

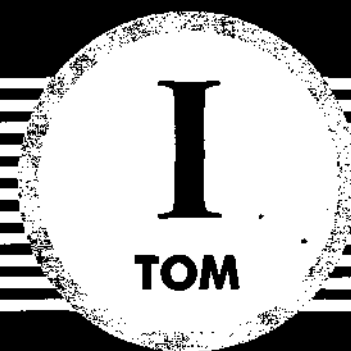
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Інститут фізичної культури
Управління фізичної культури і спорту Сумської обласної адміністрації
Управління дітей, підлітків і молоді Сумської обласної адміністрації
Управління фізичної культури і спорту Сумської міської ради
Сумське обласне відділення Національного Олімпійського комітету України



2012 – рік спорту та здорового способу життя в Україні

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ УКРАЇНИ

Матеріали XII Всеукраїнської
науково-практичної конференції
молодих учених з міжнародною участю



19–20 квітня 2012 року

Суми • 2012

ЗМІСТ

Лянной Ю. О., Лянной М. О. Підсумки науково-дослідної роботи професорсько-викладацького складу кафедр Інституту фізичної культури СумДПУ ім. А. С. Макаренка за 2011 рік.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	
Балашов Д. І. Підготовка студентів Інституту фізичної культури до майбутньої практичної діяльності (на прикладі нормативної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання»).....	18
Беспалова О. О., Кочнєва К. С. Значення оздоровчого фітнесу для корекції психофізичного стану студенток.....	22
Бойко А. С., Дубинська О. Я. Оздоровчий фітнес у системі фізкультурної освіти.....	26
Бордакова Ю. С., Дубинська О. Я. Вплив рухливих ігор на організм дитини у режимі дня молодших школярів.....	30
Бугайов С. О., Лянной М. О. Показники фізичного стану студентів за експрес-оцінкою Контрекс-2.....	35
Булашенко В. В., Рибалко П. Ф. Навчання дітей старшого дошкільного віку руховим діям з м'ячем з елементами футболу.....	39
Ведмідь І. А., Прокопова Л. І. Методика початкового відбору дітей для занять у шкільній секції акробатики.....	42
Верблюдов І. Б., Івницький Василь В. Корекція зросто-вагових показників студентів педагогічних вищих навчальних закладів для покращення їх фізичної підготовленості при самостійному тренуванні.....	46
Високос О. С., Гвоздецька С. В. Особливості методики застосування індивідуальних завдань з фізичного виховання з дітьми молодшого шкільного віку.....	51
Вовченко І. І., Гвіздон Л. В. Вплив атлетичної гімнастики на фізичну підготовленість студентів медичного коледжу.....	55
Головченко О. І., Сидоренко О. В. Рівні самооцінки учнів 11-15 років на етапі відбору бігунів на середні дистанції в системі багатолітньої підготовки.....	59
Гордійко М. С., Дубинська О. Я. Авторська програма спортизованого фізичного виховання старшокласників.....	64
Гузь Д. І., Череди́ченко С. В., Рибалко П. Ф. Рухова активність і мотивація до занять фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку.....	68
Давиденко В. Н. Повышение уровня здоровья молодежи посредством комплекса средств физической культуры адаптивно-развивающей направленности.....	72
Добровольська Н. О., Середенко Л. П., Хафізов Р. О. Самостійна робота студентів як важлива складова навчального процесу з фізичного виховання.....	75
Дубницький А. М., Лянной М. О. Особливості традиційної методики фізичної підготовки військовослужбовців-прикордонників.....	80
Дяченко В. Ф., Печура Л. М., Медзик О. А., Садовський О. О. Доцільність впровадження вправ для очей на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.....	85
Жиби́к Є. Г., Лянной М. О., Рибалко П. Ф. Організація фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.....	89
Затилкін В. В. Індивідуалізація процесу фізичного вдосконалення допризовної молоді.....	92

Дослідження рівня фізичної підготовленості показало, що використання експериментальної методики позитивно вплинуло на рівень розвитку основних фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Висновки. За результатами проведеного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що попри наявність значної кількості досліджень, спрямованих на пошук засобів підвищення ефективності фізичного виховання учнів молодших класів, основною проблемою є впровадження інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей.

