

4. Belaja N. A. Lechebnaja fizkultura i massazh : ucheb.-metod. posobie dlja med. rabotnikov / N. A. Belaja. Moskva : Sovetskij sport, 2001. – 272 s.
5. Benavidez O. Diagnostic errors in pediatric echocardiography: development of taxonomy and identification of risk factors / O. Benavidez, K. Gauvreau, K. Jenkins // *Circulation*. – 2008. – Vol. 117. – P. 2995-300.
6. Chertanovskyy P. M. Analiz funktsionalnogo stanu sertsevo-sudynnoi systemy u yunakiv studentskoho viku / P. M. Chertanovskyy // *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. – 2012. – S. 128–131.
7. Detskaja sportivnaja medicina: rukovodstvo dlja vrachej / pod. red. S.B. Tihvinskogo, S.V. Hrushheva. – 2-ge izd. pererab. i dop. – Moskva : Medicina. – 1991. – 560 s.
8. Diagnostika serdechnoj nedostatocnosti u detej i podrostkov / A. N. Belovol, I. I. Knjazkova, A. S. Senatorova, A. F. Shipko // *Serceva nedostatnist*. – 2014. – № 3. – S. 41–52.
9. Dykyy B. V. Metody obyektivnoi otsinky efektyvnosti reabilitatsiynykh zakhodiv pry provedenni LFK : Metodichni rekomendatsiyi / B. V. Dykyy, P. P. Dobra. – Uzhhorod, 2013. – 55 s.
10. Echocardiography in heart failure: applications, utility, and new horizons / J. Kirkpatrick, M. Vannan, J. Narula, R. Lang // *J Am Coll Cardiol*. – 2007. – Vol. 50 (5). – P. 381–396.
11. Gercyk A. M. Organizacijno-metodychni aspekty pidgotovky bakalavriv fizychnoi reabilitaciyi v Kanadi : metod. posib. / A. M. Gercyk. – Lviv : Ukrayinski tekhnologiyi, 2005. – 112 s.
12. Guidelines for the diagnosis and treatment of Chronic Heart Failure. The Task Force for the diagnosis and treatment of CHF of the European Society of Cardiology // *European Heart Journal*. – 2005. – Vol. 26 (22). – 2472 p.
13. Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) [Electronic resource]. – Access mode: <http://therapy.irkutsk.ru/doc/hads.pdf> (date of application: 03.01.2015).
14. Ilin U. P. Psihofiziologija fizicheskogo vospitaniya: dejatelnost i sostojaniya : ucheb. posobie dlja f-tov fiz. vospitaniya ped. in-tov / E. P. Ilin. – Moskva : Prosveshhenie, 1980. – 199 s.
15. Ivasyk N. O. Fizychna reabilitatsiya pry porushenni diyalnosti orhaniv dykhannya : navch. posib. [dlya stud. vishchych navch. zakladiv fizkulturnoho profilju] / N. O. Ivasyk. – 2-he vyd., vyprav. i dopov. – Lviv : Ukrayinskyy bestseler, 2012. – 192 s.
16. Kérdö I. Ein aus Daten der Blutzirkulation kalkulierter Index zur Beurteilung der vegetativen Tonuslage / I. Kérdö // *Acta neurovegetativa*. — 1966. — Bd. 29, № 2. — S. 250–268.
17. Khrapko T. A. Navchalno-metodychnyy posibnyk z kursu «Bezpeka zhyttyediyalnosti» (psykofiziologichnyy aspekt) / T. A. Khrapko. – Kherson: Vydavnytstvo KhDU, 2009r. – 107 s.
18. Kovalenko V. N. Problema kachestva zhizni pri hronicheskoy serdechnoj nedostatocnosti / V. N. Kovalenko, L. G. Voronkov // *EvrAzijskij kardiologicheskij zhurnal*. – 2012. – № 1. – S. 49–56.
19. Kraus W. *Cardiac Rehabilitation* / W. Kraus, S. Keteyian. – Totowa, New Jersey : Humana Press, 2007. – 307 p.
20. Malikov M. V. Funktsionalna diahnostyka u fizychnomu vykhovanni i sporti: navch. posib. dlya stud. vishchych navch. zakladiv / M. V. Malikov, A. V. Svatyev, N. V. Bohdanovska. – Zaporizhzhya : ZDU, 2006. – 227 s.
21. Metodiki psihodiagnostiki v sporte : ucheb. posobie dlja stud. in-tov / V. L. Marishuk, Ju. M. Bludov, V. A. Plahotenko, L. K. Serova. – 2-ge izd., dop. i ispr. – Moskva : Prosveshhenie, 1990. – 256 s.
22. Nacionalnye rekomendacii Obshhestva specialistov po serdechnoj nedostatocnosti (OSSN), Rossijskogo kardiologicheskogo obshhestva (RKO) i Rossijskogo nauchnogo medicinskogo obshhestva terapevtov (RNMOT) po diagnostike i lecheniju hronicheskoy serdechnoj nedostatocnosti (chetvertyj peresmotr) utverzhdeny na Kongresse OSSN 7 dekabrya 2012 goda, na Pravlenii OSSN 31 marta 2013 i Kongresse RKO 25 sentyabrya 2013 goda / V. Ju. Mareev, F. T. Ageev, G. P. Arutjunov, A. V. Koroteev ta in // *Serdechnaja nedostatocnost*. – 2013. – T. 14, № 7 (81). – S. 379–472.
23. Novik A. A. Issledovanie kachestva zhizni v pediatrii / A. A. Novik, T. I. Ionova / pod red. akad. Ju. L. Shevchenko. – Moskva : RAEN, 2008. – 103 s.
24. Odynets T. Alhorytm reabilitatsiynogo obstezhennya zhinok z postmastektomichnym syndromom // T. Odynets, Yu. Briskin // *Fizychna aktyvnist, zdorovya i sport*. – 2015. – № 1(19). – S. 66–72.
25. Osnovy diahnostychnykh doslidzhen u fizychni reabilitatsiyi : navch. posib. dlya stud. VNZ / T. Boychuk, M. Holubyeva, O. Levandovskyy, L. Voychyshyn. – Lviv : ZUKTs, 2010. – 240 s.
26. Rekomendatsiyi z diahnostyky ta likuvannya xronichnoi sertsevoyi nedostatnosti / Voronkov L. G. [ta in.]. – Kyiv, 2012. – 52s.
27. Vami J. W. Impaired health-related quality of life in children and adolescents with chronic conditions: a comparative analysis of 10 disease clusters and 33 disease categories/ severities utilizing the PedsQL™ 4.0 Generic Core Scales / J. W. Vami, C. A. Limbers, T. M. Burwinkle // *Health and Quality of Life Outcomes*. – 2007. – Vol. 5, № 43. – 15 p.

