

состояния та повышения мотивации к занятиям физической культурой женщин зрелого возраста.

Ключевые слова: женщины первого зрелого возраста, фитнес-технологии.

ANALYSIS MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES USED IN THE TRAINING PROCESS WITH WOMEN HEALTH FITNESS FIRST PERIOD OF MATURE AGE

Jean Sotnyk, Victoria Romanova

International Economics and Humanities University named after S. Demianchuk

The article deals with the analysis of modern technologies in fitness used for women during the first period of adulthood. It also defines the approaches used for creating programmes of health fitness for physical state correction and increase of motivation to do physical training for women of the first period of adulthood.

Key words: women of the first period of adulthood, fitness technologies.

ВПЛИВ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ТА ФОРМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Роман Стасюк, Бойко В. М.

Сумський державний університет

Постановка проблеми. Здоров'я - найбільша цінність, яка дана людині. Але людина не може бути абсолютно здоровою, не ведучи здорового способу життя, що сприяє збереженню і розвитку здоров'я окремої людини і суспільства в цілому. Фактори збереження здоров'я - це компоненти здорового способу життя, як основа довголіття. Фактори ризику - це чинники, що сприяють виникненню захворювань.

Здоровий спосіб життя залежить від того: чи дотримується людина чинників збереження здоров'я, чи виключає людина зі свого життя фактори ризику.

Основним чинником збереження здоров'я є фізична активність, вона впливає на діяльність, добробут суспільства, ціннісні орієнтації поведінки. А ціннісні орієнтації молоді визначають стиль життя людини:

1. Здоровий - спосіб життя, що сприяє збереженню, зміцненню та розвитку здоров'я окремої людини і суспільства в цілому.

2. Шкідливий - спосіб життя, що веде до руйнування здоров'я.

Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому що стикається з низкою труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні.

Студенти – це особлива соціальна група, аксіологічні настанови якої

пов'язані із навчанням у вищому навчальному закладі та бажанням здобути знання, необхідні для майбутньої професії. Навчання, успішність і працездатність студентів тісно пов'язані із здоров'ям, яке своєю чергою обумовлюється способом життя. Так, відомо, що недостатня рухова активність у цей період зумовлює детренованість різних систем організму, що стає причиною зниження опірності до захворювань і погіршення фізичної працездатності [2]. Неодноразово відзначалося, що фізкультурна освіта, фізична активність і спорт важливі для поліпшення фізичного стану, оскільки позитивно впливають на здоров'я. Проте вплив фізичної активності на фізичний стан саме учасників навчально-виховного процесу вивчено лише в окремих роботах. При визначенні фізичного стану студентської молоді необхідно враховувати фактори психічного, фізичного та морального здоров'я, які мають безпосередній вплив на якість життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Так, добру фізичну форму й витривалість деякі автори часто розглядають як необхідну умову високої якості життя молоді [1, 3]. Відомо також, що фізична активність та оптимальний руховий

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

режим безпосередньо підвищують фізичний стан, який безпосередньо пов'язаний із здоров'ям. Вивчення фізичної активності та оптимального рухового режиму в комплексі із дослідженнями складу тіла та проведенням функціональних проб дають змогу не тільки оцінити фізичний стан, але й передбачити розвиток тих чи інших захворювань, розробити індивідуальні диференційовані навчальні програми, спрогнозувати майбутній стан здоров'я популяції. У зв'язку із цим, питання, які стосуються впливу загальнонавчальних та інноваційних засобів рухової активності, форм і методів фізичного виховання на показники стану молоді є актуальними для дослідження, що стосується з необхідністю вирішення наукового завдання, що має істотне значення для вдосконалення та підтримки фізичного виховання та фізичного стану у студентської молоді [4, 5, 6].

Метою та завданням даного дослідження було визначити закономірності впливу фізичної активності та фізкультурно-оздоровчої освіти на здоров'я студентів та оцінити вплив занять з традиційними та сучасними інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молоді.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати особливості фізичного стану та спосіб життя студентської молоді.
2. Виявити структуру, зміст і обсяг рухової активності та фізичний розвиток студентів.
3. Оцінити вплив сучасних методів та форм фізичної культури на здоров'я юнацтва.

Виклад основного матеріалу дослідження. Охорона власного здоров'я - це безпосередній обов'язок кожного, він не має права перекладати її на оточуючих. Адже нерідко буває і так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану, і тільки тоді згадує про медицину.

Для вирішення питання про розуміння оздоровчого значення фізичної культури, були протестовані студенти Сумського державного університету. Результати тестування ми представили у вигляді діаграми (рис.1).

