

139,92±5,71 до 126,93±10,69 мм. рт. ст., проте достовірних розходжень у порівнянні з початком дослідження за цими показниками не встановлено. Коефіцієнт економічності системи кровообігу з низьких значень 3760,75±61,97 у.о. достовірно покращився до 3250,10±59,87, що знаходиться в межах норми для нетренованих жінок. Рівень функціональних резервів серця та здатності організму переносити фізичне навантаження за пробою Руф'є в кінці дослідження достовірно покращився на 20% з 10,07±0,55 до 8,09±0,65 у.о. Адаптаційні можливості серцево-судинної системи жінок зрілого віку, що займалися за системою «Білояр», достовірно підвищилися на 11% в результаті зниження адаптаційного потенціалу за Р.М. Баєвським (АП) з 3,45±0,05 у.о., що означає незадовільну адаптацію, до 3,05±0,17 у.о., що означає напруження механізмів адаптації.

Аналізуючи величини досліджуваних показників функціонального стану системи зовнішнього дихання жінок зрілого віку в кінці дослідження після курсу занять з використанням реабілітаційного комплексу вправ природного руху «Білояр», констатуємо, що позитивні зміни відбулися за всіма показниками (таблиця 2).

Таблиця 2

Динаміка змін досліджуваних показників функціонального стану системи зовнішнього дихання упродовж дослідження

Показники	На початку дослідження	В кінці дослідження	Відносний приріст, %
ЖЄЛ (мл)	2241,77±143,34	2442,86±189,34	8,2
Проба Штанге (с)	31,12±2,72	40,14±3,72	22,5
Проба Генчі (с)	20,33±2,31	27,36±2,51*	26,7
Індекс гіпоксії (у.о.)	0,29±0,03	0,38±0,04	23,7
Індекс Скібінського (у.о.)	819,41±105,21	944,47±110,21	13,2

Примітка: * - достовірні розходження у порівнянні з початком дослідження (P<0,05)

Так життєва ємність легень збільшилася на 8% з 2241,77±143,34 до 2442,86±189,34 мл, індекс Скібінського на 13% з 819,41±105,21 до 944,47±110,21 у.о., індекс гіпоксії на майже 24% з 0,29±0,03 до 0,38±0,04 у.о., результати проби Штанге на 22,5% з 31,12±2,72 до 40,14±3,72 секунд, проте достовірних розходжень у порівнянні з початком дослідження за даними показниками функціонального стану системи зовнішнього дихання не було встановлено. Статистично достовірні позитивні зміни відбулися в кінці дослідження за результатом проби Генчі, що збільшився з 20,33±2,31 до 27,36±2,51 секунд на майже 28%.

ВИСНОВКИ. У цілому, підбиваючи підсумок аналізу отриманих у нашому дослідженні даних, можна стверджувати, що в процесі застосування курсу занять з використанням реабілітаційного комплексу вправ природного руху «Білояр» відзначається достовірне поліпшення рівня практично всіх показників функціонального стану серцево-судинної системи та проби Генчі, що може служити підтвердженням ефективності впливу реабілітаційного комплексу вправ природного руху «Білояр» на стан кардіореспіраторної системи людей зрілого віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончарова Н. Морфофункціональний статус жінок другого зрілого віку з різним соматотипом / Н. Гончарова // Молодіжний науковий вісник, 2012. – С. 53-56.
2. Оценка качества профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у взрослых: Рекомендации Американского колледжа кардиологов и Американской ассоциации сердца, 2009 // Серце і судини. - 2010. - № 1. - С. 6-18.
3. Кривчикова Е. Д. Использование современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста / Е. Д. Кривчикова, Л. А. Фандикова // Физ. воспитание студ. творч. спец. – 2007. – № 6. – С. 112–116.
4. Павлова Ю. Фізична активність людей похилого віку / Ю. Павлова, Л. Вовканич, Б. Виноградський // Фізична активність, здоров'я і спорт, 2010. - №1. - С. 62-75.
5. Zhukov S.V. Reabilitatsionnyy kompleks uprazhneniy po sisteme yestestvennogo dvizheniya "Beloyar": uchebnoye posobiye / S.V. Zhukov. – Ozorsk : Ozorskiy triatlon, 2010 - 68 s.
6. Zhukov S.V. Beloyar. Mify i real'nost' / S.V. Zhukov. – Chelyabinsk : Poligraf-Tsent, 2010 - 146 s.
7. Malikov M.V. Funktsional'na diagnostika u fizichnomu vikhovanní i sportí / M.V. Malikov, A.V. Svat'êv, N.V. Bogdanov'ska – Zaporizhzhya : ZDU, 2006. – 227 s.
8. Dmitrova O.R. Vikova fiziologiya / O.R. Dmitrova, S.Ê. Shvayko, A.P. Sokol. – Luts'k, 2013. – 176 s.
9. Radchenko G.D. Pul'soviy arterial'niy tisk ta indeks zhorstkostí aorti: vpliv na prognoz u patsiêntív z arterial'noyu gípertenziyu, yakí proyshli líkuvannya u spetsialíзованому víddilenní / G.D. Radchenko, YU.M. Sírenko // Arterial'naya gípertenziya. – 2009. - № 2(4). – С. 37-43.