УДК 796. 011.3

Шуба Вікторія Вікторівна
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри Педагогіки і психології
Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури і спорту
м. Дніпропетровськ

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРИ ВИКОРИСТАННІ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ

В науковій роботі представлені нові шляхи до модернізації системи фізичного виховання юнаків 17 – 20 років при використанні тренажерів та тренажерних пристроїв. Розроблена методика розвитку силових якостей при

використанні якої виявлено позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізичне виховання, тренажери, тренажерні пристрої, силові якості.

Шуба В.В. Модернизация системы физического воспитания студенческой молодежи при использовании тренажеров и тренажерных приспособлений. В научной работе представлен новый подход модернизации системы физического воспитания юношей 17 – 20 лет при использовании тренажеров и тренажерных приспособлений. Разработанная методика развития силовых качеств, при использовании которой, определено позитивное влияние на уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: физическое воспитание, тренажеры, тренажерные приспособления, силовые качества.

Shuba V.V. Modernization of physical education system for students using training equipment in the gym. Physical education provides a unique and varied medium for learning. It extends the student physically, intellectually, emotionally, socially, aesthetically, and creatively. It promotes the overall development of each student as a whole person. Physical education fosters diversity of skill and learning; it fosters practical use of these skills in different situations, and it fosters individual as well as group creativity in the use of these skills. Physical education encourages individual as well as team development. It encompasses a broad range of human feelings, emotion, and experiences. Students become increasingly more independent as their daily lives become more complex and diversified. Students begin to make decisions and choices in taking increased responsibility for themselves. Quality physical education programs provide students conceptual and practical understanding of: 1) health-related physical fitness, and 2) how to maintain a health-related level of physical fitness. Physical education plays a vital part in helping students maintain and refine the skills and knowledge needed to select physical activities to use throughout their lives. In scientific work is demonstrated a new way for modernization of physical education system for 17 – 20 year-old boys with the use of groove machines in the gym. Groove machines typically emphasize the development of specific muscle groups. Muscle groups can be isolated, muscle imbalances can be corrected, and weak areas can be strengthened. Groove machines are sometimes more suited to strengthen muscles that are more difficult to target with free weights, such as the lats and hip ab/adductors. Limitations lie in the coordination of muscle groups for sports. In the process of method development we have kept all educational themes, hours and lesson structure, but have divided semesters into *complexs*. For more effective mastering of a teaching material we added new themes into theoretical base. The chosen training methods must be coordinated with all other training to produce optimal competitive performance. Developed the method of strength skills growing. In addition, position requirements and individual differences further define the goals of the strength training program. The positive influence of this methodology on students' level of physical training was approved.