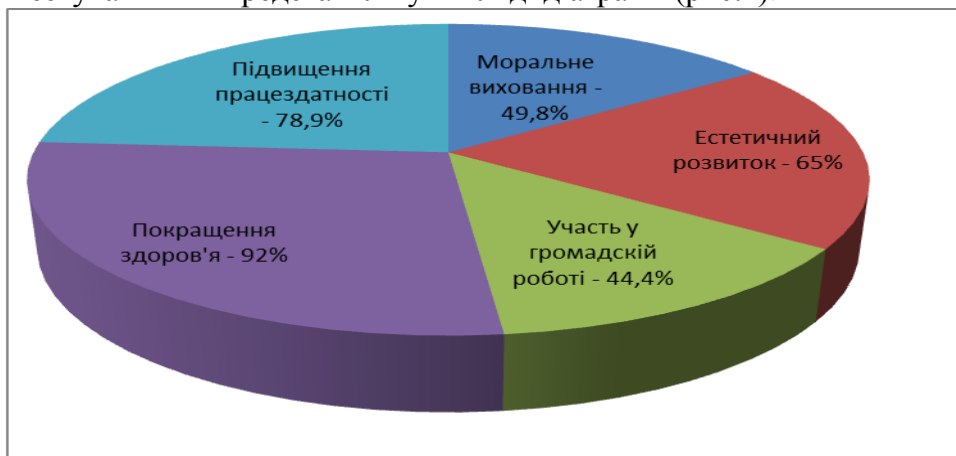


Рис. 1. Вплив фізичної культури на оздоровлення та виховання студентів.

Причому, отримані відповіді рівнозначні в усіх групах опитаних як у юнаків, так і дівчат, і тих, хто не займається спортом. Молодь, що навчається у ВНЗ, розуміє оздоровче і виховне значення фізичної культури: 92% юнаків і дівчат вважають, що заняття фізичною культурою сприяють покращенню здоров'я, 78,9% опитаних вказали, що ці заняття підвищують працездатність. На думку студентів фізична культура і спорт сприяють естетичному розвитку - 65%, моральному вихованню - 49,8%, активній участі в громадській роботі - 44,4%.

Встановлено, що у студентів потреба у фізичному самовдосконаленні

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

формується тим успішніше, чим вище освітній рівень людини, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх особистість. Виявлено прямий взаємозв'язок між формуванням потреби у фізичному самовдосконаленні і професійній спрямованості особистості студента.

Фізкультурно-спортивна діяльність залишається для студента чимось зовнішнім, нав'язаним і керованою ззовні. Потрапляючи на заняттях у навчальній групі в повну залежність від викладача, студент повинен змінювати всю структуру поведінки. До і після занять, керуючись своїми уявами, поглядами, він сам вирішує, що і як буде робити. Цікаво відзначити, що залежна позиція студента в навчально-виховному процесі зовсім не виключає необхідності дослідження викладачем ціннісних орієнтацій і мотивацій студента. Усвідомлюючи це, ми з обережністю підходимо до використання отриманих ними даних. Інтерпретувати їх слід, очевидно, виходячи з наступних міркувань: студент послідовно опановує види спорту, зазначені, наприклад, у програмах з фізичного виховання, не усвідомлюючи своєї залежної позиції ("Ви належні!"), при здійсненні вибору виходить з обмеженого набору альтернатив, ґрунтуючись на суб'єктивних можливостях виконання тієї чи іншої рухової дії.

На системний підхід у фізичному вихованні молоді орієнтує комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації", в якій фізичне виховання в навчально-виховній сфері розглядається як складова частина загальної системи освіти, покликана забезпечити розвиток фізичного і морального здоров'я, розумову та психологічну підготовку людини до активного життя й професійної діяльності.

Питання впливу сучасних методів та форм фізичної культури розглядалось багатьма дослідниками та науковцями, що досліджували ефективність впровадження експериментальних програм у навчальних процесах з фізичної культури та перевіряли на її основі адекватність сучасних методів та форм віковим особливостям фізичного розвитку молоді. Технологія оцінки ефективності впливу сучасних методів фізичної культури мала на меті вирішити низку завдань, серед яких основним є надання викладачеві змоги зорієнтуватися у розмаїтті наявних програм з фізичної культури й обрати оптимальну для такого контингенту дітей, залежно від поставлених завдань.

