	t	P	%	t	P
1	ЧСС у спокої, уд/хв ⁻¹	3,96	2,35	<0,05	+1,58	0,82	>0,1	+1,32	0,70	>0,1
2	ЧСС після навантаження, уд/хв ⁻¹	+0,57	0,34	>0,1	+1,19	0,62	>0,1	-5,44	2,43	<0,05
3	ІУГСТ	-2,25	0,88	>0,1	+3,31	1,14	>0,1	+2,59	0,94	>0,1

Причому в даному випадку виявлена різноспрямованість вдосконалення функцій, що є закономірним в період активного пошуку системою шляхів досягнення балансу і високого рівню взаємозв'язку між окремими

компонентами. Подібну ситуацію Л. Вигодський [5] характеризує як асинхронність розвитку різних механізмів однієї системи. Однак, у даному випадку характер динаміки ЧСС у спокої та показників індексу УГСТ різняться, що на нашу думку може бути викликано впливом комплексу об'єктивних і суб'єктивних факторів.

Складається враження, що у 1-шокурсників (з 17 до 18 років) ускладнюється реакція організму на фізичне навантаження та знижується загальний рівень фізичної працездатності під час активізації тих пристосувальних механізмів, які спрямовані на пом'якшення періоду переходу до умов самостійного життєдіяльності.

В той же час достатній обсяг пасивного відпочинку дозволяє не тільки утримати показник ЧСС у спокої, а й забезпечити наявність позитивних динамічних процесів. Ця гіпотеза підтверджується даними В.Л. Волкова [3], який досліджував особливості життєдіяльності студентської молоді у різних регіонах України. Автором визначена закономірність початку працювання переважної більшості студентів з 2-го курсу, що, як правило, сприяло зменшенню обсягів пасивного відпочинку та сну.

Цікавим є й те, що єдиним періодом, в якому спостерігаються позитивні зміни за результатом ЧСС після навантаження та показником індексу УГСТ, є останній період дослідження – з 19 до 20 років.

У даному віці студенти відвідують фізичне виховання тільки за бажанням так як ця дисципліна знаходиться у варіативній частині, і дані обставини, в свою чергу, гарантують свідоме виконання юнаками фізичних вправ. А від так, збільшується однорідність студентського контингенту, що доведено відповідним розрахунком стандартного відхилення, та враховуються інтереси та потреби молодих людей, так як вибір викладача також залишається за студентом.

ВИСНОВКИ

1. Формування особистості сучасного фахівця передбачає необхідність забезпечення не тільки значних обсягів специфічних знань, умінь і навичок, а й високого рівня фізичної працездатності, що досягається за умов впровадження таких навчально-тренувальних дій, які мають науково обґрунтовані параметри. До таких відноситься як об'єм та інтенсивність фізичної вправи, так і період відновлення організму після виконання фізичного навантаження, що сприяє виключенню застосування наступних навчально-тренувальних впливів на фоні недовідновлення;

2. Аналіз власних експериментальних даних виявив наявність різноспрямованої динаміки показників удосконаленого Гарвардського степ-тесту, а вікові зміни у переважній більшості не мають статистичної значущості. Виключеннями є зменшення результатів ЧСС у спокої з 17 до 18 років ($P < 0,05$) та ЧСС після виконання фізичного навантаження з 19 до 20 років ($P < 0,05$).

Слід додати, що хвилеподібна динаміка спостерігається у показників функціональних можливостей, як правило, в період статевого дозрівання та розвитком окремих функціональних систем. Крім того, адаптація до умов самостійної життєдіяльності та зміни співвідношення обсягів пасивного відпочинку та активного вичерпання енергоресурсів впродовж дня або тижневого циклу також можуть впливати на стан фізичної працездатності студентів. Крім того, єдиним віковим періодом, в якому збігається динаміка результатів ЧСС після навантаження та індексу УГСТ, є вік з 19 до 20 років, коли студенти свідомо обирають з переліку дисциплін саме фізичного

виховання, а організація даного навчально-виховного характеру передбачає врахування інтересів і потреб майбутнього фахівця;

3. Отримані експериментальні данні дозволяють сформулювати уяву про стан фізичної працездатності сучасних студентів та закласти інформаційний фундамент для науково обґрунтованого впровадження циклічних засобів фізичного виховання на різних етапах реалізації оздоровчих завдань в умовах вищого навчального закладу.