Key words: physical education, training equipment in the gym, groove machines, strength skills.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. В останні роки умови соціально-економічного розвитку та політичної перебудови нашого суспільства ініціювали ряд явищ, які негативно відбиваються на здоров'ї населення. Відзначається несприятлива динаміка захворюваності практично по всіх групах соматичних хвороб, зростання рівня невротизації та психопатизації суспільства, супроводжувана різким підвищенням рівня алкоголізації, наркоманії, збільшенням числа випадків суїциду, в тому числі серед дітей та учнівської молоді, зокрема студентської [2].

За оцінками фахівців, в даний час до 90 % абітурієнтів, різних вузів України, вже мають ті чи інші морфо-функціональні відхилення і хронічні захворювання, з них 40 % потребують лікувальної фізичної культури [4].

Правильна фізична освіта повинна підготувати кожну людину так, щоб вона не боялася жодної роботи, напруги сил, які сприятимуть придбанню фізичної самостійності. Вона повинна сприяти засвоєнню кожною окремою особою тих навиків, які виявляться для неї найкориснішими [2]. Однією із головних задач фізичного виховання у вищих навчальних закладах є піклування про формування здорового і життєрадісного підростаючого покоління, готового до виробничої праці, захисту Батьківщини і до активної участі в суспільному житті. Фізичне виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, які відносяться до фізичних якостей студентів. За допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна, в певному діапазоні, змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін в ньому. Впливаючи таким чином на фізичні якості, за певних умов досягають істотної зміни рівня і спрямованості їх розвитку. Це виражається в прогресі тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних і ін.), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я, поліпшенні статусу [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження Н. Агаджанян, А. Чоговадзе, В. Пономарьова свідчать, що навчання у вищому навчальному закладі також вносить свій «внесок» у погіршення стану здоров'я студентів, оскільки в умовах безперервного зростання інформації, дефіциту часу на її переробку, нерационального режиму навчальної та позанавчальної діяльності, недосконалість методів навчання у студентів розвивається стійка перевтома, що приводить до виснаження адаптаційних резервів молодого організму. Як правило, це результат не тільки зміни соціальних, економічних, екологічних умов проживання людини, але і часто відсутності як у школі, так і у вищих навчальних закладах раціональної організації педагогічної діяльності, спрямованої на формування здорового способу життя [4].

Аналіз робіт вітчизняних та зарубіжних фахівців С.Преображенського, М. Набатникової та ін. свідчить про те, що зростання м'язової маси та підвищення сили не є у прямій залежності. Це відношення змінюється в залежності від внутрішньо-м'язової та міжм'язової координації, побудови м'язових волокон, віку та стажу спортсменів. У свою чергу питання про вплив програм тренувальних занять з урахуванням функціональних можливостей м'язової маси спортсменів, які займаються боротьбою на підвищення силових можливостей було вивчено недостатньо [2].

Дослідження є актуальним тому що воно має значення для розвитку суспільства та служить розвитку теорії й

удосконаленню практики спортивного тренування.

Мета дослідження – розробити методику розвитку силових якостей для юнаків 17 – 20 років при використанні тренажерів та тренажерних пристроїв.

Завдання дослідження: 1. Узагальнити сучасно наукову літературу, що до застосування тренажерів та тренажерних пристроїв для розвитку силових якостей юнаків 17-20 років. 2. Обґрунтувати та експериментально перевірити розроблену методику розвитку силових якостей для юнаків 17 – 20 років при використанні тренажерів та тренажерних пристроїв. 3. Визначити рівень силової підготовки в процесі розвитку сили у юнаків 17-20 на початку експерименту та в кінці експерименту під час тренувальних занять.

Виклад основного матеріалу дослідження. У своїй основі фізична культура має доцільну рухову діяльність у формі фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння і навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність.

