

ФВС

ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
СТУДЕНТОВ

ISSN 2075-5279

2013
03





Учредители: Харьковское областное отделение национального олимпийского комитета Украины; издательство ХГАДИ.

Главный редактор:

Ермаков С.С., доктор педагогических наук, профессор, г.Харьков, Украина.

Научный консультант:

Запорожанов В.А. доктор педагогических наук, профессор, г. Ольштын, Польша.

Редакционная коллегия:

Абдельkrim Бенсбаа, доктор наук, г.Абу-Даби, ОАЭ.

Бизин В.П., доктор педагогических наук, профессор, г.Кременчуг, Украина.

Бойченко С.Д., доктор педагогических наук, профессор, г.Минск, Беларусь.

Гернер Кароль, доктор наук, профессор, г.Банска Быстрица, Словакия.

Гиованис Василиус, доктор наук, г. Афины, Греция.

Дмитриев С.В., доктор педагогических наук, профессор, г.Нижний Новгород, Россия.

Камаев О.И., доктор педагогических наук, профессор, г.Харьков, Украина.

Коробейников Г.В., доктор биологических наук, профессор, г.Киев, Украина.

Корона Фелис, доктор наук, профессор, г.Салерно, Италия.

Лейкин М.Г., доктор педагогических наук, профессор, г.Портленд, США.

Малинаускас Ромуальдас, доктор педагогических наук, профессор, г. Каунас, Литва.

Масиевска-Карловска Агнешка, доктор биологических наук, г. Щецин, Польша.

Носко Н.А., доктор педагогических наук, профессор, г.Чернигов, Украина.

Прусик Кристоф, доктор педагогических наук, профессор, г.Гданьск, Польша.

Савчук Марек, доктор биологических наук, г.Щецин, Польша.

Ткачук В.Г., доктор биологических наук, профессор, г.Киев, Украина.

Фатхлун Мурад, доктор наук, г.Кеф, Тунис.

Хорхе Альберто Рамирес Торреальба, доктор наук, г.Маракай, Венесуэла.

Ягелло В., доктор наук по ФВиС, профессор, г.Гданьск, Польша.

Яо Вен Чунь, доктор наук, г.Шицзячжуан, Китай.

Журнал утвержден ВАК Украины: физическое воспитание и спорт, педагогические науки.

Постановление Президиума N1-05/3 от 08.07.2009г., N 1-05/7 от 10.11.2010г.

Журнал включен в список изданий Министерства науки и высшей школы Польши (<http://www.nauka.gov.pl>).

Журнал отражается в базах данных:

Academic Journals Database

<http://journaldatabase.org>

CORE

<http://core.kmi.open.ac.uk>

CABI (CAB Direct)

<http://www.cabdirect.org/>

DOAJ (Directory of Open Access Journals)

<http://www.doaj.org>

IndexCopernicus

<http://journals.indexcopernicus.com>

Google Scholar

<http://scholar.google.com.ua>

WorldCat

<http://www.worldcat.org>

Ulrich's Periodicals Directory

<http://ulrichsweb.serialssolutions.com/login>

Национальная библиотека Украины имени В.И.Вернадского

http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Phvsts/index.html

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/>

Российская электронная библиотека (РИНЦ)

http://elibrary.ru/project_risc.asp

Журнал зарегистрирован ISSN International Centre (Paris, France):

ISSN 2075-5279 (print), ISSN 2223-2125 (online).

Свидетельство о государственной регистрации: KB 15179-3751ПР от 25.03.2009г.

Издается по решению ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол № 7 от 18.01.2013г.].

Адрес редакции:

Украина, 61068, г.Харьков-68, а/я 11135.

Тел. (057) 706-28-08; факс: (057) 706-15-60;

<http://www.sportedu.org.ua>

e-mail: sportart@gmail.com

Адашевский В.М., Ермаков С.С., Фирсова Ю.Ю. Физико-математическое моделирование сложных элементов акробатического рок-н-ролла	3
Белых С.И. Методологические основы применения личностно ориентированного подхода для обоснования системы непрофессионального физкультурного образования студентов университета.....	11
Бондар Т.С. Классификация физического воспитания подростков по субъектам педагогического влияния.....	18
Буков Ю.А., Георгиева Н.Г. Возможности оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию учащихся специальной медицинской группы	22
Григус И.М., Кучер Т.В. Оптимизация уровня физического здоровья студентов с учетом типа автономной нервной системы.....	26
Климацкая Л.Г. Физическая активность лидеров здоровья – студентов и преподавателей университетов	31
Лейфа А.В. Социальные основы формирования физической активности студенческой молодежи в аспекте их качества жизни	35
Мухамедьяров Н.Н. Теоретические основы формирования психического здоровья студентов на занятиях физической культурой	42
Подригало Л.В., Галашко М.Н., Галашко Н.И. Изучение и оценка взаимосвязей показателей двигательного анализатора спортсменов армспорта.....	46
Смайлова С. А. Оценка эффективности шейпинга в коррекции массы тела женщин первого зрелого возраста с различными личностными особенностями	50
Суровов А.А. Специализированный интернет-ресурс как интерактивная технология в процессе подготовки будущих учителей физической культуры	55
Терещенко И.А., Оцупок А.П., Крупеня С.В., Левчук Т.М., Болобан В.Н. Оценка координационных способностей студентов первого курса на практических занятиях по гимнастике.....	60
Фролова Л.С., Глазырин И.Д., Петренко Ю.А., Супрунович В.А., Меньших Е.Э., Харченко Я.А., Пивненко А.А. Влияние психофизического состояния гандболисток разной квалификации на их подготовленность	72
Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи.....	75
Хотенцева Е.В., Шпичка Т.А. Мотивация к занятиям футболом среди студенческой молодежи	80
Niewiadomska Monika. Agility as a modern form of recreation	84
ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ В ЖУРНАЛ «Физическое воспитание студентов».....	87
SUBMISSION OF MANUSCRIPTS.....	89

Физико-математическое моделирование сложных элементов акробатического рок-н-ролла

Адашевский В.М.¹, Ермаков С.С.², Фирсова Ю.Ю.¹

Национальный технический университет «ХПИ»¹

Харьковская государственная академия физической культуры²

Аннотации:

Показаны направления биомеханического обоснования выполнения элемента акробатического рок-н-ролла Фус-сальто с учётом конкретных физических данных спортсменов. Разработана математическая модель для определения влияния на качество выполнения технического элемента таких параметров как: скорость и угол вылета центра масс тела спортсмена, положение центра масс тела спортсмена в начальных фазах бросковых упражнений, начальная угловая скорость вращения тела спортсмена. Определены параметры влияния осевых моментов инерции при различных группировках тела на угловую скорость вращения тела спортсмена в полете и сил сопротивления воздушной среды на характеристики полёта тела. Показаны направления выбора необходимых биомеханических характеристик, которые способны реализовать спортсмены. Предложены рекомендации по повышению эффективности выполнения элемента акробатического рок-н-ролла Фус-сальто.

Адашевський В.М., Ермаков С.С., Фирсова Ю.Ю. Фізико-математичне моделювання складних елементів акробатичного рок-н-ролу. Показані напрями біомеханічного обґрунтування виконання елементу акробатичного рок-н-ролу Фус-сальто з врахуванням конкретних фізичних даних спортсменів. Розроблена математична модель для визначення впливу на якість виконання технічного елементу таких параметрів як: швидкість і кут вильоту центру мас тіла спортсмена, положення центру мас тіла спортсмена в початкових фазах кидкових вправ, початкова кутова швидкість обертання тіла спортсмена. Визначені параметри впливу осевих моментів інерції при різних угрупованнях тіла на кутову швидкість обертання тіла спортсмена у польоті і сил опору повітряної середі на характеристики польоту тіла. Показані напрями вибору необхідних біомеханічних характеристик, які здатні реалізувати спортсмени. Запропоновані рекомендації по підвищенню ефективності виконання елементу акробатичного рок-н-ролу Фус-сальто.

Adashevskiy V.M., Iermakov S.S., Firsova Yu.Yu. Physical mathematical modelling of difficult elements of acrobatic rock-and-roll. It is shown directions of biomechanics substantiation of implementation acrobatic rock-and-roll Fus-salto element taking into account concrete physical data of sportsmen. Mathematical model is developed for determination the influence on a quality of implementation of technical element of such parameters as: speed and angle of flight of centre-of-mass sportsman's body, position of centre-of-mass body of sportsman in the initial phases of throw exercises, initial angular velocity of rotation of body of sportsman. It is developed mathematical model to determine the impact on the quality of the technical element parameters such as speed and angle of flight of centre-of-mass of the athlete's body, the position of center-of-mass of the athlete's body in the initial phases of throwing exercises in the initial angular velocity of the athlete's body. The parameters of exposure axial moments of inertia for different groupings of body angular velocity the athlete's body in flight and air resistance forces of environment to flight characteristics of the body. Directions of choice of necessary biomechanics descriptions which are able to realize sportsmen are shown. It is offered recommendations are on the increase of efficiency of implementation of element of acrobatic rock-and-roll of Fus-salto.

Ключевые слова:

рок-н-ролл, биомеханический, траектория, бросок.

рок-н-ролл, біомеханічний, траєкторія, кидок.

rock-and-roll, biomechanics, trajectory, throw.

Введение.

Акробатический рок-н-ролл относится к группе сложно координационных видов спорта, содержание технических элементов в котором основано на взаимодействии партнеров и представленное в виде двигательной композиции с музыкальным сопровождением. В основе акробатических элементов рок-н-ролла лежат такие движения как: броски, полеты и ловля партнера, взаимные перемещения, позы с удержанием равновесия в статике и динамике и другие. Одним из наиболее сложных элементов является «Фус – сальто» – безопорное вращение тела партнёрши с полным переворачиванием через голову, выполняемое за счет взброса партнером толчком в ступню ноги партнерши, которую она ставит на его соединенные кисти рук [10, 11, 15]. В этом случае наиболее целесообразным представляется использование методов математического моделирования, с целью получения оптимальных биомеханических параметров движений партнерш.

Спортивный результат в сложном элементе акробатического рок-н-ролла «Фус – сальто» определяется в основном рациональными биомеханическими характеристиками, которые способен реализовать спортсмен и которые зависят от:

- скорости вылета и угла вылета центра масс тела спортсмена,

- положения центра масс тела спортсмена в начальных фазах бросковых упражнений,
- начальной угловой скорости вращения тела спортсмена,
- влияния осевых моментов инерции при различных группировках тела на угловую скорость вращения тела спортсмена в полете,
- влияния сил сопротивления воздушной среды на характеристики полёта тела.

Эти биомеханические характеристики при рациональных их значениях и сочетаниях с учётом конкретных физических данных спортсмена позволят на высоком техническом уровне выполнить «Фус – сальто», а спортсмен соответственно получить высокую оценку.

Теоретической основой исследований о биомеханических закономерностях спортивных движений являются работы Н.А. Бернштейна [2], В.М. Зациорского [7], А.Н. Лапутина [4, 8].

Необходимость предварительного построения моделей и последующего выбора наиболее рациональных биомеханических параметров движений спортсмена отмечается в работах Адашевского В.М. [1, 2, 14], Ермакова С.С. [6, 14], Lin C-F. [12], Pengelly F. [13] и других.

Важное значение при этом приобретает поиск оптимального сочетания кинематических и динамических параметров движений спортсмена [9, 12-14]

с учетом закономерной передачи механической энергии от звена к звену [4, 5, 8]. Такой подход позволяет успешно влиять на результат спортивной деятельности [4, 8]. При этом рекомендуется использовать математические модели движений [1, 6, 12-14].

Поэтому очевидна необходимость проведения более детальных теоретических и практических исследований с использованием методов математического моделирования.

Исследования проводились по госбюджетной теме М0501. «Разработка инновационных методов и методов диагностики ведущих видов подготовленности спортсменов разной квалификации и специализации» 2012-2013г.г.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – заключалась в определении основных рациональных биомеханических характеристик в сложном элементе акробатического рок-н-ролла «Фус – сальто» с учётом конкретных физических данных спортсменов, а также в составлении рекомендаций, которые повышают технику, а, соответственно, судейскую оценку.

Задачи работы:

- выполнить критический анализ специальной литературы,
- составить расчётную схему для определения основных рациональных биомеханических характеристик: скорости вылета и угла вылета центра масс тела спортсмена, положения центра масс тела спортсмена в начальных фазах бросковых упражнений, начальной угловой скорости вращения тела спортсмена, влияние осевых моментов инерции при различных группировках тела на угловую скорость вращения тела спортсмена в полете, влияние сил сопротивления воздушной среды на характеристики полета в элементе акробатического рок-н-ролла «Фус – сальто».
- составить физико-математическую модель для определения основных рациональных биомеханических характеристик полета в элементе акробатического рок-н-ролла «Фус – сальто»,
- определить основные биомеханические характеристики полёта тела путём решения задачи динамики биомеханической системы,
- провести исследование биомеханических характеристик и получить их графические зависимости,
- составить рекомендации относительно улучшения оценок в «Фус – сальто».

В решении задач использовался специальный программный комплекс «КИДИМ», разработанный на кафедре теоретической механики НТУ «ХПИ».

Результаты исследования.

Рассмотрим расчётные схемы для определения основных рациональных биомеханических характеристик в элементе акробатического рок-н-ролла «Фус – сальто» с учётом конкретных физических данных спортсмена (рис. 1, 2).

V_0 - начальная скорость вылета центра масс тела спортсмена,

V_{0x} - проекция скорости вылета центра масс на

ось Ox ,

V_{0y} – проекция скорости вылета центра масс на ось Oy ,

В проекциях на оси декартовой абсолютной системы координат:

$$V_{0x} = V_0 \cos \alpha; \quad V_{0y} = V_0 \sin \alpha$$

Выражение абсолютной начальной скорости вылета

$$V_0 = \sqrt{V_{0x}^2 + V_{0y}^2}$$

h_{c0} – высота центра масс тела в начальное время вылета, $\alpha_0 = \alpha$ – угол вылета центра масс спортсмена во время броска,

G – сила тяжести,

h_c – текущая высота центра масс тела,

R_c – сила сопротивления воздушной среды,

M_c – момент сил сопротивления воздушной среды воздушной среды,

где $M_c = (F_c)a$,

Для решения поставленной задачи сила аэродинамического сопротивления R_c для тел, движущихся в воздушной среде плотностью ρ , равна

$$R_c = 0.5 \cdot c_t \rho S V^2; \quad R_c = k V^2.$$

F_c – равнодействующая распределённых сил сопротивления воздушной среды

$$F_c = f V_{2vr}^2 = f \omega^2 (a / 2)^2 \quad \text{или} \quad M_c = n \omega^2 = n \dot{\varphi}^2.$$

При подсчёте этих сил безразмерные коэффициенты лобового сопротивления C_τ определяют экспериментально в зависимости от формы тела и его ориентации в среде. Величина S (мидель) определяется значением проекции площади поперечного сечения тела на плоскость перпендикулярную оси движения, V – абсолютная скорость тела.

Известно, что плотность воздуха – $\rho = 1,3 \text{ кг/м}^3$. Необходимо отметить, что тело, в полете совершает плоскопараллельное движение. Угол поворота тела в сагиттальной анатомической плоскости соответственно изменяется величина S . Определение переменных значений миделя S и коэффициента лобового сопротивления C_τ требуют основательных дополнительных исследований, поэтому при решении данной задачи примем их усреднённые значения в допустимых границах.

Тогда значения коэффициентов k и f :

$$k = 0 - 2 \text{ кг/м}; \quad n = 0 - 0.04 \text{ кг/м}^2.$$

Так как тело спортсмена в фазе полёта движется в одной из анатомических плоскостей – сагиттальной плоскости, составим уравнения динамики плоскопараллельного движения в проекциях на оси координат.

$$m \ddot{x}_c = P_x^e; \quad m \ddot{y}_c = P_y^e; \quad J_z \ddot{\varphi} = M_z^e.$$

Здесь m – масса тела, \ddot{X}_c, \ddot{Y}_c - соответствуют проекциям ускорения центра масс, P_x^e, P_y^e - проекции равнодействующей внешних сил действующих на тело,

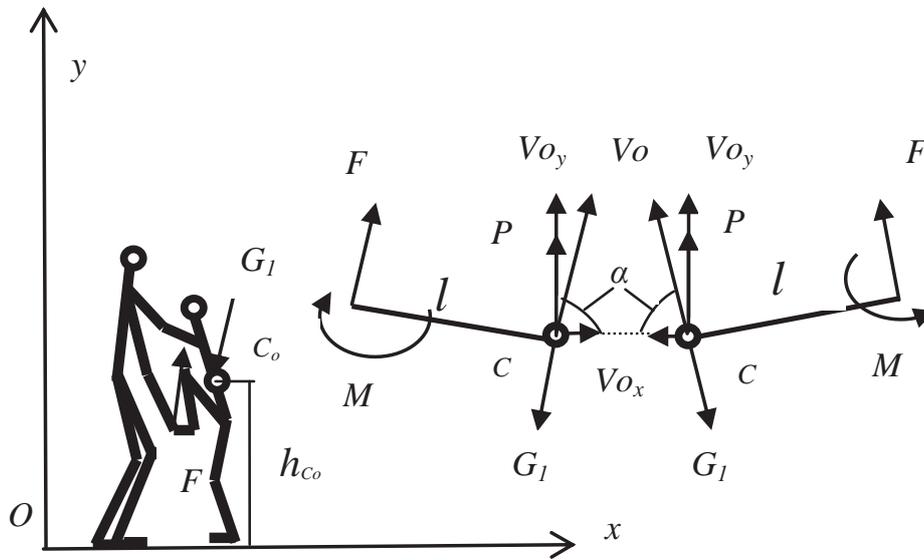


Рис. 1. Расчётная схема для определения начальных рациональных биомеханических характеристик броска

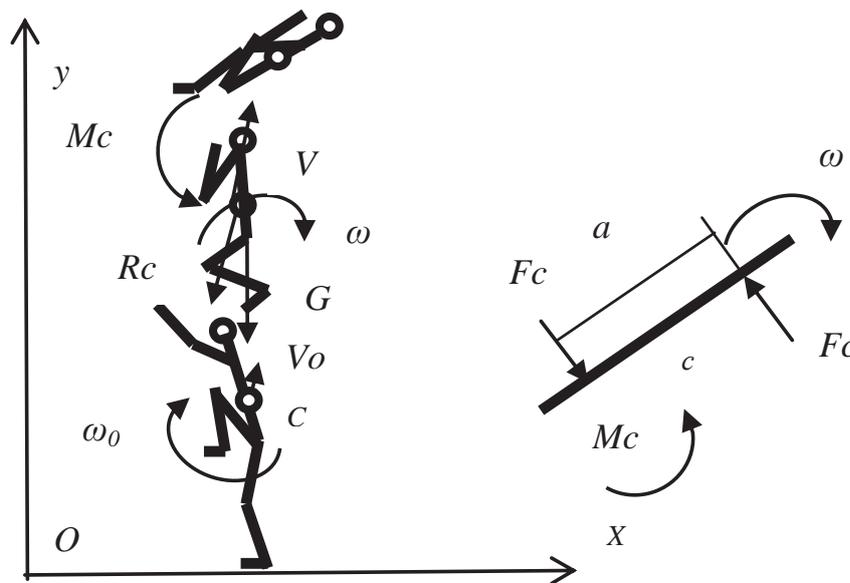


Рис. 2. Расчётная схема для определения рациональных биомеханических характеристик в фазе полёта

J_z - момент инерции относительно фронтальной оси.

$\ddot{\varphi}$ - соответствует угловому ускорению при повороте тела вокруг фронтальной оси, M_z^e - суммарный момент внешних сил сопротивления среды относительно фронтальной оси.

При движении в плоскости xAy , систему уравнений можно записать так:

$$m\ddot{x} = -R_{cx}; \quad m\ddot{y} = -G - R_{cy}; \quad J_z\ddot{\varphi} = -M_c$$

$$m\ddot{x} = -kv^2 \cos \alpha; \quad m\ddot{y} = -mg - kv^2 \sin \alpha;$$

$$J_z\ddot{\varphi} = -n\dot{\varphi}^2$$

$$\cos \alpha = \frac{\dot{x}}{v}; \quad \sin \alpha = \frac{\dot{y}}{v}; \quad v = \sqrt{v_x^2 + v_y^2} = \sqrt{\dot{x}^2 + \dot{y}^2}$$

α - угол между текущими проекциями скорости центра масс тела и вектором его скорости.

Решение этой задачи требует интегрирования дифференциальных уравнений движения.

Такая операция легко выполняется с помощью специального программного комплекса «КИДИМ», разработанного на кафедре теоретической механики НТУ «ХПИ».

Определим зависимость основных рациональных биомеханических характеристик в элементе акробатического рок-н-ролла «Фус – сальто» с учётом конкретных физических данных спортсмена от: скорости вылета и угла вылета центра масс тела спортсмена, положения центра масс тела спортсмена в начальных

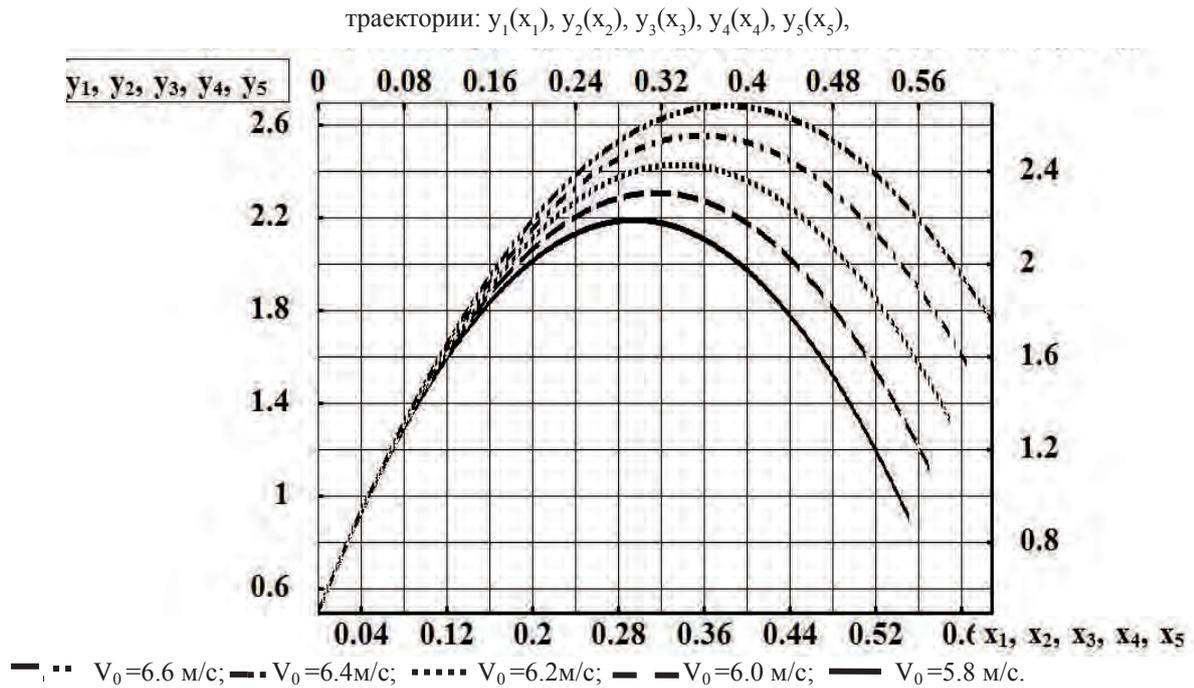


Рис.3. Графические характеристики траектории центра масс для различных значений начальной скорости вылета

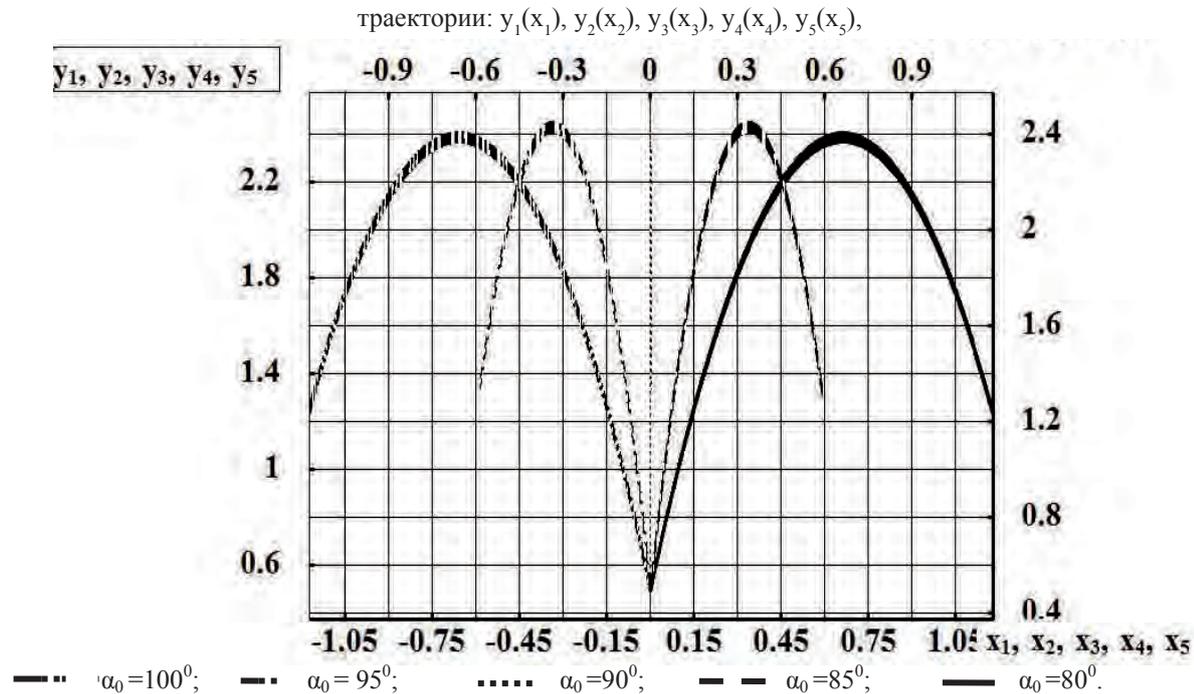


Рис. 4. Графические характеристики зависимости траектории центра масс для различных значений углов вылета тела

фазах бросковых упражнений, начальной угловой скорости вращения тела спортсмена, значений осевых моментов инерции при различных группировках тела, значений сил сопротивления воздуха (рис. 3-9).