УДК 796.011.1(045)

Усачев Ю.А.
Национальный авиационный университет

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕЗАУРУСА ФИТНЕС-КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

В статье дается характеристика базовым смысловым категориям тезауруса фитнес-культуры студенческой молодежи, определяются тенденции его формирования и развития в современных условиях.

Ключевые слова: тезаурус, фитнес-культура, термины и понятия, студенты, физическое воспитание.

Усачов Ю.О. Основи формування тезауруса фітнес-культури студентів. У статті надається характеристика базовим смисловим категоріям тезауруса фітнес-культури студентської молоді, визначаються тенденції його формування і розвитку у сучасних умовах.

Ключові слова: тезаурус, фітнес-культура, терміни і поняття, студенти, фізичне виховання.

Usachov U.A. Foundations for thesaurus fitness culture of students. Fitness culture is a natural product of the evolution of the field of physical education in the real conditions of existence of the individual and society. The decision of the special pedagogical problems of formation of fitness culture is at the crossroads of various sciences. These circumstances determine the content and development trends thesaurus fitness culture as an open system of interconnected collection, storage and multiplication of information, knowledge, human experience, its conceptual and categorical apparatus. Conceptual apparatus of fitness culture is an essential resource thesaurus, providing conditions for successful orientation and functioning of students in the field. Created in this theory as a system of knowledge is expressed in the aggregate key terminological categories, revealing the contents of linguistic means of its main objects. In accordance with the classification of the key components of the conceptual apparatus thesaurus fitness culture includes 3 groups of semantic categories with specific implicational link: original, functional and final. Source of basic terms, it should be regarded as the definition of "fitness" in its various universally recognized values, refer to the functionality of the program and technology-based means of recreation, recreational physical culture and sport, to the final, reflecting the efficiency of employment - the level of the physical condition of students, sports education, athletic skills, etc. Analysis of published data shows that the term "thesaurus" is defined in a variety of fields, including the theory and methodology of physical education, as an open system of accumulation, storage and multiplication of information, knowledge, experience, conceptual categories defined area of scientific and practical activities. Content and development trends of the thesaurus to determine the real conditions of existence of the individual and society, evolutionary changes in state policy in the field of higher education, the transformation of modern scientific ideas and innovation strategy in physical education and sport.

Key words: thesaurus, fitness culture, terms and concepts, students, physical education.

