

5. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: методичні вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці: Рута, 2004. -31 с.
6. Усачев Ю. А. Анализ развития современных технологий аквафитнесса / Ю. А. Усачев, И. Ц. Гоглюватая, Ф. Е. Кот // Здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии : материалы 1-й Междунар. науч.-практ. конф. – Волгоград : [б. и.], 2001. – С. 15–18.
7. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
8. Adami M. R. Aqua fitness / M. R. Adami. – London: A. Dorling Kindersley Book, 2002. – 160 p.

АНОТАЦІЇ

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ З АКВААЕРОБІКИ СЕРЕД ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Наталя Зінченко

Івано-Франківський національний медичний університет

У статті здійснено аналіз антропометричних та фізіологічних показників жінок першого зрілого віку, які займалися за розробленою оздоровчою комплексною програмою з аквааеробіки, яка передбачала виконання вправ аеробної спрямованості.

Доказано, що заняття за авторською програмою сприяють достовірному покращенню показників роботи серцево-судинної системи, зменшенню ваги тіла та підвищенню рівня фізичного стану жінок.

Ключові слова: жінки, фізкультурно-оздоровчі заняття, фізіологічні показники.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ С АКВА АЭРОБИКИ СРЕДИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Наталя Зинченко

Ивано-Франковский национальный медицинский университет

В статье проведен анализ антропометрических и физиологических показателей женщин первого зрелого возраста, которые занимались по разработанной оздоровительной комплексной программой по аквааэробике, которая предусматривала выполнение упражнений аэробной направленности.

Доказано, что занятия по авторской программе способствуют достоверному улучшению показателей работы сердечно-сосудистой системы, уменьшению веса и повышению уровня физического состояния женщин.

Ключевые слова: женщины, физкультурно-оздоровительные занятия, физиологические показатели.

EVALUATION OF FITNESS PROGRAMS AQUA AEROBICS AMONG WOMEN OF MATURE AGE

Natalia Zinchenko

Ivano-Frankivsk National Medical University

The paper analyzed anthropometric and physiological characteristics of the first mature age women who were engaged in the developed recreational complex program of aerobics, which included aerobic exercises focus.

Proved that the author's employment program contribute to a significant improvement of the performance of the cardiovascular system, reduce body weight and increasing physical condition of women.

Key words: women, sports and fitness classes, physiological indicators.

СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ОРГАНИЗАЦИЮ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Віталій Кашуба, Наталія Гончарова

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Введение, анализ последних исследований и публикаций. Важным направлением повышения эффективности процесса физического воспитания школьников является научное обоснование подходов к управлению учебным процессом, внедрение в педагогическую практику инновационных форм, средств и методов физического воспитания на основе объективных данных о физическом состоянии детей [8, 9].

Одну из важных функций в системе управления процессом физического воспитания выполняет педагогический контроль, который предусматривает сбор информации об объекте управления [3]. Предметами педагогического контроля в физическом воспитании являются компоненты физического состояния школьников [6].

В практике физического воспитания существуют различные подходы к контролю компонентов физического состояния детей, большинство из которых основываются на сравнении показателей, полученных в процессе обследования, с нормативными таблицами, разработанными с учетом половозрастных особенностей, региональных и социальных условий проживания данной популяции детей [5]. Для объективной характеристики компонентов физического состояния детей школьного возраста исследователи предлагают использовать расчетные индексы оценки физического развития, физической подготовленности, функционального состояния систем организма, физической работоспособности, которые могут формировать комплексные системы оценки физического состояния детей [4, 5, 10].

Но следует отметить, что в изучении физического состояния детей школьного возраста существует ряд нерешённых проблем [8, 14]. Решение данных проблем сопровождается сложностями, большинство из которых связано с большим количеством методик и изучаемых компонентов физического состояния, что затрудняет практическую деятельность исследователей, требует систематизации и обобщения.

Связь темы с важными научными и практическими заданиями. Исследование выполнено согласно «Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г.» Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины в рамках темы 3.7. «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека» № гос. регистрации: 0111U001734.

