

1. P'yanzin A. I. Fitnes-aerobika kak sredstvo fizicheskogo vospitaniya studentok vuza / A. I. P'yanzin, N. N. P'yanzina, V. K. Talantseva // Kazanskiy pedagogicheskiy zhurnal. – 2012. – Т. 4. – № 4 (94). – S. 56-61.
7. Kokareva S.M. Konspekti lektsiy rozdlu «Step – ayerobika» z distsiplini Fizichne vikhovannya spetsializatsiya «Ayerobika» dlya studentiv VNZ tekhnichnogo profilyu / B.V. Kokarev, S.M. Kokareva, S.I. Atamanyuk. – Zaporizhzhya : ZNTU, 2014. – 38s.

УДК 373.5. 015.311:613.8

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Идрисова Н.А.

72301, ООШ №1, ул. Ярослава Мудрого 13, г. Мелитополь, Украина

bahtiyar_idrisov@mail.ru

Проанализированы современные концепции физического воспитания средствами физической культуры, социально-психологические теории ценностно-нормативной системы личностного развития школьника и возрастнo-ролевых ожиданий. Определено, что в физическом воспитании европейских школьников применяются обучающие практики физической культуры, базирующиеся на общефизической подготовке учащихся, воспитании адекватной личности с помощью физических упражнений и концепции развития физических, психических и социальных качеств индивида. Обосновывается, что для воспитания здорового члена общества необходима переориентация физического воспитания на личность школьника как на субъект социальных отношений. Поэтому в современном физическом воспитании необходима взаимосвязь антрополого-онтологических факторов и социально-психологического выбора. Представлена авторская модель поэтапного физического воспитания школьников в контексте их социального и психического развития. Целью ее построения является удовлетворение требований общества к адекватному выполнению здоровой личностью своих статусных социальных ролей. Такое моделирование физического воспитания соответствует личностно-ориентированной направленности обучения физической культуре и современным требованиям, предъявляемым к целям и задачам компетентностного обучения. Предполагается, что для эффективности физического воспитания учеников на всех этапах обучения в школе необходимо применение различных сочетаний моделей физической культуры. Подобная вариативность позволяет обеспечить взаимосвязь с личностными особенностями социально-психологического развития. Представленная модель сочетает практические концепции физической культуры и теоретическое построение социально-психологических возрастнo-ролевых ожиданий, отличается универсальностью, измеряемостью объективных и субъективных показателей и возможностью адаптации к возможным социально-педагогическим изменениям.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, здоровье школьника, социальное и психическое развитие личности.

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Ідрісова Н.О.

72301, ЗОШ №1, вул. Ярослава Мудрого, 13, м. Мелітополь, Україна

bahtiyar_idrisov@mail.ru

Проаналізовано сучасні концепції фізичного виховання засобами фізичної культури, соціально-психологічні теорії ціннісно-нормативної системи особистісного розвитку школяра і віково-рольових очікувань. Визначено, що у фізичному вихованні європейських школярів застосовуються навчальні практики фізичної культури, які базуються на загально-фізичній підготовці учнів, вихованні адекватної особистості за допомогою фізичних вправ та концепції розвитку фізичних, психічних і соціальних якостей індивіду. Обґрунтовано, що для виховання здорового члена суспільства необхідна переорієнтація фізичного виховання на особистість школяра як на суб'єкт соціальних відносин. Тому в сучасному фізичному вихованні необхідний взаємозв'язок антрополого-онтологічних чинників та соціально-психологічного вибору. Наведено авторську модель поетапного фізичного виховання школярів у контексті їхнього соціального та психічного розвитку. Метою її побудови є задоволення вимог суспільства до адекватного виконання здорової особистістю своїх статусних

соціальних ролей. Таке моделювання фізичного виховання відповідає особистісно-орієнтованій спрямованості навчання фізичної культури й сучасним вимогам, що пред'являються до цілей і завдань компетентнісного навчання. Передбачається, що для ефективності фізичного виховання учнів на усіх етапах навчання в школі необхідне застосування різних сполучень моделей фізичної культури. Подібна варіативність дозволяє забезпечити взаємозв'язок з особистісними особливостями соціально-психологічного розвитку. Наведена модель поєднує практичні концепції фізичної культури і теоретична побудова соціально-психологічних віковорольових очікувань, відрізняється універсальністю, вимірювані об'єктивних та суб'єктивних показників і можливістю адаптації до можливих соціально-педагогічним змін.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, здоров'я школяра, соціальний та психічний розвиток особистості.

MODELING THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN IN THE CONTEXT OF SOCIALIZATION OF THE INDIVIDUAL

Idrisova N.

72301, School №1, Yarosla Mudrogo str., 13, Melitopol, Ukraine

bahtiyar_idrisov@mail.ru

Analyzes modern concepts of physical education by means of physical culture, socio-psychological theories of the value-normative system of the student's personal development and age-role expectations. It is determined that the physical education of European schoolchildren uses the teaching practices of physical culture, based on the overall physical education of students, the education of an adequate personality through physical exercises and the concept of development of the individual's physical, mental and social qualities. It is substantiated that for the upbringing of a healthy member of society, a reorientation of physical education to the personality of the schoolchild as a subject of social relations is necessary. Therefore, in modern physical education, the interrelation between anthropological and ontological factors and socio-psychological choice is necessary. The author's model of phased physical education of schoolchildren in the context of their social and mental development is presented. The purpose of its construction is to meet the requirements of society for the adequate performance of their status social roles by a healthy person. This simulation of physical education corresponds to the person-oriented orientation of teaching physical culture and modern requirements for the goals and objectives of competence training. It is assumed that for the effectiveness of physical education of students at all stages of schooling, it is necessary to use various combinations of models of physical culture. Such variability allows to provide interrelation with personal features of social and psychological development. The presented model combines the practical concepts of physical culture and the theoretical construction of socio-psychological age-role expectations, is distinguished by its universality, the measurability of objective and subjective indicators, and the possibility of adaptation to possible social and pedagogical changes.

Key words: physical education, physical culture, schoolchild's health, social and mental development of personality.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

В конце XX столетия переход к новым стандартам жизни в условиях глобализации повысил требования к выносливости и адаптационным способностям человека, при этом ухудшение здоровья подрастающего поколения стало связываться как с увеличением психологических и физических нагрузок, так и с недостаточной физической подготовленностью. Актуальность данной проблемы впервые была аргументирована в 1974 году в документе, известном как «отчет Марка Лалонда», где основными причинами нездоровья нации были названы недостаток физической активности и пренебрежение личной гигиеной. Данные факторы, по утверждению министра здравоохранения Канады, являлись прямым отражением низкого уровня физического воспитания молодежи.

Анализ научных работ по проблемам воспитания здорового подрастающего поколения показал, что именно с данного периода в ведущих странах мира начинаются активные разработки научных концепций в области физического воспитания, физической культуры и здорового образа жизни.

Работы таких зарубежных и отечественных ученых, как Ю. Близнюк, А. Головченко, В. Леонова, В. Лях, Г. Олпорт, К. Роджерс, Э. Сутич, Р. Шнейдер и других исследователей в конце XX – начале XXI века представляют несомненный практический интерес в физическом воспитании учащейся молодежи. Однако, несмотря на большое количество научных публикаций, актуальность данной проблемы сохраняется (лишь у 7% украинских

детей и подростков наблюдается удовлетворительное функциональное состояние организма), а вопросы воспитания соматически, психически и социально здорового школьника остаются нерешенными не только в Украине, но и в других странах, что и явилось причиной нашего исследования. Таким образом, целью работы является физическое воспитание школьников методами физической культуры в контексте социально-психологического развития личности, а ее основными заданиями являются:

- анализ концепций физического воспитания средствами физической культуры и социально-психологические теории становления личности;
- построение модели физического воспитания в соответствии с социально-психологическими изменениями поведения личности на различных этапах обучения в школе.

АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

Следует указать, что проблемы физического воспитания и культуры здоровья стали наиболее остро проявляться в середине 80-х годов XX века, когда наметилась тенденция к ухудшению соматического состояния школьников – увеличению числа хронических заболеваний и функциональных нарушений, ограничивающих дееспособность. И, как следствие, отмечали специалисты, к динамике роста нарушений в психике детей, напрямую связанных с соматическими заболеваниями и дефектами физического развития, а затем – и к развитию состояния социальной запущенности как антипода социального или личностного здоровья [1, с. 87].

Необходимость решения данных проблем впервые рассматривалась на I Международной конференции по определению стратегических ориентиров в вопросах сохранения здоровья подрастающего поколения. Итогом форума, проводившегося в Оттаве в ноябре 1986 года, на котором присутствовали делегаты из 35 стран, стало постановление о необходимости выделения приоритетов, разработке методологий и ключевых понятий здорового образа жизни, физической культуры и физического воспитания молодежи.

Результаты оттавской конференции дали импульс к развитию в конце XX – начале XXI века в странах ЕС таких практик по физическому воспитанию, как «training of the physical», базирующейся на общей физической подготовке учащихся и «education through the physical», направленной на воспитание адекватной личности с помощью физических упражнений.

Однако наибольшее распространение получила концепция «teaching-learning», направленная на развитие физических, психических и социальных качеств индивида на протяжении всей жизни. Данная теория, ставшая базисом профессиональной подготовки европейских студентов – будущих специалистов в области физической культуры и спорта, базируется на активном использовании в физическом воспитании оздоровительно-адаптивной, социально-ориентированной, спортивно-рекреативной и спортивно-ориентированной моделей физической культуры [2, с. 23-27]. Применение названных обучающих практик конструируется во взаимосвязи антрополого-онтологических факторов и социально-психологического выбора.

Именно потому в рамках нашего исследования видится необходимым подробное рассмотрение содержания концепций не только физического воспитания средствами физической культуры, но и социально-психологических теорий становления личности.

I. Целью применения оздоровительно-адаптивной модели является достижение нормального физического развития учащихся начальной школы, а ее задачами – достижение не только общефизической подготовленности, но и создание индивидуальной морфофункциональной и двигательной базы, необходимых для адаптации ребенка к природным и социальным условиям жизни. Действия модели, в данном случае, характеризуются следующими особенностями ее применения:

- 1) адаптивно-корректирующих методов, для эффективности которых необходимо использование физических упражнений и природных факторов;

2) оздоровительно-корректирующий аспект реализуется на основе занятий в специальных медицинских группах, с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физических кондиций;

3) применение адаптивно-развивающих методов связано с дифференцированным формированием двигательных умений ребенка и развитием его физических кондиций на основе учета соматотипа.

Реализация оздоровительно-адаптивной модели основана на принципах природосообразности содержания обучения, селективной дифференциации процесса обучения и взаимодействия всех субъектов воспитательно-образовательного процесса. Взаимодействие, в данном случае, осуществляется конструктивными и гуманными методами, а показателем его эффективности являются нормальное физическое и психическое развитие школьника.

II. Цель применения социально-ориентированной модели определяется потребностями общества, где человек рассматривается как средство достижения социально значимых целей, а образовательный процесс приобретает форму общей и специальной физической подготовки. В данном контексте социальная среда является базисом в освоении знаний, умений и навыков физической культуры как элемента социализации личности.

Основными принципами реализации социально-ориентированной модели являются унификация содержания и интенсификация процесса обучения, однако ее основным положительным качеством является быстрый эффект в развитии физических кондиций учащихся. Специалисты отмечают, что данную практику целесообразно применять в учебных заведениях закрытого типа для выработки норм и правил социально-адекватного поведения, а также при решении частных задач специальной физической подготовки [3,100-106].

III. Целью личностно-ориентированной модели физического воспитания является формирование общефизической культуры личности при создании в школе необходимых условий обучения. Условия создаются на основе теории П. Лесгафта о построении физического воспитания с учетом выбора школьника и обучения всей совокупности человеческих качеств [4, 211]. Основными принципами ее применения являются культуросообразность содержания и дифференциация процесса обучения. Соответственно, авторитарное педагогическое воздействие заменяется взаимодействием, сотрудничеством и сотворчеством, предоставляя инициативу самому школьнику. Критериями реализации данной модели являются:

- 1) позитивная мотивация на занятия физической культурой;
- 2) благоприятное психофизическое состояние учащихся;
- 3) развитие духовно-нравственных качеств личности, творческой самостоятельности и активности в применении средств физической культуры.

Данные педагогические действия эффективны для применения на любом этапе физического воспитания, однако ее использование ограничено трудоемкостью и затратностью в рамках массового школьного обучения.

IV. Главной целью спортивно-рекреативной модели является формирование спортивного стиля жизни личности и формирование соответствующих компетенций, что позволяет создавать необходимые условия и возможности для саморазвития и самовыражения личности школьника. Спортивно-рекреативное обучение основано на спортивных играх и правилах воспитания английского джентльмена, развивалось на основе уставов полувоенных молодежных объединений, и получила развитие в современных концепциях формирования здорового образа жизни у американской молодежи. Принципами ее реализации являются когерентность физкультурно-спортивной среды, вариативность воспитательно-образовательного процесса и конструктивность взаимодействия ее участников. Однако

применение модели ограничено такими особенностями физического воспитания в США, как самостоятельный выбор учащимися факультативных или клубных форм занятий физкультурно-спортивной деятельности, выбор самими школьниками преподавателя, ведущего занятия, альтернативой времени и места занятий. Критериями качества, в данном случае, являются самостоятельность и активность в построении спортивного стиля жизни учащихся, сформированная личностная коммуникабельность и социальная толерантность.

Применение спортивно-рекреативной модели возможно в любом возрасте, однако она требует значительных финансовых затрат и специальной подготовки педагога, способного к конструктивному диалогу с детьми.

Особо следует отметить, что рассмотренные модели обучения школьников физической культуре на практике в идеальном исполнении не существуют, так как они взаимопереплетаются и дополняют друг друга. Однако этим компенсируются конструктивные недостатки и ограничения, что является необходимым условием современного физического воспитания.

Социально-психологические аспекты воспитания в контексте становления личности школьника представлены в теориях ценностно-нормативной системы личностного развития и моделирования возрастнo-ролевых ожиданий. Так, по утверждению А. Леонтьева, в ходе развития и под влиянием конкретных обстоятельств изменяется личностное место ребенка в системе социальных отношений. Прежняя позиция начинает осознаваться как несоответствующая возможностям, поэтому он стремится изменить свой статус, совершая переход к новой стадии своей жизни [5, 286-302].

С данным утверждением согласуется теория моделирования возрастнo-ролевых ожиданий Н. Паниной, где определенные ожидания являются не только регуляторами включения подростка в новые виды деятельности, но и оказывают влияние на его дальнейший стиль жизни. Так, по убеждению автора, когда личностное развитие отстает от предъявляемых к подростку возрастнo-ролевых ожиданий, он старается это компенсировать перестройкой внешних элементов стиля жизни [6, с. 17]. При подобном пессимистическо-эмоциональном стиле будет доминировать мотив самооправдания, например, приводиться максимальное количество факторов, якобы мешающих заботиться о собственном здоровье и физическом самовоспитании – недостаток времени, единомышленников, отсутствие соответствующих условий для занятий физическими упражнениями, необходимость больших материальных затрат. Подобное социально-психологическое развитие школьника характеризуется незаинтересованностью в положительных результатах своей жизнедеятельности, а отношение к собственному здоровью и физическому развитию определяется как безразлично-потребительское.

Оптимистическо-эмоциональный стиль жизни означает, что статус личности школьника равен или опережает его реальный возраст. Подросток включается в исполнение ролей, адекватно определившись в окружающем его мире, считает здоровье личной и социальной ценностью, а высокий уровень физического развития – средством повышения статуса [7, с. 88].

Согласно данным теориям, социализация личности происходит во взаимосвязи особенностей развития и социально-психологических доминант:

- 1) у школьников начальной школы происходит выраженная смена социального статуса и, соответственно, смена режима жизнедеятельности, выстраивается новая система взаимоотношений с социальным окружением, возникает необходимость адаптации к повышенным нагрузкам при обучении;
- 2) у учащихся средних классов происходит переориентация с детских норм на взрослые, наблюдаются потребность в самоутверждении среди сверстников, поиск друзей и группирование;

3) у старшеклассников происходит дисбаланс между физическим и социальным созреванием, развиваются самоанализ и самоутверждение, формируется ориентация на будущее, выстраивается дифференциация отношений к окружающим [8, с. 51].

Таким образом, на основании проведенного анализа зарубежных концепций физического воспитания средствами физической культуры и социально-психологических теорий становления личности мы приходим к выводу о необходимости системного формирования соматически, психически и социально здоровой личности. Однако в отечественной науке наблюдается недостаточность обучающих практик в данной взаимосвязи. Именно поэтому, нами предлагается поэтапное физическое воспитание школьников в контексте их социального и психического развития, целью которого является удовлетворение требований общества к адекватному выполнению здоровой личностью своих статусных социальных ролей. Данное моделирование соответствует личностно-ориентированной направленности обучения физической культуре и формированию здорового образа жизни, а также отвечает требованиям, предъявляемым к целям и задачам компетентностного обучения. Логическое построение модели отражено в рис. 1.



Рис. 1. Модель поэтапного физического воспитания методами физической культуры в контексте социального развития личности школьника

Видится необходимым выделить тот факт, что на каждом этапе социально-психологического развития личности проявляются собственные уникальные противоречия и проблемы физического воспитания. Так, на I этапе, в младших классах обучения, отображаются статусы ребенка и ученика, а через систему запретов и поощрений прививаются основные нормы и правила поведения в обществе, формируя, таким образом, нормативную модель поведения. Именно в возрасте 6-10 лет проявляются и противоречия между семейными и

школьными нормами воспитания, и если в семье ведется нездоровый образ жизни, практикуются грубость и жестокость, то подобная поведенческая субкультура взрослых проецируется на детей и становится для них нормой. Также резко возрастает физическая и психологическая нагрузка, что неизбежно приводит к появлению «школьных» болезней даже у здоровых детей. Соответственно, в целях сохранения и укрепления здоровья ребенка и его успешного физического воспитания возникает необходимость применения в младших классах оздоровительно-адаптивной модели физической культуры, с использованием в игровой форме адаптивно-развивающих и корригирующих методов. Данное сочетание удобно своей универсальностью, так как в младших классах отсутствуют ярко выраженные половые различия.

На II этапе развития ценностно-нормативной системы личности школьника средних классов вырабатываются и развиваются социально-психологические реальная и идеальная модели поведения. Так, реальная модель проявляется в осознании школьником своего социального и экономического положения, той страты, к которой принадлежат его семья и ближайшее окружение, с соответствующими атрибутами стиля жизни (условиями проживания, питанием, одеждой и отдыхом). Такое понимание проявляется в 10-11 лет при переходе из младшей в среднюю школу, когда большинство украинских школьников начинают воспринимать бедность как образ жизни, в средних классах (12-13 лет) стоят перед выбором, а в старших классах средней школы (14-15 лет) начинают вести здоровый или нездоровый образ жизни.

Идеальная модель отражает жизненные перспективы и конвенциональные ожидания подростка, и показывает степень и глубину его личностного развития, адекватность желаний, устремлений и поступков, возможности дальнейшего жизненного роста и желание изменить свой социальный статус, формируются устойчивые образцы для подражания. Для многих школьников в 14-15 лет здоровье и физическое развитие начинают осознаваться как экономическая ценность, дающая возможность улучшить свое материальное и социальное положение во взрослой жизни. Модель, таким образом, отображает уровень развития моральных и психических качеств, что в условиях личностно-ориентированной парадигмы обучения является одним из ключевых компонентов в системе физического воспитания адекватной личности.

Для эффективного взаимодействия реальной и идеальной моделей ценностно-нормативной системы личности школьника возможно построение физического воспитания на основе социально-ориентированного подхода в обучении физической культуре с применением оздоровительных и спортивно-рекреативных методов. Так, представляется целесообразным применение:

- 1) в переходном 5 классе элементов социально-ориентированных и оздоровительно-адаптивных моделей физической культуры;
- 2) в 6-7 классах методов социально-ориентированной модели и личностно-ориентированных элементов физического воспитания;
- 3) в 8-9 классах использование сочетания методов социально-ориентированных и спортивно-рекреативных моделей.

На III этапе у учащихся старших классов проявляется личностная модель поведения, которая характеризуется как сформированностью жизненных установок и соответствующим им поведением, так и несбалансированностью между физическим и социальным созреванием, а также особенностями половых и гендерных различий. Именно поэтому в 10-11 классах обучения целесообразно применение методов личностно-ориентированного физического воспитания во взаимосвязи со спортивно-рекреативными и нетрадиционными элементами физической культуры. Данное сочетание представляется оптимальным для девушек и юношей 15-17 лет при формировании собственного спортивного стиля во взрослой жизни [9, с. 145-150].

Особо следует отметить, что школьное физическое воспитание в контексте сохранения здоровья учащегося является лишь элементом системы педагогической поддержки, которая корректирует, но не в состоянии исправить нравственные и социальные пробелы в семье. Так, еще Платон отмечал, что при нормальных семейных условиях «отпадет необходимость обращения за помощью к врачу, так как нужда в искусных врачах является доказательством плохого воспитания и распушенности» [10, 411].

ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Анализ результатов проведенного исследования показывает, что для воспитания здорового члена современного общества необходима переориентация на личность школьника как на субъект социальных отношений. Именно поэтому автором предложена модель физического воспитания личности на различных этапах обучения в школе, сочетающая практические концепции физической культуры и теоретическое построение возрастно-ролевых ожиданий.

Модель обладает такими возможными недостатками, как сложность в применении, необходимость в значительных дополнительных усилиях учителя физической культуры и неоднозначностью в системном построении.

В качестве достоинств отметим ее универсальность и гибкость в использовании различных элементов, практическую измеримость и адаптацию к возможным трансформациям. Так, физическое развитие школьника вычисляется на основе антропометрических данных, физическая подготовленность определяется тестированием, а двигательная – выявляется в комбинированных эстафетах, преодолении полосы препятствий и упражнениях на местности. Субъективные показатели отражают степень заинтересованности ученика к занятиям физической культурой, физическими упражнениями и спортом, а также улучшение общей школьной успеваемости.

Для эффективной адаптации модели к изменяющимся требованиям необходимо соблюдение условия кумулятивности информации, что позволит учителю физической культуры систематизировать как положительный, так и отрицательный опыт при построении собственной системы физического воспитания учащихся. Также необходимо учитывать, что разработка современных форм, методов и средств физического воспитания требуют комплексного научного изучения, так как глобальные вызовы подразумевают не только обучение знаниям, но и формирование физически, психически и социально здоровой личности, умеющей адаптироваться и адекватно реагировать на возникающие изменения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / С.И. Горчак. – Кишинев : Штиница, 1991. – 184 с.
2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: метод. пособ. Базовый уровень / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.
3. Манжелей И.В. Модели физического воспитания / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – М. : МГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – № 6. – 112 с.
4. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 224 с.
5. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М. : Изд-во Академии Педагогических Наук РСФСР, 1959. – 496 с.
6. Панина Н. Избранные труды по социологии: в 3 томах. – Т. I / Н. Панина. – К. : Факт, 2008. – 472 с.
7. Ідрісова Н.О. Результаті аналізу ставлення школярів до здоров'я та здорового способу життя / Н.О. Ідрісова // Наукові записки: зб. наук. ст. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. СІХ (109). – С. 86-93.
8. Ідрісова Н.О. Педагогічне моделювання як умова формування здорового способу життя школярів / Н.О. Ідрісова // Наукові записки: зб. наук. ст. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 115. – С. 47-55.

9. Ідрісова Н.О. Формування здорового способу життя в учнів середньої загальноосвітньої школи (кінець XX – початок XXI століття): дис. ... канд. пед. наук 13.00.01 / Н.О. Ідрісова; Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького. – Мелітополь, 2015. – 201 с.
10. Платон. Сочинения: в 4 т. – Т.3. Ч.2 / Под ред. А.Ф. Лосева и В.Ф. Асмуса. – СПб. : Изд-во О. Абышко, 2007. – 731 с.

REFERENCIS

1. Gorchak S.I. K voprosu o definitsii zdorovogo obraza zhizni / S.I. Gorchak. – Kishinev : Shtinitisa, 1991. – 184 s.
2. Lyakh V.I. Fizicheskaya kul'tura 10-11 klassy: metod. posob. Bazovyy uroven' / V.I. Lyakh, A.A. Zdanevich. – M. : Prosveshcheniye, 2012. – 237 s.
3. Manzheley I.V. Modeli fizicheskogo vospitaniya / I.V. Manzheley // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – M. : MGPU im. A.I. Gertsena, 2012. – № 6. – 112 s.
4. Lesgaft P.F. Rukovodstvo po fizicheskomu obrazovaniiu detey shkol'nogo vozrasta / P.F. Lesgaft. – M. : Fizkul'tura i sport, 1987. – 224 s.
5. Leont'yev A.N. Problemy razvitiya psikhiki / A.N. Leont'yev. – M. : Izd-vo Akademii Pedagogicheskikh Nauk RSFSR, 1959. – 496 s.
6. Panina N. Izbrannyye trudy po sotsiologii: v 3 tomakh. – Т. I. / N. Panina. – K. : Fakt, 2008. – 472 s.
7. Ідрісова Н.О. Резул'тати аналізу ставлення шкolarів до здоров'я та здорового способу життя / Н.О. Ідрісова // Наукові записки: зб. наук. ст. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Vip. CIX (109). – S. 86-93.
8. Ідрісова Н.О. Педагогічне моделювання як умова формування здорового способу життя шкolarів / Н.О. Ідрісова // Наукові записки: зб. наук. ст. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Vip. 115. – S. 47-55.
9. Ідрісова Н.О. Формування здорового способу життя в учнів середньої загальноосвітньої школи (кінець XX – початок XXI століття): дис. ... канд. пед. наук 13.00.01 / Н.О. Ідрісова; Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького. – Мелітополь, 2015. – 201 с.
10. Платон. Сочинения: в 4 т. – Т.3. Ч.2 / Под ред. А.Ф. Лосева и В.Ф. Асмуса. – СПб. : Изд-во О. Абышко, 2007. – 731 с.

УДК 796.412:796.012

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ ТАБАТА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Кокарев Б.В.¹, Щербій С.А., Данильченко С.І., Шеховцова К.В.²

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна¹
69600, Запорізький національний технічний університет, вул. Жуковського, 64,
м. Запоріжжя, Україна²*

kokarevb@gmail.com

Розглянуто питання ефективності застосування методики Табата на заняттях з фізичного виховання студентів 1-2 курсів ВНЗ для покращення фізичної підготовленості студенток 17-20 років. Цей спосіб позитивно впливає на швидкісні дані, збільшує витривалість, зміцнює серцево-судинну систему. Займаючись за запропонованою авторською методикою, студентки змогли досягти кращої фізичної форми, що знайшло вираження в більшому прискоренні показників загальної витривалості, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, стрибучості. На початку експерименту було виявлено, що за всіма представленими тестами статистично значущих відмінностей між результатами контрольної та експериментальної груп не було. Аналіз моніторингу фізичної підготовленості студенток 1-2 курсів під час експерименту показав позитивну динаміку основних фізичних якостей студенток у процесі занять з фізичного виховання. Згідно з аналізом отриманих результатів доведено високу ефективність використання запропонованої системи. Визначено позитивний вплив занять на фізичну підготовленість студентів, показано позитивну динаміку основних фізичних якостей студенток у процесі занять з фізичного виховання. У студенток, які брали участь в експерименті, з'явилася переконаність у необхідності регулярно