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ВНЗ багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки та зростаюча кількість нової інформації, необхідної сучасному фахівцеві, роблять навчальну працю студента все більш інтенсивною, напруженою. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вузі. Поряд з цим засоби фізичної культури забезпечують загальну і спеціальну фізичну підготовку стосовно до умов майбутньої професії [5].

Вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентства грає у той же час суттєву роль у моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний внесок у підготовку широкоосвітних і всебічно розвинених фахівців [2, 6].

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури в період навчання у вузі фахівців обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин. Фізичні вправи в цих умовах - основний фактор протидії негативних наслідків гіподинамії, а також розумового і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі й розумової.

Студентський вік - самий «спортивний» вік. Більшість молоді, яка займається у спортивних секціях і групах, студенти середніх та вищих навчальних закладів [6].

Зглядаючись на вище наведене відмічаємо, що для юнаків, які навчаються у ВНЗ, найбільш цікавим є використання тренажерів та тренажерних пристроїв [1].

Тренажери - навчально-тренувальні пристрої для розвитку рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), вдосконалення спортивної техніки і аналізаторних функцій організму. Застосовуються переважно у фізкультурі і спорті. Тренажери можуть бути індивідуального та колективного використання, а їх вплив на організм - локальним (коли в роботі беруть участь окремі м'язові групи), регіональним (в роботі бере участь приблизно третя частина м'язів) і загальним (у роботі задіяно більшість м'язів) [1, 3].

Технічні особливості тренажерів залежать від конструкторських рішень, які визначаються необхідністю переважного розвитку одного або одночасно декількох рухових якостей [3].

При побудові нашої методики ми враховували ряд важливих чинників: тип тілобудови, рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студентів. Залежно від цих чинників здійснювалося планування компонентів навантаження за такими показниками, як: вид і характер вправ, обсяг та інтенсивність занять, кількість повторень і величина обтяження, частота навчальних занять і тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість та почерговість виконання вправ тощо.

Для реалізації нашої методики ми розробили чотири комплексу вправ, де ми урахували інтереси, вік, індивідуальні особливості та рівень розвитку силових якостей юнаків.

Проведення тренувальних занять протягом 4-х місяців з урахуванням того, що заняття проводяться двічі на тиждень (табл. 1).

При побудові нашої методики ми використовували такі методи як: повторний, повторно-серійний, інтервальний.

Повторний метод передбачає виконання вправ з високим рівнем тієї чи іншої якісної характеристики руху (швидкість, величина обтяження). Тривалість відпочинку між підходами повинна бути такою, щоб можна було виконати наступний підхід із дотриманням заданих характеристик. Загальна кількість повторень у підході регламентується моментом помітного зниження ефективності руху в зв'язку з появою втоми.

Таблиця 1

Методика занять для юнаків 17 – 20 років при використанні тренажерів та тренажерних пристроїв

Місяць	Метод	Комплекс	Темп
Вересень	Тестування силових якостей до впровадження методики (перший тиждень вересня)		
	повторний	1 та 2	дуже повільний
Жовтень	повторний	1 та 3	повільний та середній
Листопад	повторно-серійний	2 та 4	середній
Грудень	інтервальний	3 та 4	швидкий
	Тестування силових якостей після впровадження методики (останній тиждень грудня)		

Повторно - серійний метод передбачає послідовне виконання декількох вправ однієї спрямованості практично без відпочинку (серія). Інтервал відпочинку між серіями більш тривалий. Кількість підходів і серій визначається поточним

рівнем фізичної підготовленості студентів.

Інтервальний метод. Різновид повторно-серійного методу, в якому інтервал відпочинку між підходами та серіями, інтенсивність та час виконання вправи жорстко регламентується.

Ми у нашій методиці обрали чотири темпи виконання вправ:

- швидкий (використовується для розвитку вибухової, швидкісної та максимальної сили при напруженні м'язів до 15 с);
- середній (використовується переважно для розвитку м'язової маси при тривалості підходу 20-150 с);
- повільний (використовується переважно для кровонаповнення м'язів);
- дуже повільний (дає можливість нівелювати момент інерції, що призводить до максимального напруження м'язів впродовж усієї амплітуди руху).

Об'єм навантаження запропонували: малий (до 50% максимальної кількості підйомів), середній (від 51 до 70%), великий (від 71 до 90%) [6].

Оптимальна інтенсивність занять знаходилася в проміжку між 45%-75 % максимального пульсу. ЧСС 130-160 уд/в. Що відповідало аеробному режиму роботи організму [2].

