

співвіднесенні з сутністю аеробіки основу оздоровчої аквааеробіки повинні складати інноваційні програми і технології аеробно-го характеру, зміст яких як на рівні окремих занять, так і на рівні циклів і розгорнутих форматів повинен доповнюватися комплексами вправ силового характеру, призначеними для покращення показників м'язової сили, гнучкості й т.п. Цей підхід підводить до розробки програм аквааеробіки змішаного характеру.

3. Результати педагогічного експерименту виявилися більш

відчутними в ЕГ № 1, хоча помітні покращення досягнуті в обох групах. Ми пояснюємо це тим, що учасниці ЕГ № 1, РФС яких загалом був більш низьким, по-перше, мали більший резервний потенціал організму, по-друге, їхня мотивація до самовіддачі під час занять була суб'єктивно сильнішою. Загалом доведено, що регулярні заняття аквааеробікою сприяють підвищенню функціональному і фізичного стану організму жінок, допомагають їм зміцнити своє здоров'я й попередити можливі захворювання.

Література та джерела:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Под ред. Е.Б.Мякинченко, М.П.Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Булгакова Н.Ж. Аквааэробика: Метод. разработки / Н.Ж.Булгакова, И.А.Васильева. – М.: РИО РГАФК, 1996. – 32 с.
3. Васильева И.А. Содержание и методика занятий водной аэробикой с женщинами зрелого возраста: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Ирина Александровна Васильева. – М.: Рос. гос. ун-т физ. культуры, 1997. – 23 с.
4. Іваночко В. Експериментальне обґрунтування особливостей складання комплексів вправ для занять оздоровчими видами аеробіки / В.Іваночко, В.Завійська // Молода спортивна наука України: 36. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – Т. 1. – С.205-209
5. Колганова Е.Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Елизавета Юрьевна Колганова. – М.: Моск. гос. академия физ. культуры, 2007. – 24 с.
6. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років / Т.Кутек, Л.Погребенник // Молода спортивна наука України: 36. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту. Вип.8: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – Т. 3. – С.188-192
7. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде: Практическое руководство / Дэбби Лоуренс. – Пер.с англ.А.Озерова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с.
8. Меньшуткина Т.Г. Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреационной работы по плаванию с женщинами / Т.Г.Меньшуткина. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999. – 192 с.
9. Нестерова Т.В. Теория и методика преподавания аэробики / Т.В.Нестерова, Н.А.Овчинникова. – К.: УГУФВС, 1998. – 33 с.
10. Нечаева Н.А. Содержание занятий гидроаэробикой для женщин среднего возраста / Н.А.Нечаева // Физкультурное образование: проблемы и перспективы: Материалы межвуз. научно-практ. конференции. – СПб., 1996. – С.147-149
11. Сологубова С.В. Доцільність поєднання різних видів фітнесу під час побудови програми тренування для жінок зрілого віку // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип. 12. – Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2007. – С.50-55
12. Полухина Т.Г. Классификация и типология упражнений в аквааэробике как основа для разработки технологии обучения: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Татьяна Григорьевна Полухина. – М.: Рос. гос. ун-т физ. культуры, 2003. – 18 с.
13. Скрипалев В. Чудо аэробики / В.Скрипалев // Физкультура и спорт. – 1995. – № 2. – С.16-18. Також: Граница удовольствия / В.Скрипалев // Физкультура и спорт. – 1995. – № 3. – С.16-17; Поправка к Куперу / В.Скрипалев // Физкультура и спорт. – 1995. – № 4. – С.28-29
14. Усачов Ю. Сучасні тенденції розвитку і функціонування багатовекторних програм оздоровчого фітнесу / Ю.Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 1. – С. 52-54.
15. Хенниг Р.М. Женщинам до и после 30 / Р.М.Хенниг. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1998. – 288 с.
16. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т.Хоули, Б.Дон Френкс. – Пер.с англ.А.Яценко. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

В статье рассмотрены аквааэробика как вид аэробики и универсальное средство влияния на женский организм, ее компоненты и программы оздоровительной направленности, теоретико-методические основы их разработки и построения, результаты научных исследований по использованию современных оздоровительных комплексов аквааэробики. Экспериментально определено влияние занятий аквааэробикой на повышение функциональных возможностей и уровня физического состояния женщин первого и второго зрелого возраста, общее оздоровление их организма.

Ключевые слова: аэробика, аквааэробика, женщины, оздоровление, функциональные возможности, уровень физического состояния.

The author of the article has examined water aerobics as a form of aerobics and universal means of influence on the female body, as well as its components and wellness programmes, theoretical and methodological foundations of their development and construction, results of the research studies on using the water aerobics being modern wellness complexes. The impact of the water aerobics trainings on the functionality and level of physical conditions of women of first and second mature age has been measured as well as the general recovery of their organism.