Результаты расчётов математических моделей и полученные графические характеристики показывают:

- начальная скорость вылета и угол вылета центра

масс тела, положение центра масс тела спортсмена в начальных фазах, тела спортсмена оказывают значительное влияние на характеристики полета (рис.3, 4),

- траектории центра масс для различных значений высоты центра масс тела во время броска изменяются в среднем на такие же значения (рис. 5),

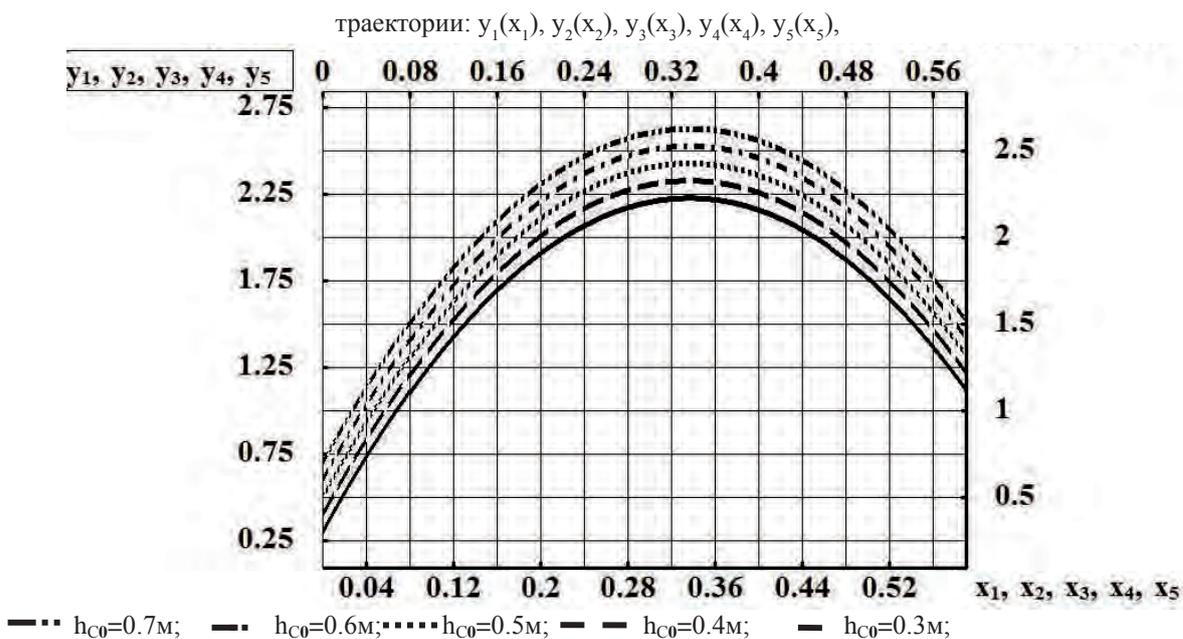


Рис. 5. Графические характеристики траектории центра масс для различных значений высоты центра масс тела во время броска

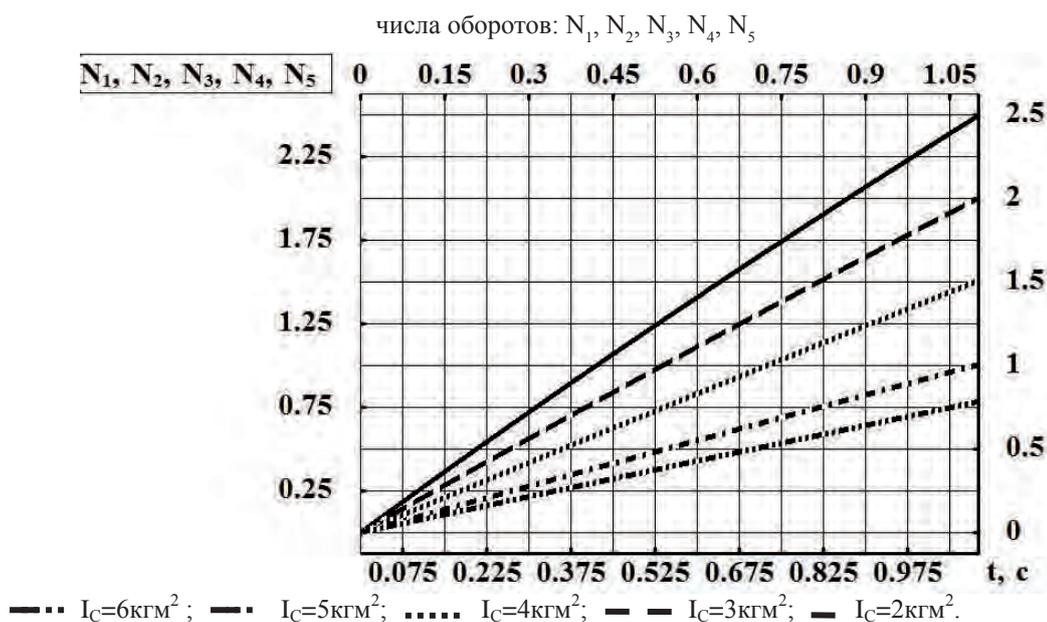


Рис. 6. Графические характеристики чисел оборотов для различных значений момента инерции относительно фронтальной оси

- различные значения моментов инерции тела относительно фронтальной оси во время полёта существенно изменяют угловую скорость вращения тела, а, следовательно, и изменяют значения чисел оборотов N , что при рациональных позах может способствовать более быстрым вращениям вокруг фронтальной оси (рис. 6) и даже изменять значения чисел оборотов N в три раза,
- для реальных скоростей полёта тела спортсмена,

сила сопротивления среды оказывает малое влияние на характеристики полета (рис. 7-8),

- значения чисел оборотов естественно прямо пропорциональны значениям начальных угловых скоростей тела (рис. 9).

Выводы

Анализ полученных в результате расчётов графических характеристик показывает, что для достижения высоких результатов необходимо увеличивать

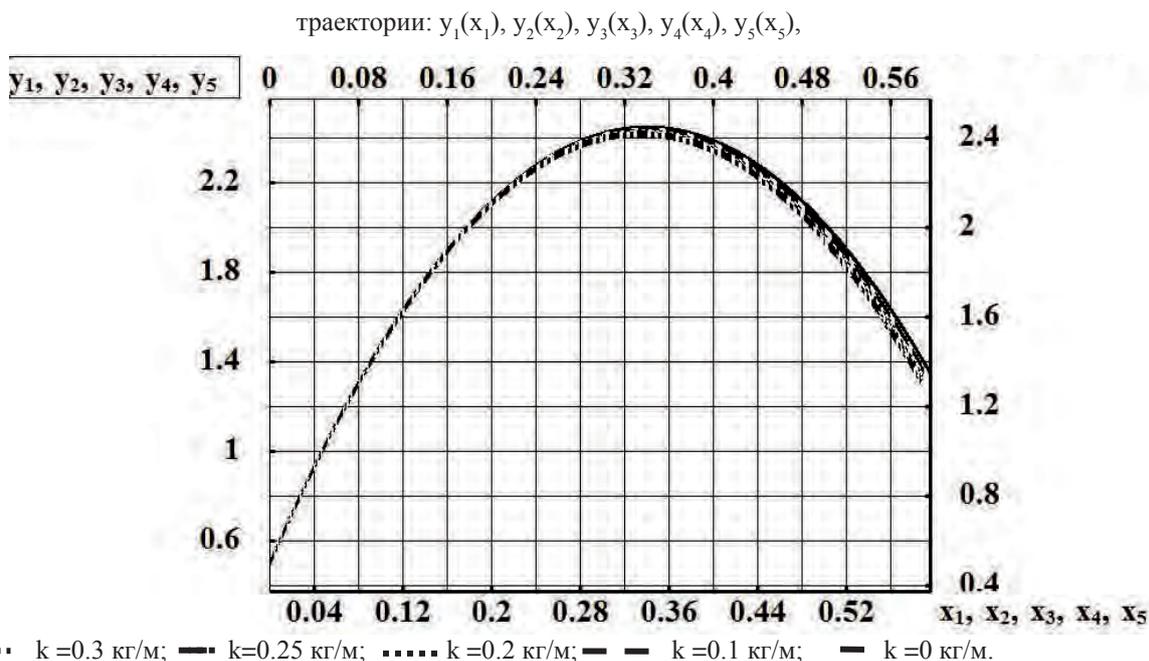


Рис.7. Графические характеристики траектории центра масс для различных значений коэффициентов сопротивления воздушной среды

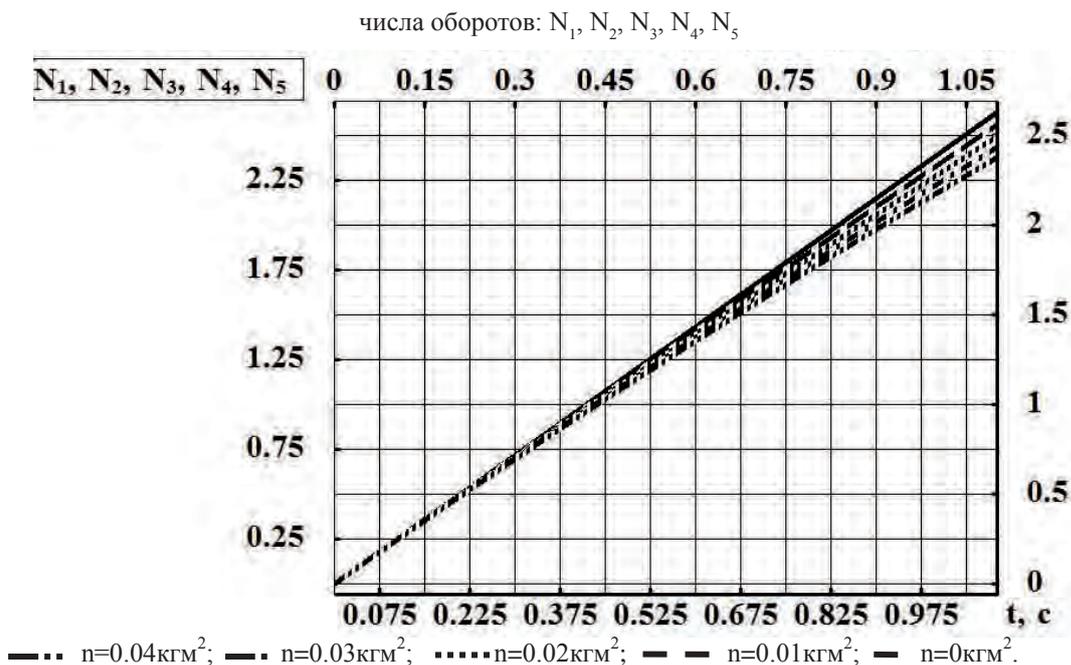
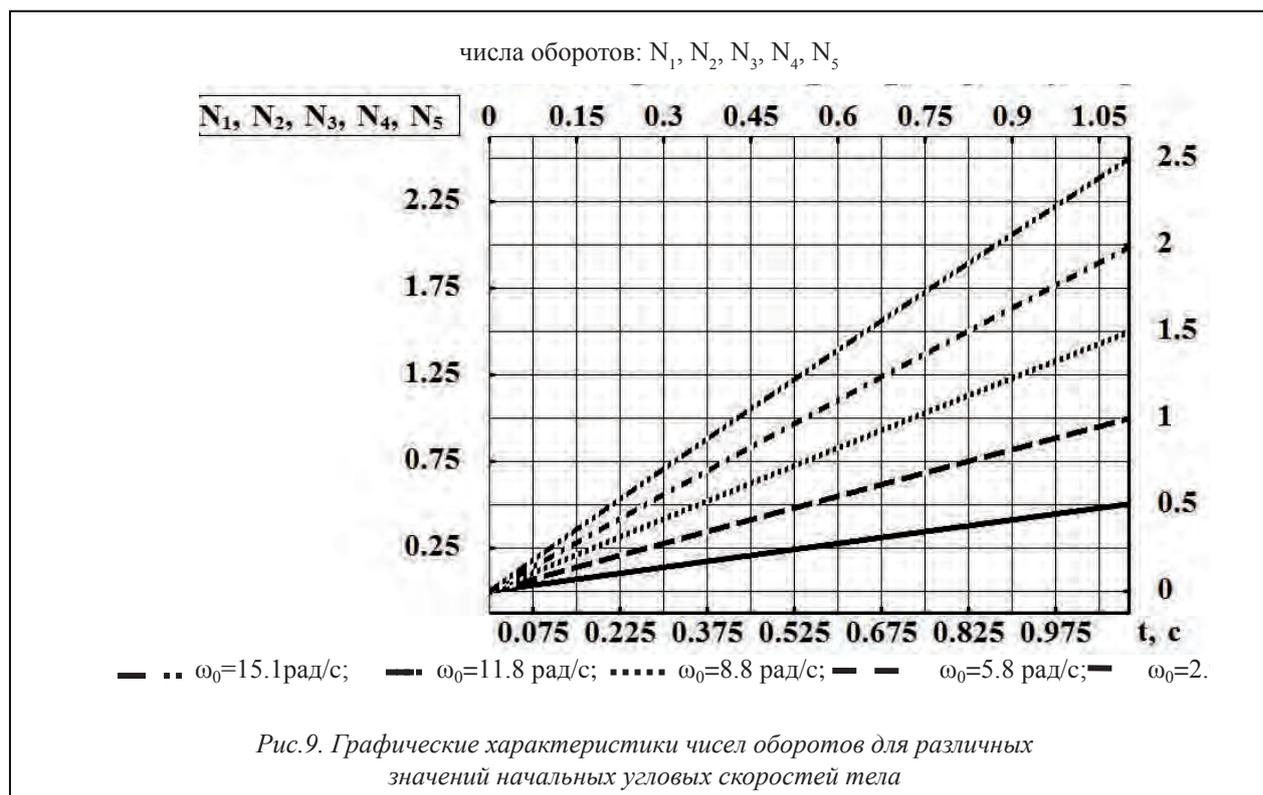


Рис.8. Графические характеристики значений чисел оборотов для различных коэффициентов сопротивления воздушной среды

начальную скорость вылета, высоту центра масс тела во время вылета, уменьшать моменты инерции, что позволит увеличить угловую скорость вращения в группировках, уменьшать углы вылета центра масс тела, при рациональном сочетании перечисленных параметров.

Таким образом, построенные графические характеристики позволяют при их анализе и последующем их использовании улучшить результат с учётом конкретных физических данных и возможностей спортсменов.



Литература:

1. Адашевский В.М. Теоретические основы механики биосистем. – Харьков: НТУ «ХПИ», 2001. – 260 с.
2. Адашевский В.М. Метрология у спорту. – Харків: НТУ «ХПИ», 2010. – 76 с.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
4. Биомеханика спорту / За ред. А.М. Лапутина. – К.: Олімпійська література, 2001. – 320 с.
5. Бусленко Н.П. Моделирование сложных систем. – М.: Наука, 1988. – 400 с.
6. Ермаков С.С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01. – Киев, 1997. – 47 с.
7. Зациорский В.М., Аурин А.С., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – М.: ФизС, 1981. – 143 с.
8. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – К.: Здоров'я, 1986. – 216 с.
9. Adouni M., Shirazi-Adl A. Knee joint biomechanics in closed-kinetic-chain exercises. *Computer Methods in Biomechanics and Biomedical Engineering*. 2009, vol.12(6), pp. 661–670. doi:10.1080/10255840902828375.
10. Frömel K., Stratton G., Vasendova J., Pangrazi R.P. Dance as a Fitness Activity the Impact of Teaching Style and Dance Form. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2002, vol.73(5), pp. 26–30. doi:10.1080/07303084.2002.10607805.
11. Li F-X., Margetts S., Fowler I. Use of “chalk” in rock climbing: sine qua non or myth? *Journal of Sports Sciences*. 2001, vol.19(6), pp. 427–432. doi:10.1080/026404101300149375.
12. Lin C-F., Su F-C., Wu H-W. Ankle biomechanics of ballet Dancers in relevé en pointé dance. *Research in Sports Medicine*. 2005, vol.13(1), pp. 23–35. doi:10.1080/15438620590922068.
13. Pengelly F. Anatomy for Dance: An Expanded Design. *Journal of Dance Education*. 2010, vol.10(3), pp. 77–82. doi:10.1080/15290824.2010.508696.
14. Volodymyr Adashevsky, Sergii Iermakov, Krzysztof Prusik, Katarzyna Prusik, Karol Gerner. *Biomechanics: theory and practice*. Gdansk, Zdrowie-Projekt, 2012, 184 p.
15. Waite L. Rock and Roll! Using Classic Rock as a Guide to Fantasy-Theme Analysis. *Communication Teacher*. 2008, vol.22(1), pp. 10–13. doi:10.1080/17404620801914491.

References:

1. Adashevskij V.M. *Teoreticheskie osnovy mekhaniki biosistem* [Theoretical basis of mechanics of biosystems], Kharkov, KPI Publ., 2001, 260 p.
2. Adashevskij V.M. *Metrologiia u sporti* [Metrology in sport], Kharkov, KPI Publ., 2010, 76 p.
3. Bernshtejn N.A. *Oчерки po fiziologii dvizhenij i fiziologii aktivnosti* [Essays on physiology of motions and physiology of activity], Moscow, Medicine, 1966, 349 p.
4. Laputin A.M. *Biomekhanika sportu* [Biomechanics of sport], Kiev, Olympic literature, 2001, 320 p.
5. Buslenko N.P. *Modelirovanie slozhnykh sistem* [Modeling of complex systems], Moscow, Science, 1988, 400 p.
6. Iermakov S.S. *Obuchenie tekhnike udarnykh dvizhenij v sportivnykh igrah na osnovе ikh komp'uternykh modelej i novykh trenazhernykh ustrojstv* [Education to the technique of shock motions in sport games on the basis of their computer models and new trainer devices], Dokt. Diss., Kiev, 1997, 47 p.
7. Zaciorskij V.M., Aurin A.S., Seluianov V.N. *Biomekhanika dvigatel'nogo apparata cheloveka* [Biomechanics of motive vehicle of a man], Moscow, Physical Culture and Sport, 1981, 143 p.
8. Laputin A.N. *Obuchenie sportivnym dvizhenijam* [Education to sport motions], Kiev, Health, 1986, 216 p.
9. Adouni M., Shirazi-Adl A. Knee joint biomechanics in closed-kinetic-chain exercises. *Computer Methods in Biomechanics and Biomedical Engineering*. 2009, vol.12(6), pp. 661–670. doi:10.1080/10255840902828375.
10. Frömel K., Stratton G., Vasendova J., Pangrazi R.P. Dance as a Fitness Activity the Impact of Teaching Style and Dance Form. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2002, vol.73(5), pp. 26–30. doi:10.1080/07303084.2002.10607805.
11. Li F-X., Margetts S., Fowler I. Use of “chalk” in rock climbing: sine qua non or myth? *Journal of Sports Sciences*. 2001, vol.19(6), pp. 427–432. doi:10.1080/026404101300149375.
12. Lin C-F., Su F-C., Wu H-W. Ankle biomechanics of ballet Dancers in relevé en pointé dance. *Research in Sports Medicine*. 2005, vol.13(1), pp. 23–35. doi:10.1080/15438620590922068.
13. Pengelly F. Anatomy for Dance: An Expanded Design. *Journal of Dance Education*. 2010, vol.10(3), pp. 77–82. doi:10.1080/15290824.2010.508696.
14. Volodymyr Adashevsky, Sergii Iermakov, Krzysztof Prusik, Katarzyna Prusik, Karol Gerner. *Biomechanics: theory and practice*. Gdansk, Zdrowie-Projekt, 2012, 184 p.
15. Waite L. Rock and Roll! Using Classic Rock as a Guide to Fantasy-Theme Analysis. *Communication Teacher*. 2008, vol.22(1), pp. 10–13. doi:10.1080/17404620801914491.

Информация об авторах

Адашевский Владимир Михайлович: adashevsky@ukr.net; Национальный технический университет «ХПИ»; ул. Фрунзе 21, г. Харьков, 61002, Украина.

Ермаков Сергей Сидорович: д.п.н., проф; sportart@gmail.com; Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина.

Фирсова Юлия Юрьевна: adashevsky@ukr.net; Национальный технический университет «ХПИ»; ул. Фрунзе 21, г. Харьков, 61002, Украина.

Цитируйте эту статью как: Адашевский В.М., Ермаков С.С., Фирсова Ю.Ю. Физико-математическое моделирование сложных элементов акробатического рок-н-ролла // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 3-10. doi:10.6084/m9.figshare.662463

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 25.03.2013 г.
Опубликовано: 23.04.2013 г.

Information about the authors

Adashevskiy V.M.: adashevsky@ukr.net; National Technical University "KPI"; Frunze str. 21, Kharkov, 61002, Ukraine.

Iermakov S.S.: sportart@gmail.com; Kharkov State Academy of Physical Culture; Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.

Firsova Iu.Iu.: adashevsky@ukr.net; National Technical University "KPI"; Frunze str. 21, Kharkov, 61002, Ukraine.

Cite this article as: Adashevskiy V.M., Iermakov S.S., Firsova Iu.Iu. Physical mathematical modelling of difficult elements of acrobatic rock-and-roll. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 3-10. doi:10.6084/m9.figshare.662463

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 25.03.2013
Published: 23.04.2013

Методологические основы применения личностно ориентированного подхода для обоснования системы непрофессионального физкультурного образования студентов университета

Белых С.И.

Донецкий национальный университет

Аннотации:

Рассмотрены методологические основы использования личностно ориентированного подхода для обоснования системы непрофессионального физкультурного образования студентов университета. В исследовании принимали участие 560 студентов. Рассмотрена концепция, связывающая физическую культуру человека с его телесностью. Выяснено, что в результате воздействия телесное состояние приобретает статус личностных качеств индивида, становится социальным по своему содержанию, приобретает статус культурной ценности. Установлено, что преподаватели отдают приоритет усвоению студентами знаний и навыков. Значительно меньше внимания преподаватели уделяют моторной составляющей учебной дисциплины. Рекомендуются направления комплексного применения аксиологического, культурологического и личностно ориентированного подходов в условиях проведения реформы процесса физического воспитания студентов.

Белых С. И. Методологічні основи застосування особистісне орієнтованого підходу до обґрунтування системи непрофесійної фізкультурної освіти студентів університету. Розглянуто методологічні засади використання особистісно орієнтованого підходу для обґрунтування системи непрофесійної фізкультурної освіти студентів університету. У дослідженні брали участь 560 студентів. Розглянуто концепцію, що зв'язує фізичну культуру людини з його тілесністю. З'ясовано, що в результаті впливів тілесний стан набуває статусу особистісних якостей індивіда, стає соціальним за своїм змістом, набуває статусу культурної цінності. Встановлено, що викладачі віддають пріоритет засвоєнню студентами знань і навичок. Значно менше уваги викладачі приділяють моторній складовій навчальної дисципліни. Рекомендуються напрямки комплексного застосування аксіологічного, культурологічного та особистісно орієнтованого підходів в умовах проведення реформи процесу фізичного виховання студентів.

Belykh S.I. Methodological foundations of individually oriented approaches to ground of physical education unprofessional university students. The methodological basis of personality-oriented approach to support the system of non-professional physical education students is considered. The study involved 560 students. The concept of linking physical fitness of a man with his physicality is conducted. Found that the impacts of bodily state acquires the status of the personal qualities of the individual becomes social in content, acquires the status of cultural value. Found that teachers give priority to provide students with knowledge and skills. Much less attention teachers pay motor component discipline. It is recommended areas of complex application axiological, cultural and personal-oriented approaches in the context of the reform process of physical education students.

Ключевые слова:

физическое воспитание, личностный, ориентированный, подход, непрофессиональное, образование, студент.

фізичне виховання, особистісний, орієнтований, підхід, непрофесійне, освіта, студент.

physical education, personal, focused approach, non-professional, education, student.

Введение.

Под понятием «физическая культура» не так давно было принято понимать совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека, а физическое воспитание рассматривалось в этом контексте как процесс обучения двигательным действиям, формирования свойственных человеку физических качеств, гарантирующих направленное развитие, а также обретения базирующихся на них способностях (Л. Кун, Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков, Н. И. Пономарев и др.).

Однако, как известно, явление «человек» включает физическую, духовную, психическую и другие грани проявления человеческой сущности. Как феномен природы, телесность выступает лишь исходной предпосылкой социокультурного существования человека. Характерное человеку природное является предметом социально-значимого преобразования, поскольку представляет собой некоторые важные для его жизнедеятельности потенции, необходимость развития и реализации которых и привела к возникновению физической культуры. Очевидно, эта область представляет собой сложное социально-культурное явление, которое не ограничено решением задач физического

развития, а выполняет также ряд других функций, в том числе «социальные заказы общества в области политики, морали, воспитания, эстетики и в этой части принадлежит общественному сознанию» [2].

В настоящее время разработана и утвердилась в кругу прогрессивных ученых принципиально иная концепция, связывающая физическую культуру человека с его телесностью, и исходящая из того, что физическое (телесное) состояние человека в результате стихийных и организованных педагогических воздействий (в соответствии с социальными идеалами, нормами и образцами, на основе использования специально разработанных для этих целей средств), приобретает статус ведущих личностных качеств индивида, становится социальной по своему содержанию, то есть культурной ценностью [8, с. 21-22].

Согласно данной концепции основными элементами физической культуры является культура здоровья, двигательная культура и культура телосложения, а в качестве основных показателей личностной физической культуры выступают:

- отношение человека к здоровью и своему телу как к ценности, степень выражения этого отношения;
- характер этого отношения (декларативный или деятельный);
- уровень знаний об организме, физическом состоянии, средствах и методах оздоровления, включая

само оздоровление;

- средства, используемые для поддержания здоровья, хорошего физического состояния и умения по их применению;
- ценности здоровья и своего тела, в соответствии с общественными идеалами, нормами, образцами;
- наконец, стремление оказать помощь другим людям в деятельности по оздоровлению и физическому совершенствованию, а также наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков [8, с. 22].

При таком подходе учитываются не только возрастные нормы развития, темперамент и характер, но и основные личностные качества учащихся и студентов, а педагогический процесс необходимо должен строиться с учетом их интересов и потребностей. Учебная деятельность должна направляться не только на овладение студентами знаниями, умениями и навыками, но и на формирование соответствующего отношения к своему здоровью. При этом значительное внимание уделяется развитию способности к самопознанию своих внутренних состояний и эмоциональных реакций, физических и психических особенностей, соотношения самооценки с реальным уровнем психофизического развития, с представлениями других людей [8, с. 25-26].

Очевидно, что указанные новые концептуальные положения предполагают необходимость подготовки и проведения глубокой реформы вузовской дисциплины «Физическое воспитание».

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Донецкого национального университета.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – сформировать методологические основы применения личностно-ориентированного подхода и такой его важной части как непрофессиональное физкультурное образование студентов в качестве условий подготовки к проведению реформы вузовского «Физического воспитания».

Методы и организация исследования: обзор научно-методической литературы, теоретический анализ и синтез. Исследование проводилось на кафедре физического воспитания и спорта Донецкого национального университета

Результаты исследования.

Физическая культура в своей целостности и законченной объективности (в смысле подлинной действительности) имеет субъектно-индивидуальный характер. Развивая этот тезис, мы стремимся подчеркнуть не столько традиционно выделяемую субъективно-личностную сторону физической культуры, сколько то, что она резюмируется в формировании личности студента в качестве свободной индивидуальности. Внимание акцентируется на суждении, согласно которому вне личности физической культуры в ее подлинной действительности нет. Поэтому физическая культура – это объективное образование, которое, однако, имеет субъективный и, более того, индивидуально-личностный характер. В этой связи она выступает как базовый, фундаментальный слой, интегрирующее

звено культуры, содержащее большой потенциал воспроизводства личности как целостности.

Отсюда очевидно, от того, в какой мере педагогическая система высшего учебного заведения в Украине сможет решать задачу формирования разумных потребностей молодежи, в том числе и потребностей в физкультурной деятельности (образовательной, спортивной, рекреационной, реабилитационной), зависит воспитание личности нового времени, а вместе с тем и прогресс нашего общества в культурном развитии.