Рівень фізичної підготовленості експериментальної групи значно підвищився і після експерименту більша кількість показників мали статично значущі зміни порівняно із результатами тестування контрольної групи.

Тому можна стверджувати, що запропонована система індивідуальних завдань є ефективною і її можна рекомендувати як один із варіантів підвищення рухової активності і фізичної підготовленості учнів молодших класів.

Список використаної літератури

1. Власюк О. О. Дослідження рівня здоров'я молодших школярів та способи його покращення / О. О. Власюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк, 2005. – Т. I. – С. 178–180.

2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту України // Інформаційний збірник Міністерства Освіти України – 1996. – № 9. – С. 9–15.

3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2002. – С. 230–232.

4. Москаленко Н. В. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н. В. Москаленко // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. пр. – Рівне, 2003. – Ч. II. – С. 64–68.

5. Москаленко Н. В. Особливості формування інтересу дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Львів: Українські технології, 2009. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 46–48.

Вовченко І. І.*, Гвіздон Л. В.**

ВПЛИВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ

**Житомирський державний університет імені Івана Франка*

***Бердичівський медичний коледж*

Однією із нагальних проблем є пошук дієвих засобів, які спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. У статті представлено результати дослідження про вплив атлетичної гімнастики на рівень фізичної підготовленості студентів.

Постановка проблеми. У теперішній час важко знайти проблему більш актуальну, ніж стан здоров'я підростаючого покоління – майбутнього нашої держави. Цій проблемі в даний час в умовах несприятливого впливу на стан здоров'я населення, в умовах негативної медико-демографічної ситуації, соціального напруження, надається особливе значення у зв'язку з тим, що цей контингент визначає здоров'я нації, її основний трудовий резерв та інтелектуальний потенціал. Відомо, що останніми роками спостерігається стрімке зниження стану здоров'я дітей та учнівської молоді. Від 45 до 50% випускників шкіл мають серйозні відхилення у стані здоров'я, через це третина з них позбавлені можливості вибору професії, або цей вибір значно обмежений [2].

Разом із тим, слід зауважити, що погіршення здоров'я учнівської молоді помітне не лише на фізичному, але й на психічному та духовному рівнях. Так, уже

сьогодні у 88% студентів спостерігаються нервово-психічні відхилення. Більшість молоді втратила духовні орієнтири, їх життя супроводжується психологічним дискомфортом та негативними переживаннями, у значної частини не сформовано почуття терпимості, толерантності, милосердя, честі, совісті, доброти, що викликає в них відчуття своєї непотрібності, нерозуміння сенсу життя [1]. Саме несформованістю в більшості культури здоров'я можна пояснити відсутність у них бажання вести здоровий спосіб життя, піклуватись про власне здоров'я.

В останні десятиліття в Україні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення. Тому проблема підвищення рівня фізичної підготовленості студентської та учнівської молоді протягом багатьох років привертає особливу увагу науковців (М. Носко, В. Волков, І. Вовченко, Л. Дудорова, В. Єднак, Т. Кутек та інші).

Вирішення завдань виховання здорової молоді сьогодні потрібно здійснювати переважно за рахунок піднесення оздоровчої функції фізичної культури, підсилення мотиваційного компонента виховання здорового способу життя [4].

Важливим засобом попередження захворювань у студентів, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності. Рухова активність є характерним чинником здорового способу життя студента, що визначає спрямованість його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрацію вольових зусиль на реалізацію навчальних потреб та фізкультурно-спортивних інтересів.

Науковцями доведено, що 2 заняття з фізичного виховання на тиждень замало для позитивних зрушень у стані здоров'я учнівської молоді. Щонайменше необхідно 12–14 годин різноманітної рухової активності (ігри, ходьба, біг, ранкова гімнастика, заняття спортом тощо), але, як свідчать дані статистики, лише близько 15–20% студентів додатково займаються руховою діяльністю. Отож, постає проблема, як заохотити інші 75–80% додатково займатися фізичною культурою і спортом. На це питання можна відповісти так – слід мотивувати їх до занять.