Під час дослідження було визначено вплив традиційних та експериментальних програм на показники фізичного розвитку, функціональних систем організму, фізичних якостей та пізнавальної сфери студентів, шляхом вивчення динаміки конкретних показників у студентів, а також виявлено, з якою метою доцільно використовувати певні програми в практиці фізичного виховання студентів.

У кінці навчального року, після проведення нами експерименту, спостерігалася тенденція до зменшення частки студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я за рахунок збільшення кількості студентів із нижчим за середній та вищим за середній рівнем фізичного здоров'я. При цьому, як показали дослідження, у студентів із традиційним підходом до фізичного виховання змін у рівні фізичного здоров'я не відбулося.

Було доведено, що типову програму можна рекомендувати для розвитку фізичної роботоздатності, силових здібностей та загальної фізичної підготовленості.

Використання програми до якої входять заняття ритмічною гімнастикою та програма із засобами туризму, сприяє підвищенню фізичної роботоздатності та рівню фізичного здоров'я.

Отже, нами виявлено, що найефективнішим методом (програмою) фізичної культури студентів є програма, яка базується на комплексному підході до розвитку

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

рухових якостей і навчанні різних видів фізичних вправ. А результати їх досліджень довели, що на заняттях з фізичної культури не слід використовувати впливів однієї спрямованості, а насамперед треба приділяти увагу створенню широкого кола рухових умінь, які в подальшому можуть стати основою для вибору виду спорту, або кількох видів і навчанню їх техніки.

Висновки з виконаної роботи і перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

1. Метою фізичної освіти виступає формування фізичної культури особистості, яка визначається як єдність ціннісних орієнтацій, мотиваційної сфери, базових і спеціальних знань про грамотне використання фізичних вправ в умовах оздоровчого та спортивного тренування, в життєдіяльності в цілому. У процесі фізичної освіти здійснюється вплив не тільки на рухові здібності людини, а й на його почуття і свідомість, психіку та інтелект, що забезпечує формування соціально-психологічних проявів.

2. Виразна орієнтація на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я, яка органічно пов'язана із соціальною цінністю фізичної культури, говорить про те, що основна маса студентства усвідомлює необхідність занять фізичними вправами для свого розвитку, для того, щоб стати повноцінними членами суспільства готовими до праці й оборони Батьківщини.

3. Було розглянуте питання розробки технології оцінювання ефективності інноваційних програм і занять з фізичного виховання, метою якої є встановлення адекватності інноваційних експериментальних програм віковим особливостям розвитку студентів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальним обґрунтуванням адекватних засобів та методів фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белорусова В.В. Физическое образование. - М.: Логос, 2003. – 210с.
2. Большевич В.К., Лубышева Л.И. Физична культура; молодь і сучасність // Теор. і практ. фіз. культ., 1995, №4, – С. 2-7.
3. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга про здоровий образ життя. - М.: Спб.: Нева, 2003. – С. 5-20.
4. Качашкін В.М. “Методика фізичного виховання”. Москва. Просвіта. 1989. - С. 15-30.
5. Паффенбергер Р., Ольсен Э. Здоровий образ життя. – К.: Олімпійська література, 1999. – 320с.
6. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоровье, 1986. – 148с.

АНОТАЦІЇ

ВПЛИВ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ТА ФОРМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Роман Стасюк, Бойко В. М.

Сумський державний університет

В статті були розглянуті та досліджені питання впливу сучасних методів та форм фізичної культури на фізичний стан студентської молоді. Під час роботи вивчався вплив сучасних та загальних фізичних вправ на фізичний стан студентів. Досліджено питання виявлення особливостей оздоровчого потенціалу сучасних форм фізичної культури.

Ключові слова: студенти, фізична культура, фізичний стан, фізична активність, здоров'я.

**ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ И ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Стасюк Р. Н., Бойко В. Н.

Сумской государственной университет

В статье были рассмотрены и исследованы вопросы влияния современных методов и форм физической культуры на физическое состояние студенческой молодежи. При работе изучалось влияние современных и общих физических упражнений на физическое состояние студентов. Исследовались вопросы выявления особенностей оздоровительного потенциала современных форм физической культуры.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, физическое состояние, физическая активность, здоровье.

**IMPACT OF MODERN METHODS AND FORMS OF PHYSICAL CULTURE IN THE
PHYSICAL STATE STUDENTS**

Stas'uk R.M., Boyko V.N.

Sumy State University

This article was reviewed and investigated the impact of modern methods and forms of physical training on the physical condition of students. During the current studied the effect of exercise on the general physical student's condition. We studied the identifying features of the recreational potential of contemporary forms of physical culture.

Key words: students, physical culture, physical condition, physical activity, health.