Известно, что уровень социальной активности студенческой молодежи определяется степенью ее готовности к проявлению социальной деятельности и уровнем значимости мотивов этой деятельности, в том числе и в сфере физической культуры. Он обусловлен также степенью осознания личностью общественной необходимости той или иной формы деятельности. Достаточно четко это проявляется в свете требований гуманизации образования в области физической культуры. В системе вузовского, не физкультурного образования это означает выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического бытия, а не только одной его телесно функциональной сферы. Сюда также входит его внутренний мир (эмоции, отношения, ценностные ориентации и др.) и мир внешний (природа, предметная среда, подготовка к профессиональной деятельности и жизни в социуме) [1, с. 28].

Физическая культура в вузах не физкультурного профиля должна выступать активным преобразователем личности, утверждая лучшие ее качества, обогащая ее идейное, интеллектуальное, нравственное и эстетическое начала. Различные аспекты физического совершенствования молодежи, как необходимой стороны ее гармонического развития, выражают степень сознательного и целенаправленного воздействия общества на систему ее физических и духовных потенций. Поэтому функционирование и развитие физической культуры в обществе, отдельном вузе можно рассматривать как акт общественного производства специфических социальных ценностей.

Для XX века было характерно осмысление достижений культуры с позиций аксиологии, обострившей необходимость научного обоснования приоритетов в технологии физкультурного образования человека. При этом физическое воспитание все еще традиционным рассматривалось как специально-организованный педагогический процесс, связанный, наряду с освоением знаний, двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, а также совершенствованием морфологических и функциональных резервов человека (Б. А. Ашмарин, Л. П. Матвеев, Б. М. Шиян). Но его содержательные основы уже характеризуют деятельность аспекты использования физических упражнений с целью развития природных задатков индивида на трех личностных уровнях: биологическом, психологическом и социальном (А. Г. Комков, Г. Г. Наталов, В. В. Приходько).

Однако в последние десятилетия, физкультурное образование понимают в более широком аспекте как

социальный институт формирования потенциала физической культуры студенчества с учетом общественных и личностных потребностей (Л. И. Лубышева, В. В. Приходько). Причем, заметим, выполнив всесторонний анализ, Д. Н. Давиденко и Г. Н. Пономарев пишут: «...с лингвистической точки зрения правильность употребления понятия «физкультурное образование» (человека) не вызывает сомнения» [4, с. 53].

Установлено, что динамика формирования потребностей студентов в сфере непрофессионального физкультурного образования детерминирована влиянием трех главных факторов. Наибольшее воздействие оказывает информационный фактор (49,0 %), отражающий совокупный, до вузовский, физкультурно-спортивный опыт, семейные традиции и освоенный уже в вузе объем знаний, умений и навыков. Второй по степени влияния, кондиционный фактор (29,0 %) отражает индивидуальный потенциал физической культуры личности, предопределяющий степень притязаний и содержание текущих и пролонгированных целей в индивидуальных программах физического самосовершенствования. Третий, биосоциальный фактор (10,2 %) характеризует синергизм эндогенных биологических потребностей студентов в двигательной активности и социальную ангажированность высоких психофизических кондиций будущих специалистов [3, с.24].

Главным звеном формирующейся личностно ориентированной парадигмы непрофессионального физкультурного образования становится его нацеленность на развитие индивидуальности студента (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, В. В. Приходько, С. Д. Смирнов). Без осмысления его интегративной сущности, ценностные аспекты физкультурного образования в значительной мере утрачиваются. Поэтому, определение меры соотношения личностного и общественного векторов физической культуры студентов позволяет избежать декларативности целей и педагогических задач непрофессионального физкультурного образования. Социально-педагогический акцент на индивидуализацию применяемых технологий непрофессионального физкультурного образования, должен быть направлен на раскрытие природных задатков каждого из студентов, в совокупности определяющих особенности их физического и духовного развития.

Практическая реализация личностно ориентированного подхода к непрофессиональному физкультурному образованию обусловлена, во-первых, повышением роли диалога между субъектами физкультурно-образовательной деятельности (преподавателями и студентами). Во-вторых, преодолением чрезмерной унификации физкультурного образования при разработке проблемно-ориентированных обучающих программ модульного типа, обеспечивающих опережающий характер образования и стимулирование инновационного мышления студентов. В-третьих, демократизацией сферы непрофессионального физкультурного образования, обеспечивающей развитие инфраструктуры физической культуры в вузе, а также

оптимизацию условий для самореализации студентов в физкультурно-спортивной деятельности.

Исходя из представленного, мы приходим к заключению, что проект разработки модели построения личностно ориентированной системы непрофессионального физкультурного образования студентов в условиях университета базируется на прочном методологическом фундаменте.

Философский уровень методологии построения в университете процесса подготовки профессионала как разносторонне образованной личности представляют: мировоззренческие положения теории познания, представления о сознании и самосознании личности, ее развитии в системе общественных отношений; диалектика профессионального становления будущих бакалавров и магистров, аксиологический подход к его обеспечению; учение о специфическом (единичном), особенном и всеобщем в проекции на формирование личности студента как профессионала на разных факультетах, по разным направлениям подготовки и специальностям.

На общенаучном уровне методологии разработки и реализации проекта доминируют системный (В. Г. Афанасьев, И. В. Блауберг, В. Н. Садовский, Э. Г. Юдин, Б. Ф. Ломов и др.) и синергетический подходы (И. П. Пригожин, Г. Хакен, А. Н. Колмогоров и др.). Первый нацеливает коллектив университета, прежде всего, на то, чтобы выделить в содержании профессионального образования такую целостную совокупность его структурных компонентов, которая является адекватной потребностям общества и личности каждого студента в развитии. Утвержденные в Донецком национальном университете учебные планы и программы по различным направлениям подготовки в определенной степени уже отражают функции каждого компонента содержания профессионального образования как системы, внутренние связи между ними и связи с окружающей образовательной значимой средой. Однако, в ДонНУ, как и в других университетах Украины, не был выделен и описан аспект личностно ориентированного непрофессионального физкультурного образования.

Системный подход является стержневым в вопросах выбора направлений, принципов, методов и форм обучения и профессиональной подготовки студентов, планирования их ресурсного обеспечения. Тогда как синергетический подход (опора на него обусловлена нелинейностью процесса профессионального образования) выполняет роль регулятора при переводе учебно-воспитательного процесса в плоскость его самоорганизации, создания условий для самоформирования студентами комплекса профессиональных знаний и умений различной функциональной направленности, включая те, которые позволяют заботиться о своей психофизической сфере.

Теоретической базой нашего исследования являются современные представления о развитии личности (К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Божович, А. Н. Леонтьев, А. А. Реан, В. Д. Шадриков), учиты-

вающие единство психической и физической природы человека (Б. Г. Ананьев, И. В. Муравов, А. В. Родионов). Положения об управлении здоровьем, о его безопасном уровне и о профессиональном здоровье (Н. М. Амосов, Л. Г. Апанасенко, В. М. Баевский, В. А. Пономаренко), теории оптимального функционирования систем физического воспитания на различных этапах онтогенеза (В. К. Бальсевич, Л. П. Матвеев, В. Г. Никитушкин, В. Н. Платонов). Это, также, накопленные знания о возможности коррекции поведения, сохранения физического и психического здоровья молодежи сопряженным воздействием индивидуализированных средств педагогики, теории и методики физического воспитания (В. К. Бальсевич, Л. В. Волков, Л. И. Лубышева, В. В. Приходько, А. В. Родионов, M.J. Mayer, L.Werthamer-Larsson). Знания в области профессионально-прикладной физической культуры (В. И. Ильичич, В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. Г. Саноян) и ее современных представлений о психофизической подготовке к предстоящей деятельности (А. О. Егорычев, С. Н. Зуев, С. С. Коровин, В. Н. Полянский).

Существование проблемной ситуации в сфере физического воспитания студентов, на практике лишеного личностно ориентированного подхода, связано с рядом объективных причин. Во-первых, стагнацией ее функционирования, обусловленной административно-командной стратегией управления высшей школой; во-вторых, не завершенностью формирования парадигмы непрофессионального физкультурного образования, что выражается в некоторой неопределенности ее предметно-содержательных основ; в-третьих, относительно низким социальным статусом, фактом невосребованности высоких психофизических кондиций выпускников в сфере общественного производства. Перспективы преодоления кризисного состояния в вузовском физическом воспитании, по мнению Ж. Аллан, Л. И. Лубышевой и Ю. М. Николаева, связаны с повышением его креативности, предусматривающей переориентацию учебно-воспитательного процесса с традиционно-репродуктивной модели передачи знаний к гибкой, интегрированной, информационно-знаковой образовательной парадигме

Для соблюдения этого ориентира необходимо использовать аксиологический, культурологический, антропологический и личностно ориентированный подходы. Их сочетание позволяет выполнить работу проектирования в рамках современной педагогики высшего образования.

Аксиологический подход характеризует совокупность устойчивых ценностей физической культуры и ценностей профессиональных, интериоризация которых студентами субъективирует, превращает их в личностно-значимые для студента. На этой основе активизируется развитие культурного самосознания, способность к культуросообразной преобразовательной деятельности в области физической культуры, мотивированному отношению студентов к уровню и качеству ее освоения.

В образовательных ценностях физической культуры зафиксированы критерии, определяющие основу становления и развития личности студента. Они указывают на человеческое, социальное и культурное значение отдельных явлений физической культуры, являются ориентирами для физкультурной деятельности, выступают своеобразным ядром самосознания личности, формируя ее мировоззрение, социальную устойчивость, мотивацию, направленность учебной и вне учебной деятельности, а также жизнедеятельности в целом.

При таком подходе выпускник вуза – будущий специалист, понимается нами не как персонификация нормативно-установленной деятельности, закреплённой в образовательно-квалификационных характеристиках и образовательно-профессиональных программах по специальностям, но как носитель накопленных физической культурой общечеловеческих ценностей. Как активный субъект, реализующий в профессиональной деятельности свой способ здоровой жизнедеятельности, готовность принимать на себя ответственность за решение профессиональных задач, вырабатывать свою стратегию социокультурного мышления, поведения и деятельности [9].

В контексте исследования выделены следующие гуманитарные ценности непрофессионального физкультурного образования личностного содержания, связанные: с самосознанием и самопознанием; с самоопределением и самовоспитанием; с самоактуализацией и самореализацией; с самообразованием и самосовершенствованием; с самоорганизацией и саморегуляцией.

Культурологический подход определяет взгляд на образование в области культуры физической как на форму, способ и средство саморазвития культуры, сущностных сил студента, требует, чтобы в центре образовательного процесса находилась личность, обеспечивался полноценный процесс ее разностороннего интеллектуального, нравственного, психического, физического, эстетического и других сторон развития на основе освоения ценностей культуры и нравственности. Это позволяет обеспечить введение студента в пространство мировой и национальной физической культуры, интериоризацию на практике культурного опыта поколений в духовный мир будущего специалиста. Культурологическая парадигма в отличие от узко-прикладной «знаниевой», в существенно большей степени ориентирует образование на одновременное освоение элементов культуры обучения, поведения, общения и деятельности.

Важнейшим итоговым результатом профессионального образования является становление у выпускника университета – будущего специалиста – профессиональной культуры. Проведенный теоретический анализ позволяет выделить следующие основные функциональные компоненты профессиональной культуры специалиста, раскрывающие их профессионально-содержательные характеристики [9-11].

Так, гносеологический компонент обуславливает методологическую, исследовательскую, интеллектуальную культуру; гуманистический – нравственную, гуманитарную, духовную; коммуникативный – культуру общения, речевую и рефлексивную. Тогда как образовательный компонент – дидактическую, методическую, физическую, эстетическую, экологическую, экономическую; нормативный – правовую и управленческую; информационный – диалогическую, инновационную и компьютерную. Указанные базовые основания профессиональной культуры и определяют содержание подготовки будущего специалиста.

Что же касается непрофессионального физкультурного образования, как важного аспекта становления студента, отметим, – соотношение природного, социального и культурного в формировании образованной личности выпускника университета представит в виде процесса движения от природно-телесных свойств индивида к собственно человеческому бытию телесности – по определению И. М. Быховской к «культурному телу». Культурологический подход связан с преодолением междисциплинарной разобщенности, культурной цельности физической культуры личности, что позволяет рассматривать сферу образования как целостный макро феномен культуры, в котором дисциплина «Физическое воспитание» выступает органичной частью целого, а ее содержание конструируется в логике развития человеческого познания. В этом случае физическая культура соответствует основной цели гуманитарного образования, а именно достижению целостности знаний о человеке, путях и средствах освоения им мира, обретения смысловых, мировоззренческих ориентаций.

Не менее важным методологическим подходом к проектированию гуманитарной по сути своей системы непрофессионального физкультурного образования выступает также антропологический подход, при котором устраняется противоречие между потребностями студента, стремящегося познать себя, и возможностями образовательного процесса; между огромным пластом человекознания и тем, как оно реализуется. Только при условии признания культуры внутреннего мира и телесности студента важнейшими критериями его качественного развития, во всей полноте можно ставить и решать задачи по освоению и воспроизводству процессов самопознания и саморазвития, самообразования и самовоспитания, самоактуализации и самосовершенствования средствами физической культуры.

Только такой подход обеспечит замещение «повседневного», по сути, бытового сознания студента антропологическим мышлением, поможет ему культурно «возделывать себя». Феномен телесности справедливо рассматривать лишь как уникальный потенциал физического и духовного саморазвития студента, закладывающего основы здорового «жизнеобеспечения» личности, смысла ее культурного становления, как ценностные конструкты образования в области физической культуры.

Педагогическая антропология исходит из аксиомы единства общего, особенного и отдельного в человеке, принимает во внимание наличествующие свойства человека в широком диапазоне. Антропологические основания физической культуры позволяют выделить ее специфические особенности, заключающиеся в одновременной направленности на двигательную сферу человека и на социально-психологические стороны его организации. Так, воздействуя на физическое, телесное комплексом специфических средств и методов, физическая культура оказывает влияние на интеллектуальную, эмоциональную, духовную и другие сферы личности (И. М. Быховская, Л. П. Матвеев, Н. И. Пономарев, В. С. Родиченко, В. И. Столяров).

Личностно ориентированный подход рассматривается как один из наиболее значимых системоопределяющих факторов гуманитаризации содержания образования в единстве личностного и деятельностного компонентов. В силу своей природной активности личность сохраняет и развивает тенденцию к автономии, независимости, свободе, формированию собственной позиции, неповторимой индивидуальности. Это дает возможность рассматривать образовательный процесс как процесс саморазвития и самореализации личности, в ходе которого происходит не только актуализация учебного и социального опыта, но и становление индивидуального опыта студента.

Привлечение внимания к «личностному компоненту» подчеркивает, что в образовательном процессе в области физической культуры важно учитывать национальные, половозрастные, индивидуально-психологические, статусные особенности студентов, которые реализуются через содержание и форму учебных занятий, характер общения со студентом, мотивацию и адаптацию, уровни притязаний, когнитивный стиль и др. (И. А. Зимняя). «Деятельностный компонент» ориентирует не только на усвоение учебного материала, но и на способы усвоения, образцы и способы мышления и деятельности, развитие познавательных сил и творческого потенциала субъекта обучения.

Вследствие указанного, а также с учетом известного положения С. Л. Рубинштейна о том, что развитие личности происходит в деятельности и в зависимости от нее, основанием учебной дисциплины, ориентированной на формирование физической культуры личности, предстает физкультурно-спортивная деятельность, как развивающая и созидательная активность по овладению ценностями физической культуры, проявлению разнообразных форм личностной, профессиональной и социальной активности, способствующей развитию ее физических, психических и духовных качеств.

Содержание гуманитарного по своей сути непрофессионального физкультурного образования задается интегративной парадигмой личностно ориентированного образования, акцент в котором делается на развитии личностного отношения обучаемых к миру, профессиональной деятельности, образованию, к самим

себе. При личностно ориентированном подходе содержание образования по физической культуре становится живым достоянием личности, ее памяти и интеллекта [9, с.16]. Он указывает, что личность выступает в качестве основного субъекта образовательного процесса, определяя направленность его содержания на непрерывное развитие и саморазвитие студента. Как следствие, важным условием развития субъектной позиции студента выступает соответствие, согласованность внешних педагогических воздействий с его внутри личностным потенциалом, индивидуальным опытом и возможностями. Именно поэтому проектирование личностно ориентированного содержания физического воспитания наиболее полно отвечает потребностям студента, соответствует его внутренней позиции.

Выводы

Личностно ориентированное образование направлено на признание уникальности и самобытности личности студента, а идея «самости» занимает в нем центральное место. Образовательный процесс по физической культуре при личностно ориентированном подходе к физическому воспитанию предоставляет возможность каждому студенту, опираясь на свои способности, склонности, человеческие и профессиональные интересы, ценностные ориентации и субъектный опыт, реализовать себя в активном познании содержания учебной деятельности, в своем учебном поведении.

Смысл приобщения студента университета, независимо от избранной специальности, к культуре физической заключается в следующем. Выступая самостоятельной областью человеческой деятельности, физическая культура направлена на творение разносторонней, творческой личности, способной дости-

гать гармонии духовного и физического, развиваться в единстве с культурой и социумом. Подчеркнем, что утилитарная по своей сути профессионально-прикладная физическая подготовка таких претензий не имеет, а существовавшая недооценка этой особенности физической культуры на практике нарушала единство трех структурных элементов человеческой культуры (материальной, духовной и физической), их неразрывную связь и взаимообусловленность.

Как результат, изучение мнения 560 студентов о соотношении общей и физической культуры в личностном и профессиональном самоопределении показывает, что только 23,6 % признают наличие такой связи, тогда как 53,4 % ее категорически отрицают, а 22 % опрошенных не могут определиться со своей позицией [9, с.17].

В то же время изучение педагогической практики свидетельствует о том, что преподаватели вузовского «Физического воспитания» в лучшем случае, помимо внимания к моторной составляющей этой учебной дисциплины, отдают приоритет знаниям и навыкам [5]. При этом, они упускают из сферы своей деятельности именно те элементы содержания, которые способствуют формированию компетенций, необходимых для поддержания оптимума здоровья выпускника вуза, разностороннему развитию личности.

Перспективы дальнейших исследований. Разработанные в ходе исследования методологические основы позволяют перейти к непосредственному педагогическому проектированию систем личностно ориентированной системы непрофессионального физкультурного образования в условиях отдельного высшего учебного заведения.

Литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М. Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27-32.
2. Выдрин В. М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект) : учеб. пособ. / В. М. Выдрин. – Л., ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1988. – 45 с.
3. Григорьев В. И. Неспециальное физкультурное образование студентов вузов Санкт-Петербурга как объект социально-педагогического исследования: антропологический, социально-педагогический и организационный аспекты / В. И. Григорьев // Проблемы физкультурного образования учащейся молодежи на рубеже XXI века. Сб. науч. трудов. Ред. проф. В. И. Григорьев. – СПб. – 1999. – С. 16-31.
4. Давиденко Д. Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры / Д. Н. Давиденко, Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 52-55.
5. Дзюбенко М. І. До розробки алгоритму управління власним здоров'ям (у контексті концепції В. В. Приходька) // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Вип. 98. – Т.3. – Серія: педагогічні науки. фізичне виховання та спорт. – Чернігів. – 2012. – С. 126-129.
6. Дмитриев С. В. Акмеологические аспекты развития студента в образовательных технологиях / С. В. Дмитриев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Вип. 98. – Т.2. – Серія: педагогічні науки. фізичне виховання та спорт. – Чернігів. – 2012. – С. 5-8.

References

1. Vilenskij M.Ia. *Fizicheskaia kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 1996, vol.1, pp.27-32.
2. Vydrin V.M. *Teoriia fizicheskoi kul'tury (kul'turovedcheskij aspekt)* [The theory of physical culture], Leningrad, LNSUPE Publ., 1988, 45 p.
3. Grigor'ev V.I. *Nespecial'noe fizkul'turnoe obrazovanie studentov vuzov Sankt-Peterburga kak ob'ekt social'no-pedagogicheskogo issledovaniia* [Non-special physical education students of St. Petersburg as an object of socio-pedagogical research], *Problemy fizkul'turnogo obrazovaniia uchashchejsia molodezhi na rubezhe XXI veka* [Problems of physical education of students at the turn of the XXI century]. Sankt Petersburg, 1999, pp.16-31.
4. Davidenko D.N., Ponomarev G. N. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2004, vol.5, pp.52-55.
5. Dziubenko M.I. *Visnik Chernigivs'kogoderzhavnogopedagogichnogo universitetu* [Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University], 2012, vol.98(3), pp.126-129.
6. Dmitriev S.V. *Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu* [Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University], 2012, vol.98(2), pp.5-8.
7. Dmitriev S.V. *Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu* [Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University], 2012, vol.98(2), pp.9-12.
8. Pashin A.A., Kabachkov V.A. *Sovremennaia koncepciiia fizicheskoi kul'tury i puti ee realizacii* [The modern concept of physical education and ways to implement it]. *Sovremennye aspekty fizkul'turnoj i sportivnoj raboty s uchashchejsia molodezh'iu* [Modern aspects of

7. Дмитриев С. В. Акмеологическое проектирование в образовательных технологиях / С. В. Дмитриев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Вип. 98. – Т.2. – Серія: педагогічні науки. фізичне виховання та спорт. – Чернігів. – 2012. – С. 9-12.
8. Пашин А. А. Современная концепция физической культуры и пути ее реализации / А. А. Пашин, В. А. Кабачков // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью. Матер. Междунар. науч. конф. Т. 2. – Пенза. – 2011. – С.21-27.
9. Черняев В. В. Гуманитаризация высшего образования как условие его модернизации / В. В. Черняев, К. Ю. Акулова, П. А. Хомьяк // Культура физическая и здоровье, 2005. – № 2 (4). – С. 13-17.
10. Mayer M.J. Structural Equation Modeling of School Violence Data. *Journal of School Violence*, 2004. – vol.3(2-3). – pp. 131–148. – doi:10.1300/J202v03n02_08
11. Werthamer-Larsson L. Methodological issues in school-based services research. *Journal of Clinical Child Psychology*, 1994. – vol.23(2). – pp. 121–132. – doi:10.1207/s15374424jccp2302_2
- physical culture and sports activities with young students], Penza, 2011, pp.21-27.
9. Cherniaev V.V., Akulova K.Iu., Khomiak P.A. *Kul'tura fizicheskaia i zdorov'e* [Physical culture and health], 2005, vol.2(4), pp.13-17.
10. Mayer M.J. Structural Equation Modeling of School Violence Data. *Journal of School Violence*, 2004, vol.3(2-3), pp. 131–148, doi:10.1300/J202v03n02_08.
11. Werthamer-Larsson L. Methodological issues in school-based services research. *Journal of Clinical Child Psychology*, 1994, vol.23(2), pp. 121–132. – doi:10.1207/s15374424jccp2302_2.

Информация об авторе

Белых Сергей Иванович: olga_bielykh@mail.ru; Донецкий национальный университет; ул. Университетская 24, г. Донецк, 83001, Украина.

Цитируйте эту статью как: Белых С.И. Методологические основы применения личностно ориентированного подхода для обоснования системы непрофессионального физкультурного образования студентов университета // *Физическое воспитание студентов*. – 2013. – № 3. – С. 11-17. doi:10.6084/m9.figshare.669662

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 26.03.2013 г.
Опубликовано: 23.04.2013 г.

Information about the author

Belykh S.I.: olga_bielykh@mail.ru; Donetsk National University; University str. 24, Donetsk, 83001

Cite this article as: Belykh S.I. Methodological foundations of individually oriented approaches to ground of physical education unprofessional university students. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 11-17. doi:10.6084/m9.figshare.669662

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 26.03.2013
Published: 23.04.2013

Классификация физического воспитания подростков по субъектам педагогического влияния

Бондар Т.С.

Харьковская гуманитарно-педагогическая академия

Аннотации:

Рассмотрена классификация физического воспитания подростков по субъектам преимущественного педагогического влияния. В исследовании принимали участие 648 подростков в возрасте 11-15 лет. Установлено, что в современном обществе сложилась система организации активного досуга подростков с преимущественным педагогическим влиянием субъектов. Отмечается, что школы должны способствовать внедрению новых форм двигательной активности, инновационных и интерактивных технологий. Подчеркивается необходимость активного использования возможностей самоорганизации населения, самоуправления при организации активного досуга подростков. Выделены формы двигательной активности с самостоятельно принятыми подростками решениями, мотивами, интересами. Показаны формы принятия решений подростками под воздействием родителей и окружающих людей. Рекомендуется при формировании отчетности по физическому воспитанию в системе образования включать в документацию все формы двигательной активности.

Бондар Т.С. Класифікація фізичного виховання підлітків за суб'єктами педагогічного впливу. Розглянута класифікація фізичного виховання підлітків за суб'єктами переважного педагогічного впливу. У дослідженні брали участь 648 підлітків у віці 11-15 років. Встановлено, що в сучасному суспільстві склалася система організації активного дозвілля підлітків з переважним педагогічним впливом суб'єктів. Наголошується, що школи повинні сприяти впровадженню нових форм рухової активності, інноваційних і інтерактивних технологій. Підкреслюється необхідність активного використання можливостей самоорганізації населення, самоврядності при організації активного дозвілля підлітків. Виділені форми рухової активності з самостійно прийнятими підлітками рішеннями, мотивами, інтересами. Показані форми ухвалення рішень підлітками під впливом батьків і навколишніх людей. Рекомендується при формуванні звітності з фізичного виховання в системі освіти включати в документацію всі форми рухової активності.

Bondar T.S. Classification of physical education of adolescent by subjects of pedagogical influence. The classification of adolescent's physical education by subjects of primary pedagogical influence is considered. The study involved 648 adolescents aged 11-15 years. Found that in today's society there was a system of organizing leisure activities adolescents with primary pedagogical influence of subjects. States that schools should promote the introduction of new forms of physical activity, innovative and interactive technologies. Emphasizes the need for a strong self-organization capabilities, self-organization of active leisure for teenagers. Select the form of motor activity with the independent power of teenagers decisions, motives and interests. Shown the form of decision-making under the influence of adolescent parents and people around them. Recommended the formation of accounting for physical education in the education system include documentation of all forms of physical activity.

Ключевые слова:

подростки, досуг, физическое воспитание, классификация.

підлітки, дозвілля, фізичне виховання, класифікація.

adolescents, leisure, physical education, classification.

Введение.

Педагогическая теория рассматривает детско-юношеский досуг как особенное пространство социального воспитания подрастающего поколения, которое позволяет использовать не только возможности педагогической системы, то есть системы образования, но также культуры, спорта, молодежных организаций, масс-медиа, шоу-бизнеса и др. [4, 9]. Согласно определению С. Шмакова, досуг – это пространство и время, содержащие творческие интересы и занятий детей, выходящие за пределы их учебной деятельности [10-12]. Досуг предоставляет ребенку дополнительное жизненное пространство для социального самоутверждения в коллективе, где он получает оценку и признание результатов своей деятельности, чувствует социальную значимость своей личности [5, 8].

В процессе деятельности подросток осознает настоящую значимость дружбы, верности, здесь открываются возможности для проигрывания многих будущих ролей, освоения необходимых навыков и способностей. Основной целью досуга является обеспечение отдыха, удовлетворения личных запросов и интересов, удовольствия [1-3].