Key words: aerobics, water aerobics, women, recovery, functionality, level of physical conditions.

УДК 37.018.477

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖЕТНІЧНИХ ВІДНОСИН: КОРОТКИЙ АНАЛІЗ ЗАРУБІЖНИХ ДЖЕРЕЛ

Ляшко Мар'яна Михайлівна
м.Ужгород

Стаття присвячена дослідженню міжетнічних відносин. Підкреслюється актуальність даної проблематики для України, як для держави, яка тільки ступила на шлях толерантного ставлення до різних національностей. В науковому дослідженні важливу роль відіграє теоретичний аналіз відмінностей в термінології українських та зарубіжних вчених, який коротко викладений автором.

Ключові слова: національна меншина, етнічність, етноцен-

тризм, етнічна ідентичність, раса.

Після здобуття Україною незалежності, вона вступила на новий шлях розвитку, що відбулося на її громадянах нестабільністю соціально-політичних процесів, економічними, демографічними, культурними та інтелектуальними кризами. Піклування про соціальний добробут нації – це одне з основних завдань держави та її органів. Важливу роль тут відіграє рівність прав всіх грома-

дян держави, незалежно від їх етнічної приналежності. На жаль, в Україні ця категорія населення законодавчо захищена досить слабо.

Враховуючи, що в Україні робляться лише перші кроки у бік соціального захисту та толерантного відношення до національних меншин, можна стверджувати, що актуальними є теоретичні та методологічні дослідження у цій сфері, зокрема всебічне вивчення зарубіжного досвіду з цього питання. Для проведення теоретичного аналізу було вибрано США, як країну, в якій співіснує велика кількість різних етносів та культур, і де соціальний захист цих громадян розвинутий всебічно.

Будь-яке дослідження починається з вивчення категоріального апарату, тому дана стаття присвячена короткому аналізу відмінностей в термінології українських та зарубіжних дослідників, коли вони говорять про національну чи етнічну меншину.

Меншина – це культурно, етнічно або расово відмінна група, що живе в рамках суспільства. При використанні в даному значенні, термін має певний політичний та соціальний зміст.

Так як термін використовується політиками та соціологами, меншина обов'язково підпорядковується домінуючій в суспільстві групі. Ця підпорядкованість, а не чисельна меншість, є основною рисою для визначення групи як меншини. В деяких випадках, наприклад в Південній Африці, де темношкіре населення вважається меншиною у зв'язку із домінуванням білошкірих мешканців, "національна меншина" може в декілька разів чисельно переважати домінуючу групу [3].

Відповідно до соціологічної термінології, меншина має бути окремою соціальною групою. Вона має специфічні правила членства та правила культурної поведінки, що відрізняє її від більшості. Вона має мати особливі, легко впізнавані характеристики, що відділяють її від решти суспільства.

У своїй відокремленості від основних сил суспільства, члени національної меншини як правило відрізані і від повного залучення до праці на благо суспільства, і від користування суспільними благами. Національна меншина як правило бідніша, ніж домінуюча етнічна спільнота, хоча існують деякі винятки.

Нестача важливих відмінних рис не дозволяє деяким групам бути класифікованими як меншини. В сучасному американському суспільстві релігія рідко класифікується як ознака меншини. Суспільство в цілому занадто секуляризоване, щоб дуже тонко відчувати різницю в релігійних віруваннях. Група, що утворилася тільки на основі економічних факторів рідко визначається як меншина, хіба що її діяльність пов'язана з відмінною культурою чи расою.

Роль національних меншин варіюється від суспільства до суспільства, це залежить від структури соціальної системи та відносної влади національної меншини. В загальному, суспільство в цілому має два варіанти у ситуації конфронтації з національною меншиною: національну меншину можна або ліквідувати, або толерувати. Національну меншину можна ліквідувати декількома методами. Її можна виселити або придушити. У 17 столітті домінуюча римсько-католицька церква заборонила практикування протестантизму у Франції. Протестанти мали вибір: змінити релігію, практикувати протестантизм таємно або покинути країну. Таким чином протестантизм як субкультура був успішно викоринений. Прикладом придушення національної меншини є винищення нацистами декількох мільйонів євреїв.

Менш насильницьким методом ліквідація національної меншини є асиміляція. Під час цього процесу національна меншина приймає культурні атрибути панівної більшості. У 19 столітті і на початку 20 століття США стали свідками впливу на європейських іммігрантів. Замість того, щоб дозволити їм залишити свої оригінальні культурні риси, домінуюча англомова протестантська община прищепила іммігрантам свою культуру. Іммігранти адаптували домінуючу мову та ідеологію. В результаті вони не утворили автономної соціальної групи, а стали асимільованими в американське суспільство.

Коли національній меншині дозволяють існувати в рамках суспільства, така соціальна система називається плюралістичною. Домінуючі сили в плюралістичному суспільстві роблять вибір на користь толерування національних меншин з двох причин.