Цель исследования – изучить и обобщить современные подходы к контролю физического состояния детей школьного возраста в процессе физического воспитания.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, системный подход, прогнозирование.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе изучения специальной литературы нами были рассмотрены и проанализированы различные подходы, которые используются в практике физического воспитания для оценки физического состояния школьников.

Согласно исследованиям авторов, количество здоровья можно ориентировочно определить, пользуясь балльной системой оценок уровня физического состояния [4, 5]. В данном направлении Г.Л. Апанасенко предложена экспресс-оценка уровня физического здоровья, которая позволяет определить «безопасный» уровень физического здоровья. Методика использует показатели индекса массы тела, отношения ЖЕЛ к массе тела, силы кисти к массе тела, время восстановления ЧСС после нагрузки и т. д. По шкале в баллах с проранжированными значениям индексов испытуемого относят к одной из пяти групп физического здоровья: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий.

Практическая реализация дифференцированного подхода к осуществлению процесса физического воспитания детей младших классов нашла свое отражение в работе Н.Н. Кустовой [4]. Автором предложена система контроля, которая включает блоки: физическое развитие, скоростные и скоростно-силовые способности, силовые возможности, гибкость и координация движений, сенсорно-перцептивные функции и психическое состояние. Результатом регулярного проведения педагогического контроля по разработанной методике, по мнению автора, является адаптация детей к обучению в средней школе и оптимизация средств и методов физического воспитания.

Комплексный подход к оценке физического состояния был предложен Л.Н. Макаровой [5], при котором оценка осуществляется по 5 блокам: антропометрический блок, блок кардио-респираторной системы, оценка вегетативной нервной системы, оценка МПК, блок оценки уровня физической подготовленности. Полученные результаты тестирования оцениваются в соответствии с дифференцированными шкалами и суммируются для определения общего количества баллов.

Авторским коллективом Н. С. Польша, С. В. Гозак, О.Т. Елизаровой и др. [10] разработана методика расчета уровня адаптационно-резервных возможностей детей школьного возраста, которая базируется на определении следующих показателей: возраст, длина тела, масса тела, ЧСС, АД, и расчета трех индексов (Робинсона, Рорера, Кедро).

Изучение физического состояния детей школьного возраста сопровождается получением большого количества информации, которая требует анализа и систематизации, что может быть реализовано с использованием современных информационных технологий. Так, исследования Ю.Ю. Борисовой, подтверждают данное направление и свидетельствуют о том, что 81 % учителей физической культуры одним из путей оптимизации процесса физического воспитания видят в компьютеризации работы учителя физической культуры. 85,7 % учителей убеждены в том, что с помощью компьютерных программ можно оценивать и влиять на физическое состояние учеников [2].

Широкие возможности информационных технологий, нашли свое отражение в комплексных диагностических программах контроля физического состояния детей школьного возраста.

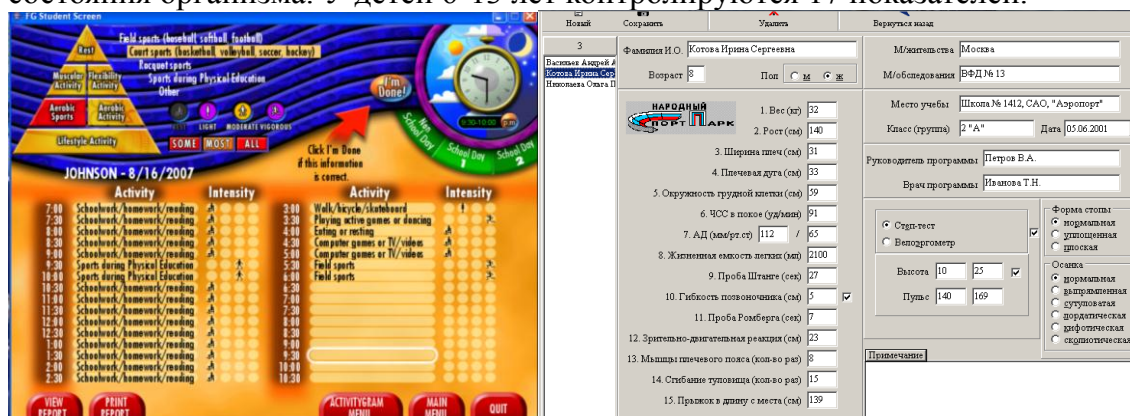
Институтом Купера и Национальной ассоциацией спорта и физического воспитания США (NASPE) предложена прогрессивная разработка по внедрению информационных технологий (рис.1, а). На основе многочисленных исследований разработана компьютерная программа для оценки физического состояния детей, подростков и молодежи: FITNESSGRAM/ ACTIVITYGRAM (www.fitnessgram.net). Программа включает оценку аэробных способностей организма, определение состава тела, индекса массы тела, показателей физической подготовленности.