Досуговую деятельность детей также рассматривают и с точки зрения обеспечения двигательной активности. Например, С. Иванченко, рассматривает досуг школьников как комплексную педагогическую форму организации свободного от обязательных учебных занятий вре-

мени, которое используется для игр, прогулок, спорта, физкультурно-оздоровительных занятий, занятий искусством, техникой и другими полезными видами деятельности по собственному выбору и влечению школьников [4]. В теории физической культуры это пространство носит название рекреация, которая характеризуется активным отдыхом; возобновлением физических, психических и духовных сил; удовольствием и развитием творческих способностей и интересов [6, 7].

В целом анализ специальной литературы свидетельствует, что досуг детей распределяют на организованный и неорганизованный. Суть организованного отдыха заключается в руководстве этой деятельностью педагогом, неорганизованного – возникающего стихийно, по самостоятельному выбору школьника вне учреждений образования [4, 7]. И в первом, и во втором случае, на личность подростка действуют один социальный механизм – окружающая среда. Однако, несмотря на достаточную изученность вопросов, связанных с организационными формами досуга подростков, указанные формы не классифицированы относительно субъектов преимущественного педагогического влияния, что и обусловило выбор темы данного исследования.

Работа выполнена в рамках плана НИР Института физического воспитания и спорта Луганского национального университета имени Тараса Шевченко и факультета физического воспитания Харьковской гуманитарно-педагогической академии.

Цель, задачи, материалы и методы исследования.

Цель исследования – классифицировать формы физического воспитания подростков относительно субъектов педагогического влияния.

Методика исследования. На первом этапе исследования был проведен специальный опрос 648 подростков в возрасте 11-15 лет, которые обучаются в общеобразовательных школах Харьковской области относительно их участия в различных формах физического воспитания, в частности во время досуга (результаты этого этапа будут опубликованы в электронном научно-методическом журнале «Народное образование» № 1, 2013).

На втором этапе, с целью выяснения субъектов физического воспитания, в процессе исследования был проведен кластерный анализ – многомерная статистическая процедура, сущность которой заключается в объединении объектов в сравнительно однородные группы, на основе данных о выборке.

За основные критерии анализа было взято количество подростков, задействованных в разных формах двигательной активности; регулярность посещения той или другой формы; количество недельной двигательной активности в каждой форме досуга. Материалы обрабатывались с помощью программного обеспечения STATISTICA.

Результаты исследования.

В процессе обработки результатов социологического опроса определялась древоподобная классификация, при помощи нахождения невзвешенных попарных средних евклидовых расстояний для разновидностей двигательной активности подростков (рис. 1).

Анализ рис.1 показал, что с помощью кластерного анализа, формы двигательной активности, распределились в два больших кластера. К первому кластеру относятся уроки физической культуры (С 1), пришкольные (С 7) и загородные (С 8) детские учреждения оздоровления и отдыха (ДУОО), разновидности утренней гигиенической гимнастики (С 16) и школьные соревнования (С 2). При этом наблюдается тесная связь между формами С 7, С 8 и С 16, что объясняется стабильной регулярностью и наличием у ДУОО обязательных элементов – утренней гимнастики и спортивно-массовых мероприятий. Указанная группа форм двигательной активности вступает в тесное взаимодействие с уроками физической культуры, которые влияют на школьные соревнования. Исходя из этого, указанные формы двигательной активности обеспечиваются преимущественно учителями (а в загородных ДУОО учителями и студентами педагогических ВУЗов, то есть специалистами в отрасли педагогики), сформированную группу форм двигательной активности условно назовем «сфера преимущественного влияния школьных педагогов».

В кластер 2 вошли другие формы двигательной активности подростков. Однако эти формы распределились также на две большие подгруппы (отмеченные на рис. 1 как окружности 2 и 3). Так, к подгруппе 3, назовем ее «сфера преимущественного

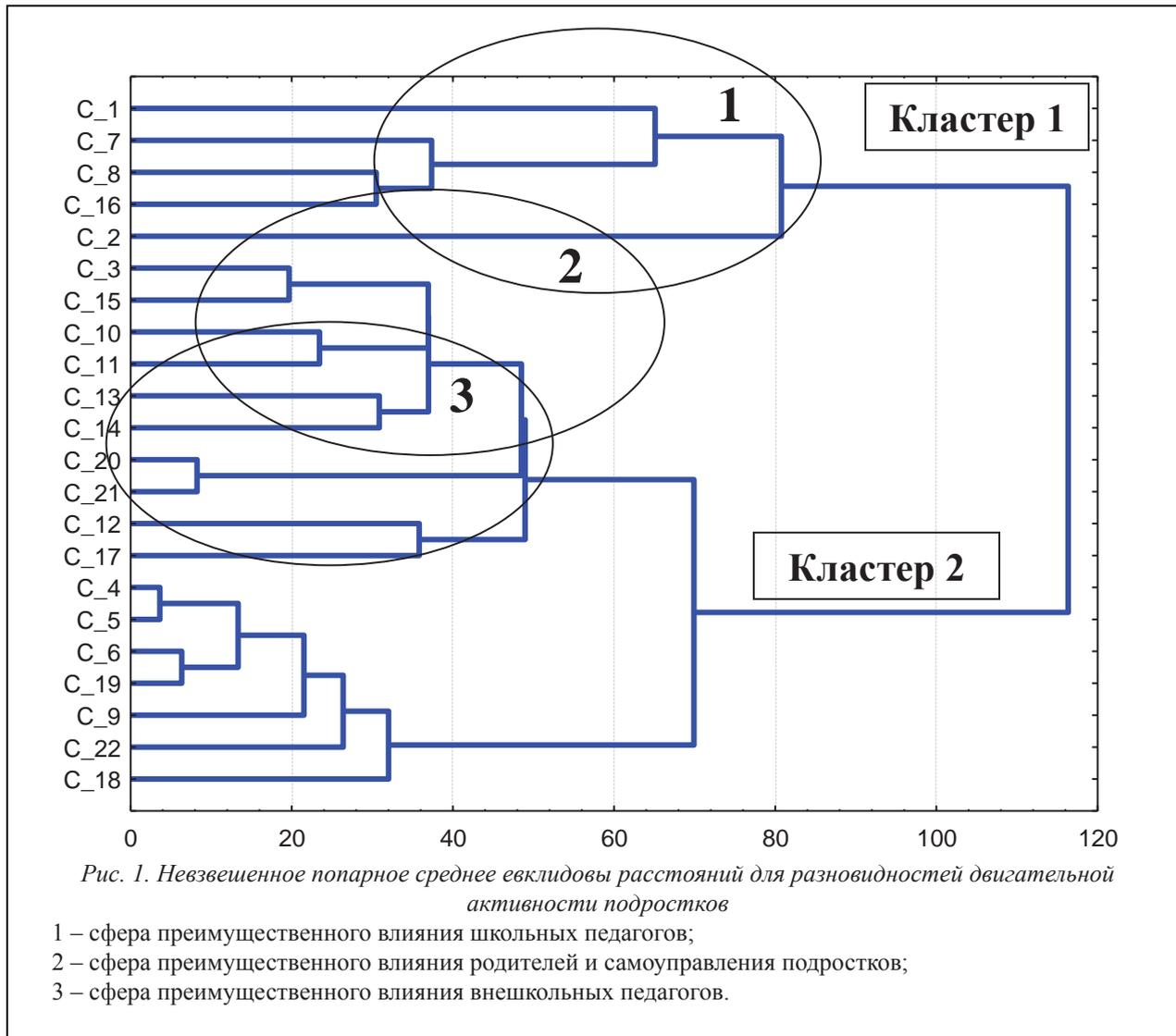
влияния внешкольных педагогов», относятся детско-юношеские спортивные школы – ДЮСШ (С 4), ДДЮТ (дома детско-юношеского творчества) (танцы) (С 5), ДДЮТ(туризм) (С 6), добровольные спортивные общества (ДСО) (или ДЮСШ при них) (С 19), фитнес-клубы и бассейны (С 9), военно-спортивные и национально-спортивные общественные организации (С 18), самостоятельные занятия экстремальными видами спорта (С 22).

При этом, в указанной подгруппе очень малое евклидовое расстояние (то есть почти идентичное по критериям задействованной подростков и регулярности физических нагрузок) имеют такие формы как: занятия в ДЮСШ, занятие туризмом и танцами у ДДЮТ и тренировки у ДСО. Указанная группа находится в активном взаимодействии с другими формами двигательной активности «подгруппы 3» – С 9, С 18, С 22. Следовательно, это указывает на то, что педагогические подходы и средства физического воспитания в сфере преимущественного влияния внешкольных педагогов являются почти идентичными. Это определяет направления подготовки будущих и переподготовки действующих специалистов отрасли физической культуры, в частности умение работать с подростками, которые принимают участие в занятиях экстремальным спортом. Кроме того, констатируем, что при формировании отчетности относительно состояния физического воспитания в системе образования, имеется смысл включать в документацию все перечисленные формы двигательной активности.

К следующей подгруппе форм активного досуга подростков (подгруппа 2, рис. 1), вошли такие формы двигательной активности как школьные секции (в частности по инновационным видам спорта) (С 3), пешеходные походы и прогулки (С 15), катки в торгово-развлекательных центрах (С 10), пейнтбольные и боулинг-клубы (С 11), пляжи (С 13), аквапарки (С 14), самостоятельные занятия спортом (С 20) и играми (С 21) с друзьями во дворе, парки отдыха и веревочные городки (С 12), занятия физическими упражнениями с родителями (С 17). Следует отметить, что вышеупомянутые формы двигательной активности реализуются под воздействием самостоятельно принятых подростками решений, мотивов, интересов, друзей, а также под воздействием родителей и окружающих людей. Исходя из этого, предлагаем ее название как «сфера преимущественного влияния родителей и самоуправления подростков».

Выводы

1. В современном обществе сложилась система организации активного досуга подростков, одной из характеристик которой является преимущественное педагогическое влияние субъектов: педагогов общеобразовательных учебных заведений, педагогов внешкольных учебных заведений и самоорганизованных коллективов (семьи, друзья, ровесники, окружающие и т.п.).
2. Исходя из инвариантности физического воспитания в жизни подростков, а также того, что общеобразова-



вательные учебные заведения являются базовыми при его осуществлении, именно школы должны координировать такую деятельность и максимально способствовать внедрению новых форм двигательной активности, инновационных и интерактивных технологий и т.д., а также активно использовать возможности самоорганизации населения и меха-

низмы самоуправления при организации активного досуга подростков.

Перспектива дальнейших исследований представлена в разработке соответствующей управленческой модели и организационно-педагогических технологий, которые позволят реализовать возможности самоорганизации населения в масштабах общеобразовательных учебных заведений.

Литература:

1. Бондар Т.С. Суспільно-нормативні передумови вдосконалення фізичного виховання дітей та молоді у дозвілєвій діяльності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, ЧНПУ. – 2012. – Вип. 102. – Т.1. – С. 91-94.
2. Бондар Т.С. Інноваційна ігрова практика у дозвілєвій діяльності підлітків як ефективний засіб залучення школярів до позакласних форм фізичного виховання / Т.С. Бондар, С.С. Козар // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування професійної культури майбутніх педагогів в умовах модернізації освіти», 5-6 грудня 2011 року (Харківська гуманітарно-педагогічна академія). – Х., ФОП Шейніна О.В. – 2012. – С. 52-53.
3. Ведмеденко Б.Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою та спортом // Педагогіка і психологія, 1995. – № 1. – С. 109 – 113.

References

1. Bondar T.S. *Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu* [Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University], 2012, vol.102(1), pp.91-94.
2. Bondar T.S., Kozar S.S. Innovacijna igrova praktika u dozvillievij diial'nosti pidlitkiv yak efektyvnij zasib zaluchennia shkolariv do pozaklasnykh form fizichnogo vikhovannia [Innovative game practice in the leisure activity of adolescents as an effective means of attracting students to extracurricular forms of physical education]. *Formuvannia profesijnoyi kul'turi majbutnykh pedagogiv v umovakh modernizaciyi osviti* [Formation of the professional culture of future teachers in the modernization of education], Kharkov, Sheinina O.E. Publ., 2012, pp.52-53.
3. Vedmedenko B.F. *Pedagogika i psihologija* [Pedagogy and psychology], 1995, vol.1, pp.109-113.
4. Ivanchenko S.G. *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology,

4. Иванченко С.Г. Социально-педагогические условия спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы со школьниками в досуговой деятельности // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2008. – № 6. – С. 25-29.
5. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом // Наук. зап. Тернопіл. держ. пед. ун-ту, 2000. – № 7. – С. 96 – 103.
6. Круцевич Т.Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнар. наук. конгрес. – К. – 2000. – С. 117 – 122.
7. Пономарьова Г.Ф. Педагогіка фізичного виховання: сучасні організаційні технології у загальноосвітніх навчальних закладах [Навч.-метод. посіб.] / Г.Ф. Пономарьова, Т.С. Бондар, В.В. Золочевський. – Х., ФОП Бровін О.В. – 2013. – 193 с.
8. Спортивна логіка: як обрати секцію для дитини / Тетяна Огородня // Слобідський край, 2013. – № 9 (19.01.2013). – С. 12.
9. Шамич О. Використання вільного часу молодшими підлітками за місцем проживання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2007. – № 2. – С. 146-149.
10. Шмаков С.А. Досуг школьника. – Липецк, Минформпечать РФ. – 1993. – 331 с.
11. Hall G.S. Confessions of a Psychologist // The Pedagogical Seminary, 1901. – vol. 8(1). – pp. 92–143.
12. Smith M.E. Childhood Memories Compared with Those of Adult Life // The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology, 1952. – vol. 80(2). – pp. 151–182.
- medical-biological problems of physical training and sports], 2008, vol.6, pp.25-29.
5. Krucovich T.Iu. *Nauk. zap. Ternopil. derzh. ped. un-tu* [Scientific notes of Ternopil state pedagogical institution], 2000, vol.7, pp.96-103.
6. Krucovich T.Iu., Bezverkhniaia G.V. Formirovanie motivacii k zaniatiiam fizicheskoi kul'turoj i sportom v shkol'nom vozraste [Formation of motivation in physical education and sport at school age]. *Olimpijs'kij sport i sport dlia vsikh* [Olympic sport and sport for all], Kiev, 200, pp.117-122.
7. Ponomar'ova G.F., Bondar T.S., Zolochevs'kij V.V. *Pedagogika fizichnogo vikhovannia* [Pedagogy of physical education], Kharkov, Brovin O.E., 2013, 193 p.
8. Ogorodnia Tetiana. *Slobids'kij kraj* [Slobodskoy edge], 2013, vol.9, pp.12-14.
9. Shamich O. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizichnogo vikhovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2007, vol.2, pp.146-149.
10. Shmakov S.A. *Dosug shkol'nika* [Leisure of student], Lipetsk, Minformprint RF, 1993, 331 p.
11. Hall G.S. Confessions of a Psychologist. *The Pedagogical Seminary*, 1901, vol. 8(1), pp. 92–143.
12. Smith M.E. Childhood Memories Compared with Those of Adult Life. *The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*, 1952, vol. 80(2), pp. 151–182.

Информация об авторе

Бондарь Тарас Сергеевич: tarasbondar@rambler.ru; Харьковская гуманитарно – педагогическая академия; пер. Ш.Руставели 7, г. Харьков, 61000, Украина.

Цитируйте эту статью как: Бондарь Т.С. Классификация физического воспитания подростков по субъектам педагогического влияния // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 18-21. doi:10.6084/m9.figshare.662481

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 01.03.2013 г.
Опубликовано: 23.04.2013 г.

Information about the author

Bondar T. S.: tarasbondar@rambler.ru; Kharkov Humanitarian Pedagogical Academy ; Sh.Rustaveli alley 7, Kharkov, 61000, Ukraine.

Cite this article as: Bondar T.S. Classification of physical education of adolescent by subjects of pedagogical influence. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 18-21. doi:10.6084/m9.figshare.662481

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 01.03.2013
Published: 23.04.2013

Возможности оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию учащихся специальной медицинской группы

Буков Ю.А., Георгиева Н.Г.

Таврический национальный университет им. В.И. Вернадского

Аннотации:

Цель работы – выявление эффективности использования инновационных подходов в учебном процессе по физическому воспитанию учащихся специальной медицинской группы. В исследовании принимали участие 15 мальчиков в возрасте 13-14 лет. В содержание урока были включены физические упражнения, состоящие из элементов системы Пилатес, статической йоги и Телесно-ориентированной терапии. Предложенная программа физических упражнений выполнялась учащимися в основной части урока и занимала по объёму до 80% времени. Установлен рост функциональных возможностей скелетной мускулатуры, приспособительных возможностей кардио-респираторной системы, работоспособности и силы нервной системы, оптимизации антропометрических показателей, улучшение подвижности позвоночника. Определена высокая степень эффективности использования в учебном процессе инновационных средств общего профилактического и терапевтического воздействия. Предложено использование в учебном процессе современных, методов профилактики и коррекции.

Буков Ю.А., Георгиева Н.Г. Возможности оптимизации учебного процесса с физического воспитания учнів спеціальної медичної групи. Мета роботи – виявлення ефективності використання інноваційних підходів в учбовому процесі з фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи. У дослідженні брали участь 15 хлопчиків у віці 13-14 років. У зміст уроку були включені фізичні вправи, що складаються з елементів системи Пилатес, статичної йоги і тілесно-орієнтованої терапії. Запропонована програма фізичних вправ виконувалася основній частці уроку і займала за об'ємом до 80% часу. Встановлено зростання функціональних можливостей скелетної мускулатури, пристосованих можливостей кардіо-респіраторної системи, працездатності і сили нервової системи, оптимізації антропометричних показників, поліпшення рухливості хребта. Визначений високий ступінь ефективності використання в учбовому процесі інноваційних засобів спільної профілактичної і терапевтичної дії. Запропоновано використання в учбовому процесі сучасних методів профілактики і корекції.

Bukov U.A., Georgieva N.G. The ways of teaching process optimization in physical education of the students' special medical group. Purpose – to identify the effectiveness of the use of innovative approaches in physical education teaching process of special medical group students. The study involved 15 boys aged 13-14 years. The lesson include exercises consisting of the elements of Pilates, yoga and static body-oriented therapy. The proposed program of physical exercises performed by students in the main part of the lesson and took the volume to 80% of the time. Set to increase the functionality of the skeletal muscles, the adaptive capacity of cardio-respiratory system, the health and strength of the nervous system, optimization of anthropometric indices, improved spinal mobility. A high degree of efficiency in the learning process of innovation of general preventive and therapeutic intervention is identified. Proposed to use in the educational process modern methods of prevention and correction.

Ключевые слова:

физическое воспитание, специальная, медицинская группа, инновационный, подход.

фізичне виховання, спеціальна, медична група, інноваційний, підхід.

physical education, special, medical group, innovative, approach.

Введение.

Проблема обеспечения здоровья подрастающего поколения представляется наиболее приоритетной в системе школьного образования в связи с увеличением числа детей, имеющих стойкие отклонения в морфо-функциональном состоянии, приводящих к развитию патологических изменений в организме. Как следует из статистических данных, заболеваемость в детском и подростковом возрасте АР Крым в 2011 году составила 1275,11 человек на 10 тысяч детского населения, что на 6,9 % превышает показатели 2010 года [10]. В структуре нозологических форм патологии доминируют болезни органов дыхания, составляющие 40,7 % от общего числа болеющих. Так же велик процент учащихся с избыточной массой тела, нарушениями осанки и состояния опорно-двигательного аппарата, нервно-психическими отклонениями. Все эти факторы приводят к увеличению количества учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Организация учебного процесса по физическому воспитанию этой категории детей требует решения ряда задач, связанных в первую очередь с необходимостью реализации главнейшего направления школьного физического воспитания – оздоровительно-профилактического и коррекционного. В этой связи следует отметить, что учебная программа предусматривает в качестве основного

материала освоение детьми элементов различных видов спорта, при этом учебный материал строго регламентирован определенным объёмом часов [2]. Что касается реализации конкретных методов профилактической и коррекционной работы, то в программе на это отводится до 30-35 минут в каждом уроке. Таким образом, основное учебное время должно быть использовано для практического применения методов коррекции здоровья с учетом специфики заболевания или функционального состояния ребенка. Однако в программе практически отсутствуют методические рекомендации, позволяющие учителю использовать их при решении конкретных задач. Кроме того, реализация принципа индивидуализации затруднена по причине численного состава группы и наличия различных форм функциональных изменений у детей. В этой связи, очевидно, следует в большей степени отдавать предпочтение методам, оказывающим общее профилактическое и терапевтическое действие. Не маловажное значение имеет и формирование мотивации у детей к регулярным занятиям. На наш взгляд, использование в рамках учебного процесса по физическому воспитанию детей специальной медицинской группы современных, доказавших свою эффективность методов профилактики и коррекции, позволит решить ряд поставленных проблем.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Таврического национального университета им. В.И. Вернадского.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью работы являлось выявление эффективности использования инновационных подходов в учебном процессе по физическому воспитанию учащихся специальной медицинской группы.

Организация исследования. Исследования были проведены с участием 15 мальчиков в возрасте 13-14 лет, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия по разработанной программе проводились в течение первого семестра учебного года в соответствии с рабочим календарным план-графиком. В содержание урока по физическому воспитанию были включены физические упражнения, состоящие из элементов системы Пилатес, статической йоги и Телесно-ориентированной терапии [7, 8]. Предложенная программа физических упражнений выполнялась учащимися в основной части урока и занимала по объёму до 80.0% времени. Оценка эффективности инновационного подхода в организации учебного процесса проводилась на основании определения параметров физического развития учащихся, включавших в себя оценку размеров тела, его пропорций, мышечной силы и работоспособности. С этой целью измеряли рост, вес, окружность грудной клетки, рассчитывали индекс Кетле-II, индекс Эрисмана, показатель Пинье, жизненный индекс. Функциональное состояние позвоночника оценивали по результатам выполнения проб Шобера и Отто, а также определения позвоночного индекса [4]. Уровень развития силовых способностей оценивали по показателям статической выносливости мышц брюшного пресса, спины, кистевой динамометрии. Функциональные исследования включали в себя пробы с задержкой дыхания (Штанге, Генчи), определения жизненной ёмкости лёгких, жизненного индекса, индекса Руфье, индекса двойного произведения, индекса Шаповаловой [8]. Силу нервных процессов исследовали при помощи теппинг-теста [7]. Полученные результаты обрабатывались с использованием параметрического критерия Стьюдента и непараметрического критерия Манна-Уитни.

Результаты исследования.

Организация учебного процесса по физическому воспитанию школьников специальной медицинской группы предусматривает реализацию ряда конкретных задач, направленных на общее оздоровление, профилактику заболеваний, коррекцию уровня физического развития и функционального состояния основных физиологических систем ребенка. В этой связи, учитывая, что достаточно сложно сформировать группу с однотипными нарушениями в состоянии здоровья детей, целесообразно использовать средства, не имеющие противопоказаний при различных соматических отклонениях. В наших исследованиях из 15 учащихся у десяти были выявлены нарушения осанки, у остальных доминировали респираторные патологии. В содержание урока были включены упражнения, направленные на создание мышечного напряжения с последующей релаксацией работающих мышц. Кор-

ригирующие упражнения, позволяющие проводить выравнивание структуры тела посредством концентрации внимания на ощущениях воздействия силы тяжести, умения удерживать целостность структуры в движении и равновесии. Активные и пассивные дыхательные упражнения обеспечивали усиление диафрагмального дыхания и включение в работу как респираторных, так и вспомогательных дыхательных мышц. В процессе реализации предложенного учебного материала оценивали динамику физического и функционального состояния детей, а также типологические особенности в проявлении свойств нервной системы.

Оценка физического состояния является важнейшим аспектом объективной характеристики потенциальных возможностей организма ребенка. Как следует из представленных результатов, обследуемые дети отличались низкими параметрами состояния опорно-двигательного аппарата (таблица 1). Индекс Кетле II, как показатель пропорциональности физического развития, в среднем составлял у детей $21,6 \pm 0,5$ кг/м², что соответствует 90 центильному значению и может свидетельствовать об избыточной массе тела. На фоне увеличения массы тела у мальчиков отмечены ограничения в проявлениях двигательных способностей. Снижение позвоночного индекса до значений в 26,0 см даёт основание сделать заключение о недостаточной подвижности позвоночника. В свою очередь выявленные изменения, очевидно, являлись факторами, лимитирующими возможности для всестороннего развития опорно-двигательной системы детей. Так, оценка динамической и статической выносливости основных мышечных групп свидетельствовала о резком снижении сократительных способностей скелетных мышц, обеспечивающих необходимый уровень проявления силы, как интегральной характеристики нервно-мышечной координации. Низкие значения силового индекса мышц сгибателей кисти в пределах 39,0% являлись, кроме того, проявлением дисгармонии между массой тела и силовыми характеристиками мышечной системы.

Использование в уроках по физическому воспитанию сухожильной гимнастики, включающей в себя статические и статодинамические упражнения, а также выработку умения расслабляться через сосредоточение, оказывало стимулирующее влияние на активность тканевого метаболизма. Усиление обменных процессов в мышцах благоприятным образом отразилось на их функциональных характеристиках.

Показатели статической выносливости мышц спины, брюшного пресса и задней поверхности бедра увеличились на 27,0 – 58,0 %, ($p < 0,001$). Динамическая сила возросла примерно на 18,0%, ($p < 0,01$). Корректирующий эффект проявился также снижением индекса Кетле II до $20,6$ кг/м², ($p < 0,05$), что соответствует 75 центиллю и может расцениваться как отсутствие признаков избыточной массы тела. Улучшение подвижности позвоночника, позвоночный индекс вырос на 5,8 см, ($p < 0,01$), как результат применения упражнений, связанных с растяжением соединительной тка-

Таблица 1

Показатели физического состояния школьников специальной медицинской группы ($X \pm Sx$; $n=15$)

№	Показатели	Исходные	В конце семестра	p
1	Индекс Кетле II кг/м ²	21,6±0,3	20,6±0,4	<0,05
2	Экскурсия грудной клетки, см.	4,35±0,16	5,35±0,13	<0,01
3	Позвоночный индекс, см.	26,4±0,7	32,2±0,8	<0,01
4	Силовой индекс, %	39,0	41,4	<0,05*
5	Наклоны за 1 мин, кол.	22,8±0,4	27,4±0,6	<0,01
6	Приседания за 30 сек, кол.	19,8±0,4	23,1±0,4	<0,01
7	Статическая выносливость мышц спины, сек	27,7±0,6	36,9±0,7	<0,01
8	Статическая выносливость мышц пресса, сек	19,9±0,2	30,1±0,7	<0,001
9	Статическая выносливость мышц бедра, сек	15,0±0,3	19,1±0,3	<0,01

* достоверность различий по Т-критерию Манна-Уитни.

Таблица 2

Показатели функционального состояния школьников специальной медицинской группы ($X \pm Sx$; $n=15$)

№	Показатели	Исходные	В конце семестра	p
1	Проба Штанге, сек.	35,0±2,1	47,3±2,3	<0,01
2	Проба Генчи, сек.	19,9±1,8	28,3±1,9	<0,01
3	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), л.	2,20±0,36	2,36±0,36	<0,05
4	Жизненный индекс, мл/кг	42,0	45,6	<0,05*
5	Индекс Руфье, усл.ед.	7,5	6,0	<0,01*
6	Индекс Робинсона, усл.ед.	89,2	81,2	<0,01*
7	Индекс Шаповаловой, усл.ед.	128,8	150,8	<0,01*

* – достоверность различий по Т-критерию Манна-Уитни.

