

серцевих скорочень та частота дихання у спокої зменшились в середньому на 1,9 уд/хв (2,78 %) і на 1,4 разів/хв (9,86 %) відповідно ($p > 0,05$).

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ вбачаються у визначенні динаміки показників функціональної підготовленості студентських команд з ігрових видів спорту на різних етапах підготовки, а також вивченні структури та змісту тренувального процесу в річному макроциклі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вознюк Т.В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Т.В. Вознюк. – Львів, 2006. – 23 с.
2. Горбуля В. Дослідження функціональної підготовленості баскетболістів у підготовчому періоді / В. Горбуля, О. Горбуля // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 3 (19). – С. 323 – 327.
3. Дорошенко В.В. Вплив фізичних навантажень різного характеру на рівень функціонального стану кардіо-респіраторної системи юнаків 18 – 21 року / В.В. Дорошенко // Вісник Запорізького національного університету. – 2009. – № 1. – С. 44 – 47.
4. Меерсон Ф.З. Адаптація к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
5. Осипов В.Н. Особенности адаптационных и восстановительных реакций системы кровообращения на физическую нагрузку у баскетболисток высшей лиги / В.Н. Осипов, Е.Н. Осипова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 60 – 63.
6. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Уилмор, Д. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
7. Andziulis A. Consecutive Changes During Standardised Cardiopulmonary Test in Basketball Players / A. Andziulis, A. Gocentas, N. Jaszczanin, J. Jaszczanin, W. Starosta // Biology of Sport. – 2006. – Vol. 23, No. 4. – P. 379 – 387.
8. Delextrat A. Physiological Testing of Basketball Players: Toward a Standard Evaluation of Anaerobic Fitness / A. Delextrat, D. Cohen // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2008. – Vol. 22, No. 4. – P. 1066 – 1072.
9. Gocentas A. Position-Related Differences in Cardiorespiratory Functional Capacity of Elite Basketball Players / A. Gocentas, N. Jaszczanin, S. Poprzęcki, J. Jaszczanin, A. Juozulynas // Journal of Human Kinetics. 2011 – Vol. 30. – P. 145 – 152.
10. Matthew D. Heart Rate, Blood Lactate Concentration, and Time-Motion Analysis of Female Basketball Players During Competition / D. Matthew, A. Delextrat // Journal of Sports Sciences. – 2009. – Vol. 27, Issue 8. – P. 813 – 821.
11. Sharkey B.J. Sport Physiology for Coaches / B.J. Sharkey, S.E. Gaskill. – Champaign, IL Human Kinetics, 2006. – 320 p.

УДК 796.01/09

Лисецька О.Я., Запорожченко Н.В.
Маріупольський державний університет

ТЕОРЕТИЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Фізичне виховання у вузі базується на принципах індивідуалізації і диференціації. Для фізичних занять студенти розподіляються по медичним групам: основна, підготовча та спеціальна. Студентам спеціальних груп особливо необхідно зміцнення здоров'я і розвиток фізичних якостей. Мета дослідження - використовуючи теоретичний підхід, розробити модель фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи. Результати дослідження. Для збільшення ефективності заняттями фізичною культурою ми використовували метод моделювання. В основі методологічного підходу застосували цілісну систему принципів. Де походи і принципи, що застосовуються у фізичному вихованні, визначаються як найбільш важливі. У відповідності з цим запропонована модель повинна включати: організаційно-цільову, процесуальну, змістовну і контрольню-оцінну частини. Висновки. Запропонована модель фізичного виховання студентів спеціальних груп враховує принципи індивідуалізації та диференціації студента, спрямованих на оздоровлення.

Ключові слова: моделювання, фізичне виховання, студенти, спеціальна медична група.