Постановка проблеми и ее связь с важными научными или практическими задачами, анализ последних исследований и публикаций. Термин «фітнес-культура» трактується як сучасний соціально востребований, методично обґрунтований і практично результативний компонент фізичної культури студентів, виконуючий її базові функції з активною реалізацією всього потенціала засобів оздоровительного фітнесу [1, с. 10-12; 2, с. 5, с. 9-12; 4]. Як одна із сфер активного формування телесного, духовного і інтелектуального достояння (достойного стану) особистості, фітнес-культура втілює в собі процес і результат гармонічного розвитку і самосовершенствования життєвих потенціалів юнаків і дівчаток. В даному контексті фітнес-культура представляється реальною альтернативою сложившихся в наші дні архаїчних і непопулярних форм фізичного виховання, які не асоціюються з пріоритетами молодіжного соціуму [1, с. 25-27; 2, с. 4-5]. Фітнес-культура є природним продуктом еволюції сфери фізичного виховання в реальних умовах існування особистості і суспільства, рішення спеціальних педагогічних проблем її формування знаходиться на стику різних наук. Ці обставини визначають зміст і тенденції розвитку тезауруса фітнес-культури як відкритої системи взаємозв'язаного накоплення, збереження і множення інформації, знань, людського досвіду, її понятійно-категорійного апарату [3, с. 23-24; с. 87-89]. В якості наукового терміна «тезаурус» вперше зустрічається в лінгвістиці як особливий тип словника, в наші дні ця дефініція використовується в різних контекстах, розглядаються її як глосарій, інформаційно-пошуковий мову, систему представлень, знань людини про оточуючий світ [3, с. 7-8; с. 16-17]. Проблема полягає в тому, що незважаючи на фундаментальні дослідження теоретичних основ формування фізкультурного тезауруса (А. Нікітіна, 2007, 2011) розкритих його організуючу, управляючу і стимулюючу роль в педагогічному процесі, до наших днів не розглянуті, в достатній мірі, питання змісту і сутності тезауруса фітнес-культури, особливості його побудови і еволюції в сучасних умовах.

Цель работы – аналіз базових смислових категорій тезауруса фітнес-культури студентів і особливостей його формування в процесі інноваційного розвитку системи вищого професійного освіти.

Робота виконана в відповідності з темою НІР Національного авіаційного університету № 41/1201.06 «Совершенствование педагогических технологий формирования фитнес-культуры студентов в процессе физического воспитания», номер держреєстрації 0113 U 000586.

Изложение основного материала исследования. В межах предметної області «Фізична культура» тезаурус визначається як складне утворення, динамічно розвиваюча відкрита система взаємозв'язаного накоплення, збереження, множення, інформації, знань, людського досвіду, інформаційно-знанивоя і понятійна база фізкультурного освіти, фізкультурної діяльності, фізичної культури [3, с. 36]. Основним, а також тимчасово визначеним понятійним апаратом фітнес-культури є найважливішим ресурсом тезауруса, забезпечуючим умови для успішної орієнтації і функціонування студентів в відповідній області. Створювана при цьому теорія, як система знань, виражається в сукупності ключових термінологічних категорій, розкриваючих мовними засобами зміст її головних об'єктів. Тезаурус навчальних дисциплін, в тому числі і фітнес-культури, представлений в формі підручників, посібників, програм, розкриваючих досягнутий рівень наукових представлень про предмет.

В відповідності з положеннями класифікації ключових компонентів понятійного апарату тезаурус фітнес-культури включає 3 групи смислових категорій з визначеною імплікаційною зв'язкою: вихідні, функціональні і підсумкові. Вихідним базовим терміном при цьому слід вважати визначення «фітнес» в його різних

общепризнанных значениях, «культура, физическое воспитание, студенчество», к функциональным терминам относятся «программы» и «технологии» использования средств рекреации, оздоровительной физической культуры и массового спорта, к итоговым, отражающим эффективность занятий – «уровень физического состояния» студентов, «физкультурную образованность», «спортивную квалификацию» и т.д. Таким образом, тезаурус фитнес-культуры, полномерно охватывая определения и термины данной сферы деятельности, является действенным инструментом для описания ее предметной области. Систематизированный комплекс синонимических и родовидовых характеристик используемых в фитнес-культуре дефиниций имеет определяющее научное, образовательное и практическое значение, аккумулируя достижения теоретического познания на основе эмпирического опыта. Тезаурус фитнес-культуры динамично наполняется современным содержанием, обогащаясь инновационными функциями, органично формирующимися на основе базовой приоритетной дефиниции «фитнес». Это понятие сегодня используется достаточно широко в различных случаях:

– общий фитнес как оптимальное качество жизни, включающее социальные, интеллектуальные, нравственные и физические компоненты, ассоциируясь с представлениями о здоровье и здоровом образе жизни;

– оздоровительный фитнес, как двигательная активность, специально организованная в рамках фитнес-программ, цель которой – достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска развития заболеваний (сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и др.);

– спортивно-ориентированный фитнес, направленный на решение задач спорта высших достижений. Именно «фитнес» является ключевым словом в названии Совета, занимающегося вопросами спорта в США совместно с Национальным олимпийским комитетом страны [5, с.220-222; 6, с.80].