ни и мышц, определялся, очевидно, ростом эластичности паравертебральных мышц и увеличением силы мышц-антагонистов.

Оценка исходного уровня функциональных возможностей школьников свидетельствовало о наличии достаточно значительных отклонений в адаптационных резервах основных физиологических системах. Так, значения проб с задержкой дыхания, являющихся интегральными параметрами кардио-респираторной системы и характеризующими гипоксическую устойчивость, находились на низком уровне. Резервы вентилаторной функции системы внешнего дыхания, определяемые величиной ЖЕЛ, были на 25,0 % ниже должных значений, ($p < 0,01$). Отмечены достаточно высокие энергетические траты миокарда, связанные с осуществлением насосной функции. При этом низкие резервы сердечной мышцы ограничивали приспособительные возможности организма детей, проявляющиеся в высоких значениях индекса Руфье.

Введение в программу учебных занятий разрабатанных комплексов физических упражнений обеспечило рост функциональных возможностей кардио-респираторной системы и физической работоспособности учащихся (таблица 2).

Увеличение времени задержки дыхания, как в положении максимального вдоха на 35,0 %, ($p < 0,01$) и обычного выдоха на 42,2 %, ($p < 0,01$), позволяет говорить о переходе кардио-респираторной системы на более высокий стационарный уровень, характеризующийся ростом приспособительных возможностей. Резервы системы внешнего дыхания повысились за счет увеличения статических объемов, что способствовало росту жизненного индекса в среднем на 9,0 %, ($p < 0,05$).

На фоне функциональных сдвигов в системе внешнего дыхания отмечен эффект экономизации сердечной деятельности, на что указывает снижение индекса двойного произведения почти на 20,0%, ($p < 0,01$).

Выявленные функциональные сдвиги обеспечили повышение уровня физической работоспособности школьников. Индекс Руфье снизился примерно на 25,0 %, ($p < 0,01$).

Кроме того тренирующий эффект используемых физических нагрузок способствовал росту мощности мышечной системы, что нашло своё отражение в увеличении индекса Шаповаловой более чем на 17,9 %, ($p < 0,01$).

Немаловажное значение имеет изучение особенностей проявления свойств нервной системы у школьников специальной медицинской группы в процессе реализации тренировочной программы. Определение силы нервной системы проводилось с использованием теппинг-теста. Вначале семестра все дети демонстрировали низкие показатели выносливости, свойственные слабой нервной системе. При выполнении комплексов физических упражнений особое внимание уделялось произвольной концентрации внимания на ощущениях, связанных с процессами, происходящими в организме. Такая концентрация внимания обеспечивала рост работоспособности нервных клеток и силы нервной системы, что нашло свое отражение в увеличении темпа выполняемой работы левой рукой на 24,2 %, ($p < 0,01$), а правой – на 11,9 %, ($p < 0,01$).

Таким образом, использование в учебном процессе школьников специальной медицинской группы упражнений Пилатес, статической йоги и Телесноориентированной терапии, способствует гармонич-

зации физического развития, повышению общей приспособительной активности и формировании мотивации к укреплению здоровья.

Выводы.

1. Использование в учебном процессе по физическому воспитанию учащихся специальной медицинской группы инновационных средств общего профилактического и терапевтического воздействия, оказывает ярко выраженный стимулирующий эффект, связанный с коррекцией физического развития и функциональных возможностей организма детей.
2. Предложенная программа физических упражнений способствовала развитию опорно-двигательной системы детей и оптимизации антропометрических параметров. Рост функциональных возможностей

скелетной мускулатуры сопровождался снижением индекса Кетле II до 75 центеля.

3. Регулярное выполнение комплексов физических упражнений, включающих в себя активные и пассивные дыхательные упражнения, корригирующие упражнения обеспечили переход кардиореспираторной системы на новый функциональный уровень, характеризующийся ростом приспособительных возможностей. Отмечен рост работоспособности нервных клеток и силы нервной системы.

Дальнейшие исследования предполагают внедрение предложенной программы физических упражнений в учебный процесс по физическому воспитанию учащихся различных возрастных групп.

Литература:

1. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М. – 1966. – 166 с.
2. Буркова О. «Пилатес» – фитнес высшего класса / О. Буркова, Т. Лисицкая. – К. – 2005. – 207 с.
3. Васьков Ю.В. Фізична культура. 5-9 класи. Спеціальні медичні групи. Майстер-клас: розробки уроків. – К. – 2012. – 288с.
4. Клиническая ревматология (руководство для практических врачей)/Под ред. члена-корреспондента РАМН профессора В. И. Мазурова. – СПб. – 2001. – 416 с.
5. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П.Ильина (Теппинг-тест). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара. – 2001. – С. 528-530.
6. Николаева М. Практика хатха-йоги. Ученик перед стеной. – М. – 2005. – 96 с.
7. Телесно-ориентированная терапия. Классические и современные направления. Хрестоматия / Автор-составитель Л.С.Сергеева. – СПб. – 2000. – 290 с.
8. Юрьев В.В. Рост и развитие ребенка / В.В. Юрьев, А.С. Симакhodский. – СПб. – 2003. – 310 с.
9. Teubner J., Prideaux D. An Innovative Medical School // Journal of Higher Education Policy and Management, 1997. – vol. 19(1). – pp. 21–26.
10. Hanna M., McRoy R. Innovative Practice Approaches to Matching in Adoption // Journal of Public Child Welfare, 2011. –vol. 5(1). – pp. 45–66.

References

1. Bernshtejn N. A. *Oчерki po fiziologii dvizhenij i fiziologii aktivnosti* [Essays on the physiology of movements and physiology of activity], Moscow, 1966, 166 p.
2. Burkova O., Lisickaia T. "Pilates" – fitness vysshego klassa ["Pilates" – high-class fitness], Kiev, 2005, 207 p.
3. Vas'kov Ju. V. *Fizichna kul'tura. 5-9 klasi. Special'ni medichni grupi* [Physical culture. 5-9 classes. Special medical group]. Kiev, 2012, 288 p.
4. Mazurov V. I. *Klinicheskaia revmatologija* [Clinical rheumatology], Sankt Petersburg, 2001, 416 p.
5. Rajgorodskij. D.Ia. *Metodika ekspress-djagnostiki svojstv nervnoj sistemy po psikhomotornym pokazateliam* [Methodology of express-diagnosis of nervous system qualities on psychomotor indicators], Samara, 2001, pp.528-530.
6. Nikolaeva M. *Praktika khatkha-jogi* [The practice of hatha yoga], Moscow, 2005, 96 p.
7. Sergeeva L.S. *Telesno-orientirovannaia terapiia* [Body-oriented therapy], Sankt Petersburg, 2000, 290 p.
8. Jur'ev V.V., Simakhodskij A.S. *Rost i razvitie rebenka* [Child growth and development], Sankt Petersburg, 2003, 310 p.
9. Teubner J., Prideaux D. An Innovative Medical School. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 1997, vol. 19(1), pp. 21–26.
10. Hanna M., McRoy R. Innovative Practice Approaches to Matching in Adoption. *Journal of Public Child Welfare*, 2011, vol. 5(1), pp. 45–66.

Информация об авторах

Буков Юрий Александрович: tnu – fr @ Rambler.ru; Таврический национальный университет; ул. Студенческая 13, г. Симферополь, 97000, Украина.

Георгиева Надежда Георгиевна: tnu – fr @ Rambler.ru; Таврический национальный университет; ул. Студенческая 13, г. Симферополь, 97000, Украина.

Information about the authors

Bukov Y.A.: tnu – fr @ Rambler.ru ; Tavricheskiy National University; Student str. 13, Simferopol', 97000, Ukraine.

Georgieva N. G.: tnu – fr @ Rambler.ru; Tavricheskiy National University; Student str. 13, Simferopol', 97000, Ukraine.

Цитируйте эту статью как: Буков Ю.А., Георгиева Н.Г. Возможности оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию учащихся специальной медицинской группы // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С.22-25. doi:10.6084/m9.figshare.662536

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Cite this article as: Bukov U.A., Georgieva N.G. The ways of teaching process optimization in physical education of the students' special medical group. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 22-25. doi:10.6084/m9.figshare.662536

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Оптимизация уровня физического здоровья студентов с учетом типа автономной нервной системы

Григус И.М., Кучер Т.В.

*Международный экономико-гуманитарный университет имени академика Степана Демьянчука
Кременецкий областной гуманитарно-педагогический институт имени Тараса Шевченко*

Аннотации:

Проанализированы изменения уровня физического здоровья студентов факультета физического воспитания под воздействием физических тренировок с учетом типа автономной нервной системы. В исследовании приняли участие 87 студентов первого и второго курсов. Использовались методы определения уровня физического здоровья студентов: Апанасенко Г.Л., педагогического наблюдения, статистики. Проведены специальных физических тренировок с учетом преобладания типа автономной нервной системы. Основой влияния был принцип индивидуализации физических нагрузок, систематичность и постепенность. Установлены достоверно высокие показатели уровня физического здоровья в конце исследования у студентов основной группы. В этой группе общая оценка уровня физического здоровья достигала уровня выше среднего за счет улучшения жизненного, силового и индекса Робинсона.

Григус И.М., Кучер Т.В. Оптимізація рівня фізичного здоров'я студентів з урахуванням типу автономної нервової системи. Проаналізовані зміни рівня фізичного здоров'я студентів факультету фізичного виховання під впливом фізичних тренувань з врахуванням типу автономної нервової системи. У дослідженні взяли участь 87 студентів першого і другого курсів. Використовувалися методи визначення рівня фізичного здоров'я студентів: Апанасенко Г.Л., педагогічного спостереження, статистики. Проведені спеціальні фізичні тренування з врахуванням переважання типу автономної нервової системи. Основною впливу був принцип індивідуалізації фізичних навантажень, систематичність і поступовість. Встановлені достовірно високі показники рівня фізичного здоров'я в кінці дослідження у студентів основної групи. У цій групі спільна оцінка рівня фізичного здоров'я досягала рівня вище середнього за рахунок поліпшення життєвого, силового і індексу Робінсона.

Grygus I.M., Kucher T.V. Optimizing the level of the physical health of the students with a glance of the type of autonomic nervous system. It is analyzed the changes in the level of physical health of students of the Faculty of Physical Education under the influence of physical training with a glance of the type of autonomic nervous system. The study involved 87 students of first and second courses. Is used methods for determining the level of physical health of students: Apanasenko G.L., teacher observations, statistics. Hold a special physical training with the prevalence of the type of the autonomic nervous system. The basis of influence was the principle of individualization of physical activity, the systematic and gradual. A significant high level of physical fitness at the end of the study, the main group of students. In this group, overall assessment of the level of physical health is above the average level by improving the life, power and index Robinson.

Ключевые слова:

студенты, автономная, нервная система, улучшение, физическое здоровье.

студенти, автономна, нервова система, покращення, фізичне здоров'я.

students, autonomic, nervous system, improving, physical health.

Введение.

Состояние здоровья молодежи является необходимым условием и определяющим моментом благополучия общества и его прогрессивного развития. Физическая подготовленность подрастающего поколения осознается сегодня как важный компонент здоровья, физического развития, основы высокой работоспособности, подготовки к общественно-полезному труду, службе в Вооруженных Силах суверенной Украины [2, 4, 6]. Обучение в ВУЗах – тяжелая и напряженная умственная работа, которая выполняется в условиях дефицита времени на фоне резкого снижения двигательной активности. Адаптация организма к новой среде обитания обеспечивается не отдельными системами организма, а скоординированными во времени и пространстве функциональными системами. Объективным показателем работы любой системы есть результат действия, что обеспечивает максимально полезную для организма функцию. Действенной мерой повышения умственной работоспособности и охраны здоровья студентов является увеличение их двигательной активности путем выполнения физических упражнений в процессе занятий физическим воспитанием и спортом [1, 5, 7-10].

Актуальность изучения морфофункциональных изменений организма под воздействием физических нагрузок в зависимости от исходного состояния автономной нервной системы, отсутствие научных работ,

посвященных детальному изучению этого вопроса, нераскрытые при этом возможные особенности реагирования организма на физические нагрузки различного вида и интенсивности обуславливают необходимость дальнейшего, более углубленного изучения данной проблемы.

Работа выполнена согласно плана НИР Кременецкого областного гуманитарно-педагогического института имени Тараса Шевченко.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – проанализировать изменения уровня физического здоровья студентов факультета физического воспитания с различным преобладанием типа автономной нервной системы.

Задачи:

1. Определить уровень физического здоровья студентов гуманитарного вуза с разным типом автономной нервной системы.
2. Изучить изменения физического здоровья по составляющим и в общем у студентов под воздействием специальных физических тренировок с учетом преобладания типа автономной нервной системы.
3. Оценить эффективность влияния предлагаемых двигательных режимов общефизических нагрузок в зависимости от преобладания типа автономной нервной системы студентов.

В исследовании приняли участие 87 студентов первого и второго курсов факультета физического воспитания Кременецкого областного гуманитарно-педагогического института им. Тараса Шевченко.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, определение типа автономной нервной системы, уровня физического здоровья по методу Апанасенко Г.Л., педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Результаты исследования.

Если в начале исследования у студентов контрольной группы с преобладанием нормотонического типа автономной нервной системы индекс массы тела равнялся $22, 49 \pm 0, 53 \text{ кг/м}^2$ (0 баллов), то в конце исследования он почти не изменился и составлял $22, 54 \pm 0, 48 \text{ кг/м}^2$ (0 баллов), рост только на 0, 05. Жизненный индекс в начале исследования был $62, 33 \pm 1, 41 \text{ мл/кг}$ (2 балла), в конце он стал $62, 36 \pm 1, 17 \text{ мл/кг}$ (2 балла), рост лишь на 0, 03. Силовой индекс у них в начале исследования отвечал $66, 53 \pm 2, 25\%$ (1 балл), а в конце – $68, 11 \pm 1, 84\%$ (1 балл), незначительный рост на 1, 58 ($p < 0, 05$). Если индекс Робинсона в начале исследования был $95, 37 \pm 2, 65 \text{ у.е.}$ (-1 балл), то в конце он стал $94, 23 \pm 2, 20 \text{ у.е.}$ (1 балл), улучшение на 1, 14 у.е. Время восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС) после 20 приседаний за 30 с в начале исследования составляло $116, 32 \pm 8, 40 \text{ с}$ (3 балла), в конце не улучшилось – $116, 58 \pm 7, 82 \text{ с}$ (3 балла). Общая оценка уровня физического здоровья (сумма баллов) в начале исследования у студентов контрольной группы с преобладанием нормотонического типа автономной нервной системы составила $4, 63 \pm 0, 98$ баллов, что соответствовало уровню ниже среднего, а в конце исследования – $4, 79 \pm 0, 92$ баллов, что тоже соответствовало уровню ниже среднего, улучшение только на 0, 16 балла (табл. 1).

У студентов основной группы с преобладанием нормотонического типа автономной нервной системы в начале исследования индекс массы тела равнялся $23, 30 \pm 0, 55 \text{ кг/м}^2$ (0 баллов), в конце исследования он почти не изменился и составлял $23, 38 \pm 0, 38 \text{ кг/м}^2$ (0 баллов), рост только на 0, 08. Жизненный индекс в начале исследования был $64, 01 \pm 1, 98 \text{ мл/кг}$ (2 балла), в конце исследования вырос и стал $67, 64 \pm 0, 76 \text{ мл/кг}$ (3 балла), рост на 3, 63 ($p < 0, 05$). Силовой индекс у них в начале исследования отвечал $59, 84 \pm 2, 80\%$ (-1 балл), а в конце – $92, 24 \pm 1, 39\%$ (3 балла), значительный рост на 32, 40% ($p < 0, 05$). Если индекс Робинсона в начале исследования был $92, 31 \pm 3, 41 \text{ у.е.}$ (0 баллов), то в конце стал $84, 35 \pm 2, 04 \text{ у.е.}$ (3 балла), улучшение на 7, 96 у.е. ($p < 0, 05$). Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с в начале исследования составляло $131, 41 \pm 9, 61 \text{ с}$ (1 балл), в конце значительно улучшилось – $82, 47 \pm 3, 94 \text{ с}$ (5 баллов), рост на 48, 94 с ($p < 0, 05$). Общая оценка уровня физического здоровья (сумма баллов) в начале исследования у студентов основной группы с преобладанием нормотонического типа автономной нервной системы составила $3, 35 \pm 0, 86$ баллов, что соответствовало низкому уровню, а в конце исследования – $12, 12 \pm 0, 51$ баллов ($p < 0, 05$), что уже соответствовало уровню выше среднего, улучшение на 8, 77 балла, в основном за счет времени восстановления ЧСС, силового индекса и индекса Робинсона.

В начале исследования у студентов контрольной группы с преобладанием симпатотонического типа автономной нервной системы индекс массы тела равнялся $21, 98 \pm 0, 35 \text{ кг/м}^2$ (0 баллов), в конце исследования он почти не изменился и составлял $22, 02 \pm 0, 33 \text{ кг/м}^2$ (0 баллов), рост только на 0, 04. Жизненный индекс в начале исследования был $57, 46 \pm 1, 44 \text{ мл/кг}$ (1 балл), в конце стал $57, 31 \pm 1, 36 \text{ мл/кг}$ (1 балл), рост лишь на 0, 15. Силовой индекс у них в начале исследования отвечал $60, 38 \pm 1, 72\%$ (-1 балл), а в конце – $60, 28 \pm 1, 73\%$ (-1 балл), незначительный рост на 0, 10%. Если индекс Робинсона в начале исследования был $95, 91 \pm 2, 93 \text{ у.е.}$ (-1 балл), то в конце он стал $92, 66 \pm 2, 06 \text{ у.е.}$ (0 баллов), улучшение на 3, 25 у.е. ($p < 0, 05$). Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с в начале исследования составляло $105, 10 \pm 7, 92 \text{ с}$ (3 балла), в конце – $101, 29 \pm 7, 47 \text{ с}$ (3 балла), улучшение на 3, 81 с. Общая оценка уровня физического здоровья (сумма баллов) в начале исследования у студентов контрольной группы с преобладанием симпатотонического типа автономной нервной системы составила $3, 90 \pm 0, 82$ баллов, что соответствовало низкому уровню, а в конце исследования – $4, 57 \pm 0, 77$ баллов, что уже соответствовало уровню ниже среднего, улучшение только на 0, 67 балла (табл. 2).

В начале исследования у студентов основной группы с преобладанием симпатотонического типа автономной нервной системы индекс массы тела равнялся $22, 39 \pm 0, 40 \text{ кг/м}^2$ (0 баллов), в конце исследования он почти не изменился и составлял $22, 35 \pm 0, 30 \text{ кг/м}^2$ (0 баллов), изменение только на 0, 04. Жизненный индекс в начале исследования был $66, 11 \pm 1, 61 \text{ мл/кг}$ (3 балла), в конце исследования вырос и стал $69, 52 \pm 0, 98 \text{ мл/кг}$ (3 балла), рост на 3, 41 ($p < 0, 05$). Силовой индекс у них в начале исследования отвечал $63, 40 \pm 2, 93\%$ (0 баллов), а в конце – $91, 60 \pm 2, 15\%$ (3 балла), значительный рост на 28, 20 ($p < 0, 05$). Если индекс Робинсона в начале исследования был $91, 09 \pm 3, 21 \text{ у.е.}$ (0 баллов), то в конце он стал $83, 08 \pm 1, 73 \text{ у.е.}$ (3 балла), улучшение на 8, 01 у.е. ($p < 0, 05$). Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с в начале исследования составляло $118, 00 \pm 9, 07 \text{ с}$ (3 балла), в конце улучшилось до $90, 91 \pm 5, 89 \text{ с}$ (3 балла), рост на 27, 09 с. ($p < 0, 05$). Общая оценка уровня физического здоровья (сумма баллов) в начале исследования у студентов основной группы с преобладанием симпатотонического типа автономной нервной системы составила $5, 55 \pm 0, 62$ баллов, что соответствовало уровню ниже среднего, а в конце исследования – $11, 00 \pm 0, 52$ баллов ($p < 0, 05$), что уже соответствовало среднему уровню, улучшение на 5, 45 балла, в основном за счет силового индекса и индекса Робинсона.

Незначительные изменения уровня физического здоровья произошли и у студентов контрольной группы с преобладанием парасимпатотонического типа автономной нервной системы. В начале исследования индекс массы тела равнялся в них $21, 96 \pm 0, 77 \text{ кг/м}^2$ (0 баллов), в конце исследования он почти не изменился и составлял $21, 94 \pm 0, 78 \text{ кг/м}^2$ (0 баллов), изменение

Таблица 1

Изменения уровня физического здоровья студентов с преобладанием нормотонического типа автономной нервной системы в процессе исследования

№ п/п	Показатели	Этап исследования	Нормотоники			
			Основная группа		Контрольная группа	
			данные	баллы	данные	баллы
1	Индекс массы тела, кг/м ²	начало	23, 30±0, 55	0	22, 49±0, 53	0
		конец	23, 38±0, 38	0	22, 54±0, 48	0
2	Жизненный индекс, мл/кг	начало	64, 01±1, 98	2	62, 33±1, 41	2
		конец	67, 64±0, 76	3	62, 36±1, 17	2
3	Силовой индекс, %	начало	59, 84±2, 80	-1	66, 53±2, 25	1
		конец	92, 24±1, 39	3	68, 11±1, 84	1
4	Индекс Робинсона, у.е.	начало	92, 31±3, 41	0	95, 37±2, 65	-1
		конец	84, 35±2, 04	3	94, 23±2, 20	0
5	Время восстановления ЧСС, с	начало	131, 41±9, 61	1	116, 32±8, 40	3
		конец	82, 47±3, 94	5	116, 58±7, 82	3
6	Общая оценка	начало	3, 35±0, 86		4, 63±0, 98	
		конец	12, 12±0, 51		4, 79±0, 92	
	Уровень	начало	низкий		ниже среднего	
		конец	выше среднего		ниже среднего	

Таблица 2

Изменения уровня физического здоровья студентов с преобладанием симпатотонического типа автономной нервной системы в процессе исследования

№ п/п	Показатели	Этап исследования	Симпатотоники			
			Основная группа		Контрольная группа	
			данные	баллы	данные	баллы
1	Индекс массы тела, кг/м ²	начало	22, 39±0, 40	0	21, 98±0, 35	0
		конец	22, 35±0, 30	0	22, 02±0, 33	0
2	Жизненный индекс, мл/кг	начало	66, 11±1, 61	3	57, 46±1, 44	1
		конец	69, 52±0, 98	3	57, 31±1, 36	1
3	Силовой индекс, %	начало	63, 40±2, 93	0	60, 38±1, 72	-1
		конец	91, 60±2, 15	3	60, 28±1, 73	-1
4	Индекс Робинсона, у.е.	начало	91, 09±3, 21	0	95, 91±2, 93	-1
		конец	83, 08±1, 73	3	92, 66±2, 06	0
5	Время восстановления ЧСС, с	начало	118, 00±9, 07	3	105, 10±7, 92	3
		конец	90, 91±5, 89	3	101, 29±7, 47	3
6	Общая оценка	начало	5, 55±0, 62		3, 90±0, 82	
		конец	11, 00±0, 52		4, 57±0, 77	
	Уровень	начало	ниже среднего		низкий	
		конец	средний		ниже среднего	

только на 0, 02. Жизненный индекс в начале исследования был 61, 58±1, 51 мл/кг (2 балла), в конце стал 61, 99±1, 25 мл/кг (2 балла), рост лишь на 0, 41. Силовой индекс у них в начале исследования отвечал 68, 80±2, 13% (1 балл), а в конце – 69, 24±1, 89% (1 балл), незначительный рост на 0, 44. Если индекс Робинсона в начале исследования был 92, 13±2, 36 у.е. (0 баллов), то в конце он стал 89, 04±1, 82 у.е. (0 баллов), улучшение на 3, 09 у.е. (p<0, 05). Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с в начале исследования составляло 77, 33±5, 88 с (5 баллов), в конце – 76, 22±5, 26 с (5 баллов), улучшение на 1, 11 с. Общая оценка уровня физического здоровья (сумма баллов) в начале исследования у студентов контрольной группы с преобладанием парасимпатотонического типа автономной нервной системы составила 7, 22±0, 83 баллов, что соответствовало среднему уровню, а в конце исследования – 8, 11±0, 71 баллов, что тоже соответствовало среднему уровню, улучшение только на 0, 89

балла (табл. 3).

Повышение уровня физического здоровья были обнаружены у студентов основной группы с преобладанием парасимпатотонического типа автономной нервной системы в конце исследования. Если в начале исследования индекс массы тела у них равнялся 22, 92±0, 75 кг/м² (0 баллов), в конце исследования он почти не изменился и составлял 22, 98±0, 58 кг/м² (0 баллов), изменение только на 0, 06. Жизненный индекс в начале исследования был 65, 57±2, 58 мл/кг (2 балла), в конце исследования вырос и стал 69, 84±1, 21 мл/кг (3 балла), рост на 4, 27 (p<0, 05). Силовой индекс у них в начале исследования отвечал 66, 16±3, 41% (1 балл), а в конце – 84, 58±1, 89% (3 балла), значительный рост на 18, 42% (p<0, 05). Если индекс Робинсона в начале исследования был 82, 74±4, 19 у.е. (3 балла), то в конце он стал 75, 71±2, 91 у.е. (3 балла), улучшение на 7, 03 у.е. (p<0, 05). Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с в начале иссле-

Изменения уровня физического здоровья студентов с преобладанием парасимпатотонического типа автономной нервной системы в процессе исследования

№ п/п	Показатели	Этап исследования	Парасимпатотоники			
			Основная группа		Контрольная группа	
			данные	баллы	данные	баллы
1	Индекс массы тела, кг/м ²	начало	22, 92±0, 75	0	21, 96±0, 77	0
		конец	22, 98±0, 58	0	21, 94±0, 78	0
2	Жизненный индекс, мл/кг	начало	65, 57±2, 58	2	61, 58±1, 51	2
		конец	69, 84±1, 21	3	61, 99±1, 25	2
3	Силовой индекс, %	начало	66, 16±3, 41	1	68, 80±2, 13	1
		конец	84, 58±1, 89	3	69, 24±1, 89	1
4	Индекс Робинсона, у.е.	начало	82, 74±4, 19	3	92, 13±2, 36	0
		конец	75, 71±2, 91	3	89, 04±1, 82	0
5	Время восстановления ЧСС, с	начало	100, 50±9, 71	5	77, 33±5, 88	5
		конец	71, 00±4, 99	5	76, 22±5, 26	5
6	Общая оценка	начало	7, 70±1, 39		7, 22±0, 83	
		конец	14, 50±0, 97		8, 11±0, 71	
	Уровень	начало	средний		средний	
		конец	выше среднего		средний	

дования составляло 100, 50±9, 71 с (5 баллов), в конце оно улучшилось до 71, 00±4, 99 с (5 баллов), рост на 29, 50 с. (p<0, 05). Общая оценка уровня физического здоровья (сумма баллов) в начале исследования у студентов основной группы с преобладанием парасимпатотонического типа автономной нервной системы составляла 7, 70±1, 39 баллов, что соответствовало среднему уровню, а в конце исследования – 14, 50±0, 97 баллов (p<0, 05), что уже соответствовало уровню выше среднего, улучшение на 6, 80 балла, в основном за счет силового индекса и жизненного.

Выводы.