Лисецкая Е.Я., Запорожченко Н.В. Теоретическое моделирование физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Физическое воспитание в вузе базируется на принципах индивидуализации и дифференциации. Для физических занятий студенты распределяются по медицинским группам: основная, подготовительная и специальная. Студентам специальных групп особенно необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств. Цель исследования - используя теоретический подход, разработать модель физического воспитания для студентов специальной медицинской группы. Результаты исследования. Для увеличения эффективности занятиями физической культурой мы использовали метод моделирования. В основе методологического подхода применили целостную систему принципов. Где походы и принципы, применяемые в физическом воспитании, определяются как наиболее важные. В соответствии с этим предлагаемая модель должна включать: организационно-целевую, процессуальную, содержательную и контрольно-оценочную части. Выводы.

Предложенная модель физического воспитания студентов специальных групп учитывает принципы индивидуализации и дифференциации студента, направленных на оздоровление.

Ключевые слова: моделирование, физическое воспитание, студенты, специальная медицинская группа.

Lisiecka E. J., Zaporozhchenko N. V. Theoretical modeling of physical education of students of special medical group. *Physical education in the University is based on the principles of individualization and differentiation, which create conditions for the manifestation of abilities of students in their chosen forms of sports activity. For physical education students are assigned to medical groups: primary, preparatory and special. These students especially need to strengthen health, development of physical qualities. Feasibility studies with a sports orientation confirmed by scientific research. However, when there are a significant number of scientific papers out of the attention of students remain with poor health. The aim of the research is based on theoretical studies of physical education of students of special medical group, to develop a model of physical education. Tasks: defining features of the dynamics of indicators of the functional status and physical fitness; the development of a theoretical model of physical education of students with poor health. The results of the study. To improve the efficiency of physical training of students with poor health we applied the modeling method. Based on methodological approach is a holistic system of principles. In accordance with methodological hikes, which are used in physical education in General in our study, in particular, are most important principles: humanization and individualization and differentiation, systematicity and consistency, consciousness and activity. In accordance with this model of physical education of students of special groups, should include the following parts: organizational-purpose, procedural, substantive, control and evaluation. The conclusions. The proposed model of physical education of students of special groups takes into account the principles of individualization and differentiation of the student, to free choice of forms, methods and means of physical culture, aimed at improvement.*

Key words: modeling, physical education, students of special medical group.

Фізичне виховання у вузі базується на принципах індивідуалізації і диференціації, які створюють умови для прояву здібностей студентів у обраних ними формах фізкультурно-спортивної діяльності, що організовується з урахуванням їх стану здоров'я, мотивації, інтересів і потреб, що обумовлює варіативність змісту і різноманітність форм фізичного виховання у вузі. Для занять фізичною культурою студенти розподіляються по медичним групам: основна, підготовча та спеціальна. Останні дві складаються з студентів з ослабленим здоров'ям і слабкою фізичною підготовленістю. Вони особливо потребують зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, однак фізичне виховання саме цих студентів часто буває неефективним [2,с.123]. Реалізація принципів варіативності і різноманіття форм фізичного виховання вимагають відмови від надмірної стандартизації змісту самого процесу виховання, створення альтернативних програм, що враховують матеріально-технічну забезпеченість вищих навчальних закладів (ВНЗ) з урахуванням особливостей здоров'я студентів і професійних можливостей педагогічних колективів. Доцільність заняття зі спортивної спрямованістю підтверджена низкою наукових досліджень. Так, на думку Дорошенко В.В. головним критерієм при впровадженні найбільш популярних видів рухової активності у ВНЗ слід вважати як об'єктивні (вимоги суспільства), так і суб'єктивні (особисте бажання) потреби у пропонувані видах фізкультурно-спортивної діяльності [4,с.19]. Однак, на думку вітчизняних і зарубіжних вчених [1-7] збереження і зміцнення здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей організму студентів спеціальних медичних груп у період навчання у вузі є важливою складовою вищої освіти, оскільки саме в цей період закладається фундамент успішності і довголіття майбутньої професійної діяльності молодих фахівців. Тим не менш, при наявності значної кількості наукових робіт поза зоною уваги залишаються студенти з вадами здоров'я. Це зумовило мету і завдання нашого дослідження.