До кожного комплексу завжди входили вправи оздоровчого та профілактичного характеру. Ці методичні прийоми сприяли розвитку мотивації юнаків до подальшої праці під час заняття. Також це сприяло дисциплінованості, яка забезпечувала дотримання техніки безпеки під час виконання фізичних вправ. Для проведення педагогічного експерименту, який здійснювався у кілька етапів, ми не ділили учасників експерименту на контрольну та експериментальну групи. В експериментальну групу входили юнаки які виявили бажання займатись за розробленою методикою. Всі вони входили до основної медичної групи.

Отже проаналізуємо данні тестів отримані юнаками на початку та наприкінці експерименту. Результати виконання тесту «Підтягування на перекладені» складало - 14 0,83. Наприкінці експерименту результат по тесту «Підтягування на перекладені» значно підвищився і складав – 20 0,68 (кількість разів) ($p < 0,01$).

Тест «Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв.» становив наступні показники до експерименту – 38 0,91. Після експерименту – 49 0,57 (кількість разів) ($p < 0,05$).

«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» на початку експерименту наступний показник – 45 8,2 . Після експерименту – 64 7,64 (кількість разів) ($p < 0,05$).

«Жим штанги лежачи,» на початку експерименту наступний показник – 60 5,83. Після експерименту – 75 4,22 (1 раз з максимальною вагою) ($p < 0,01$).

«Присід з штангою на плечах» на початку експерименту наступний показник – 57 7,18. Після експерименту – 81 6,23 (1 раз з максимальною вагою) ($p < 0,05$).

«Станова тяга» на початку експерименту наступний показник – 62 6,73. Після експерименту – 88 5,45 (1 раз з максимальною вагою) ($p < 0,01$).

«Гіперекстензія за 1 хв. (раз)» на початку експерименту наступний показник – 38 7,11 (раз). Після експерименту – 45 6,34 (раз) ($p < 0,05$).

Виходячи з вищесказаного, ми робимо висновок, що дані які характеризують приріст результатів у юнаків 17 – 20 років свідчать про те, що застосування експериментальної методики є більш ефективною для розвитку силових якостей під час занять з фізичної культури.

ВИСНОВКИ 1. Узагальнили сучасну наукову літературу, що до застосування тренажерів та тренажерних пристроїв для розвитку силових якостей юнаків 17-20 років. 2. Обґрунтували та експериментально перевірили розроблену методику розвитку силових якостей для юнаків 17 – 20 років при використанні тренажерів та тренажерних пристроїв. 3. Визначили рівень силової підготовки в процесі розвитку сили у юнаків 17-20 на початку та в кінці експерименту під час тренувальних занять у таких тестах як:

1. Підтягування на перекладені, (кількість разів) - покращення результатів відбулось на 11,74 %.
2. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв. (раз) - покращення результатів відбулось на 17,28 %.
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (разів) - покращення результатів відбулось на 22,04 %.
4. Жим штанги лежачи (1 раз з максимальною вагою) - покращення результатів відбулось на 16,75 %.
5. Присід з штангою на плечах (1 раз з максимальною вагою) - покращення результатів відбулось на 19,03 %.
6. Станова тяга (1 раз з максимальною вагою) - покращення результатів відбулось на 21,11 %.
7. Гіперекстензія за 1 хв. (раз) - покращення результатів відбулось на 25,68 %.

Таким чином, результати проведеного експерименту показали ефективність нашої методики використання тренажерів та тренажерних пристроїв в системі фізичного виховання для юнаків 17 – 20 років.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Планується дослідити ефективність використання запропонованої методики щодо побудови занять на весь цикл з фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Евсеев С. П. Классификация спортивных тренажеров, применяемых для формирования движений / С. П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 15-21.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання / Б.М. Шиян - Частина I. - Тернопіль. Навчальна книга - Богдан, 2008. - 272 с.
3. Уотсон Дж. Тренажерне обладнання / Дж. Уотсон. - М.: Світ, 2001.-27 с.
4. Bergier B. Factors determining physical activity of Ukrainian students / B. Bergier, A. Tsos, J. Bergier // Annals of Environmental Medicine. – 2014. – Vol. 21, Nr. 3. – P. 613 – 616.
5. Mowling C. M. Student motivation in physical education: breaking down barrier / C. M. Mowling, S.J. Brock, K.K. Eiler // The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance. – Reston, 2004. – Vol. 75. – P. 40 – 45.

