

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 17

Вінниця – 2014

Герасименко Світлана Каланетика як ефективний засіб оздоровлення та зміцнення здоров'я студентської молоді	72
Герасименко Світлана Теоретичні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді	77
Глазов В'ячеслав, Зелінський Костянтин Самостійні заняття баскетболом як компонент системи фізичного виховання студентів	80
Головач Інна Рівень шкільної мотивації як фактор успішності навчально-оздоровчої діяльності дітей молодшого шкільного віку	85
Гринь Олександра, Сорокіна Наталія, Лісчиний Геннадій Вплив спортивних тренувань на стан здоров'я жінок	91
Грубар Ірина Морфологічні показники модельної характеристики атлетичних гімнастів	96
Данчук Петро, Марковська Вероніка, Бородій Дмитро Підготовка майбутнього вчителя до збереження і зміцнення свого професійного здоров'я: зміст і організація	102
Доценко Юрій, Семененко В'ячеслав Оцінка адаптаційного потенціалу студентів гірничих спеціальностей	108
Дух Тетяна Групово мотивованість студентів до занять фізичним вихованням в умовах взаємонавчання	114
Євстратов Петро, Я.Б. Зорій Показники індексу маси тіла у школярів і-iv класів міста Чернівців	121
Зінченко Наталія Вдосконалення процесу фізичного виховання студенток засобами оздоровчого аквафітнесу	125
Зінь Любомира, Капаціла Веронія, Пітин Мар'ян Засоби спортивного туризму в структурі фізичного виховання студентів ВНЗ туристичного профілю	130
Кан Юрій Фізичне навантаження уроків фізичної культури та його вплив на розумову працездатність школярів	136
Карбунарова Юлія Аналіз методик навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку із вадами слуху в умовах спеціалізованого навчального закладу	142

У статті розкриваються актуальні проблеми підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення свого професійного здоров'я, шляхи вирішення поставлених завдань, аналізується система і досвід роботи у цьому напрямку.

Ключові слова: професійне здоров'я, майбутні учителя, досвід роботи.

ПОДГОТОВКА БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ К ХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЕ СВОЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ: СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ

Петр Данчук, Вероника Марковская, Дмитрий Бородин

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Котлябинского

Винницкий гуманитарный педагогический колледж

В статье раскрываются актуальные проблемы подготовки будущих учителей к сохранению и укреплению своего профессионального здоровья, пути решения поставленных заданий, анализируется система и опыт работы в этом направлении.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, будущие учителя, опыт работы.

PREPARATION OF FUTURE TEACHERS TO PRESERVE AND STRENGTHEN THEIR OCCUPATIONAL HEALTH: CONTENT AND ORGANIZATION

Peter Danchuk, Veronica Markov, Dmitry Borodiy

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubynskogo

Vinnitsia Pedagogical College of Humanities

The urgent problems of the article are: the training of future teachers for preserving and strengthening of their professional health; the ways of solving the given tasks; the analysis of the system and job experience in this sphere.

Key words: professional health, the future teachers, job experience.

ОЦІНКА АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ ГІРНИЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Юрій Доценко, В'ячеслав Семененко

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. Сучасні умови життя, функціонування суспільного виробництва і розвитку народного господарства пред'являють підвищення вимоги до ефективності праці, її продуктивності. Це можливо в першу чергу за рахунок раціональної організації праці та використання робочої сили.

Показники ефективності використання робочої сили зростають при підвищенні працездатності промислово-виробничого персоналу, зниженні загальної та професійної захворюваності, а також зменшенні психоемоційних та фізіологічних навантажень.

При такій ситуації проблема збереження здоров'я трудящих, що забезпечують своєю працею економічний потенціал країни, набуває характеру першочергового соціального завдання [15].

Гострота проблеми посилюється у зв'язку з відсутністю раціональної організації вільного часу трудящих.

Як показують наукові дослідження [3,5,6,15], високу продуктивність праці можна забезпечити на основі підвищення загальної фізичної підготовленості і працездатності, зміцнення здоров'я, у формуванні яких величезну роль відіграє раціональне використання засобів фізичної культури, як у сфері робочого, так і позаробочого часу.

У найзагальнішому вигляді адаптація (лат. *adapto* - пристосовує) - процес пристосування працівника або майбутнього працівника до умов зовнішнього і внутрішнього середовища. Термін "адаптація" надзвичайно широкий і застосовується в різних областях науки [2].

З позиції управління персоналом та комплектації робочого колективу найбільший інтерес представляє виробнича адаптація. Саме вона є інструментом у вирішенні такої проблеми, як формування у нового робочого необхідного рівня продуктивності та якості праці в більш короткі терміни.

Причини зміни умов трудової діяльності різноманітні: знаходження на новому місці роботи, перехід в інший підрозділ, на нову посаду, впровадження нових форм організації праці, її оплати та т.п.

У процесі пристосування людини до виробничого середовища виникає низка запитань: чи потрібно приймати працівникові середовище як належне, і всіма силами пристосовуватися до неї або вимагати зміни і самого середовища; які шляхи і засоби впливу на людину і на середовище, де критерії можливості та необхідності врахування вимог працівника і т.п.

Тому слід розрізняти активну адаптацію, коли індивід прагне впливати на середовище з тим, щоб змінити її (в тому числі і ті норми, особистісні цінності, форми взаємодії і діяльності, які він повинен освоїти), і пасивну, коли він не прагне до такого впливу і змін.

Найбільш ефективною представляється адаптація як процес активного пристосування індивіда до змінного середовища за допомогою відповідного керуючого впливу і використання різних засобів (організаційних, технічних, соціально-психологічних і т.п.) [12].

Зв'язок з науково дослідницькою роботою: Робота виконана згідно зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2011 - 2015г.г. по темі 3.1 «Удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах» (№ держ. реєстрації 0111U001733) за період з 1 вересня 2013 року по 1 лютого 2014 року.

Мета роботи: дати оцінку адаптаційного потенціалу студентів гірничих факультетів у процесі фізичного виховання.

Методи та організація досліджень. Для досягнення мети застосовували такі методи досліджень: аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, антропометричні й фізіологічні методи досліджень та методи математичної статистики.

Для оцінки адаптації організму застосовувалася методика Баєвського, яка дозволяє визначити адаптаційний потенціал (АП), комплексний показник, побудований на основі регресивних взаємин - частоти серцевих скорочень (ЧСС), систолічного (САТ) і діастолічного (ДАТ) артеріального тиску, віку (В), маси тіла (МТ) і довжини тіла (Р). Всі ці показники, за численними даними, відіграють істотну роль у становленні, закріпленні адаптації (А) організму до численних впливів зовнішнього середовища, а рівні їх регресійних відносин можуть характеризувати рівень адаптації в цілому, особливо при оцінці та динамічному спостереженні в антропоекологічних системах.

Критерій АП розраховувався за наступним рівнянням множинної регресії [5]:

$$АП = 0,011(ЧСС) + 0,014(САТ) + 0,008(ДАТ) + 0,014(В) + 0,009(МТ) - 0,009(Р) - 0,27$$

Дослідження проводилися на гірничих факультетах ВНЗ України, кількість досліджуваних (n = 190 студентів 1-4 курсів).

Результати досліджень: Під адаптивністю розуміють здатність системи (організму, індивіда, особистості) до пристосування до всього різноманіття життя при будь-яких умовах [14]. Адаптивність є синонімом «норми»,

«здоров'я», тобто адаптивність - оптимальне якість живої системи, при якому забезпечується стійке функціонування на всіх рівнях в конкретній екологічній середовищі [1,12,14].

Під стійкою адаптацією особистості розуміють ті регуляторні реакції, психічну діяльність, характер відносин, які виникли в процесі онтогенезу в конкретних соціальних та екологічних умовах і функціонування яких у межах оптимуму не вимагає значного нервово-психічної напруги. На думку П. С. Граве і М. Р. Шнейдмана, людина адаптивна тоді, «коли його внутрішній інформаційний запас відповідає інформаційному змісту ситуації, тобто коли система працює в умовах, де ситуація не виходить за рамки індивідуального інформаційного діапазону» [14, с. 51].

Індивідуальне здоров'я - динамічний стан людини, який визначається резервами механізмів самоорганізації (стійкістю до дії патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес). Воно характеризується енергетичним, пластичним і інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації і є основою прояви біологічних (виживаність, репродукція) і соціальних функцій [3].

В даний час найбільш актуальним є погляд на здоров'я як на здатність організму пристосовуватися до мінливих умов навколишнього середовища.

Тому пристосувальні (або адаптаційні) можливості організму можуть розглядатися як міра здоров'я [2].

Вчення про адаптацію, теорія гомеостазу, теорія функціональних систем та подання біологічної кібернетики про системи управління в живому організмі є основою сучасних уявлень про здоров'я [11].

Разом з тим, хвороба не виникає раптово, від здоров'я її відділяє цілий ряд функціональних станів, які є межею між нормою і патологією і в даний час отримали назву донозологічних [1].

Навчання у ВНЗ - один з початкових етапів формування і становлення людини як суб'єкта майбутньої професійної діяльності.

Студентський період в рамках концепції професійного розвитку особистості розглядається не лише як період адаптації, пристосування, підготовки до майбутньої професійної діяльності, але і як етап професійного самопізнання, самовизначення, пошуку шляхів реалізації в майбутній професії своїх можливостей [3,7,10].

Саме цей період є найбільш чутливим для закладення фундаменту майбутньої професійної самореалізації.

Завдання ВНЗ полягає в підготовці випускника до професійної самореалізації в майбутньому, що вимагає розробки і застосування спеціального комплексу засобів і методів, стимулюючих цей процес [7].

Дослідження показали, що у молоді, що проживають у різних регіонах нашої країни, рівень фізичної підготовленості неоднаковий. Так, наприклад, фізичний розвиток молодих людей, що проживають у центральних областях [8], не поступається аналогічним показникам у тих, що проживають в східних областях [9].

Було також доведено, що в різних регіонах українського Донбасу, що відрізняються своїми біокліматичними особливостями, неоднаково реалізується розвиток фізичних якостей студентів, що займаються фізичним вихованням у ВНЗ за однаковою програмою і в організаційно однакових умовах.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Еколого-географічні особливості чинять особливий вплив не тільки на умови життя, а й на характер адаптації організму студента до процесу навчальної діяльності у ВНЗ.

На організм людини в процесі роботи під землею впливають такі фактори [16]:

1. Незвичайна для середніх широт фотоперіодичність (щомісячно гірники проводять під землею від 176 до 192 годин), що супроводжується зміною добової періодики фізіологічних функцій організму і розвитком явищ десинхронізації в добовому ритмі основних показників системи кровообігу.

2. Перепади температур у поєднанні з високою запиленістю рудничної атмосфери на ділянки тіла і область легенів, що нерідко призводить до розвитку у людини патологічних змін у легенях.

3. Гіпокінезія, обумовлена несприятливими геологічними чинниками.

4. Неадекватне (незбалансоване) харчування, гіповітаміноз.

5. Промислове забруднення зовнішнього середовища.

Оцінюючи значення цих факторів у виникненні синдрому психоемоційного напруження, слід підкреслити, що в умовах розглянутого регіону, людині доводиться зустрічатися з впливами, за силою і коливаннями, які значно перевищують звичні для нього в середніх зонах країни умови.

У людини, що проживає на сході України, в першу чергу відбувається перебудова функції серцево-судинної системи. По суті, формується її новий функціональний стан.

Це суворо - індивідуальний, функціонально - динамічний стан, що виникає внаслідок специфічних умов, конституціональних особливостей організму і соціальних факторів, який спрямований на зміну оптимальної діяльності серцево-судинної системи та гомеостазу організму в неадекватних умовах середовища, що може змінюватися.

Вплив факторів середовища позначається і на потенційних можливостях системи енергозабезпечення, які часто не відповідають високим вимогам, що пред'являються до студентського організму навколишнім середовищем.

Тому вся діяльність (розумова і рухова) здійснюється за рахунок високого ступеня напруги адаптивних механізмів і перевершує «фізіологічну вартість» подібної роботи в інших регіонах країни.

Адаптація студентів до особливостей студентського способу життя та підготовка організму до подальшої трудової діяльності, до постійних нервово-емоційних перевантажень вимагає вираженого напруження адаптаційних механізмів його організму, що може призводити до погіршення здоров'я за час навчання у ВНЗ.

Підсумковою характеристикою адаптації є соціально-психологічна адаптованість студентів, яка визначається умовами конкретного середовища, адаптаційними ресурсами особистості і відображається в успішності навчальної і подальшої трудової діяльності.

При цьому формується нова адаптивна поведінка індивіда, що забезпечує найбільш сприятливе пристосування організму до цих чинників.

Під час визначення адаптації слід враховувати, що вона розуміється і як процес, і як результат [13]:

✓ адаптація використовується для визначення процесу, при якому організм пристосовується до фактора зовнішнього або внутрішнього середовища;

1. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

✓ адаптація застосовується для позначення відносної рівноваги, яка встановлюється між організмом і середовищем;

✓ під адаптацією розуміється результат пристосувального процесу.

Таким чином при оцінці адаптаційних механізмів у студентів 1-го - 4-го курсів, які навчаються на гірничих спеціальностях були отримані наступні результати, що представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінка адаптаційних механізмів у студентів 1-го – 4-го курсів, що навчаються на гірничих спеціальностях.

Види адаптації	1-й курс, %	2-й курс, %	3-й курс, %	4-й курс, %
Задовільна адаптація 2,10 і менше	33,3%	41,2%	41,9%	22,2%
Функціональне напруження адаптаційних механізмів 2,11-3,20	66,7%	58,8%	58,1%	77,8%
Незадовільна адаптація 3,21-4,30	-	-	-	-
Зрив адаптації, більш 4,30	-	-	-	-

Аналізуючи отримані дані таблиці 1, бачимо, що в середньому у кожного третього студента спостерігається задовільна адаптація, яка характеризується досить функціональною можливістю системи кровообігу, тобто іншими словами, студенти, які потрапили в дану групу, адаптовані до запропонованих умов. Решта студентів потрапили до групи, в якій спостерігається функціональні напруження адаптаційних механізмів, що передбачає додаткові заняття фізичною культурою у вільний від навчання час. У решті видах адаптації немає жодного студента, це говорить про те, що студенти, що вибирають дану спеціальність, на рівні підсвідомості готують себе до важких умов в процесі трудової діяльності. Таким чином, ми бачимо, що приходячи на перший курс студенти толком не уявляють, що їх чекає, що підтверджується цифрами 33,3% і 66,7% відповідно, а к третьому курсу показники адаптивності організму до умов навчальної і трудової діяльності змінюються 41,9% і 58,1% відповідно, студенти стають більш адаптовані до створених умов, що дозволяє більш якісно планувати навчальний процес.

Таким чином можна констатувати, що найменш адаптованими є студенти 1-го та 4-го курсу. Це пов'язано з тим, що на першому курсі відбувається пристосування до умов навчання в ВНЗ. В той час як у студентів 4-го курсу зниження пов'язано у своїй більшості відсутністю обов'язкових академічних або факультативних занять фізичним вихованням, що приводить до зниження адаптаційних можливостей організму студентів

Висновки: У ході дослідження була вивчена і виявлено ступінь адаптованості студентів ВНЗ до подальшої трудової діяльності. У сучасних умовах відбулася зміна цільових орієнтирів у питаннях оцінки якості професійної освіти і вимогах до рівня підготовки майбутніх фахівців.

Ці орієнтири мають не тільки яскраво виражену ринкову, а й соціальну, особистісну спрямованість. Освітня система ВНЗ повинна забезпечувати належний рівень соціальної і професійної адаптації випускників.

Рейтинг якостей особистості, який зумовлює успішність соціальної, особистісної та професійної адаптації на всіх етапах безперервної освіти, в даний час нерозподіляється на користь тих, які характеризують прояв

рефлексивності, творчої активності, здатності правильної оцінки ситуацій, швидкого пошуку правильного рішення і т.д. З цієї точки зору стає необхідною оптимізація позааудиторної роботи в вищих навчальних закладах, що забезпечує високий рівень адаптованості випускників до умов сучасного виробництва та соціуму.

Перспективи подальших досліджень: Подальші дослідження спрямовані на оцінку впливу різних факторів на психофізичну готовність студентів гірничих факультетів до подальшої трудової діяльності з використанням засобів фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы юношеского организма / Н.А. Агаджанян, И.В. Рушенкова, Н.В. Ермакова // Физиология человека. – 1997. – Т.23. – №1-2. – С.93-97.
2. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье: учеб.пособие / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева – Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.: ил.
3. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. - 2004. - №1. - С. 60 - 62.
4. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 298 с
5. Баевский Р.М. Анализ variability сердечного ритма в космической медицине / Р. М. Баевский // Физиология человека и животных. – 2002. – т.28 – №2 – С.70-82.
6. Бальсевич В.К. Оздоровительный потенциал физической и спортивной культуры / В.К. Бальсевич // Здоровье нации – основа процветания России: Мат. второго Всероссийского Форума. М., 2006. – С. 213–214.
7. Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: ОИЦ Академия, 2011. – 299 с.
8. Вржесневский И.И. Оценка физических возможностей студентов в системе врачебно-педагогического контроля процесса физического воспитания специального отделения ВУЗа. дис. ... канд. наук по физ.восп и спорта : 24.00.02 / Иван Иванович Вржесневский, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. – К., 2010. - 206 с.
9. Доценко Ю.А. Комплексная оценка уровня физической подготовленности студентов технического ВУЗа / Ю.А.Доценко, В.В. Гузов // Актуальные вопросы высшего профессионального образования: сборник статей IV Международной научно-практической конференции. Д., – 2010. – С. 96-98
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010. – 448 с.
11. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.
12. Панченко Л.Л. Адаптация к профессиональной деятельности: Учебное пособие / Л.Л.Панченко. - Владивосток: Мор. гос. ун-т им. адмирала Г.И. Невельского, 2006. - 35 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсмена в олимпийском спорта. Общая теория и ее практическое приложение. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808.
14. Психология здоровья / Г. С. Никифоров, В. А. Ананьев, И. Н. Гурвич и др.; Под. Ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Изд-во С.-Петерб.ун-та, 2000. – 504 с
15. Чистякова С.Н. Профессиональная карьера и здоровье / С.Н. Чистякова, Т.И. Шалавина // Профессиональное образование. – 2005. – №11. – С.28.
16. Энциклопедия профессионального образования: в 3т. / под ред. Батышева С.Я.. М.: РАО: Профессиональное образование, 2007. – 568 с

ОЦІНКА АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ ГІРНИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Юрій Доценко, Вячеслав Семененко

Національний університет фізичного виховання і спорту України

У статті дається оцінка адаптаційних механізмів студентів гірничих факультетів, розглядаються фактори, які впливають на мотиваційну складову при виборі професії. Визначено фактори, які впливають на роботу людей в гірничо-геологічних умовах.

Ключові слова: адаптація, потенціал, студенти, здоров'я.

ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ ГОРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Юрий Доценко, Вячеслав Семененко

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В статье дается оценка адаптационных механизмов студентов горных факультетов, рассматриваются факторы, которые влияют на мотивационную составляющую при выборе профессии. Определены факторы, которые влияют на работу людей в горно-геологических условиях.

Ключевые слова: адаптация, потенциал, студенты, здоровье.

ASSESSING THE ADAPTIVE CAPACITY OF STUDENTS MOUNTAIN SPECIALTIES

Yuri Dotsenko, Vyacheslav Semenenko

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The article assesses the adaptive mechanisms students of mining departments, examines the factors that affect the motivational component in choosing a profession. The factors which affect the people in the mining and geological conditions.

Key words: adaptation, potential students, health.

ГРУПОВА МОТИВОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ В УМОВАХ ВЗАЄМОНАВЧАННЯ

Тетяна Дух

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [6, 7] свідчить про те, що у переважної більшості студентів низький рівень мотивованості до занять фізичним вихованням. Основна причина – відсутність необхідного стимулювання до занять, байдужість до власного здоров'я і теоретична непідготовленість студентів. Розмови про те, що заняття фізичною культурою корисні для здоров'я студентів мають абстрактний характер у зв'язку з відсутністю конкретних (об'єктивних) критеріїв його оцінки, які використовувались би на заняттях.

Аналіз літературних джерел і публікацій. Саме заняття фізичним вихованням, з точки зору багатьох дослідників (С. Канішевський 1999, М. Кобза 2002, В. Юрчишин (2010) сприяють зменшенню впливу стресів та формують такі якості особистості як цілеспрямованість, організованість, ініціативність, які у свою чергу є основою самостійності людини, сприяють її соціалізації. Крім того, фізична культура сприяє заповненню дефіциту рухової активності, гармонізації навантажень, організації дозвілля і зайнятості молоді. Проте, сучасні науково-методичні розробки не в достатній мірі вирішують дану проблему, що й обумовило вибір дослідження.