Мета дослідження – на основі теоретичного дослідження фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, розробити модель фізичного виховання.

Завдання які вирішувалися у ході дослідження — визначення особливості динаміки показників функціонального стану, фізичної підготовленості і мотиваційної сфери студентів; — розробка теоретичної моделі фізичного виховання студентів спеціальних груп.

Результати дослідження. На сучасному етапі організація фізичного виховання студентів спеціальних груп здоров'я не спирається на їх сильні сторони, такі як гарне володіння комп'ютерними технологіями, вміння і готовність отримувати теоретичні знання, виконувати самостійні творчі завдання, представляти результати своїх досліджень аудиторії [1,с.102]. Все це формуює у студентів страх завдати шкоди своєму здоров'ю шляхом занять фізичною культурою, часто підкріплюваний необґрунтованим обмеженням рухового режиму медичними працівниками та інформацією про «страшні випадки», що сталися на заняттях, отриманої за рахунок коштів масової інформації. Заняття студентів які складають спеціальну групу разом з фізично сильними, свідомо ставлять перших в ситуацію неуспіху, якої вони прагнуть уникати.

В результаті значна частина студентів з низькою фізичною підготовленістю негативно ставиться до занять фізичною культурою, займається без належної старанності, прагне під різними приводами пропускати заняття. Все перераховане приводить до того, що ефективність занять у цих студентів невисока. Для підвищення ефективності занять фізичною культурою таких студентів ми застосували метод моделювання, який використовується в педагогічній науці. Ми підійшли до моделі як уявно представленої і матеріально реалізованої системи, яка відображає і відтворює найбільш суттєві властивості та відносини об'єкта педагогічного дослідження. В основі методологічного підходу лежить цілісна система принципів. Принципи педагогічного процесу відбивають основні вимоги до організації педагогічної діяльності, зазначають її напрямки, допомагають творчо підійти до побудови педагогічного процесу. Згідно з методологічними походами, які застосовуються у фізичному вихованні взагалі [3,с.18;6,с.32] у нашому дослідженні зокрема, визначаються найбільш важливі принципи: гуманізації, індивідуалізації і диференціації, систематичності і послідовності, свідомості і активності. У відповідності з цим модель фізичного виховання студентів спеціальних груп, включає наступні частини: організаційно-цільову, процесуальну, змістовну, контрольну-оцінну[5;7,с. 29].

Мета створення організаційно-цільової частини - підвищення ефективності фізичного виховання студентів з

ослабленим здоров'ям. Завдання: формування у студентів стійкої мотивації до занять фізичною культурою; створення комп'ютерних програм, спрямованих на оздоровлення студентів; складання індивідуальних програм фізичної виховання; складання студентами індивідуальних комплексів фізичних вправ; оцінка ефективності індивідуальних програм. Процесуальна частина відбиває взаємодію педагога і студента на різних етапах організації навчально-пізнавальної діяльності. Вона спрямована на виконання уявних і практичних дій, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до діяльності і результатів пізнання, системи знань і уявлень про способи пізнання, про властивості, якостях об'єктів пізнання. Компоненти які входять: мотиваційний, пізнавальний, змістовний, рефлексивний.