Общий уровень физического здоровья студентов гуманитарного ВУЗа с разным типом автономной нервной системы в начале исследования находился на уровне ниже среднего. Основным принципом влияния

двигательной активности студентов с разным типом автономной нервной системы был принцип индивидуализации физических нагрузок, не снимая со счетов систематичность и постепенность. Благодаря учету преобладания типа автономной нервной системы, достоверно высшие показатели уровня физического здоровья обнаружены в конце исследования среди студентов основной группы, у которых общая оценка уровня физического здоровья достигала уровня выше среднего, в основном за счет улучшения жизненного, силового и индекса Робинсона.

Дальнейшие исследования будут направлены на определение влияния предложенных программ физического воспитания студентов на их физическую подготовленность.

Литература:

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М., Изд-во РУДН. – 2006. – 284 с.
2. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 4-9.
3. Григус І. Підвищення адаптації та покращення можливості відновлення функціонального стану організму студентів на навантаження / І. Григус, М. Євтух // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип. 7. – С. 56-60.
4. Драчук А.І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 22. – С. 23-28.
5. Журавель О.О. Проблема формування вмінь і навичок фізичного самовдосконалення студентів в сучасних умовах функціонування системи вищої освіти // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 57-60.
6. Кучер Т. Рівень фізичного здоров'я студентів гуманітарно-педагогічної академії // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 74-77.
7. Маглеваний А.В. Динаміка показателів фізическої работоспособности студенток медичинського університета / А.В. Маглеваний, О.Б. Кунинец, Т.И. Яворский, О.И. Терло // Физическое

References:

1. Agadzhanian N.A., Baevskij R.M., Berseneva A.P. *Problemy adaptacii i uchenie o zdorov'e* [Problems of adaptation and teaching about health], Moscow, Peoples' Friendship University of Russia Publ., 2006, 284 p.
2. Bulatova M., Litvin O. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2004, vol.1, pp.4-9.
3. Grigus I., Ievtukh M. *Molodizhnij naukovij visnik Volyn's'kogo nacional'nogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki* [Youth Research Bulletin of Volyn National University of Lesya Ukrainian], 2012, vol.7, pp.56-60.
4. Drachuk A.I. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizichnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2002, vol.22, pp.23-28.
5. Zhuravel' O.O. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizichnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2012, vol.3, pp.57-60.
6. Kucher T. *Sportivnij visnik Pridniprov'ia* [Dnipro Sports Bulletin], 2012, vol.2, pp.74-77.
7. Maglevanyj A.V., Kuninec O.B., Iavorskij T.I., Terlo O.I. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2012, vol.2, pp.63-66.
8. Harkins S.W. Relationship between central and autonomic nervous system activity: Correlates of psychomotor performance in elderly

- воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 63-66.
8. Harkins S.W. и др. Relationship between central and autonomic nervous system activity: Correlates of psychomotor performance in elderly men // *Experimental Aging Research*, 1976. –vol.2(5). – pp. 409–423.
 9. Jorgensen M.M., Zachariae R. Autonomic reactivity to cognitive and emotional stress of low, medium, and high hypnotizable healthy subjects: Testing predictions from the high risk model of threat perception // *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 2002. – vol.50(3). – pp. 248–275.
 10. Quennerstedt M. Exploring the relation between physical activity and health—a salutogenic approach to physical education. *Sport, Education and Society*. 2008, vol.13(3), pp. 267–283. doi:10.1080/13573320802200594.
- men. *Experimental Aging Research*, 1976, vol.2(5), pp. 409–423.
9. Jorgensen M.M., Zachariae R. Autonomic reactivity to cognitive and emotional stress of low, medium, and high hypnotizable healthy subjects: Testing predictions from the high risk model of threat perception. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 2002, vol.50(3), pp. 248–275.
 10. Quennerstedt M. Exploring the relation between physical activity and health – a salutogenic approach to physical education. *Sport, Education and Society*. 2008, vol.13(3), pp. 267–283. doi:10.1080/13573320802200594.

Информация об авторах

Григус Игорь Михайлович: д.м.н., проф.; grigus.igor@yandex.ua; Международный экономико-гуманитарный университет имени академика Степана Демьянчука; ул. Волынской дивизии, 9/53, г. Ровно, 33016, Украина.

Кучер Татьяна Васильевна: grigus.igor@yandex.ua; Кременецкий областной гуманитарно-педагогический институт имени Тараса Шевченко; ул. Моргвы, 75, г. Кременец, Тернопольская обл., 47000, Украина.

Цитируйте эту статью как: Григус И.М., Кучер Т.В. Оптимизация уровня физического здоровья студентов с учетом типа автономной нервной системы // *Физическое воспитание студентов*. – 2013. – № 3. – С. 26-30. doi:10.6084/m9.figshare.662556

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Information about the authors

Grygus I.M.: grigus.igor@yandex.ua; International Economics and Humanities University; Volyn Division str., 9/53, Rovno, 33016, Ukraine.

Kucher T.V.: grigus.igor@yandex.ua; Kremenetskiy Regional Humanitarian Pedagogical Institute; Morgvy str., 75, Kremenets, Ternopol region, 47000, Ukraine.

Cite this article as: Grygus I.M., Kucher T.V. Optimizing the level of the physical health of the students with a glance of the type of autonomic nervous system. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 26-30. doi:10.6084/m9.figshare.662556

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Дата поступления в редакцию: 19.03.2013 г.
Опубликовано: 23.04.2013 г.

Received: 19.03.2013
Published: 23.04.2013

Физическая активность лидеров здоровья – студентов и преподавателей университетов

Климацкая Л.Г.

Красноярский государственный педагогический университет имени В.П.Астафьева

Аннотации:

Выяснено отношение универсантов (студентов и преподавателей) к физической активности, как к фактору, сохраняющему здоровье. В исследовании участвовало 956 универсантов г. Красноярск. Методом исследования было интервью-опрос. На модели исследования «универсанты (студенты и преподаватели)» получены положительные результаты об отношении к физической активности, как составляющей здоровья. 92,7% студентов занимаются спортом. Интервьюируемые ответили, что имеют оптимальную 50,8 % (45,8 % студентов и 57,8 % преподавателей) и достаточную (60,6 % студентов и 37,1 % преподавателей) двигательную активность и считают себя здоровыми. Активной позиции об самостоятельному формированию собственного здоровья придерживаются 92,2% студентов. Знания и компетенции о здоровье могут быть использованы в будущей профессиональной карьере. Врачи и педагоги – это лидеры пропаганды здоровья для населения.

Климацкая Л. Г. Фізична активність лідерів здоров'я – студентів і викладачів університету.

З'ясувано відношення універсантов (студентів і викладачів) до фізичної активності, як до зберігаючого здоров'я фактору. У дослідженні приймали участь 956 універсантов Красноярська. Методом дослідження було опитування. Модель дослідження універсантов (студентів і викладачів) отримала позитивні результати про ставлення до фізичної активності, як складової здоров'я. 92,7% студентів займаються спортом. Інтерв'ю, відповіли, що мають оптимальну 50,8% (45,8% студентів та 57,8% викладачів) і достатню (60,6% студентів та 37,1% викладачів) рухову активність і вважають себе здоровими. Активної позиції по самостійному формуванню власного здоров'я дотримуються 92,2% студентів. Знання і компетенції про здоров'я можуть бути використані в майбутній професійній кар'єрі. Лікарі і педагоги – це лідери пропаганди здоров'я для населення.

Klimatskaya L. G. Physical activity students and university professors as leaders of health.

Aim: to find out the students and professors attitude to physical activity, as a factor preserving the health. Were interviewed 956 people. Research model «students and university professors» have positive outcomes of the attitude towards physical activity as a component of health. 92.7% of students play sports. Interviewees said: they have optimal 50.8% (45.8% of students and 57.8% of university professors) and adequate physical activity (60.6% of students and 37.1% of university professors) and they consider themselves healthy. Active position to independently create its own health holds 92.2% of the students. Knowledge and competence of health can be used in a future professional career. Doctors and teachers should be leaders of health promotion for the population.

Ключевые слова:

студенты, преподаватели, физическая активность, здоровье.

студенти, викладачі, фізична активність, здоров'я

students, university professors, physical activity, health.

Введение.

Физическая активность различных слоев населения и проблемы, с ней связанные, представляют собой один из важнейших факторов формирования общей культуры общества, в котором здоровье человека – не только медицинская проблема, но также экономическая, социальная, медико-психологическая и педагогическая. В целом физическая активность и её показатели (например, физическая подготовленность) создают фундамент здоровьесформирующего воспитания молодежи. Уровни физической работоспособности и подготовленности являются важными критериями оценки эффективности физической активности за предшествующий период, а физическая подготовленность в физиологическом понимании сформирована многими факторами, при которых движение является одной из наиболее важных составляющих (Щедрин А.Г., 2007, Климацкая Л.Г., Шпаков А.И., Ласкене С., и др. 2011). Формирование физической подготовленности напрямую связано с приобретением знаний, умений и навыков, что в целостности с такими факторами как питание и здоровьесберегающее поведение формируют стиль жизни индивидуума и общества в целом (Klimatskaya L., Shpakou A., Laskiene S., 2012). С одной стороны, следует отметить, что в сфере исследования двигательной активности молодежи сделано немало. С другой стороны, недостаточно изучены мотивационные факторы двигательной активности,

особенно среди будущих педагогов и врачей, которые должны стать лидерами пропаганды здоровья для населения.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Красноярского государственного педагогического университета имени В.П.Астафьева.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы: выяснить отношение универсантов (студентов и преподавателей к физической активности, как к фактору, сохраняющему здоровье.

Исследования проводились опросным методом на основе анкеты, разработанной Управлением Роспотребнадзора по Красноярскому краю и при участии его сотрудников. По результатам исследования формировалась база данных с использованием пакета компьютерной программы MS Excel. Материалы являются фрагментом международного проекта по изучению в сравнительном аспекте двигательной активности и образа жизни студенческой молодежи университетов России, Беларуси, Польши, Литвы.

В ходе социологического исследования было проинтервьюировано 956 студентов очной формы обучения и преподавателей трех высших учебных заведений города Красноярск: Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, Сибирского федерального университета, Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева, что является репрезентативной выборкой для данных групп населения Красноярского края [4].

Из 956 анкет респондентов, 6 анкет в процессе анализа было забраковано. Несмотря на то, что анкета была анонимной, некоторые участники социологического исследования не отвечали на отдельные вопросы (возможно по невнимательности, могли посчитать их частными или по другим индивидуальным причинам), такие ответы в анализе отражены как «нет данных».

Из числа принявших участие в анкетном опросе – 950 человек сложился следующий социальный портрет: 554 студента (или 58,3 %) со средним возрастом 18,7 лет и 396 преподавателей (41,7 %) со средним возрастом 42,5 лет. В проведенном исследовании приняли участие 450 мужчин (47,4 %) и 500 женщин (52,6 %).

Среди опрошенных студентов преобладают студенты, обучающиеся на третьем (40,1 %) и первом (37,7 %) курсах обучения, распределение остальных студентов по другим курсам выглядит следующим образом: 2 курс – 14,1 %, 4 курс – 4,5 %, 5 курс – 0,9 %; не указали курс обучения – 2,7 % студентов.

Социальные условия жизни респондентов характеризуют следующие данные: 95,3 % студентов холостые (незамужние), 2,7 % – женатые, оставшиеся 2 % респондентов приходится на мать одиночку (1 человек) и не ответивших на данный вопрос (10 человек); большинство студентов проживает в домашних условиях (57,9 %), оставшиеся – практически в равных долях живут в общежитии (21,1 %) или снимают квартиру (20,6 %); не ответили на данный вопрос 2 человека (0,4 %).

Среди преподавателей 60,6 % опрошенных имеют семью, 29,8 % – являются холостяками (не замужем), 3,0 % – матерями одиночками и 2 респондента (0,5 %) не ответили на данный вопрос; большинство преподавателей (84,9 %) проживает в домашних условиях, 10,6 % – проживают в общежитии и 4,5 % – снимают квартиру.

Оценка физической активности респондентов проводилась не только по их субъективной оценке, но и был разработан оценочный показатель, интегрированный из трех вопросов, охватывающих время пеших прогулок, занятия физической культурой и спортом и их регулярность, при этом не брались во внимания ответы, как проводятся выходные дни. Оценочный показатель физической активности делил респондентов на группы:

- - людей с высокой физической активностью (ВФА) – регулярно занимающихся оздоровительным бегом, в спортивных секциях, тренажерных залах и проводящих активный досуг;
- - со средней физической активностью (СФА) – тоже, что и ВФА, только занимающиеся не регулярно, а также делающих постоянно гимнастику, и все это при значительном времени, уделяемым пешим прогулкам;
- - физически неактивное население (ФНА) – занимающихся гимнастикой и физической культурой от случая к случаю и тратящих минимальное время на пешие прогулки; все остальные респонденты отнесены и группе с низкой физической активностью.

С понятиями «физическая активность» и «здоровье» знакомы практически все участники социологического исследования.

Из всех респондентов 50,8 % (45,8 % студентов и 57,8 % преподавателей) ответили, что имеют оптимальный двигательный режим. Физическую активность, как достаточную оценивают более половины опрошенных студентов – 60,6 %; 24,7 % из них считают, что их физическая подготовка недостаточная, а 14,3 % затруднились ответить на этот вопрос.

Среди преподавателей более половины опрошенных, в отличие от студентов, считают свою физическую активность недостаточной (51,5 %), 37,1 % оценивают ее как достаточную, 10,6 % затруднились ответить на данный вопрос. 2 студента (0,4 %) и 3 преподавателя (0,8 %) оставили вопрос без ответа.

Свой выходной день предпочитают проводить дома или на даче 51,3 %, 32,1 % преподавателей; 29,3 % – отдают предпочтение культурно-развлекательным мероприятиям и лишь 11,4 % из них посещают спортивные залы. Студенты большее предпочтение в выходной день отдают культурно-развлекательным мероприятиям – 50,2 %, проводят выходной день дома или в общежитии – 39,5 %, посещают спортивные залы – 17,9 %, отдыхают на даче – 8,8 %.

Пешие прогулки в свободное время, дорога на учебу (работу) занимает от 30 минут до 1 часа у 44,7 % студентов и преподавателей (35,0 %, 44,7 % соответственно), более 1 часа ходят пешком 52,3 % студентов и 23,5 % преподавателей.

В рамках учебной программы занимаются физической культурой и спортом 60,7 % студентов, 22,9 % посещают тренировки, 22,0 % – тренажерные залы, 25,5 % проводят активно досуг (играют в футбол, волейбол и т.п. на спортивной площадке), и только 7,3 % опрошенных студентов не занимаются никакими видами физической культуры и спорта.

Низкая физическая активность среди преподавательского состава подтверждается тем, что 42,6 % от числа опрошенных не занимается никакими видами физической культуры и спорта, 24,2 % из них ограничиваются гимнастикой, 16,3 % – активно проводят досуг, 9,2 % – занимаются аэробикой и шейпингом, 7,1 % – ходят на тренировки, 5,9 % – занимаются оздоровительным бегом.

Регулярно занимаются физической культурой и спортом 35,4 % респондентов от числа опрошенных студентов и преподавателей, при этом среди студентов их доля составляет 45,3 %, среди преподавателей – 21,5 %. Нерегулярно занимаются физической культурой и спортом 32,9 % принявших участие в анкетировании (34,6 % – студенты, 30,6 % – преподаватели); от случая к случаю – 27,7 % от числа опрошенных студентов и преподавателей, при этом среди студентов доля таких лиц составляет 18,8 %, а среди преподавателей более чем в 2 раза выше – 40,1 %.

Как основную причину, мешающую заниматься физической культурой и спортом, респонденты указывают отсутствие времени – 57,0 % студентов и 47,7

Таблица 1

Распределение ответов универсантов г. Красноярска по показателям, определяющим группу «здоровых», «нездоровых», «не совсем здоровых» с учетом уровня физической активности

Наименование показателя		Распределение ответов по группам, %			t критерий Стьюдента между группой	
		здоров	не совсем здоров	не здоров	здоров и не здоров	не совсем здоров и не здоров
Ответы студентов						
Уровень физической активности	Считают достаточной	71,8	42,5	26,3	4,4	1,5
	ВФА	36,2	16,0	15,8	2,3	0,0
	СФА	20,3	22,1	10,5	1,3	1,5
	Сумма ВФА и СФА	56,5	38,1	26,3	2,9	1,1
Ответы преподавателей						
Уровень физической активности	Считают достаточной	58,8	24,5	7,4	8,1	2,9
	ВФА	21,9	5,8	3,7	3,7	0,5
	СФА	18,8	12,0	0,0	6,1	5,3
	Сумма ВФА и СФА	40,6	17,8	3,7	6,9	3,1

Примечание: ВФА – высокая физическая активность, СФА – средняя физическая активность

% преподавателей; другой причиной является отсутствие условий для занятий физической культурой и спортом, что отметили 23,3 % студентов, 8,6 % преподавателей; усталость после учебы (работы) отмечают как причину, мешающую заниматься физической культурой и спортом, 11,6 % студентов и 21,5 % преподавателей.

При оценке своего здоровья испытуемые были разделены на группы: здоровые, не совсем здоровые не здоровые. Среди факторов, достоверно определяющих группу «здоровых», среди опрошенных студентов и преподавателей г. Красноярска значимыми оказались: отсутствие хронических заболеваний (t-критерий Стьюдента как у студентов = 3,8, так и у преподавателей = 3,9...10,9), меньшая частота заболеваний в течение года (t-критерий Стьюдента у студентов = 2,5...3,2, у преподавателей = 3,1...5,8), соблюдение здорового образа жизни (t-критерий Стьюдента у студентов = 2,4...7,4, у преподавателей = 2,1...3,9), высокая физическая активность (t-критерий Стьюдента у студентов = 2,3...4,4, у преподавателей = 3,7...6,9), правильное (полноценное и рациональное) питание в молодом возрасте (t-критерий Стьюдента у студентов = 2,3), табл. 1.

52,7 % красноярских студентов считают себя здоровыми и 11,2 % абсолютно здоровыми, что выше показателей, характеризующих ответы на данный вопрос в исследовании среди московских студентов – 51,0 % и 9,0 % соответственно (Ивахненко Г. А., 2006). Среди студентов г. Пенза 60,2 % респондентов считают себя «нездоровыми и больными» (Козина Г. Ю., 2007), что в 1,7 раза выше соответствующих значений среди сту-

дентов г. Красноярска – 36,1 %.

Активной позиции по самостоятельному формированию собственного здоровья придерживаются 92,2% красноярских студентов, тогда как в Московском гуманитарном университете только 69,6 % студентов ответили, что заботиться о здоровье каждый должен сам (Белова Н. И., 2008). Красноярские студенты мотивированы на изменение системы жизненных ценностей, при которых они могут добиться не только профессионального успеха, но и приобрести навыки рационального питания, и повысить уровень двигательной активности как основных условий формирования качества жизни, и профилактики многих заболеваний [7].

Выводы.

Получены положительные результаты о влиянии фактора двигательной активности на сохранение здоровья. Активную позицию по самостоятельному формированию собственного здоровья имеют 92,2% красноярских студентов, они повысили мотивацию по совершенствованию знаний и компетенций по физической активности и здоровью, что может быть использовано в профессиональной карьере, при обучении населения здоровому образу жизни. Тем более что будущие врачи и педагоги – это лидеры здоровья.

Благодарность: автор статьи благодарит руководителя д.м.н., проф. С.В.Куркатова и сотрудников Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю И. В. Тихонову, Н. Н. Торотенкова, Ф. В. Догадина, всех педагогов и студентов университетов, принявших участие в исследовании.

Литература

1. Белова Н.И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи. Социологические исследования, 2008. – № 4. – С. 84-86.
2. Ивахненко Г.А. Здоровье как предмет социологического исследования. Социологические исследования, 2006. – № 5. – С. 78-81.
3. Климацкая Л.Г. Двигательная активность как фактор формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Л.Г.Климацкая, А.И.Шпаков, С.Ласкене, Э.Коляжек, Э. Клещевская, Е.А. Мельникова. Сибирское медицинское обозрение, 2011. – №1(67). – С.61-67.
4. Козина Г.Ю. Здоровье в ценностном мире студентов. Социологические исследования, 2007. – № 9. – С. 147-149.
5. Щедрина А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты. – Новосибирск, «Альфа-Виста». – 2007. – 144 с.
6. Klimatskaya L., Shpakou A., Laskiene S. Children's lifestyle. – Overview from Russia. – Belarus. – Lithuania. – Saarbrücken, «Academic Publishing GmbH & Co. KG». – 2012. – 240 p.
7. Kolarzyk E., Pac A., Shpakou A., Kleszczewska E., Klimackaya L., Laskiene S. Nutrition of overweight and obese students. – Central European Journal of Medicine, 2012. – vol. 7(5), pp. 665-671.
8. Buckworth J., Nigg C. Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health*. 2004, vol.53(1), pp. 28–34. doi:10.3200/JACH.53.1.28-34.
9. Collins M. Sport, physical activity and social exclusion. *Journal of Sports Sciences*. 2004, vol.22(8), pp. 727–740. doi:10.1080/02640410410001712430.
10. Fairclough S.J., Stratton G. Effects of a physical education intervention to improve student activity levels. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2006, vol.11(1), pp. 29–44. doi:10.1080/17408980500467613.

References

1. Belova N.I. *Sociologicheskie issledovaniia* [Sociological studies], 2008, vol.4, pp.84-86.
2. Ivakhnenko G.A. *Sociologicheskie issledovaniia* [Sociological studies], 2006, vol.5, pp.78-81.
3. Klimackaia L.G., Shpakov A.I., Laskene S., Koliashchek E., Kleshchevska E., Mel'nikova E.A. *Sibirskoe medicinskoe obozrenie* [Siberian Medical Review], 2011, vol.1(67), pp.61-67.
4. Kozina G. Iu. *Sociologicheskie issledovaniia* [Sociological studies], 2007, vol.9, pp.147-149.
5. Shchedrina A.G. *Zdorovyj obraz zhizni: metodologicheskie, social'nye, biologicheskie, medicinskie, psikhologicheskie, pedagogicheskie, ekologicheskie aspekty* [Healthy lifestyle: methodological, social, biological, medical, psychological, educational, environmental aspects], Novosibirsk, Alfa-Vista, 2007, 144 p.
6. Klimatskaya L., Shpakou A., Laskiene S. *Children's lifestyle. Overview from Russia, Belarus, Lithuania. Saarbrücken, Academic Publishing GmbH & Co. KG*, 2012, 240 p.
7. Kolarzyk E., Pac A., Shpakou A., Kleszczewska E., Klimackaya L., Laskiene S. Nutrition of overweight and obese students. *Central European Journal of Medicine*, 2012, vol.7(5), pp. 665-671.
8. Buckworth J., Nigg C. Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health*. 2004, vol.53(1), pp. 28–34. doi:10.3200/JACH.53.1.28-34.
9. Collins M. Sport, physical activity and social exclusion. *Journal of Sports Sciences*. 2004, vol.22(8), pp. 727–740. doi:10.1080/02640410410001712430.
10. Fairclough S.J., Stratton G. Effects of a physical education intervention to improve student activity levels. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2006, vol.11(1), pp. 29–44. doi:10.1080/17408980500467613.

Информация об авторе

Климацкая Людмила Георгиевна: klimatskaya@hotmail.com; Красноярский государственный педагогический университет имени В.П.Астафьева; ул. Ады Лебедевой, 89, Красноярск, 660049, Россия.

Information about the author

Klimatskaya L. G.: klimatskaya@hotmail.com; Krasnoyarsk State Pedagogical University; Ada Lebedeva str., 89, Krasnoyarsk, 660049, Russia.

Цитируйте эту статью как: Климацкая Л.Г. Физическая активность лидеров здоровья – студентов и преподавателей университетов // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 31-34. doi:10.6084/m9.figshare.669673

Cite this article as: Klimatskaya L. G. Physical activity students and university professors as leaders of health. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 31-34. doi:10.6084/m9.figshare.669673

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Дата поступления в редакцию: 29.03.2013 г.
Опубликовано: 23.04.2013 г.

Received: 29.03.2013
Published: 23.04.2013

Социальные основы формирования физической активности студенческой молодежи в аспекте их качества жизни

Лейфа А.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Амурский государственный университет»*

Аннотации:

Целью работы является теоретическое изучение социальных основ формирования физической активности студенческой молодежи в аспекте содействия повышения их качества жизни. Рассмотрены социальные основы феномена физической активности студенческой молодежи в аспекте повышения их качества жизни. Установлено, что проблема формирования физической активности студентов должна учитывать особенности психического и физического состояния, будущей профессиональной деятельности. Выявлены условия и последовательность формирования физической активности студентов. Обоснованы возможности реализации в практике высшей школы современных педагогических технологий повышения качества жизни студентов. Доказано, что процесс формирования физической активности студенческой молодежи должен переходить от внешней деятельности во внутренний план сознания.

Лейфа А.В. Соціальні основи формування фізичної активності студентів з точки зору їх якості життя. Метою роботи є теоретичне вивчення соціальних основ формування фізичної активності студентської молоді в аспекті сприяння підвищення їх якості життя. Розглянуто соціальні основи феномену фізичної активності студентської молоді в аспекті підвищення їх якості життя. Встановлено, що проблема формування фізичної активності студентів повинна враховувати особливості психічного і фізичного стану, майбутньої професійної діяльності. Виявлені умови і послідовність формування фізичної активності студентів. Обґрунтовані можливості реалізації в практиці вищої школи сучасних педагогічних технологій підвищення якості життя студентів. Доведено, що процес формування фізичної активності студентської молоді повинен переходити від зовнішньої діяльності у внутрішній план свідомості.

Leyfa A.V. The social basis of the development of physical activity of students in terms of their quality of life. The aim is to study the theoretical foundations of social development, physical activity of students in terms of the promotion to enhance their quality of life. The social basis of the phenomenon of physical activity of students in terms of improving their quality of life is shown. It is established that the problem of the formation of students' physical activity should take into account features of mental and physical condition, their future careers. The conditions and the sequence of the formation of the physical activity of students are found out. It is substantiated the feasibility of higher education in the practice of modern educational technology to improve the quality of life of students. It is proved that the formation of the physical activity of students must pass from the external to the internal plan of the mind.

Ключевые слова:

активность, физическая активность, здоровье, качество жизни, студенческая молодежь.

активність, фізична активність, здоров'я, якість життя, студентська молодь.

activity, physical activity, health, quality of life, studying youth.

Введение.

Современное российское общество вступило в период поступательного развития, в процессе которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и повышение качества жизни людей. Важное место в данном процессе занимают проблемы, связанные с качеством жизни самого человека, его здоровьем, здоровым образом жизни, формированием физической активности. В новых условиях развития России возрастает социальная значимость физической активности в обществе, усиливается ее роль в формировании здорового образа жизни и качества жизни россиян.

Необходимо отметить, что термин «качество жизни» используется в различных отраслях научного знания и каждая из них предлагает свою трактовку данного понятия, придавая ему те или иные специфические черты.

В то же время, существует комплексное определение, «...качество жизни – это комплексное понятие, в сопоставимой в пространстве и времени форме отражающее степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей человека, оцениваемое как по уровню удовлетворенности человеком своей жизнью по его собственной субъективной самооценке, так и измеряемое компетентными и информированными специалистами по набору объективных показателей»[1].