Особое внимание следует уделить компьютерным программам, целью которых является внедрение в практику методов диагностики уровня здоровья путем количественного измерения резервов организма.

Учеными института Медико-биологических проблем Российской академии наук совместно с коллегами из Ассоциации «Народный Спорт-Парк» была разработана медико-оздоровительная технология «Навигатор здоровья» (<http://health-navigator.ru>), позволяющая измерять уровень здоровья человека (рис.1, б). В данной технологии первостепенное внимание отведено измерению реакции организма и основных его физиологических показателей (ЧСС, АД, легочной вентиляции, ударного минутного объема кровообращения, максимального потребления кислорода, динамики восстановительных процессов и ряда морфологических характеристик),

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

представляют удовлетворительный информационный набор для последующей математической обработки и количественной оценки факторов риска, прогноза состояния организма. У детей 6-13 лет контролируются 17 показателей.



а

б

Рис. 1. Окна программ оценки физического состояния, распечатка с экрана компьютера: а - «FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM» (www.fitnessgram.net); б - «Навигатор здоровья» (www.health-navigator.ru)

Хотелось бы отметить компьютерную программу «Школяр», разработанную Главным управлением охраны здоровья и Главным управлением образования Киевской городской государственной администрации, которая позволяет осуществлять этапный контроль состояния физического здоровья и индивидуально дозировать объем физической нагрузки детей в соответствии с уровнем их подготовленности. Данная программа дает возможность осуществлять оперативный контроль динамики физического здоровья и физического развития, что позволяет корректировать содержание занятий, дозировать нагрузку в максимально допустимых пределах [13].

Аналог программы «Школяр», базирующийся на методике экспресс – оценки уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, разработан группой авторов: С.В. Хрущевым, С.Д. Поляковым, А.М. Соболевым [11]. Программа дает возможность донозологической диагностики и выявления детей, которые относятся к группе риска и требуют углубленного обследования. Программа основывается на расчете 5-ти индексов (Кетле-2, Робинсона, Скибинского, Шаповаловой, Руфье).

Одним из инновационных, нетрадиционных подходов к организации физического воспитания школьников, является иркутская областная компьютерная мониторинговая система «Физкультурный паспорт школьника» [7]. Она представляет собой базу данных, назначение которой: контроль показателей тестирования физической подготовленности школьников, прирост данных показателей по итогам учебного года.

Компьютерная программа «Антропометрические, функциональные и физические критерии для индивидуализации и оптимизации физического воспитания в общеобразовательной школе», разработанная Ю.Ю. Борисовой [1], предназначена для определения и оценки физического состояния школьников 6-17 лет. Программа содержит 5 блоков («Настройки», «Помощь», «Справочники», «Анализ и ввод данных», «Рекомендации»), которые используются для сбора информации о физическом состоянии школьников и дифференциации учащихся на однородные группы по развитию физических качеств, уровням соматического здоровья и физической работоспособности.

Учитывая необходимость обеспечения работы учителя инструментарием для организации систематического контроля физического состояния детей, авторами

предложены методики, которые основываются на использовании информационных технологий.

Так, с целью поиска современных высокоэффективных средств повышения организованности учебной работы учителя физической культуры, В.И. Шандригосем [12] разработана компьютерная программа «Здоров'я дитини». Программа состоит из четырех блоков: «Работа с учеником», «Оценка показателей», «Сервис» и «Помощь».