Змістовний блок включає навчально-методичні матеріали які є описом фізичних вправ, показаних при захворюваннях, найбільш поширених в студентському середовищі. Контрольно-оцінна частина представлена критеріями, показниками та рівнями ефективного фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям. Які достатньо традиційні у педагогіці. Ми пропонуємо розширити оцінювання ефективність фізичного виховання студентів спеціальних груп за рівнями: високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький. Високий рівень характеризується високою мотивацією, прагненням до досягнення цілей зміцнення і збереження здоров'я. Студент усвідомлює необхідність в контролі свого здоров'я, дотримання правил і норм поведінки; виконує розроблені комплекси фізичних вправ, регулярно контролює своє самопочуття і веде щоденник самоконтролю. Середній рівень характеризується невисокою мотивацією, мінливістю в прагненні до досягнення цілей зміцнення і збереження здоров'я. Студент не усвідомлює на достатньому рівні необхідність в контролі свого здоров'я, дотримання правил і норм поведінки; виявляє нестійку пізнавальну активність з питань збереження і зміцнення свого здоров'я, ведення здорового способу життя, не регулярно виконує розроблені комплекси фізичних вправ, хаотично контролює своє самопочуття і веде щоденник самоконтролю. Нижче середнього характеризується низькою мотивацією, студент не проявляє прагнення до досягнення цілей зміцнення і збереження здоров'я, низький рівень усвідомлення необхідності контролю свого здоров'я, дотримання правил і норм поведінки; виявляє низьку пізнавальну активність з питань збереження і зміцнення свого здоров'я, ведення здорового способу життя; не регулярно виконує розроблені комплекси фізичних вправ, не контролює своє самопочуття і нерегулярно веде щоденник самоконтролю. Низький рівень характеризується низькою мотивацією, студент не проявляє прагнення до досягнення цілей зміцнення і збереження здоров'я, низький рівень усвідомлення необхідності контролю свого здоров'я, дотримання правил і норм поведінки; не проявляє пізнавальну активність з питань збереження і зміцнення свого здоров'я, ведення здорового способу життя, не виконує розроблені комплекси фізичних вправ, не контролює своє самопочуття і не веде щоденник самоконтролю.

ВИСНОВКИ. Запропонована модель фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям має відмітні ознаки: реалізація принципів індивідуалізації і диференціації відображає інтереси і здібності студента, вільний вибір форм, методів і засобів фізичної культури, спрямованих на оздоровлення. Теоретичне наповнення занять, включає комп'ютерні програми і бази даних, що сприяє формуванню у студентів теоретичних знань щодо захворювання, і практичних навичок самостійних занять фізичними вправами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физ. культуры / А. А. Гужаловский. - М.: ФиС, 2006. - 564с.
2. Дорошенко В. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів на основі футболу [Текст] / О.В. Дорошенко // Людина. Співтовариство. Управління. - 2011. - № 1. - С. 119 – 124.
3. Токарева А.В. Организации занятий со студентами специальной медицинской группы в ВУЗе [Электронный ресурс] / А.В. Токарева // Современные научные исследования и инновации. 2013. № 9 Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2013/09/26246>
4. Красильникова Е.В. Личностно-ориентированная технология физического воспитания студентов специальной медицинской группы [Текст] / Е.В. Красильникова, Н.Г. Коновалова // Теория и практика педагогической науки в современном мире: традиции, проблемы, инновации. Материалы международной научно-практической конференции. – Новокузнецк: Изд-во КузГПА, 2012. – Вып. 3-ч., т.3. –С. 17-24.
5. Словник педагогічних термінів [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.vseslova.com>
6. Gliinsky B.G. Modelirovanie kak metod nautchnich issledovaniy: gnoseologichesky analys [Simulation as the method of scientific studies: Gnosiological analysis]. М.: MGU. 1965. 247p.
7. Jakimjanska I.S. Lichnostno-orientirovannoe obuchenie v sovremennoj chole [the Personal-oriented Teaching in the contemporary school]. М, 1996. 96 p.

УДК: 796:615.8-057.875

Лукоянова К. В.
Запорізький національний університет

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПРИ ЗАНЯТТЯХ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У СТУДЕНТОК ВНЗ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

У роботі розглядається відношення студенток вищих навчальних закладів неспортивного профілю до занять з оздоровчого фітнесу. Ця форма є більш прийнятною в порівнянні з традиційним підходом до проведення занять з фізичного виховання. Виявлено позитивний вплив занять оздоровчим фітнесом на стан студенток неспортивних факультетів, а також розкрита проблема в системі фізичного виховання студентів, яка потребує оптимізації навчально-виховного процесу засобами фізичної культури й спорту, зокрема введення в початковий процес занять з оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: студентки, оздоровчий фітнес, фізична культура, здоров'я.