В последние годы, ряд ученых рассматривали влияние средств физической культуры в аспекте повышения качества жизни человека [2, 3 и др.].

Работа выполнена в рамках плана НИР Амурского государственного университета.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью работы является теоретическое изучение социальных основ формирования физической активности студенческой молодежи в аспекте содействия повышения их качества жизни. *Методы исследования* – литературный обзор, а также опрос.

Результаты исследования.

Физическую активность необходимо рассматривать как специфическую деятельность, направленную на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства, что влияет на развитие качества жизни человека. С данной позиции физическая активность человека направлена на эффективную реализацию задатков и способностей с учетом личной мотивации и социальных потребностей. В.К.Бальсевич (2000) считает, что физическая активность является активным элементом, формирующим в сочетании с другими составными элементами физическую культуру личности и являющимся необходимым компонентом системы общественного воспитания и самовоспитания личности. Особенность физической активности в том, что она не только реализуется на основе освоения человеком накопленных знаний в области физического совершенствования и изменения биологических составляющих его природы, но и воздействует на социальные составляющие [4].

Н.И.Пономарев (1996) утверждает, что физическая активность человека содержит в себе систему представлений об основных закономерностях управляемого развития двигательного потенциала человека, пути и средства активного отношения личности к процессу физического совершенства, формы ее организации [5]. А.Г.Комков (2002) психологическую сторону физической активности рассматривает с позиции единства физической активности и здоровья, а социологическую – единства физической активности с культурным развитием [6]. При этом физическая активность, как и любая человеческая деятельность, существует в форме действия и цели этого действия. Условия и способы организации физической активности оказывают важное влияние на ее формирование. На результат формирования физической активности важное значение оказывают педагогические и социально-психологические факторы.

И.М.Туревский считает, что основу двигательной деятельности составляет совокупность проявления психических процессов и физических качеств, поэтому попытка дифференцировать данную совокупность или разложить ее на составляющие неминуемо ведет к искажению ее целостных свойств [7].

Одним из основных показателей эффективности физической активности является уровень потребностно-мотивационной сферы, которая включает в себя формирование потребностей и интересов, лежащих в основе ценностных ориентаций и мотивов. Данные характеристики – основа социализации личности в процессе формирования физической активности.

Таким образом, целью физкультурного образования студентов высших учебных заведений является обеспечение единства и преемственности содержания образования, а критерием эффективности учебно-воспитательного процесса должно стать достижение более высокого уровня физической активности.

Индивидуальная научно обоснованная двигательная деятельность студентов реализуется через двигательные возможности и проявления физических качеств. Содержательный компонент физической активности студентов должен учитывать его индивидуальные особенности, а также особенности будущей профессиональной деятельности. Специальные знания, методические умения и навыки, осваиваемые студентами в процессе обучения в вузе, должны быть направлены на формирование физической активности и здоровьесбережения. Все это позволяет рассматривать практическую сущность физической культуры студентов в контексте физической активности, которая может оцениваться на качественном и количественном уровне.

При рассмотрении природы активности необходимо отметить, что она через потребность связана с самой сущностью качества жизни в аспекте взаимодействия организма с внешним окружением и обеспечивает сохранение и поддержание постоянства внутренней среды и целостности. Потребность следует рассматривать с позиции движущей силы поведения всех живых организмов, в том числе и человека. Боль-

шинство ученых подразделяют потребности, в зависимости от их характера и природы, на физические, социальные и интеллектуальные, конкретизируя их выполнение. В разное время людьми движут разные потребности, которые располагаются в иерархической значимости от наиболее важных – к наименее: физиологические потребности и потребности самосохранения; социальные потребности; потребности в уважении; потребности в самоутверждении которые могут выступать на биологическом уровне (как предпосылка жизнедеятельности организма) и социальном (материальные и духовные составляющие). Наличие данных потребностей определяет специфику человека как субъекта исторического процесса, преобразующего природную и социальную среду.

Существует несколько подходов к рассмотрению физической активности с позиций потребности. Например, в современной отечественной литературе физическую активность рассматривают в двух направлениях, первое – физиологическое; второе – поведенческое.

Физическая активность является необходимой составной частью здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни понимается типичная совокупность форм и способов ежедневной, культурной жизнедеятельности личности.

Изучение эффекта мотивационно-ценностного отношения студентов к физической активности создает предпосылки для определения многих аспектов, таких как самоорганизация, самообучение, сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, содействие физическому развитию и повышению физической подготовленности и работоспособности.

Рассмотрение проблемы формирования физической активности студентов с учетом особенностей психического и физического состояния, особенностей будущей профессиональной деятельности и региональных условий не занимает еще должного места в обосновании содержания физкультурного образования студенческой молодежи и в повышении их качества жизни. Весь комплекс исследований должен быть тесно взаимосвязан с проблемами воспитания здорового образа жизни, включающего режим учебы и отдыха, гигиену, правильное питание, устранение вредных привычек и двигательную активность.

В данном рассмотрении, активность – это личностный уровень, который направлен на удовлетворение высших ценностных потребностей личности, которая ищет, созидает или преобразует условия их удовлетворения в соответствии с позицией самой личности, ее ценностями и предъявляемыми к ней требованиями.

Многими учеными доказано, что физическая активность существенно влияет на улучшение состояния здоровья человека, обоснованная ее организация положительно направлена на восстановление, реабилитацию и коррекцию организма [8, 9, 10, 11, 16, 17].

В последние годы физическую активность рассматривают как важное средство адаптивной физической культуры, нацеленной на восстановление нарушенных функций организма. С.П.Евсеев с соавт. (2000) следую-

шим образом формулируют цель адаптивной физической культуры: «...максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта» [12].

На основании вышеизложенного можно отметить, что целенаправленная физическая активность должна строиться в первую очередь на основе освоения человеком знаний в области физического совершенствования и здоровьесбережения. В дальнейшем при осуществлении самой деятельности у человека происходит целенаправленное изменение биологических и социальных составляющих.

Таким образом, физическую активность необходимо рассматривать в качестве основной характеристики, которая в сочетании с другими факторами формирует физическую культуру личности и содействует повышению качества жизни. В социальном плане она является одним из основных компонентов системы социализации человека, общественного воспитания и самовоспитания. Физическая активность человека реализуется через физическую подготовку и тренировку, которая может носить спортивный или оздоровительный характер и выполняться в процессе занятий физическими упражнениями. Целью формирования физической активности является физическое совершенствование, т.е. гармоническое развитие и всесторонняя физическая подготовленность. Осуществление физической активности студенческой молодежи происходит благодаря получению необходимых знаний, умений и навыков. При этом основными организационными формами обучения выступают лекции, методико-практические и учебно-тренировочные занятия, спорт, физические упражнения, выполняемые в процессе досуговой деятельности и др. К показателям, характеризующим физическую активность, можно отнести частоту занятий спортом, физическими упражнениями, продолжительность, интенсивность физической нагрузки, мощность выполнения, а также приобщенность студентов к различным формам организации физкультурно-спортивной деятельности.

Наиболее важными научно-исследовательскими направлениями по рассматриваемой проблеме изучения физической активности в аспекте содействия повышению качества жизни студентов вузов являются:

1. Обоснование методик измерений физической активности студентов (количественные показатели, объем, интенсивность, мощность).
2. Оценка физической подготовленности и ее взаимосвязь с состоянием здоровья, успеваемостью, культурным развитием и качеством жизни.
3. Обоснование средств физической активности в содействии развитию качества жизни, достижению должного уровня профессиональной готовности и профессионализма в трудовой деятельности.

4. Использование средств физической активности в социализации различных групп населения и ресоциализации «групп риска».
5. Изучение особенностей формирования физической активности у студенческой молодежи и ее влияние на их здоровье и качество жизни.
6. Разработка новых методик проведения занятий физическими упражнениями с различными группами населения в аспекте развития их качества жизни.
7. Разработка единого мониторинга и создание национальной базы данных состояния здоровья, уровня физической активности, физической подготовленности, работоспособности и качества жизни всех групп (категорий) населения России.

В то же время существует значительное противоречие: с одной стороны, накоплен богатый научный опыт о положительной роли систематической физической активности в повышении уровня здоровья человека, физического развития, физической подготовленности и работоспособности; с другой стороны, слабая мотивация к регулярным занятиям физическими упражнениями, которая приводит к низким показателям физической активности населения и недостаточному уровню качества жизни.

Социальная природа человека предполагает стремление к включению в социум для развития, самовыражения и обеспечения защиты своих жизненных интересов и качества жизни. Социальное воспитание должно быть направлено на формирование у студентов традиционных ценностей культуры, особенностей образа жизни.

Для рассмотрения социальных аспектов формирования физической активности личности студента, необходимо рассмотреть процесс ее социализации. Личность – это целостность социальных свойств человека, продукт общественного развития и включения индивида в систему социальных отношений посредством активной деятельности и общения. Социализация представляет собой процесс усвоения индивидом социального опыта и включение личности в систему общественных отношений. Социализация личности – это результат и механизм приобретения социального опыта в процессе жизнедеятельности. На выбор социальной роли личности влияют как природные факторы (пол, возраст, особенности нервной системы, способности, состояние здоровья), так и социальные условия. Социализация личности является междисциплинарным понятием, которое отражает сложные социальные явления и определяется как становление личности, обучение и усвоение индивидуальных норм, ценностей и установок, образцов поведения, присущих данному обществу, социальной общности или группе.

При рассмотрении социализации личности можно выделить ряд принципов, повышающих ее эффективность:

1. Принцип гуманистической направленности – отражает признание человека, его жизнь, физическое, психическое, нравственное здоровье и духовное богатство как высшие человеческие ценности. Педагогическое воздействие на процесс социализации

призвано помочь индивиду не только познать, но и овладеть этими ценностями.

2. Принцип гармонического сочетания личностных и общественных целей социализации. Данный принцип отражает взаимосвязь результатов социализации личности и уровня развития общественных отношений.
3. Принцип толерантности – предполагает признание правомерности культурных, религиозных, расовых и прочих различий между индивидами, группами и социальными общностями, терпимое отношение к проявлениям непохожести во внешнем виде, поведении, ценностных ориентациях и др.
4. Принцип субъективности – предполагает рассматривать индивида как активного субъекта процесса социализации, способного к актуализации своей роли и значимости в системе межличностных, групповых и общественных отношений, а также в разрешении собственных проблем (социальных, педагогических, психологических, здоровья и др.).
5. Принцип активной жизнедеятельности – подразумевает, что социализация эффективна при условии активности индивида, его стремления и умения познать особенности среды обитания, влиять на отношение к ней, проявлять инициативу, самоорганизацию и самодеятельность.
6. Принцип индивидуальности – означает признание уникальности личности индивида, его физических и интеллектуальных особенностей.
7. Принцип осознанности – признание человека как существа мыслящего, способного к пониманию, критической оценке ситуации, отношений и собственных деяний (действия или бездействия).
8. Принцип сочетания дифференциации и интеграции – предполагает учет индивидуальных особенностей (психофизических, возрастных, половых, профессиональных и др.) и последующую интеграцию в жизнь общества в целом.
9. Принцип педагогического сопровождения процесса социализации – означает, что социализация будет протекать намного эффективней, если в ее процессе присутствует педагогический компонент и оказывается целесообразное и своевременное педагогическое влияние (направленность, реабилитация, коррекция).

Под социальным воспитанием понимается создание условий и стимулирование развития человека, его социального становления с учетом и использованием социальных влияний и воздействий.

Социальное воспитание – это составная часть процесса социализации, педагогически регулируемая и целенаправленная на формирование социальной зрелости и развитие личности посредством включения ее в различные виды социальных отношений в общении, игре, в учебной и общественно полезной деятельности.

Социальное воспитание связано с обучением, образованием, психологической подготовкой личности, самообразованием. Оно рассматривается как единый, комплексный, интегративный, многофункциональный процесс, который предполагает использование всего арсенала педагогических средств и возможностей в целях нравственного, социального воспитания и развития личности.

Под социальной адаптацией понимается освоение самостоятельных условий социальной среды, решение повторяющихся типичных проблем путем использования способов социального поведения и действия. Этот процесс включает в себя следующие факторы: социальные условия, к которым можно отнести социальное происхождение, образовательный уровень; условия среды обитания – семья, университет, одногруппники, друзья; личностные качества – активная или пассивная позиция, способности и др.

При рассмотрении критериев различия адаптационного процесса выделяют вектор активности, который различается по направленности влияния. Например, вектору активности «наружу» соответствует активное влияние личности на среду, т.е. на ее освоение и приспособление в первую очередь к себе; вектору активность «внутри» – активность, направленная, прежде всего на себя, с коррекцией собственных установок и привычных инструментальных и поведенческих стереотипов [13].

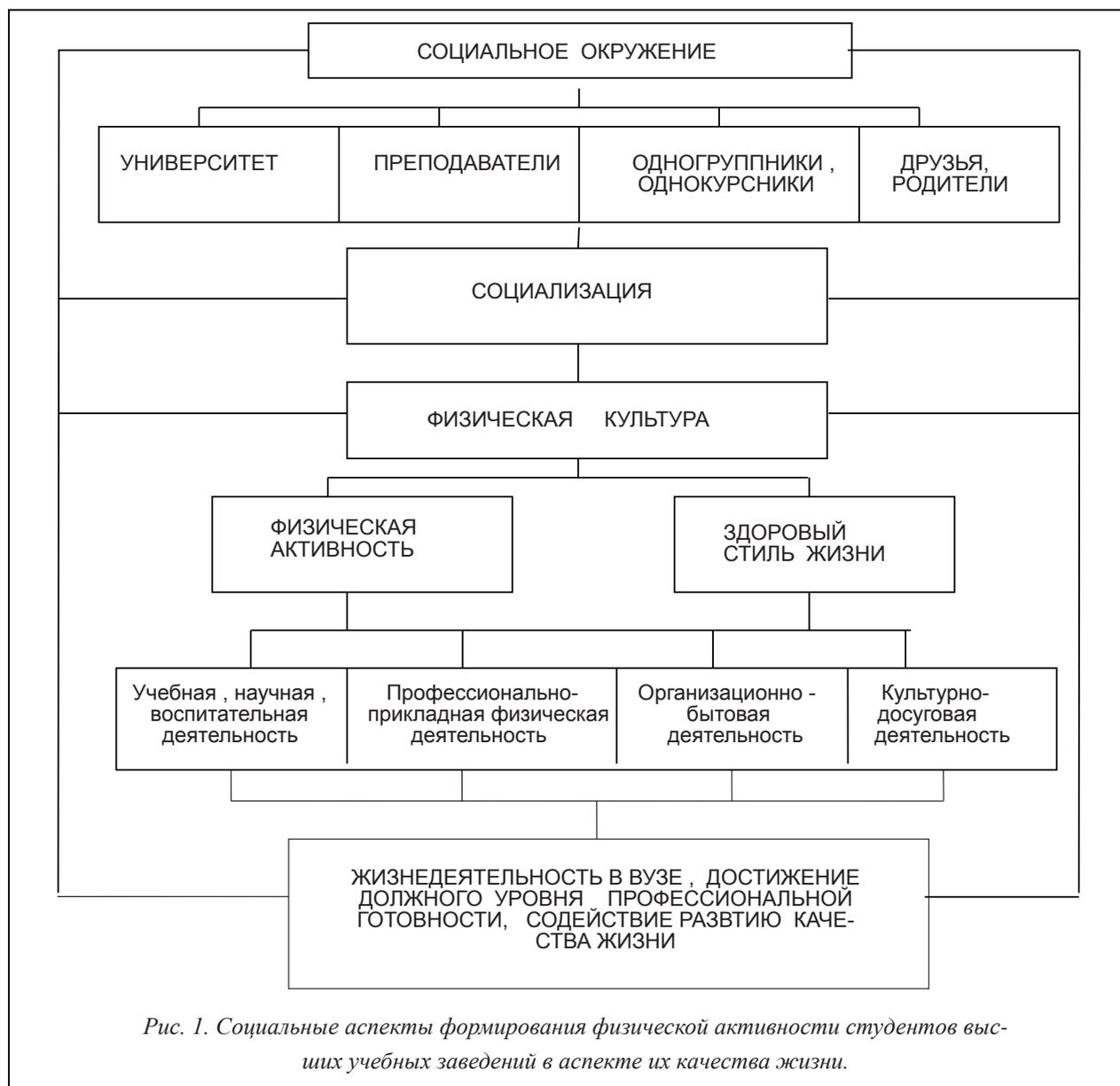
Отношение человека к физической культуре определяется с двух позиций: активной – регулярным или нерегулярным участием в физкультурно-спортивных занятиях или пассивной – зрительское поведение или безразличие [14].

Общество с целью воспроизводства социальной системы, сохранения своих социальных структур стремится сформировать социальные стереотипы и стандарты (групповые, классовые, профессиональные и т.д.), образцы поведения. Для того чтобы усвоить этот социальный опыт, личность входит в социальную среду. Социализация – непрерывный процесс, длящийся на протяжении всей жизни человека.

Деятельность личности определяется степенью ее интеграции с макро-, мезо- и микросредой. При этом на разных этапах жизненного пути выступают различные институты социализации – семья, школа, университет, общественные институты, система образования, средства массовой информации. Социально-экономические, культурные, национальные условия жизни общества создают общий фон, на котором происходит становление личности.

На этапе социализации студента в высшем учебном заведении социальным окружением выступают университет, преподаватели, одногруппники, однокурсники, друзья, родители. Характерной особенностью процесса социализации в студенческой среде является стремление индивида получить определенный значимый для него социальный статус, то есть признание его окружающими людьми как личности, и занять достойное положение в вузовской среде среди одногруппников. Чем лучше организованы социальные группы, тем больше возможностей оказать социализирующее влияние на индивида.

Физическая культура как часть социальной сферы включает в себя элементы учебной, научной, профессионально-прикладной, бытовой и досуговой деятельности студента и влияет на жизнедеятельность и качество жизни студентов в вузе (рис.1).



Физическая активность и здоровый стиль жизни студента являются одними из основных средств развития качества жизни и социализации индивида на этапе его обучения в вузе. Они могут служить средствами жизнедеятельности и подготовки к будущей профессиональной деятельности. Эти вопросы, однако, недостаточно освещены в литературе, особенно с точки зрения достижения должного уровня профессиональной готовности и профессионализма в будущей трудовой деятельности, а также развития их качества жизни.

Важным фактором социализации студента является деятельность личности, которая строится на целенаправленной активности и саморазвитии, т.е. непрерывной работе над собой.

Культура изначально выступает как способ и мера овладения внешней природой и социальной природой человека с целью всестороннего развития человеческой индивидуальности, личности, воплощающей общечеловеческие цели и устремления.

Физическая культура, являясь составной частью культуры, по своей структуре и характеру относится к сложным, динамическим социальным системам, имеющим свои функции и компоненты.

Взаимосвязь указанных аспектов исследования по проблемам формирования физической активности определяется деятельностной сущностью человека, связанной с ее социальными функциями. Л.П.Матвеев (2003) считает, что функции физической культуры реализуются через активную деятельность человека, направленную на использование соответствующих культурных ценностей [15].

Эффективность приобщения личности к ценностям физической культуры зависит от связи с социокультурной активностью человека, его ценностными ориентациями и знаниями. Содержание физической активности обуславливает процесс приобщения личности к ценностям физической культуры и здоровому образу жизни.

Социологический анализ проблемы формирования

физической активности студенческой молодежи предполагает изучение ее места и роли в сохранении и укреплении здоровья, влияния на жизнедеятельность и на достижение профессиональной готовности, в содействии развитию качества жизни. Необходимым и важным является изучение структуры и компонентов физической активности, веса каждого из них в рамках профессиональной подготовки на этапе обучения студентов в вузе.

В последние годы для оценки качества жизни, связанного со здоровьем используют следующие методики: 1) шкала Карновского; 2) индекс благополучия Кэмбелла; 3) профиль воздействия болезни; 4) индекс общего психического благополучия. В настоящее время среди зарубежных и отечественных специалистов для оценки качества связанного со здоровьем используется опросник SF-36 HTFLTH STATUS SURVEY. Данный опросник SF-36 относится к неспецифическим опросникам для оценки качества жизни.

36 пунктов опросника сгруппированы в восемь шкал: физическое функционирование, ролевая деятельность, телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, эмоциональное состояние и психическое здоровье. Показатели каждой шкалы варьируют между 0 и 100, где 100 представляет полное здоровье, все шкалы формируют два показателя: душевное и физическое благополучие.

Результаты представляются в виде оценок в баллах по 8 шкалам, составленных таким образом, что более высокая оценка указывает на более высокий уровень качества жизни. Количественно оцениваются следующие показатели:

1. PhysialFunctioning (PF) – физическое функционирование, отражающее степень, в которой физическое состояние ограничивает выполнение физических нагрузок (самообслуживание, ходьба, подъем по лестнице, переноска тяжестей и т.п.). Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что физическая активность пациента значительно ограничивается состоянием его здоровья.
2. Role – Physial (RP) – ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием – влияние физического состояния на повседневную ролевую деятельность (работу, выполнение повседневных обязанностей). Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что повседневная деятельность значительно ограничена физическим состоянием пациента.
3. BodilyPain (BP) – интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью, включая работу по дому и вне дома. Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что боль значительно ограничивает активность пациента.
4. GenralHtflth (GH) – общее состояние здоровья – оценка больным своего состояния здоровья в настоящий момент и перспектив лечения. Чем ниже бала по этой шкале, тем ниже оценка состояния здоровья.
5. Vitality (VT) – жизненная активность – подразумевает ощущение себя полным сил и энергии или,

напротив, обессиленным. Низкие баллы свидетельствуют об утомлении пациента, снижении жизненной активности.

6. SocialFunctioning (SF) – социальное функционирование определяется степенью, в которой физическое или эмоциональное состояние ограничивает социальную активность (общение). Низкие баллы свидетельствуют о значительном ограничении социальных контактов, снижении уровня общения в связи с ухудшением физического и эмоционального состояния.
7. Role – Emotional (RE) – ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием – предполагает оценку степени, в которой эмоциональное состояние мешает выполнению работы или другой повседневной деятельности (включая большие затраты времени, уменьшение объема работы, снижение ее качества и т.п.). Низкие показатели по этой шкале интерпретируются как ограничение в выполнении повседневной работы, обусловленное ухудшением эмоционального состояния.
8. MentalHealth (MH) – психическое здоровье, характеризует настроение наличие депрессии, тревоги, общий показатель положительных эмоций. Низкие показатели свидетельствуют о наличии депрессивных, тревожных переживаний, психическом неблагополучии.

Шкалы группируются в два показателя «физический компонент здоровья» и «психологический компонент здоровья»:

1. Физический компонент здоровья.

Составляющие шкалы: физическое функционирование; ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием; интенсивность боли; общее состояние здоровья.

2. Психологический компонент здоровья.

Составляющие шкалы: психическое здоровье; ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием; социальное функционирование; жизненная активность.

Выводы.

Таким образом, исследование физической активности с социальных позиций позволяет выявить условия и последовательность ее формирования, это повлечет за собой обоснование и реализацию в практике высшей школы современных педагогических технологий, направленных на эффективность ее формирования, в аспекте содействия повышения качества жизни студенческой молодежи.

Процесс формирования физической активности студенческой молодежи должен переходить от внешней деятельности во внутренний план сознания. Формирование физической активности у студентов должно базироваться на действительности и реализовываться через их активную деятельность. Научные исследования в данной области, связанные с анализом существующей системы физкультурного образования, приведут к разработке современных подходов к ее преобразованию. Важным является изучение физической активности с позиций повышения качества жизни студенческой молодежи.

Литература

1. Лига М.Б. Качество жизни как основа социальной безопасности. – М., Гардарика. – 2006. – 223 с.
2. Самсоненко И.В. Повышение качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск. – 2011. – 24 с.
3. Лейфа А.В., Перельман Ю.М., Швецов М.Ю. Качество жизни, здоровье и физическая активность студенческой молодежи Дальнего Востока и Забайкалья. // Благовещенск. – Чита, ООО «Орион». – 2010. – 204 с.
4. Бальсевич В.К. Онтокинезология человека. – М.: Теория и практика физической культуры. – 2000. – 275 с.
5. Пономарев Н.И. Некоторые проблемы функционирования развития теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 5. – С.55–58.
6. Комков А.Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №1. – С.2–4.
7. Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности человека: Автореферат. дис. ... докт. пед. наук. – М. – 1998. – 48 с.
8. Амосов Н.М. «Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество». М., Сталкер. – 2003. – 464 с.
9. Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования. – Новосибирск. – 1996. – 28 с.
10. Белов В.И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической тренировки: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М. – 1996. – 66 с.
11. Лейфа А.В. Содержание и пути сохранения и укрепления здоровья студентов вузов // Физическое воспитание студентов, 2009. – № 2. – С. 56–59
12. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М., Советский спорт. – 2000. – 240 с.
13. Реан А.А. К проблеме социальной адаптации личности // Вестн. СПбГУ. – 1995. – Сер. 6. – Вып.3. – С.58–66.
14. Жолдак В.И., Коротаева Н.В. Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. – М. – 1994. – 296 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб., Лань. – 2003. – 159 с.
16. Burnham W.H. Personality Differences and Mental Health // The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology, 1929. – vol. 36(3). – pp. 361–389.
17. Eson M.E., Greenfeld N. Life Space: Its Content and Temporal Dimensions // The Journal of Genetic Psychology, 1962. – vol. 100(1). – pp. 113–128.

References

1. Liga M.B. *Kachestvo zhizni kak osnova social'noj bezopasnosti* [Quality of life as a basis for social security], Moscow, Gardariki, 2006, 223 p.
2. Samsonenko I.V. *Povyshenie kachestva zhizni studentov s ispol'zovaniem atleticheskoy gimnastiki i informacionnykh tekhnologij* [Improving the quality of life of students with athletic gymnastics and information technology], Cand. Diss., Khabarovsk, 2011, 24 p.
3. Lejfa A.V., Perel'man Ju.M., Shvecov M.Iu. *Kachestvo zhizni, zdorov'e i fizicheskaia aktivnost' studencheskoj molodezhi Dal'nego Vostoka i Zabajkal'ia* [Quality of life, health, and physical activity of students of the Far East and Transbaikalia], Blagoveshchensk – Chita, Orion, 2010, 204 p.
4. Bal'sevich V.K. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2000, 275 p.
5. Ponomarev N.I. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1996, vol.5, pp.55–58.
6. Komkov A.G. *Fizicheskaia kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 2002, vol.1, pp.2–4.
7. Turevskij I.M. *Struktura psikhofizicheskoy podgotovlennosti cheloveka* [The structure of the human mind-body fitness], Dokt. Diss., Moscow, 1998, 48 p.
8. Amosov N.M. *Enciklopediia Amosova. Algoritm zdorov'ia. Chelovek i obshchestvo* [Amosov encyclopedia. Health algorithm. Individual and society], Moscow, Stalker, 2003, 464 p.
9. Ajzman R.I. *Zdorov'e naseleniia Rossii: mediko-social'nye i psikhologo-pedagogicheskie aspekty ego formirovaniia*. [The health of the Russian population: medical and social and psychopedagogical aspects of its formation], Novosibirsk, 1996, 28 p.
10. Belov V.I. *Korrekciiia sostoiianiia zdorov'ia vzroslogo naseleniia sredstvami kompleksnoj fizicheskoy trenirovki* [Correction of adult state of health by means of comprehensive physical training], Dokt. Diss., Moscow, 1996, 66 p.
11. Lejfa A.V. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2009, vol.2, pp. 56–59.
12. Evseev S.P., Shapkova L.V. *Adaptivnaia fizicheskaia kul'tura* [Adaptive physical education], Moscow, Soviet sport, 2000, 240 p.
13. Rean A.A. *Vestnik Sanki-Peterburgskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of St. Petersburg State University], 1995, vol.3(6), pp.58–66.
14. Zholdak V.I., Korotaeva N.V. *Sociologiia fizicheskoy kul'tury i sporta* [Sociology of physical education and sport], Moscow, 1994, 296 p.
15. Matveev L.P. *Teoriia i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and methods of physical training], St. Petersburg, Lan', 2003, 159 p.
16. Burnham W.H. Personality Differences and Mental Health. *The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*, 1929, vol. 36(3), pp. 361–389.
17. Eson M.E., Greenfeld N. Life Space: Its Content and Temporal Dimensions. *The Journal of Genetic Psychology*, 1962, vol. 100(1), pp. 113–128.