Домінуюча більшість може не бачити причин позбуватися меншини. З іншого боку, навіть якщо меншину недолюблюють, можуть існувати політичні ідеологічні або моральні перешкоди процесу ліквідації. Комерційна торгівля деяких Європейських країн у 12-13 століттях залежала від єврейських торговців. В зв'язку з цим антисеміти того часу не мали змоги позбутися єврейської національної меншини.

Структура суспільства в цілому впливає на роль національної меншини в ньому. Згідно визначення, національні меншини знаходяться десь внизу драбини суспільної ієрархії. Рівень соціальної мобільності представника національної меншини залежить від того, чи суспільство, в якому він живе, є відкритим або закритим. В закритому суспільстві ролі та функції його членів теоретично ніколи не можуть змінитися (наприклад, традиційна кастова система в Індії). Відкрите суспільство, з іншого боку, дозволяє індивіду змінювати свої ролі, з відповідними змінами статусу.

Приклад такої ситуації можна бачити в США – відкрите суспільство дозволяє індивідуальну соціальну мобільність. Соціологи вважають, що частково труднощі, з якими зустрічаються чорношкірі американці в процесі вливання в американське суспільство, завищуються в зв'язку з тим, що чорношкірі, на відміну від інших груп, нерівноправно розглядаються як автономна соціальна група. Цей стереотип спричинює відділення чорношкірих від суспільства, яке є відкритим і вільним від подібних автономних груп. Труднощі, з якими стикаються чорношкірі американці в США, є типовими проблемами національних меншин в сучасному західному суспільстві [2, р.202-236].

Етнічність стосується ідентифікації групи, що базується на культурних відмінностях, які перетворюють групу в "народ". Вважається, що відмінність виражається в мові, музиці, цінностях, мистецтві, стилі, літературі, сімейному житті, релігії, ритуалах, їжі, іменах, публічному житті і матеріальній культурі. Ця культурна всебічність – унікальний набір культурних рис, що дозволяє самовиражатися особливим шляхом в соціокультурному житті суспільства – характеризує концепцію етнічності.

Концепція етнічності контрастує з поняттям раси, що стосується унікальних фізичних та біогенетичних рис популяції. Критерії, що використовуються для характеристики групи – унікальний набір культурних рис чи біогенетичних рис – визначає вважається група етнічною чи расовою. В кінці 20 століття – на початку 21 століття "ірландці" вважалося етнічною приналежністю, а "білі" – расовою.

Антропологи розглядають етнічність, расу та національну меншину як соціальні та культурні структури, а не біологічні. У всіх випадках формування ідентичності є результатом дії специфічних соціальних, культурних, політичних та економічних стосунків впродовж довгого історичного періоду.

Ідентифікація стосується усвідомлення групою своїх унікальних рис та індивідуального усвідомлення належності до цієї групи. Самоусвідомлення може формулюватися культурними термінами (етнічна ідентифікація), біогенетичними термінами (расова ідентифікація), термінами сексуальної орієнтації та гендерними термінами.

Етнічна група має відчуття спільності, переконання, що її члени формують особливу групу, і відчуття громадської totoжності. Баркер визначає етнічну групу як: "Окрема група людей, які поділяють спільну мову, набір звичаїв, історію, культуру, расу, релігію, або походження" [1].

Практично кожна етнічна група має сильне почуття етноцентризму, "орієнтацію або набір переконань, що ставить чиясь культуру, етнічну чи расову групу, або націю, вище інших". Етноцентризм веде членів етнічних групи до бачення своєї культури як найкращої, вищої, такої, яку інші культури повинні приймати. Етноцентризм також веде до упередженого ставлення до іноземців, яких можуть розглядати як варварів, некультурних людей, або дикунів.

Почуття етнічної вишестості всередині нації як правило супроводжуються переконанням, що політичне та економічне домінування якоїсь однієї групи є природним, морально правильним, в інтересах нації. Етноцентризм був фактором, що призвів до деяких найгірших звірств в історії, таких як майже успішна спроба

американських колоністів винищити корінних американців та масові розправи Гітлера над більше ніж 6 мільйонами європейських євреїв, а також мільйонами циганів, людьми з вадами розвитку, та інших представників різних меншин.

В процесі взаємодії між націями, етноцентричні переконання інколи призводять до війн та слугують виправданням для завоювань. За останні декілька століть принаймні декілька війн виникли між націями, одна з яких хотіла змусити іншу прийняти її культуру. Наприклад, Ізраїль був втягнутий в жорстокі протистояння з арабськими країнами через контроль над територіями. Боснійці, серби, хорвати та інші борються за домінування в колишній Югославії.

Гіббс та Хуанг пропонують таке визначення етнічності: "членство групи людей, які поділяють унікальний соціальний та культурний спадок, що передається від покоління до покоління... Члени етнічної групи вірять у свою істотну відмінність від інших". Членство в етнічній групі забезпечує "культурну відмінність та набір цінностей, норм та соціальної поведінки; основу формування дитячого бачення "себе, світу та майбутніх можливостей"; дає зміст особистому досвіду дитини"; буде міжособистісними стосунками; і дає "зовнішню форму поведінці та діям". Етнічність може визначати тип сім'ї, мови, сусідства, церкви, школи, та рольові моделі,

в яких розвивається дитина [1].

Етнічність для кольорових дітей та сімей також виливається у вимозі подвійної соціалізації – як у свій етнічний світ, так і у домінуючий білий світ, в якому вони мусять взаємодіяти та виживати. Результатом такої подвійної соціалізації є бікультурна особистість. Бікультурна соціалізація – це процес, за допомогою якого батьки учать своїх дітей функціонувати у двох соціальних середовищах. На цей процес впливає декілька факторів. Ці фактори включають рівень, до якого дві культури поділяють норми, цінності, уявлення та переконання; доступність міжкультурних медіаторів; кількість та якість правильного зворотного зв'язку, що йде від кожної культури про поведінку представників іншої; співпадіння стилю вирішення проблем кольоровими людьми та представниками домінуючої культури; індивідуальний рівень володіння мовами; та рівень фізичної схожості між культурами.

В результаті проведеного дослідження було встановлено, що в іноземній літературі співіснують три терміни, які стосуються обраної проблеми: "раса", "етнічність", "національна меншина". В деяких випадках вони між собою переплітаються, але мають різні характеристики та поділяють суспільство на групи за різними ознаками.

Література та джерела

1. Banton M. Ethnic and Racial Consciousness / Michael Banton. – Harlow: Addison Wesley Longman, 1997. – P.37-40
2. Zastrow C. Understanding Human Behaviour and the Social Environment – 9th ed / C.Zastrow, K.Kirst-Ashman.. – Australia; Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning, 2013. – 766 p.
3. Encyclopedia Britannica. – 2007 Ultimate Reference Suite [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://en.wikipedia.org/wiki/Encyclop%C3%A6dia_Britannica_Ultimate_Reference_Suite

Статья посвящена исследованию межэтнических отношений. Подчеркивается актуальность данной проблематики для Украины, как для государства, которое делает первые шаги на пути толерантного отношения к разным национальностям. В научном исследовании важную роль играет теоретический анализ отличий в терминологии украинских и зарубежных учёных, который кратко изложен автором.

Ключевые слова: национальное меньшинство, этничность, этноцентризм, этническая идентичность, раса.

In this article the problem of ethnic relations has been considered. The author has pointed out that this problem is very important for Ukraine, as for the country only beginning its way of toleration to different nationalities. Theoretic analysis of differences in categories of Ukrainian and foreign scientists, which has been shortly considered by the author, is very important in scientific research.

Key words: national minority, ethnicity, ethnocentrism, ethnic identity, race.

УДК 796.41:613.71

ЗАСТОСУВАННЯ ОСНОВНИХ ПРИНЦИПІВ ПІЛАТЕСУ У ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Маріонда Іван Іванович
Джуган Любов Михайлівна
м.Ужгород

В статті розглядається вплив системи Пілатеса на розвиток фізичних якостей, корекцію статури, а також психоемоційний стан та зміцнення здоров'я студентів спеціальних медичних груп для покращення самопочуття і активної життєвості.

На основі аналізу напрацювань дослідників визначено, що причиною низької мотивації студентів до занять фізичними вправами є відсутність можливості вибору форм занять та незадоволеність традиційним змістом програмного матеріалу фізичного виховання. Розроблено тренувальну програму з застосуванням основних вправ пілатесу на заняттях зі студентами спеціальних медичних груп.

Ключові слова: пілатес, сучасний фітнес, система "Тіло і розум", методика Пілатеса

Метою статті є розгляд впливу та основних принципів системи Дж. Пілатеса на розвиток фізичних якостей, корекцію статури,

а також психоемоційний стан студентів які мають проблеми зі здоров'ям для покращення самопочуття і активної життєвості.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Однією із таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних занять фізичним вихованням. Зокрема, вони наголошують, що причиною низької мотивації студентів до занять фізичними вправами є відсутність можливості вибору форм занять, незадоволеність традиційним змістом програмного матеріалу фізичного виховання. Більшість літературних даних і методичних розробок, присвячених пілатесу, носять описовий характер і не відображають всю складність і багатогранність можливого впливу на різні системи організму. При цьому відсутні будь-які об'єктивні докази позитивного впливу даної системи на психофізичний стан студентів які займаються в СМГ і адекватного підбору відповідних засобів впливу. Ця обставина визначає про-