Принципиальное отличие фитнеса от главенствующей в недавно прошлом системы физического воспитания, направленной на разностороннее развитие и подготовленность молодежи к трудовой и военной деятельности, заключается в том, что двигательная активность в нем представлена в виде одного из нескольких основных компонентов здорового образа жизни, в числе которых – отказ от вредных привычек, рациональное питание, закаливание, психо-эмоциональная саморегуляция, широкое использование благотворных природных факторов и др. Многогранная концепция фитнеса, обладая такими свойствами как интегративность и комбинаторность, предоставляет студентам свободу выбора разнонаправленных, индивидуально приемлемых форм занятий, объединяя в себе наиболее эффективные для оздоровления юношей и девушек виды двигательной активности, что позволяет широко внедрять их в учебный процесс. Интерес молодежи к фитнес-культуре обусловлен доступностью, эффективностью и эмоциональностью составляющих ее основу средств оздоровительного фитнеса, в числе которых – физические упражнения избирательной направленности с использованием инновационных программ и технологий, компоненты здорового образа жизни, диагностика физического состояния, косметические процедуры и т.д. Фитнес сегодня рассматривается как кондиционная тренировка, обеспечивающая гармоничное развитие физических качеств и двигательных навыков, как социальное явление, затрагивающее разные стороны жизнедеятельности человека, как форму организации досуговой сферы, как систему физкультурного образования. Основная идея и базовые положения фитнеса пригодны для любых национальных ареалов и природно-климатических зон. Исходной базовой категорией рассматриваемого тезауруса является понятие «культура», трактуемое как «исторический определенный уровень развития творческих сил и способностей человека, знаний, умений, мировоззрений и т.д.». Ключевым в этом определении следует считать словосочетание «уровень развития», т.е. результат, достигаемый в процессе целенаправленного использования средств, в данном случае, физического воспитания и спорта. Не случайно термин «культура» присутствует в названии спортивных министерств и ведомств целого ряда ведущих спортивных держав – Великобритании, Израиля, Испании, Италии, Кении, Китая, Японии. Относящееся к функциональным смысловым категориям тезауруса фитнес-культуры понятие «технология» относительно недавно адаптировано в понятийном аппарате педагогики и определяется как система научных принципов программирования процесса образования и использования их на практике с ориентацией на детальные и допускающие оценку цели обучения. На практике физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов внедряются через различные фитнес-программы, которые могут иметь оздоровительно-кондиционную направленность для снижения риска развития заболеваний, достижения и поддержания должного уровня физического состояния, или способствовать развитию двигательных способностей с целью спортивного совершенствования студентов.

Многообразие фитнес-программ не означает произвольности их построения – использование различных видов двигательной активности должно соответствовать основным принципам физического воспитания. Какой бы оригинальной не была та или иная фитнес-программа в ее структуре выделяют следующие компоненты: разминка, аэробная часть, кардиореспираторный компонент (упражнения, ориентированные на развитие аэробной производительности), силовая часть, стретчинг, заключительная (восстановительная) часть. Приведенная и обобщенная структура фитнес-программ может подвергаться изменениям в зависимости от целевой направленности занятий. В первую очередь это относится к инновационным многовекторным программам в соответствии с педагогическими принципами формирования фитнес-культуры студентов – доступности, индивидуализации, систематичности, последовательности и преемственности, целостности и непрерывности, что позволяет рационально организовывать и проводить занятия избирательной направленности на всех этапах процесса физического воспитания юношей и девушек. Итоговым базовым термином тезауруса следует считать уровень физического состояния (УФС), используемый в специальной литературе по медицинским и педагогическим аспектам физического воспитания как синоним готовности к выполнению мышечной деятельности. Важнейшим показателем УФС является состояние здоровья, сохранение и укрепление которого на основе здорового образа жизни является одним из приоритетов формирования фитнес-культуры студентов.