Комплексная программа, разработанная В.Л. Исаковым [3], «Информационно-методический комплекс учителя физической культуры» позволяет: количественно оценить уровень физического здоровья учащихся, оценить физическую кондицию учащихся; осуществить мониторинг физического развития, строить индивидуальную траекторию физического развития учащихся.

Таким образом, обращая внимание на значительные потенциальные возможности современных информационных технологий в области физического воспитания, хотелось бы отметить, что они еще не нашли должного применения. Недостаточная разработанность методических условий использования информационных технологий и отсутствие соответствующих методик являются одной из причин ограниченного их использования.

На сегодняшний день эффективность компьютеризации обучения зависит как от качества применяемых педагогических программных средств, так и от рационального и умелого их использования в учебном процессе. Кроме этого, использование компьютерных систем и технологий в процессе физического воспитания школьников могут помочь оптимизировать процесс физического воспитания, решить вопросы, которые приостанавливают внедрение передовых методик.

Выводы. Важность сохранения здоровья подрастающего поколения привлекает внимание многих исследователей. Литературные данные свидетельствуют о том, что для обеспечения полноценного развития ребенка необходим постоянный контроль физического состояния. Оценка физического состояния является важным прогностическим показателем состояния и уровня здоровья ребенка. Информация, полученная в процессе педагогического контроля, позволяет оценить адекватность средств физического воспитания, используемых педагогом.

Обобщение данных ретроспективного анализа подходов к организации педагогического контроля физического состояния следует отметить их многообразие, широкое использование комплексных методик, которые направлены на изучение компонентов физического состояния. Практика физического воспитания в школе остро нуждается в таких методиках, поскольку занятия физической культурой могут иметь успех лишь в случае индивидуализации, строгой адекватности личностным и функциональным особенностям школьника.

Процессы глобальной информатизации общества способствовали появлению компьютерных программ контроля физического состояния детей школьного возраста. Основными задачами, которые решаются в процессе использования данных программ являются: определение индивидуальных возможностей, регулярное тестирование показателей физического состояния, сохранение информации о его динамике, периодическая коррекция программ физкультурных занятий.

Перспективы дальнейших исследований состоит в усовершенствовании подходов к контролю физического состояния детей в процессе физического воспитания на основе использования телекоммуникационных технологий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій: автореф. дис. на здобуття наук.

- ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Ю.Ю. Борисова. – Д., 2009. – 20 с.
2. Борисова Ю.Ю. Комп'ютерні технології як педагогічні інновації у фізичному вихованні школярів / Ю. Ю. Борисова, О. О. Власюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 8-13.
 3. Исаков В.Л. Педагогический мониторинг как средство повышения эффективности учебного процесса : дис...канд. пед. наук : 13.00.01 / Исаков Владимир Леонидович. – Ижевск, 2007. – 196 с.
 4. Кустовая Н.Н. Методика педагогического контроля в процессе физического воспитания учащихся компенсирующих классов начальной школы : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Н.Н. Кустовая. – СПб, 1998. – 25 с.
 5. Макарова Л.Н. Исследование физического состояния и прогнозирование физических способностей школьников Алтае-саянских тюрков (на примере Телеутской этнической группы) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Л.Н.Макарова. – Омск, 2001. – 24 с.
 6. Осипенко Е. В. Модель автоматизированного педагогического контроля физического состояния и состояния ПМЦС физической культуры учащихся учреждений общего среднего образования / Е. В. Осипенко, В. Н. Старченко // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 165-168.
 7. Переверзин И.И. Формирование иркутской областной компьютерно - мониторинговой системы «Физкультурный паспорт школьника» Первые итоги и перспективы / И.И. Переверзин, А.А. Сахиулин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №10. – С. 47–50.
 8. Полька Н.С. Оптимізація фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах / Н.С. Полька, С.В. Гозак, О.Т. Єлізарова // Довкілля та здоров'я. – К., 2013. – № 2. – С. 12-17.
 9. Пузырь Ю.П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния: дис. ... канд. пед. наук, спец. : 13.00.04 / Пузырь Юрий Павлович. – М., 2006. – 193 с.
 10. Скринінгова оцінка адаптаційно-резервних можливостей дітей шкільного віку: метод. рек. / Н.С. Полька, С.В. Гозак, О.Т. Єлізарова та ін. — К., 2013. – 24 с.
 11. Хрущев С.В. Компьютерные технологии мониторинга физического здоровья школьников / Хрущев С.В., Поляков С.Д., Соболев А.М. // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2004. – № 4 (8). – С. 4–9.
 12. Шандригось О.Г. Комп'ютеризація праці вчителя фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 / О.Г.Шандригось. – Львів, 2002. – 24 с.
 13. Шаповалова В.А. Функциональная и физическая подготовленность детей школьного возраста в онтогенезе : диагностика и оздоровление не медикаментозными средствами : дис....док. мед. наук : 14.00.12 / Валентина Андреевна Шаповалова. – К., 1994. – 225 с.
 14. Ruslanov D.V. New technologies: program of health exercises with a psychological emotional orientation / Ruslanov D.V., Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Gorner Karol // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. – 2011, vol.3, – pp. 134-139.