Мотивація молоді до занять фізичними вправами багато в чому залежить від педагогічної кваліфікації наставників, уміння ними застосовувати відповідно до особистісних рис характеру молоді людини ті чи інші важелі впливу на їх свідомість. Завдання тренерів, викладачів фізичного виховання полягає саме у тому, щоб застосовувати різні методи так, щоб вони підвищували відчуття успіху, додавали впевненості у своїх силах, а також сприяли підвищенню внутрішньої мотивації у тих, хто займається фізичними вправами.

Формуванню мотивації в учнівської молоді до систематичних занять фізичними вправами сприяє дотримання таких педагогічних умов: формування позитивного, ціннісного ставлення до занять фізичними вправами; цілеспрямоване мотивування та стимулювання до активної фізкультурної діяльності; прищеплення інтересу до активної фізкультурної діяльності; озброєння знаннями з фізичної культури та формування вміння самостійно займатися фізичними вправами [5].

Проблема оздоровлення населення України є актуальною в теперішній час і стала предметом наукового пошуку та реалізації досліджень багатьох науковців.

Сьогодення вимагає розробки індивідуальних програм оздоровлення, різноманітних освітньо-оздоровчих послуг; ефективних форм та методів проведення занять, тренінгів, психолого-розвивальних, оздоровчо-реабілітаційних впливів на становлення та розвиток особистості, стан здоров'я та спосіб життя учнівської молоді [3].

Найчастіше профілактико-оздоровчий ефект фізичного тренування пов'язують із застосуванням вправ аеробної спрямованості. Засоби гімнастики також займають помітне місце у системі оздоровчої фізичної культури. Однією із особливостей розвитку культурної сфери суспільства, зокрема системи фізичного виховання, є

поява різних конкурсів, змагань і розважальних програм, які пов'язані із силовими проявами людини. Атлетична гімнастика – це традиційний вид оздоровчої гімнастики, який поєднує силове тренування із всебічним фізичним розвитком та зміцненням здоров'я. До занять атлетичною гімнастикою входять силові вправи, які спрямовані на розвиток силових якостей і рухових здібностей, що забезпечують активну рухову діяльність людини. У зв'язку з цим, набули широкого поширення рекомендації до використання оздоровчих видів гімнастики [6; 7].

Питання розвитку силових здібностей завжди були і залишаються серед основних у процесі фізичного виховання школярів (О. Гужаловський, В. Лях, М. Линець, В. Олешко та інші).

Не можна залишити поза увагою роботи О. Хуртенко, що присвячені розвитку сили у юнаків старших класів; Н. Хлус, О. Швець, В. Леонова, С. Сальнікова про застосування степ-аеробіки, аквафітнесу як засобів оздоровлення студентської молоді та підвищення їх рівня фізичної підготовленості й функціонального стану.

Роботи М. Амосова, Г. Аланасенка, І. Аршавського, що присвячені медико-біологічним особливостям зміцнення здоров'я підростаючого покоління; неабиякий інтерес мають для нас дослідження В. Горащук, С. Кириленко, у яких розкриваються різні аспекти формування культури здоров'я та здорового способу життя учнівської молоді.

Різні аспекти фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на формування здорового, фізично досконалого, активного й морально стійкого покоління вивчали Т. Круцевич, Л. Волков, Б. Шиян, М. Зубалій та інші.

Проте аспекти використання атлетичної гімнастики для оздоровлення та підвищення рівня фізичної підготовленості в умовах медичного коледжу вивчені недостатньо.

Мета роботи полягає у визначенні впливу комплексів вправ атлетичної гімнастики на рівень фізичної підготовленості студенток 1 курсу медичного коледжу.

Завдання: 1. Проаналізувати науково-методичну літературу з метою виявлення існуючих підходів до трактування суті здоров'я особистості; засобів та форм проведення занять оздоровчої спрямованості. 2. Вивчити мотиви занять фізичними вправами зі студентами. 3. Визначити вплив комплексів атлетичної гімнастики на рівень фізичної підготовленості студенток коледжу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження: у дослідженні взяли участь студентки 1 курсу (n=48) з них 24 – експериментальної групи (ЕГ) та 24 – контрольної групи (КГ) Бердичівського медичного коледжу. За вихідними даними ЕГ і КГ до експерименту вірогідно не відрізнялися.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати анкетування засвідчили, що позитивне ставлення до фізичної культури і спорту мають 58,3% студентів; нейтральне – 25% і 16,7% мають негативне ставлення. При цьому мотиви, які спонукають студентів 1 курсу до занять фізичною культурою і спортом мають різний ступінь важливості. Мотив фізичного самоствердження є провідним у 33,3% студентів, мотив підготовки до професійної діяльності домінує у 29,2% студентів, рекреаційний мотив і мотив емоційного задоволення – у 14,6%, мотив досягнення успіху в спорті – у 8,3% опитаних.

29,2% опитаних від занять очікують поліпшення здоров'я, самопочуття, настрою; 20,8% хотіли б мати гарну статуру тіла; 18,7% підвищити рівень фізичної підготовленості; 12,5% збільшити м'язову силу; 12,5% поліпшити оцінки з фізичного виховання; 6,3% виступати на змаганнях.

Анкетування визначило, що основними причинами, які заважають займатися фізкультурно-оздоровчими заняттями є: навчання – 33,3%; мало вільного часу –

23%; пасивність – 12,5%; погане самопочуття, домашня робота і нема причин по 10,4%.

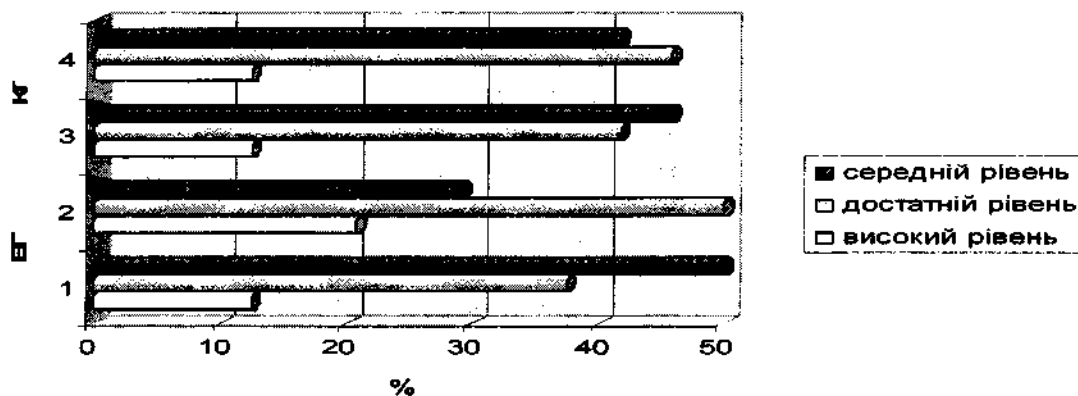
Для оцінки фізичної підготовленості використовували нормативи програми для вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації. За результатами тестування рівня фізичної підготовленості студентів (n=48) виявлено, що 12,5% мають високий рівень фізичної підготовленості; 39,6% – достатній і 47,9% мають середній рівень фізичної підготовленості.

Розглядаючи рівень фізичної підготовленості студенток за кожним показником тестування, виявили таку закономірність у розвитку фізичних якостей: найкраще розвинена гнучкість, далі йдуть спритність і витривалість, гірше швидкість та швидкісно-силові здібності і найгірше розвинуті силові якості.

Для проведення педагогічного експерименту, який тривав 6 місяців, було сформовано 2 групи студентів (n=24 у кожній) експериментальної та контрольної груп. На початок проведення експерименту контрольна і експериментальна групи вірогідно не відрізнялися. У КГ проводилися заняття відповідно до програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації. В ЕГ, окрім програмного матеріалу, включали комплекси вправ з атлетичної гімнастики, враховуючи індивідуальні особливості студенток.

У результаті педагогічного експерименту за рівнем розвитку окремих фізичних якостей у студенток спостерігали покращення швидкості бігу на 100м у ЕГ і КГ групах за середньостатистичними показниками відповідно на 0,8 с і 0,06 с ($p < 0,05$); гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи) у ЕГ на 1,3 см і КГ на 0,1 см. Відбулися значні зрушення у розвитку сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) в ЕГ на 4,5 р., що не можна сказати про КГ, де спостерігалось погіршення на 0,2 р. Для визначення витривалості було використано біг на 2000м, в ЕГ і КГ не спостерігали значних змін ($p > 0,05$). В ЕГ у виконанні тесту стрибок у довжину з місця спостерігали значні зміни на 5,2см та в КГ на 1,3см ($p < 0,05$).

Проведені дослідження показали, що відбулися позитивні зміни у рівні фізичної підготовленості студенток експериментальної групи та незначні зміни у контрольній групі (рис. 1).



1-ЕГ до експерименту; 2 –ЕГ після експерименту; 3 –КГ до експерименту; 4 –КГ після експерименту

Рис. 1 Розподіл студентів 1 курсу за рівнем фізичної підготовленості

Відмічається після завершення експерименту покращення рівня розвитку фізичних якостей, зокрема сили, швидкості, гнучкості, швидкісно-силових здібностей.

У педагогічному експерименті доведено ефективність застосування оздоровчої програми з атлетичної гімнастики зі студентами коледжу. В результаті проведення експерименту у студентів ЕГ збільшилась зацікавленість до занять з фізичного

виховання, 29,2% зажадали відвідувати фізкультурно-оздоровчі заняття з атлетичної гімнастики, що буде сприяти збільшенню рухової активності студентів.

Систематичні заняття атлетичною гімнастикою дозволяють суттєво підвищити рівень фізичної підготовленості, особливо вірогідно покращити рівень розвитку сили.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини відповідальної у ставленні до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

2. Вивчення мотивів до занять фізичними вправами у студенток 1 курсу засвідчило, що негативне ставлення до фізичної культури і спорту мають 16,7%. При цьому мотиви, які спонукають студентів до занять фізичною культурою і спортом мають різний ступінь важливості. Виявлені найбільш значимі мотиви занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді. Спираючись на результати дослідження, можна відзначити, що формування позитивної мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом залежатиме від ряду чинників: цілеспрямованої роботи викладачів, специфіки врахування індивідуальних особливостей студентів, пошуку нових альтернативних підходів до організації занять.

3. У результаті педагогічного експерименту встановлено, що студентки експериментальної групи значно підвищили рівень фізичної підготовленості. Відмічається покращення рівня розвитку фізичних якостей, зокрема сили, швидкості, гнучкості, швидкісно-силових здібностей. У студентів експериментальної групи збільшилась зацікавленість до занять з фізичного виховання, 29,2% зажадали відвідувати фізкультурно-оздоровчі заняття з атлетичної гімнастики, що буде сприяти збільшенню рухової активності студентів.

4. Проведені дослідження дозволяють рекомендувати комплекси вправ з атлетичної гімнастики для занять зі студентською молоддю, з метою поліпшення рівня фізичної підготовленості.

Список використаної літератури

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К. : Здоровья, 1984. – 230 с.
2. Здоровая дитина – запорука здоров'я нації // Директор шк. – 2002. – № 39–40. – С.3–7.
3. Зубалій М. Здоров'я дітей – у небезпеці / М. Зубалій, О. Леонов, Н. Василюшина // Фізичне виховання в школі. – 2006. – № 4.
4. Концепція 12-річної середньої загальноосвітньої школи // Документи про школу / упоряд. Н. Мурашко. – К. : Ред. загальнопед. газ., 2004. – С. 4–27.
5. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.09. / Г. А. Лещенко – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.
6. Менхин А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика : учеб.пособие / А. В. Менхин. – М. : Физическая культура, 2007. – 160 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

Головченко О. І., Сидоренко О. В.

РІВНІ САМООЦІНКИ УЧНІВ 11–15 РОКІВ НА ЕТАПІ ВІДБОРУ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В СИСТЕМІ БАГАТОЛІТНЬОЇ ПІДГОТОВКИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У науковій статті оцінено рівні самооцінки учнів на етапі відбору учнів для занять бігом на середні дистанції. Встановлено розподіл рівнів самооцінки за статевими, віковими характеристиками.