Выводы. Анализ литературных данных свидетельствует о том, что понятие «тезаурус» определяется в

различных областях знаний, включая теорию и методику физического воспитания, как открытая система накопления, хранения и преумножения информации, знания, опыта, смысловых категорий определенной сферы научной и практической деятельности. Содержание и тенденции развития тезауруса определяются реальными условиями существования личности и общества, эволюционными изменениями государственной политики в сфере высшего образования, трансформацией современных научных идей и инновационных технологий в стратегию физического воспитания и спорта.

НАПРАВЛЕНИЕ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ обусловлено необходимостью многоаспектного анализа особенностей формирования тезауруса фитнес-культуры студентов в условиях перестройки образовательной системы Украины.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.
3. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. – 2nd ed. – Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV, 192 p.
4. Darst P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. — 6th ed. — San Francisco [etc.] : Pearson Benjamin Cummings, 2009. — XIV, 560 p.
5. Hill M. In pursuit of excellence : student guide to sports development / M. Hill. — London ; New York : Routledge, 2007. — VIII, 124 p. — (Student sport studies).

УДК 378 : 355.233.1

Федак Г.О., Одерев А.М.

Академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

УДОСКОНАЛЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОГО ТА КОМАНДНО-ВИХОВНОГО СКЛАДУ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті проведено пошук методів удосконалення педагогічної майстерності науково-педагогічного та командно-виховного складу вищого військового навчального закладу для підвищення ефективності професійної готовності до службово-педагогічної діяльності майбутніх офіцерів Збройних Сил України.

Ключові слова: педагогічна майстерність, вдосконалення, науково-педагогічні працівники, командно-виховний склад, офіцери.

Федак Г.О., Одерев А.М., Совершенствования педагогического мастерства научно-педагогического и командно-воспитательного состава высшего военного учебного заведения. В статье проведен поиск методов совершенствования педагогического мастерства научно-педагогического и командно-воспитательного состава высшего военного учебного заведения для повышения эффективности профессиональной готовности к служебно-педагогической деятельности будущих офицеров Вооруженных Сил Украины.

Ключевые слова: педагогическое мастерство, совершенствование, научно-педагогические работники, командно-воспитательный состав, офицеры.

Fedak G.O., Oderov A.M., improvement of pedagogical skills of research and teaching and command of the higher military educational institution. The article deals with the search for methods of improvement of pedagogical skills of scientific-pedagogical and command and educational composition of the higher military educational institutions to improve the effectiveness of professional readiness for service and educational activities of the future officers of the Armed Forces of Ukraine. The aim of our research is to find methods for improving the pedagogical skills of scientific and pedagogical and educational structure of command and senior military educational institution to improve preparedness for professional service and educational activities for future reserve officers of the Armed Forces of Ukraine. Based on the latest developments in pedagogy, teaching has become more than an activity that conserves valued knowledge and skills by transmitting them to succeeding generations. Therefore, teachers also have the responsibility to challenge existing structures, practices, and definitions of knowledge; to invent and test new approaches; and, where necessary, to pursue organizational change in a constant attempt to improve the school. As agents of the public interest in a democracy, teachers through their work contribute to the dialogue about preserving and improving society, and they initiate future citizens into this ongoing public discourse. The professional teaching standards represent the teaching profession's consensus on the critical aspects of the art and science of teaching (pedagogy) that characterize accomplished teachers in various fields. Cast in terms of actions that teachers take to advance student outcomes, these standards also incorporate the essential pedagogical knowledge, skills, dispositions, and commitments that allow teachers to practice at a high level. These standards rest on a fundamental philosophical foundation comprised of five core propositions: The professional teaching standards represent the teaching profession's consensus on the critical aspects of the art and science of teaching (pedagogy) that characterize accomplished teachers in various fields. Cast in terms of actions that teachers take to advance student outcomes, these standards also incorporate the essential pedagogical knowledge, skills, dispositions, and commitments that allow teachers to practice at a high level. These standards rest on a fundamental philosophical foundation comprised of five core propositions: Teachers are committed to students