АННОТАЦИИ

СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ОРГАНИЗАЦИЮ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Виталий Кашуба, Наталия Гончарова

Національний університет фізичного виховання і спорту України

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

В статті на основі аналізу літературних джерел та передового досвіду розглянуті сучасні підходи до оцінки фізичного стану дітей шкільного віку в процесі фізичного виховання. Визначено роль і місце педагогічного контролю в управлінні навчальним процесом. Обозначено предмет педагогічного контролю в фізичному вихованні. Представлено і обобщено різноманітні підходи, які використовуються для оцінки фізичного стану дітей шкільного віку. Розглянуто інноваційний підхід до оцінки фізичного стану дітей з використанням сучасних інформаційних технологій.

Ключові слова: контроль, фізичне становище, школярі, інформаційні технології.

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ОРГАНІЗАЦІЮ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Віталій Кашуба, Наталія Гончарова

Національний університет фізичного виховання і спорту України

У статті на основі аналізу літературних джерел та провідного досвіду розглянуті сучасні підходи до оцінки фізичного стану дітей шкільного віку в процесі фізичного виховання. Визначено роль, місце педагогічного контролю в управлінні навчальним процесом. Зауважено предмет педагогічного контролю у фізичному вихованні. Представлено та узагальнено різноманітні підходи, які використовуються для оцінки фізичного стану дітей шкільного віку. Розглянуто інноваційний підхід до оцінки фізичного стану дітей з використанням сучасних інформаційних технологій.

Ключові слова: контроль, фізичний стан, школярі, інформаційні технології.

CONTEMPORARY APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF CONTROL OVER SCHOOLCHILDREN PHYSICAL CONDITION IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Vitaliy Kashuba, Nataliya Goncharova

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The publication, on the basis of analyzing scientific resources and advanced educational experience, considers contemporary approaches to evaluating physical condition of school age children in the process of physical education. The role and place of pedagogical control in the management of educational process was defined. The object of pedagogical control was distinguished. The variety of approaches, which are used to evaluate physical condition of school age children were presented and summarized. The innovative approach to evaluating physical condition of children using modern information technologies was examined.

Key words: control, physical condition, schoolchildren, information technologies.

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анатолій Кашуба

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення теоретичних ідей та досвіду у галузі підготовки майбутніх учителів фізичної культури неможливе без усвідомлення ними себе як суб'єкта педагогічної діяльності, яка повинна включати в себе набуття знань, умінь і навичок. Професійна підготовленість майбутнього учителя базується на складниках фізичної культури особистості фахівця, де основними компонентами виступають не тільки фізкультурно-спортивна діяльність, мотиваційні ціннісні орієнтації, але й фізична підготовленість [1].

Одним із засобів, який сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості майбутнього учителя фізичної культури є секційні заняття з баскетболу.

Баскетбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту занять фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг. За рівнем своєї популярності серед населення України і у світі баскетбол займає одну з провідних позицій [3]. Секційні заняття баскетболом сприяють: