

10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.– Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2002. – 272 с.

АНОТАЦІЇ ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Яна Кушнір

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Актуальність успішного рішення обумовлена необхідністю виховання здорового всебічно розвиненого підростаючого покоління. Рухова функція виявляється в управлінні дитиною своєю моторикою. Вона забезпечує рухову діяльність, без якої неможливе повноцінне життя дітей та їх нормальний розвиток. До її компонентів відноситься обсяг вмінь та навичок в різних видах фізичних якостей людини, а також рівень розвитку організму.

Ключові слова: спритність, рухові якості, координаційні здібності.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Яна Кушнір

Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинской

Актуальность успешного решения обусловлена необходимостью воспитания здорового всесторонне развитого подрастающего поколения. Двигательная функция оказывается в управлении ребенком своей моторикой. Она обеспечивает двигательную деятельность, без которой невозможна полноценная жизнь детей и их нормальное развитие. К ее компонентам относится объем умений и навыков в разных видах движений, а также уровень развития физических качеств человека.

Ключевые слова: ловкость, двигательные качества, координационные способности.

THEORETICAL ANALYSIS OF THE COORDINATION ABILITIES OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

Yana Kushnir

Eastern European National University Ukrainian

Relevance successful solutions due to the need of a healthy upbringing comprehensively developed generation. Motor function is to manage their child motor skills. It provides motor activity, without which no life is full of children and their normal development. Among its components include the amount of skills in different kinds of movements, as well as the level of development of physical qualities.

Key words: agility, movement quality, coordination abilities.

ЗАХОДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Сергій Лазоренко, Микола Чхайло

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Постановка проблеми. Фізкультурно-оздоровча діяльність – за визначенням О.В. Ріхтер [6], це багатофакторна система реалізації природних здібностей і адаптаційних можливостей людини на основі активізації цілеспрямованої м'язової діяльності та складає невід'ємну частину здорового способу життя студентської молоді. Навчання студентів у вищому навчальному закладі у теперішній час протікає під бурхливим впливом науково-технічного прогресу, величезний потік інформації та автоматизація діяльності людини спричиняє високі навантаження центральної нервової системи молоді поруч із недостатньою фізичною активністю, що призводить до зростання кількості студентів, які мають хронічні відхилення у здоров'ї, збільшення числа учнів, які відносяться на заняттях з фізичного виховання до спеціальних медичних груп. Тенденція до зниження індивідуальних показників здоров'я відслідковується і у студентів вищих навчальних закладів Сумської області [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанню покращенню індивідуальних показників здоров'я студентства присвячені роботи науковців України та країн близького зарубіжжя. Підвищенню ефективності впливу фізичного виховання на особистість студента, збільшенню зацікавленості і мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, розробці фізкультурно-оздоровчих програм присвячене дослідження Є.А. Захаріної [3]. Про індивідуалізацію фізичної підготовки студентів писала В.П. Гладенкова [2]. Фізичній культурі як фактору соціалізації особистості молодого людини присвячені дослідження С.А. Алексєєва [1]. Фактори, які зміцнюють здоров'я студентів вивчала у своїх дослідженнях Я.В. Ушакова [8]. Фізкультурно-оздоровча діяльність набуває для студентства статусу об'єктивної необхідності на фоні загального погіршення умов життя, гіподинамії, надлишкової ваги, зловживання алкогольними напоями та тютюновими виробами тощо. Підтвердженням цих слів є результати досліджень Т.Ю. Круцевич, Е.Е. Павленко та Т.В. Павленко [4,5].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Наукове дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка на 2013–2018 рр. за темою «Застосування інноваційних технологій у системі підготовки спортсменів та у фізичному вихованні різних груп населення.» (номер державної реєстрації 0114U005225).

Низькі показники індивідуального здоров'я та велика кількість пропусків академічних занять студентами через захворювання наполягають на розробці комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування для учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини.

Тому метою нашого дослідження є – експериментальна перевірка ефективності розробленого комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, контент-аналіз, методи: незакінчених речень, та оцінки рівня соматичного здоров'я, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Перевірка ефективності, розробленого комплексу заходів, проходила на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що програма курсу «Фізичне виховання» не повною мірою вирішує завдання оздоровлення студентської молоді і потребує урізноманітнення засобів фізичного виховання з обов'язковим урахуванням регіональних особливостей розвитку сфери фізичної культури і спорту, введення секційних занять з видів спорту, які відповідають інтересам студентів, застосування інноваційних методів засвоєння теоретичних знань та формування основ самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Невідповідність змісту та організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами вищих навчальних закладів регіональним особливостям розвитку фізичної культури і спорту, мовним і кліматогеографічним особливостям регіону та вимогам сучасності спонукали до розробки комплексу заходів, спрямованих на оптимізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності студентства, який передбачає урахування всіх перерахованих ознак (рисунок 1).

Метою розробленого комплексу є – оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів з урахуванням регіональних особливостей. Серед завдань комплексу відзначимо наступні: засвоєння студентською молоддю системи цінностей здорового способу життя, поглиблення теоретичних знань, підвищення рівня рухової активності, формування стійкої потреби у

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, оптимізація секційної роботи у вищих навчальних закладах, підвищення зацікавленості молоді до збереження власного здоров'я.

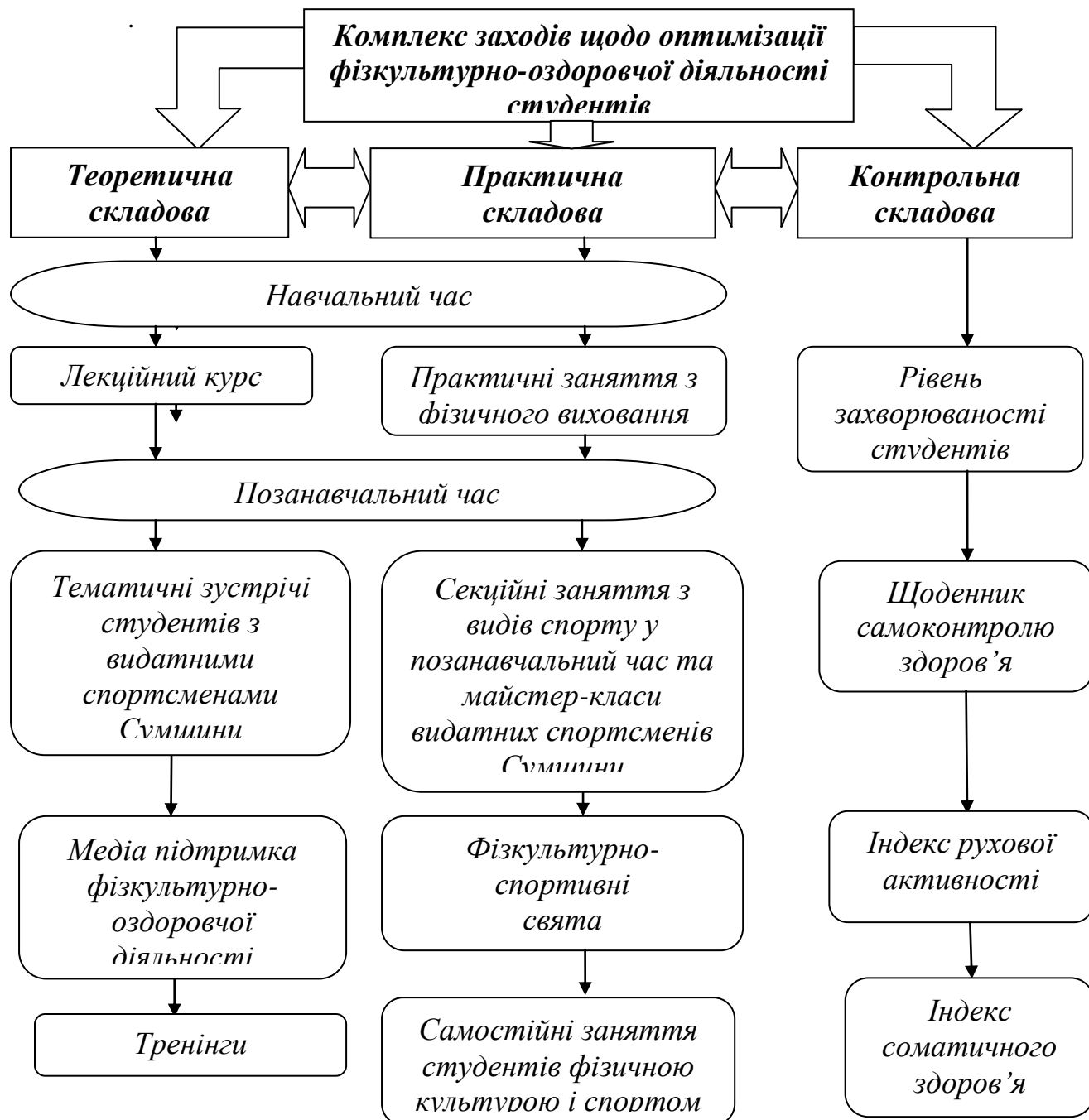


Рис. 1. Блок-схема комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

Недостатній рівень теоретичної підготовленості студентів стосовно фізичної культури, спорту та здорового способу життя, низький ступінь висвітлення питань фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у ЗМІ Сумської області було покладено в основу розробки «Теоретичної складової», яка представлена лекційним курсом, тематичними зустрічами студентів з видатними спортсменами Сумщини, медіа підтримкою фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів і тренінгами.

Незадовільний рівень рухової активності та соматичного здоров'я студентів Сумського регіону спонукав до введення «Практичної складової», що складається з

практичних занять з фізичного виховання, самостійних фізкультурно-оздоровчих занять, секційних занять з видів спорту (легкої атлетики, лижних гонок, вільної боротьби), майстер-класів видатних спортсменів Сумщини та фізкультурно-спортивних свят. «Контрольна складова» подана електронним щоденником самоконтролю здоров'я студентів.

Для підвищення рівня теоретичної підготовленості юнаків і дівчат досліджуваного регіону запропоновано таку лекційну тематику: «Форми, новітні технології та авторські системи, що використовуються у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів» і «Фізкультурно-спортивні традиції Сумської області», яка дала змогу студентам експериментальних груп ознайомитися з традиційними і сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями та фізкультурно-спортивними традиціями і досягненнями, характерними для нашої області. Матеріал, запропонований для лекційного курсу, розраховано на 4 аудиторні години.

Для ознайомлення студентів з історією розвитку видів спорту на Сумщині, збереження зв'язку поколінь, популяризації у студентському середовищі традиційних для регіону видів спорту у комплексі заходів використано тематичні зустрічі з видатними спортсменами-олімпійцями, що сприяло активізації культурного потенціалу студентів, розширенню світогляду, формуванню активної життєвої позиції через спілкування з легендарними особистостями.

Для розкриття питань фізичної культури, спорту та здоров'я було започатковано рубрику «Молоді про фізичну культуру і здоров'я» у газеті «Суми і сумчани», яка розповсюджувалась серед студентів експериментальних груп безкоштовно. Таким чином, через ЗМІ ми посилили їх поінформованість про позитивний соціальний ефект масової фізичної культури, її оздоровче та гартувальне значення, розкрили соціокультурне значення фізкультурно-оздоровчої діяльності, яке складається з аксіологічних, культурних, гуманістичних та соціальних чинників.

До теоретичної складової ми включили тренінги – як навчальну форму, яка з'явилася досить недавно, але стала широко поширеною у сучасній освітянській системі та використовувалися для одержання студентами теоретичних знань про фізкультурно-оздоровчу діяльність та зворотної інформації про їх засвоєння. З цією метою в експериментальних групах створювалося таке інформаційне середовище, у якому юнаки і дівчата не тільки здобували знання, а й навчалися застосовувати їх на практиці. У інформаційному середовищі і викладач і студенти працювали як єдина команда, така співпраця мала чітке спрямування на набуття знань, умінь і навичок. Під час тренінгових занять використовувалися інтерактивні методи навчання: для надання інформації – повідомлення, міні-лекції; для висловлювання особистих думок учасників тренінгу та виявлення логічних зв'язків – дискусії; для активного обміну інформаційним досвідом – обговорення. Тренінги входили як складова частина до інформаційного блоку підготовчої частини секційного заняття і проводилися за типовою структурою.

Результати констатувального експерименту засвідчили недостатню рухову активність та низький рівень здоров'я студентів ВНЗ досліджуваного регіону, тому до «Практичної складової» комплексу у позанавчальний час ми включили секційні заняття, майстер-класи, самостійні заняття фізичною культурою і спортом та фізкультурно-спортивні свята. Ураховуючи кліматичні умови регіону, пріоритетність видів спорту області, видатні спортивні досягнення атлетів, спортивну інфраструктуру Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка та бажання студентів, ми включили до «Практичної складової» секційні заняття з легкої атлетики, вільної боротьби, лижних гонок. Для перевірки рівня результатів спортивно-технічної майстерності студентів, які займалися у секціях з запропонованих нами видів спорту, проводили внутрішньовузівські змагання з вільної боротьби, легкої атлетики та лижних

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

гонок. До проведення майстер-класів запрошували видатних спортсменів Сумщини.

Самостійні заняття студентів проходили у відповідності до запропонованої програми індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять, яка урахувала особливості кожного студента у тісній співпраці з викладачем. Програма індивідуальних занять виконувалася кожного дня – як з ранку (ранкова гімнастика), так і після академічних занять, а також під час активного дозвілля.

Індивідуальна оцінка стану організму під час самостійних занять фізичною культурою і спортом та в періоди відновлення проводилася за допомогою розробленого варіанта електронного щоденника самоконтролю здоров'я студентів, як головного елемента «Контрольної складової». У щоденнику було подано детальний алгоритм заповнення електронних карток з антропометричними, фізіометричними і психоемоційними даними.

Для перевірки ефективності розробленого нами комплексу заходів був проведений формувальний експеримент, який проводився на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка. Фізичне виховання студентів експериментальних груп здійснювалося відповідно до розробленого нами комплексу, заходи якого впроваджувалися у навчальний і позанавчальний час. Відмінностями у фізичному вихованні студентів експериментальних груп були: втілення комплексу, заходи якого спрямовані на формування свідомого ставлення до занять фізичною культурою і спортом шляхом застосування сучасних підходів до засвоєння теоретичних знань студентів: оновлений лекційний курс, тематичні зустрічі, постійна медіа підтримка, тренінги, удосконалення змісту секційних занять з видів спорту, які є пріоритетними для регіону, організація самостійних занять фізичною культурою студентів за розробленими індивідуальними програмами, удосконалення системи самоконтролю із застосуванням електронного щоденника. Студенти контрольних груп навчалися відповідно до вимог робочої програми, розробленої кафедрою фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика рівня соматичного здоров'я студентів контрольної та експериментальної груп на початку та в кінці експерименту

Група	Етапи експерименту				Різниця (%)	t-критерій Ст'юдента	p
	Вересень		Травень				
	ІСЗ	РСЗ	ІСЗ	РСЗ			
	статистичні показники						
ЕЮ (n=27)	3,59±0,1	нижче середнього	4,7±0,13	нижче середнього	30,9	7,69	<0,001
КЮ (n=27)	3,48±0,1	низький	3,52±0,1	нижче середнього	1,15	0,33	>0,05
ЕД (n=45)	3,71±0,28	нижче середнього	4,84±0,24	нижче середнього	30,5	4,21	<0,001
КД (n=40)	4,5±0,1	нижче середнього	4,63±0,24	нижче середнього	2,9	1,7	>0,05

Примітки: ІСЗ – індекс соматичного здоров'я, РСЗ – рівень соматичного здоров'я, ЕЮ – експериментальна група юнаків, КЮ – контрольна група юнаків, ЕД – експериментальна група дівчат, КД – контрольна група дівчат.

Для вивчення динаміки захворюваності студентів контрольної та експериментальної груп був використаний контент-аналіз журналів обліку роботи академічних груп, особових медичних карток, довідок про звільнення студентів від занять з фізичного виховання(табл. 2).

Кількість днів, пропущених одним студентом експериментальної і контрольної груп через захворювання, протягом навчального року

Група	Кількість пропущених днів I студентом		Різниця		Достовірність (p)
	I півріччя	II півріччя	днів	(%)	
ЕЮ (n=27)	10,63	6,82	3,82	35,89	<0,001
КЮ (n=27)	10,56	10	0,56	5,28	>0,05
ЕД (n=45)	11,08	7,03	4,05	36,57	<0,001
КД (n=40)	10,7	10,38	0,33	3,04	>0,05

Примітки: ЕЮ – експериментальна група юнаків, КЮ – контрольна група юнаків, ЕД – експериментальна група дівчат, КД – контрольна група дівчат.

У результаті реалізації комплексу заходів потрібно відзначити вірогідне зменшення ($p < 0,001$) показників захворюваності студентів експериментальних груп. Різниця у юнаків становила 35,89%, у дівчат – 36,57%. У контрольній групі достовірних відмінностей не виявлено.

Висновки:

1). Таким чином, ми довели ефективність розробленого комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

2). Покращення соматичного здоров'я вплинуло на підвищення адаптаційного потенціалу організму студентів, що спричинило статистично-вірогідне ($p < 0,001$) зменшення пропусків навчальних днів юнаками і дівчатами експериментальних груп через захворювання. У контрольних групах юнаків та дівчат статистично вірогідних зрушень за вказаними вище показниками не відзначено.

Перспективи подальших наукових пошуків полягають у розробці, теоретичному та експериментальному обґрунтуванні шляхів оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів з урахуванням особливостей інших регіонів України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев С.А. Физическая культура как фактор социализации личности молодого человека: автореф. дис. на соискание уч. степени док.соц. наук: спец. 22.00.04 «Социальная структура, социальные институты и процессы» / С.А. Алексеев. – Казань, 2006. – 40 с.
2. Гладенкова В.П. Индивидуализация физической подготовки студентов технического университета на основе конституциональной идентификации: дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / В.П. Гладенкова – Астрахань, 2009. – 218 с.
3. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.А. Захаріна. – К., 2008. – 21с.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2010. – 258 с.
5. Павленко Е.Е. Физическая культура как основной фактор формирования и сохранения физического здоровья студентов / Е.Е. Павленко, Т.В. Павленко // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теор. журнал. – ХДАФК, 2008. – №4 – С. 28-31.

6. Рихтер О.В. Формирование культуры здорового образа жизни воспитанников учреждений дополнительного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Рихтер Ольга Викторовна. – Ставрополь, 2005. – 221 с.
7. Томенко О.А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О.А. Томенко, С.А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.
8. Ушакова Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я.В. Ушакова // Социальные науки. Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 197 – 202.

АНОТАЦІЇ

ЗАХОДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Сергій Лазоренко, Микола Чхайло

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Стаття присвячена актуальній проблемі нашого сьогодення – пошуку шляхів оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу. Матеріал статті представляє комплекс заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів з урахуванням регіональних особливостей розвитку сфери фізичної культури і спорту Сумської області та особливостей інтенсивної інформаційності сучасного навчального процесу у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча діяльність, здоровий спосіб життя, рухова активність, студенти.

МЕРОПРИЯТИЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СУМСКОЙ ОБЛАСТИ

Сергей Лазоренко, Николай Чхайло

Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренко

Статья посвящена актуальной проблеме нашего времени – поиску путей оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Материал статьи предоставляет комплекс мероприятий по оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов с учетом региональных особенностей развития сферы физической культуры и спорта Сумской области, а так же особенностей интенсивной информативности современного учебного процесса в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни, двигательная активность, студенты.

MEASURES OF PHYSICAL AND HEALTH IMPROVING ACTIVITY OF THE STUDENTS IN CONDITIONS HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION TO THE SUMY REGION

Serhiy Lazorenko, Micola Chkhaylo

Sumy Makarenko State Pedagogical University

The article deals with an actual nowadays problem in searching ways of optimizing physical health improving activity of the students. Article material shows measuring complex of optimizing physical and health improving activity of the students according to the regional conditions in the sphere of physical culture and sport in Sumy region and also the specific features of intensive study informed in higher educational establishments

Key words: physical and health-improving activity, healthy lifestyle, moving activity, students.