6. Pipes T.V. Strength training and fiber / T.V. Pipes // *Scholastic Coach*, 1994. – Vol. 63. – № 8. – P. 67 – 71.

Шумейко С. М.
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова

СТАН ВИХОВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

У статті розкрито результати дослідження стану виховання пізнавальної діяльності молодших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи

Ключові слова: *пізнавальна діяльність, фізкультурно-масова робота, молодші підлітки.*

Шумейко С. Н. Состояние воспитания познавательной деятельности младших подростков в процессе физкультурно-массовой работы.

В статье раскрыты результаты исследования состояния воспитания познавательной деятельности младших подростков в процессе физкультурно-массовой работы

Ключевые слова: *познавательная деятельность, физкультурно-массовая работа, младшие подростки.*

Shumeyko S. N State education informative activity of younger teenagers in the sports -media work.

The article deals with the results of studying the state of education of informative activity of younger teenagers in the course of sports and mass work

Adolescence – a period of considerable difficulties, contradictions and implementation capacity of the growing person. If parents and teachers will seek to develop and mobilize the advantages inherent in young adults, then overcome their difficulties become very real. Experience outstanding scientists shows that can be formed in time to each student and educational interests, and social orientation of the individual, and the pursuit of goals that are key not only for young adults, but also for society as a whole. It should be noted that negative factor in education is the lack of cognitive activity promptly formed vital goals, the differences between the social position and the internal position of younger adolescents. So first of all the efforts of teachers should be directed to the development of young adults in the life priority objectives, the achievement of which may determine their future behavior and cognitive activity. This will enable students to younger teens move to a new, higher level educational activities on physical training, during which they revealed to its essence, appear to desire physical self-improvement, the pursuit of mastery of knowledge in the field of education in the learning of physical culture media work.

The analysis and study of the literature [1; 2; 5; 6; 7; 8], and scientific papers [3; 4] shows that cognitive training of young adults in the sports and media work is very relevant and had developed a problem in the theory and methodology of education. The need to study this problem due to lower students' interest in learning of that in the future may lead to defective development and formation of the student as a person.

Keywords: *cognitive activity, physical culture and mass work, the younger adolescents .*

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність змісту пізнавальної діяльності молодших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи.

Завдання дослідження: 1. Провести аналіз літературних джерел й наукових досліджень з виховання пізнавальної діяльності школярів у процесі фізкультурно-масової роботи.

2. Дослідити стан роботи загальноосвітніх шкіл щодо виховання пізнавальної діяльності учнів у процесі фізкультурно-масової роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення стану роботи з виховання пізнавальної діяльності учнів проводилося в процесі спостереження на уроках фізичної культури, спортивних свят, туристських походів, краєзнавчих подорожах, фізкультурно-масової та гурткової роботи. Під час анкетування й бесід з учителями фізичної культури, класними керівниками, батьками, учнями нам вдалося визначити рівні сформованості пізнавальної діяльності в молодших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи. У ході вивчення в загальноосвітніх школах фізкультурно-масової роботи значна увага приділялася аналізу змісту, форм, методів та прийомів, які застосовували вчителі в процесі виховання пізнавальної діяльності учнів молодшого підліткового віку.

Аналізуючи зміст навчальної документації загальноосвітніх шкіл виявилось, що переважна більшість вчителів не включають у навчальні плани теоретичний матеріал щодо виховання пізнавальної діяльності та не розкривають її суть. Результати, отримані у ході анкетування засвідчують, 87 % молодших підлітків взагалі не розуміють сутності й змісту поняття «пізнавальна діяльність» і лише 13 % учнів мають поверхневе уявлення про пізнавальну діяльність у процесі фізкультурно-масової роботи.

Переважна більшість учителів загальноосвітніх шкіл у своїй роботі недостатньо приділяли уваги теоретичним знанням та створенню позитивних емоцій під час занять, тому що їхні зусилля спрямовані на організацію практичної діяльності молодших підлітків. Це є наслідком низького рівня володіння спортивною термінологією, недостатнім знанням особливостей самостійних занять фізкультурно-масовою роботою, їх значення у формуванні необхідних рухових умінь і навичок. Опитування учителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій, керівників фізкультурних гуртків загальноосвітніх шкіл показало, що вони недостатньо володіють знаннями з виховання пізнавальної діяльності. Близько 35 % учителів не могли відповісти на запитання «Дайте визначення поняття „пізнавальна діяльність“?», «Назвіть форми і