У перспективі **планується** розробити методичні рекомендації з урахуванням наявності чітких параметрів найбільш інформативних фізичних вправ циклічного характеру.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания / В.Г. Арефьев. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Архипов О.А. Биомеханические технологии у физической подготовке студентов: монография / О.А. Архипов – Київ: НПУ, 2012. – 520 с.
3. Волков В. Л. Развитие физических способностей студентов у системе физической подготовки : монография / В.Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.
4. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся : [учебно-методическое пособие] / Л. В. Волков. – К. : Рад. шк., 1988. – 184 с.
5. Выгодский Л. С. Проблема возрастной периодизации детского развития / Л. С. Выгодский // Вопросы психологии. – 1972. – № 2. – С. 21-26.
6. Горбуля В. О. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗНУ / В. О. Горбуля, В. Б. Горбуля // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2005 – №24. – С. 47-51.
7. Долженко Л. П. Физическая подготовленность и функциональные особенности студентов с различным уровнем физического здоровья : автореф. дис. на соиск. науч. ст. канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02. «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / Л. П. Долженко. – Киев, 2007 – 21 с.
8. Дубогай О. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України : мат. науково-практ. конф., 24-26 червн. 2004 р. – Тернопіль, 2004 – С. 370-374.
9. Кривобок Т. Вікові особливості розвитку витривалості та форм її прояву у студентів, які навчаються за педагогічним фахом / Т. П. Кривобок // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №5. Педагогічні науки. – К. : вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – С. 194-196.
10. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
11. Терещенко О. В. Вплив занять плаванням на фізичну підготовленість студентів основної медичної групи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту – спец. 24.00.02. – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Терещенко, ХДАФК, Харків, 2011. – 21 с.

12. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : монографія / О. В. Тимошенко. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – 421 с.

Аннотация. Журавель Е.О. Особенности физической работоспособности студентов на разных этапах обучения в высшем учебном заведении.

Рассмотрена проблема реализации оздоровительных задач в условиях высшего учебного заведения. Определено состояние физической работоспособности и исследованы возрастные особенности функциональных возможностей студентов 17-20 лет по результатам Гарвардского степ-теста.

Ключевые слова: студент, работоспособность, динамика, университет, функциональные возможности.

Annotation. Jhuravel' O. O. Features of the physical capacity of students at different stages of training in a higher educational institution.

Considered is the problem of the implementation of the health problems in terms of the higher educational institution. Identifies the status of physical performance and investigated the age peculiarities of the functional possibilities of students 17-20 years according to the results of Harvard step test.

Key words: student performance, dynamics, university, functionality.

Кашуба В., Голуб В., Рудницкий А.

Национальный университет физической культуры и спорта Украины

ХАРАКТЕРИСТИКА БИОГЕОМЕТРИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОК С РАЗЛИЧНЫМ ТИПОМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Анализ специальной литературы свидетельствует о том, что коррекция нарушений осанки требует специфического, строго регламентированного, использования средств оздоровительной физической культуры. В статье представлены данные об особенностях биометрического профиля осанки студенток с различным типом телосложения. Определено, что одним из перспективных направлений повышения эффективности системы физического воспитания студенческой молодежи является обоснование дифференцированного подхода к коррекции нарушений осанки студентов с учетом типа их телосложения.

Ключевые слова: осанка, физическое воспитание, атлетическая гимнастика, студентки

Постановка научной проблемы. Анализ последних публикаций по проблеме исследования. Массовый характер нарушений осанки – одна из наиболее злободневных проблем современного общества. Функциональные нарушения осанки являются одним из самых распространенных отклонений в скелетно-мышечной системе среди детей, подростков и молодежи [8]. В первую очередь, это связано со снижением уровня двигательной активности и изменениями образа жизни современного человека, обусловленными научно-техническим прогрессом. Нарушения осанки отрицательно сказываются на функциях внутренних органов, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, оказывают негативное влияние на уровни физической и умственной работоспособности человека. По данным разных авторов [2, 3], до 60% случаев нарушения осанки приводят к формированию стойких деформаций опорно-двигательного аппарата (ОДА).