Информация об авторе

Лейфа Андрей Васильевич: Aleifa@mail.ru; Амурский государственный университет; ул. Игнатьевское шоссе, 21, г. Благовещенск, 675028, Россия.

Information about the author

Leyfa A.V.: Aleifa@mail.ru; Amur State University; Ignatyevskoe Highway 21, Blagoveshchensk, 675028, Russia.

Цитируйте эту статью как: Лейфа А.В. Социальные основы формирования физической активности студенческой молодежи в аспекте их качества жизни // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 35–41. doi:10.6084/m9.figshare.662600

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/anhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 21.02.2013 г.
Опубликовано: 23.04.2013 г.

Cite this article as: Leyfa A.V. The social basis of the development of physical activity of students in terms of their quality of life. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 35–41. doi:10.6084/m9.figshare.662600

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/anhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 21.02.2013
Published: 23.04.2013

Теоретические основы формирования психического здоровья студентов на занятиях физической культурой

Мухамедьяров Н.Н.

Крымский инженерно-педагогический университет

Аннотации:

Определена социокультурная составляющая дефиниции «психическое здоровье». Проанализированы теоретические подходы к толкованиям понятий «здоровье» и «психическое здоровье»: философский, педагогический, психологический, медицинский. Выделен социальный аспект данных дефиниций. Обоснована взаимосвязь психического здоровья с физическим. Проанализировано влияние психического здоровья на будущий профессиональный успех. Определены пути формирования психического здоровья студенческой молодежи на занятиях физической культурой. Предложено внедрение альтернативных оздоровительных методик для эффективного формирования психического здоровья; создание банка данных о деятельности объединений оздоровительной тематики: фитнес-центры, бассейны, катки, тренажерные залы.

Мухамедьяров Н.Н. Теоретичні основи формування психічного здоров'я студентів на заняттях фізичною культурою. Визначена соціокультурна складова дефініції «психічне здоров'я». Проаналізовано теоретичні підходи до тлумачень понять «здоров'я» та «психічне здоров'я»: філософський, педагогічний, психологічний, медичний. Виділено соціальний аспект даних дефініцій. Обґрунтовано взаємозв'язок психічного здоров'я з фізичною. Проаналізовано вплив психічного здоров'я на майбутній професійний успіх. Визначено шляхи формування психічного здоров'я студентської молоді на заняттях фізичною культурою. Запропоновано впровадження альтернативних оздоровчих методик для ефективного формування психічного здоров'я; створення банку даних про діяльність об'єднань оздоровчої тематики: фітнес-центри, басейни, катки, тренажерні зали.

Mukhamediarov N.N. The theoretical basis of formation mental health of students on physical education. It is determined socio-cultural component of the definition "mental health". The theoretical approaches to the interpretation of "health" and "mental health": philosophical, pedagogical, psychological, medical. It is highlighted the social aspect of these definitions. It is substantiated the relationship of mental health with physical. It is analyzed the impact of mental health on the future professional success. The ways of forming the mental health of students in the physical education are identified. Proposed introduction of alternative health methods for efficient formation of mental health, the creation of a data bank on the activities of association recreational subjects: fitness centers, swimming pools, skating rinks, gyms.

Ключевые слова:

здоровье, психика, личность, студент, общество.

здоров'я, психіка, особистість, студент, суспільство.

health, mind, personality, student, society.

Введение.

В современных условиях глобальной информатизации, повышенного темпа жизни, задачей высших учебных заведений становится не только обучение, но и формирование здоровой личности. Молодым специалистам важно правильно применять свои знания на практике, эффективно реализоваться в обществе. Формирование психического здоровья у студентов в процессе занятий физической культурой является залогом будущего успешного применения полученных знания на практике, компетентного функционирования на рынке труда.

Формирование психического здоровья студенческой молодежи, безусловно, сложная социальная проблема. Исследование А.Голобородько, О.Дубогай, Л.Сущенко по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ), культуры здоровья студентов помогают определить комплексное отношение к проблеме здорового существования, но психическое здоровье как составляющая здорового образа жизни требует детального теоретического исследования с целью понимания содержательного компонента этого понятия и разработки эффективных способов его формирования.

Исследование выполняется в рамках темы «Теоретические основы и методические условия развития физического и психологического потенциала студентов» (утверждена ученым советом университета, протокол № 6 от 28 января 2013 г.)

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель статьи – проанализировать теоретические подходы к толкованиям понятий «здоровье» и «психическое здоровье», определить способы формирова-

ния психического здоровья на занятиях физической культурой.

Результаты исследования.

Существуют различные теоретические подходы к трактовке понятия «здоровье»: философский, педагогический, психологический, медицинский. При этом большинство современных авторов: философов, педагогов, психологов (С. Горбунова, В.А. Казначеев, О.Д. Михилев, И.А.Федь) единодушны лишь в одном: сейчас отсутствует единое, признано, научно обоснованное понятие «психическое здоровье» [4]. По данным Е.Г.Булич, И.В. Муравова существует около сотни трактовок понятия «здоровье» [6]. Стоики и эпикурейцы ценили здоровье превыше всего, противопоставляя его энтузиазму, стремлению ко всему неумеренному и опасному. Эпикурейцы считали, что здоровье – это полное изобилие при условии полного удовлетворения всех потребностей.

Оригинальный вклад в развитие теоретического аспекта исследования проблемы делает китайская философия здоровья, основывается на принципах взаимодействия сил ян и инь. Полное внутреннее равновесие этих сил и наличие жизненной энергии обеспечивают физическое и психическое здоровье людей в гармонии с окружающей средой. Древнейшая существующая система здравоохранения, наследие древней Индии – Аюрведа – Ayurveda (Ayuh: Life, Veda: Science). Ее название буквально переводится как «Наука жизни», характеризуется как гармония всего со всем. Она была признана Всемирной организацией здравоохранения как эффективная система альтернативной медицины [15].

Статус гармонично развитой личности у древних греков выдвигал к красоте человека высокие требо-

вания – совершенство физических внешних форм (пропорций телосложения, цвета кожи, состояния волос, привлекательности лица), наличие таких качеств человека, как смелость и сила, благородство и доброта, ловкость и выносливость, способность к творческой умственной деятельности, постоянной помощи людям, устойчивое положительное эмоциональное состояние – на все это обращали внимание при формировании гармонично развитой, то есть физически, психически, социально, духовно здоровой личности.

Обязательное для эллинов сочетание красоты и доброты обусловлено эстетико-нравственным идеалом калокагатии (от греческих слов «красота» и «доброта»). Очень важно понимать, что древнегреческая (эллиническая) калокагатия – это только одновременное сочетание благородства личности с красотой поступков и физическим совершенством тела человека. Рассуждения о калокагатии встречаются у многих историков и философов, среди них – Аристотель, Геродот, Ксенофонт, Платон. Калокагатия – своеобразное гармоничное сочетание качеств в одном человеке, наличие у него идеальных жизненных проявлений. Буквальный перевод этого слова означает: человек хороший, достойный, способный достичь поставленной цели, выполнить свои обязательства перед людьми и заслуживает награды за свою деятельность среди людей [17].

По В.Франклу, «... экзистенциальный вакуум – форма проявления душевного нездоровья» [12, 80]. Он подчеркивает, что здоровье – это не наличие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, природой и самим собой. Б. Ананьев пишет, что «... здоровье человека – это способность сохранять соответствующую возрастную устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого источника сенсорной, вербальной и структурной информации» [3, 27].

Современные исследователи считают, что здоровье сегодня становится неизбежной общечеловеческой ценностью и постепенно превращается в значимый показатель и одновременно, в необходимую предпосылку прогресса социальной системы в целом и личности в частности [1, 7, 1, 18]. Понимание здоровья как состояния равновесия, баланса между адаптационными возможностями (потенциал здоровья) человека и условиями среды предложено академиком В.Петленко. Он определяет, что «... в социальном смысле здоровье – это процесс сохранения и развития психических, биологических, физиологических функций человека, его оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальном сохранении продолжительности активной жизнедеятельности» [9, 44]. По нашему мнению, в этом определении подчеркивается, что здоровье человека это не только индивидуальная, но и социальная ценность.

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характерный отсутствием болезненных психических проявлений, обеспечивающее адекват-

ную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности [14]. Интеллектуальное здоровье проявляется в саногенном (оздоравливающем) мышлении, постоянном интересе к новой информации, способности управлять качеством своих мыслей, постоянном развитии креативности, направленной на улучшение условий жизни.

Весьма важным является способность студентов объективно оценивать свое психическое и физическое состояние и принимать меры по его улучшению.

Существует еще более стойкое предубеждение, когда речь заходит о взаимосвязи духовных вопросов с физическим здоровьем. Однако, еще достаточно мало научных доказательств напрямую подтверждающих прямое влияние психического состояния здоровья на физическое. Такое положение дел можно объяснить несколькими причинами. Прежде всего, важно отметить тот факт, что очень трудно подыскать приемлемые критерии измерения факторов влияния. Наука тяготеет к тому, чтобы факторы, относящиеся к рассматриваемой проблеме, были подсчитаны и приведены в соответствие с объективными условиями, но это не так просто осуществить, когда имеешь дело с психическими составляющими. Никто не смог пока однозначно установить, какие именно факторы психической жизни следует учитывать при подготовке профессионалов гуманитарного направления.

Существование психически здоровой личности в обществе предопределяет духовный аспект развития молодого специалиста во взаимосвязи с постоянным физическим совершенствованием.

Развитие у студентов навыков самопознания, самосознания, поиска знаний, поведенческих установок, навыков общения и коммуникации, планирования и постановки цели, а также контролирования образа жизни будет способствовать их самореализации в профессиональной сфере.

В обществе, нацеленном на будущее, система образования призвана обеспечивать психическое и физическое развитие каждого человека. О качестве образования можно судить по состоянию общественного сознания, состоянию здоровья и образу жизни различных возрастных групп, особенно молодежи.

На основе теоретического анализа предложим способы формирования психического здоровья на занятиях физической культурой:

- пробуждение интереса к основам физической культуры, введением в первой части занятия мотивирующих бесед, информационных блоков объясняющих значимость физических упражнений на психическую сферу;
- уменьшать разрыв между физическим и психическим развитием студентов, организовывать обсуждение влияния на здоровье человека альтернативных оздоровительных практик, например, таких как: цигун, йога, сан-дао, тансегрители, фалушь дафа и др.;
- предоставлять студентам информационную помощь: методическую, организационную, техническую, правовую, психологическую по вопросам фи-

зического и психического самосовершенствования;

- создание банка данных о деятельности объединений оздоровительной тематики: фитнес-центры, бассейны, катки, тренажерные залы и и др.

Перспектива дальнейших исследований заключается в более глубоком изучении проблемы формирования психического здоровья студентов.

Выводы.

Таким образом, формирование у студентов психического здоровья является одной из важнейших задач высшего учебного заведения по подготовке высококвалифицированных специалистов как гармонически развитых личностей способных эффективно функционировать в XXI веке.

Література

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности: Избранные психологические труды / К.А. Абульханова. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж, Изд-во НПО "МОДЭК". – 1999. – 224 с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н.М. Амосов. – М., ООО "Издательство АСТ"; Д., Сталкер. –2002. – 464 с.
3. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – СПб., Питер. –2001. – 272 с.
4. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: Дис... докт. пед. наук. – К.– 1991. – 374 с.
5. Каган М.С. Системный подход и гуманитарное знание. Избранные статьи / М.С. Каган. – Л., Политиздат. –1991. – 384 с.
6. Климова В.К. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Здоровье человека и профилактика заболеваний / В.К. Климова. Учеб. пособие. Под ред. В.П. Зайцева. – Белгород, БелГТАСМ. – 1998. – С. 5 – 12.
7. Коджаспирова Г.М. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб. Заведений / Г.М. Коджаспирова, А.Ю.Коджаспиров. – М., Изд. центр "Академия". –2000. – 176 с.
8. Методологические проблемы развития педагогической науки / Под ред. П.Р.Атутова, М.Н. Скаткина, Я.С. Турбовского. – М., Педагогика. – 1985. – 240 с.
9. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. – Л., Медицина. – 1982. – С. 44.
10. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., Питер. – 2003. – 607 с.
11. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. – Запоріжжя, ЗДУ. –1999. – 324 с.
12. Франкл В. Человек в поисках смысла / В.Франкл. – М., Прогресс. – 1990. – 367 с.
13. Ahmed P., Colker A., Coelho G. Toward a new definition of health // Toward a new definition of health. Psychosocial dimension. New-York – London. – 1979. –pp.12.
14. Bruno F.J. Dictionary of Key Words in Psychology. London. – 1986. – pp.23.
15. Dryden W. Individual therapy: a handbook. – London: Open University Press. – 1990. – 344 p.
16. Erickson, E.H. Identity and the life cycle. // Psychological Issues. – 1959. –pp. 18-164.
17. Health and Health Behaviour among Young People. WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents Issue 1. International Report / Editor C.Currie, K.Hurrelmann, W.Settortobulte, R.Smith, J.Todd. – Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2000. – 132 p.
18. Korb M., Gorrel J., De Riet V.V. Gestalt therapy: practice and theory. York, Pergamon Press. – 1989. – 169 p.
19. Maslow, A.H. Motivation and personality. – New York, Harper. – 1954. – 456 p.
20. Whitehead M. Counting the human costs: opportunities for and barriers to promoting health. // Economic change, social welfare and health in Europe. WHO, Copenhagen. – 1994, pp. 59-75.

References:

1. Abulkhanova K.A. *Psichologiya i soznanie lichnosti* [Psychology and consciousness of personality], Voronezh, MODEK, 1999, 224 p.
2. Amosov N.M. *Enciklopediia Amosova* [Amosov encyclopedia], Moscow, AST Publishing House, Ltd.; Donetsk, Stalker, 2002, 464 p.
3. Anan'ev B.G. *O problemakh sovremennogo chelovekoznaniiia* [On issues of modern anthropology], Sankt Petersburg, Peter, 2001, 272p.
4. Dubogaj A.D. *Psikhologo-pedagogicheskie osnovy formirovaniia zdorovogo obraza zhizni shkol'nikov mladshikh klassov* [Psychological and pedagogical fundamentals of formation healthy lifestyle among prime school pupils], Dokt. Diss., Kiev, 1991, 374 p.
5. Kagan M.S. *Sistemnyj podkhod i gumanitarnoe znanie* [Systemic approach and humanitarian knowledge], Leningrad, 1991, 384 p.
6. Klimova V.K. *Organizm cheloveka kak edinaiia samorazvivaiushchiasia biologicheskaiia sistema* [Human being's organism as an indivisible self-developing and self-regulating biological system], Belgorod, 1998, pp. 5 – 12.
7. Kodzhaspirova G.M., Kodzhaspirov A.Iu. *Pedagogicheskij slovar'* [Pedagogical dictionary], Moscow, Academy, 2000, 176 p.
8. Atutov P.R., Skatkin M.N., Turbovskij I.S. *Metodologicheskie problemy razvitiia pedagogicheskoi nauki* [Methodological problems of teaching science], Moscow, Pedagogy, 1985, 240 p.
9. Petlenko V.P. *Osnovnye metodologicheskie problemy teorii mediciny* [Principal methodological problems of theory of medicine], Leningrad, Medicine, 1982, 44 p.
10. Nikiforov G.S. *Psikhologiya zdorov'ia: Uchebnik dlia vuzov* [Health psychology: a textbook for high schools], Sankt Petersburg, Peter, 2003, 607 p.
11. Sushchenko L.P. *Zdorovij sposib zhittia liudini. Dovidkovi materialy* [Healthy mode of life. reference material], Zaporizhzhia, ZSU Publ., 1999, 324 p.
12. Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man's search for meaning], Moscow, Progress, 1990, 367 p.
13. Ahmed P., Colker A., Coelho G. *Toward a new definition of health. Toward a new definition of health. Psychosocial dimension.* New-York – London, 1979, pp.12.
14. Bruno F.J. *Dictionary of Key Words in Psychology*, London, 1986, pp.23.
15. Dryden W. *Individual therapy: a handbook*. London, Open University Press, 1990, 344 p.
16. Erickson, E.H. *Identity and the life cycle. Psychological Issues*, 1959, pp. 18-164.
17. Currie C., Hurrelmann K., Settortobulte W., Smith R., Todd J. *Health and Health Behaviour among Young People. WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents, Issue 1. International Report.* Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2000, 132 p.
18. Korb M., Gorrel J., De Riet V.V. *Gestalt therapy: practice and theory*. York, Pergamon Press, 1989, 169 p.
19. Maslow A.H. *Motivation and personality*, New York, Harper, 1954, 456 p.
20. Whitehead M. *Counting the human costs: opportunities for and barriers to promoting health.* Economic change, social welfare and health in Europe, WHO, Copenhagen, 1994, pp. 59-75.

Информация об авторе

Мухамедьяров Наиль Наримович: csepu@gala.net; Крымский инженерно-педагогический университет; пер.Учебный, 8, г. Симферополь, 95015, Украина

Цитируйте эту статью как: Мухамедьяров Н.Н. Теоретические основы формирования психического здоровья студентов на занятиях физической культурой // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 42-45. doi:10.6084/m9.figshare.662630

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 05.03.2013 г.
Опубликовано: 23.04.2013 г.

Information about the author

Muhamediarov N.N.: csepu@gala.net; Crimean Engineering-Pedagogical University; Educational str., 8, Simferopol', 95015, Ukraine

Cite this article as: Mukhamediarov N.N. The theoretical basis of formation mental health of students on physical education. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 42-45. doi:10.6084/m9.figshare.662630

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 05.03.2013
Published: 23.04.2013

Изучение и оценка взаимосвязей показателей двигательного анализатора спортсменов армспорта

Подригало Л.В., Галашко М.Н., Галашко Н.И.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды

Аннотации:

Целью статьи было изучение и оценка взаимосвязей показателей, характеризующих функциональное состояние кисти спортсменов армспорта и лиц, занимающихся на любительском уровне. Проанализированы результаты треморометрии и оценки точности усилия спортсменов. В исследовании участвовали 29 человек (возраст $20,79 \pm 0,77$ лет). Изучена тонкая координация мышц кисти по времени выполнения пробы, количеству касаний и выжиманию на кистевом динамометре заданного усилия. Подтвержден меньший уровень физиологического тремора у спортсменов. Данные трактуются как доказательство важности функционального состояния кисти для результативности в армспорте. Показано, что изменения физиологического тремора могут быть использованы при оценке состояния спортсменов. Применение метода корреляционных матриц установило близость состояний обследованных.

Подригало Л.В., Галашко М.Н., Галашко М.И. Дослідження оцінок взаємозв'язків показників рухового аналізатору спортсменів армспорту. Метою статті було вивчення та оцінка взаємозв'язків показників, що характеризують функціональний стан кисті спортсменів армспорту та осіб, які займаються на любительському рівні. Проаналізовано результати треморометрії і оцінки точності зусилля спортсменів. У дослідженні брали участь 29 осіб (вік $20,79 \pm 0,77$ років). Вивчена тонка координація м'язів кисті по часу виконання проби, кількості торкань і витискання на кистьовому динамометрі заданого зусилля. Підтверджений менший рівень фізіологічного тремору у спортсменів. Дані трактуються як доказ важливості функціонального стану кисті для результативності в армспорту. Показано, що зміни фізіологічного тремору можуть бути використані при оцінці стану спортсменів. Застосування методу кореляційних матриць встановило близькість станів обстежених.

Podrigalo L.V., Galashko M.N., Galashko N.I. Study and evaluation of indicators of relationships motor analyzer sportsmen of armsport. The purpose of the article was to study and evaluate the relationship indicators of the functional state of the brush armsport athletes and those working at the amateur level. The results of measuring of tremor and assess the accuracy of the efforts of athletes. The study involved 29 people ($20,79 \pm 0,77$ years), divided into experimental and control groups. The fine coordination of hand muscles on the run-time test, the number of touches and squeezing on the wrist dynamometer given effort. Affirmed a lower level of physiological tremor in athletes. The data are interpreted as evidence of the importance of the functional state of the brush for effectiveness in armsport. It is shown that changes in physiological tremor can be used in the assessment of athletes. Application of the correlation matrix established affinity states surveyed.

Ключевые слова:

треморометрия, армспорт, спортсмены, физиологический, тремор.

треморометрія, армспорт, спортсмени, фізіологічний, тремор.

arm sport, athletes, physiological, tremor.

Введение.

Комплексное изучение спортсменов армспорта, проводимое нами в течение ряда лет, позволило выделить ряд факторов, оказывающих влияние на успешность и результативность [1-3]. К их числу относятся специальные качества, оптимизация которых тренировочными средствами, усовершенствованием мониторинга функционального состояния позволяет обеспечить повышение уровня подготовки, профилактику нарушений здоровья в процессе занятий. Анализ антропометрических, биомеханических, эргономических аспектов данного вида спорта предоставляет тренерам и занимающимся информацию, необходимую для усовершенствования отбора, повышения эффективности тренировочного процесса и достижения наилучших результатов в данном виде спорта [1-3, 8-10]. Учитывая важность комплексного развития кисти в этом виде спорта, к числу таких аспектов относятся и состояние двигательного анализатора, оцениваемого по ее тонкой координации.

В связи с этим представляло интерес изучение данного качества у лиц, занимающихся армспортом, с разным уровнем подготовки.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Харьковского национального педагогического университета имени Г.С.Сковороды.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью работы явилось изучение и оценка взаимосвязей показателей, характеризующих функциональное состояние кисти спортсменов армспорта и

лиц, занимающихся на любительском уровне.

Материал исследования. Были использованы результаты обследования 29 человек в возрасте ($20,79 \pm 0,77$) лет. Участники были разделены на две группы: опытная (ОГ) – 15 спортсменов армспорта в возрасте ($21 \pm 1,01$) лет с уровнем подготовленности от 3 разряда до мастера спорта и контрольная (КГ) – 14 человек в возрасте ($20,57 \pm 1,21$) лет, занимающихся на любительском уровне. Для достижения поставленной цели использованы методики треморометрии (ТМ), определения точности усилия (ТУ) и статистический анализ полученных данных.

Тонкая координация мышц кисти изучена с использованием прибора тремометра, позволяющего оценивать физиологический тремор по двум показателям – времени выполнения пробы, заключающейся в проведении шупом по специальным вырезам различной формы, и количеству касаний к бортикам во время этого [4]. Было рассчитано стандартизованное количество касаний в минуту. Нашими предыдущими исследованиями обоснована и доказана правомочность применения данной методики для отбора в армспорте и профилактики возможных нарушений здоровья [1].

Методика ТУ заключалась в троекратном выжимании на кистевом динамометре заданного усилия в 10 кг без зрительного контроля [5]. Испытуемым давались три попытки для пробы с использованием зрения для ознакомления с методикой. После этого испытуемые трижды пытались выполнить пробу, фиксировались все полученные результаты.

Таблица 1

Результаты оценки функционального состояния кисти лиц, занимающихся армспортом

Показатель	Опытная группа	Контрольная группа
Левая рука		
Время тремометрии, с	22,67±2,15	21,29±2,58
Количество касаний, абс	31,47±2,23	35,86±1,63
Количество касаний, мин-1	95,65±1,671	114,92±1,72
ТУ-1, кг	12,00±0,70	12,29±0,72
ТУ-2, кг	11,60±0,88	11,57±0,67
ТУ-3, кг	12,13±0,66	10,71±0,54
Правая рука		
Время тремометрии, с	22,73±2,26	19,71±1,58
Количество касаний, абс	30,07±2,41	34,43±2,54
Количество касаний, мин -1	91,16±1,661	116,45±1,94
ТУ-1, кг	12,00±0,83	11,86±0,80
ТУ-2, кг	11,87±0,89	12,29±1,09
ТУ-3, кг	10,93±0,58	11,29±0,65

Примечание. ТУ – определение точности усилия, число означает порядковый номер попытки.
 1- отличия с контрольной группой достоверны ($p < 0,01$).

Таблица 2

Показатели корреляционных матриц функционального состояния кисти

Группа	Удельный вес достоверных связей (%)	Удельный вес значимых связей (%)	Показатель лабильности/синхронизации (%)	Средний коэффициент корреляции
ОГ	19,23	46,15	16,43	0,68
КГ	20,51	46,15	16,61	0,69

Полученные результаты обработаны с помощью лицензированных пакетов электронных таблиц Excel с определением параметрических (критерий Стьюдента) и непараметрических критериев (Вилкоксона – Манна – Уитни), показателей корреляции Пирсона [6]. Для анализа построенных корреляционных матриц использованы показатели, предложенные в работе [7].

Результаты исследования.

Полученные результаты приведены в таблице 1. Обращает на себя внимание достоверное превышение стандартизованного числа касаний при выполнении треморометрии в КГ ($p < 0,01$). На наш взгляд, оно подтверждает лучший уровень тонкой координации мышц кисти у спортсменов сравнительно с лицами, занимающимися армспортом на любительском уровне. Это позволяет считать данное качество важным для определения и прогноза успешности в данном виде спорта и предлагать его определение как для отбора, так и оперативного и текущего контроля функционального состояния спортсменов.

Остальные показатели иллюстрируют близость средних величин в исследованных группах и отсутствие достоверных отличий, определяемых с помощью критерия Стьюдента.

Также отсутствовали достоверные отличия между результатами выполнения проб правой и левой рукой. Как и в предыдущих наших исследованиях, это дает основания для применения непараметрических критериев [6]. Нами для сравнения данных по ТМ был применен критерий Вилкоксона – Манна – Уитни (U), как наиболее мощный в данной группе. Его расчет подтвердил достоверное ($p < 0,01$) увеличение времени выполнения пробы и меньшее количество касаний левой рукой в ОГ по сравнению с КГ. Величина показателя Вилкоксона – Манна – Уитни составила, соответственно, 47,07 и 39,15. Таким образом, с одной стороны, спортсмены затрачивают на выполнение ТМ больше времени, но при этом допускают меньше ошибок. На наш взгляд, полученные результаты подтверждают особенности тренировочной подготовки в армспорте, отличия спортсменов и лиц, занимающихся на любительском уровне.

Прежде всего, в армспорте борьба ведется как правой, так и левой рукой, поэтому спортсмены уделяют тренировке и развитию обеих рук существенное значение, тем самым ликвидируя имеющуюся физиологическую асимметрию. В тоже время для любителей характерна меньшая интенсивность занятий и объем тренировочных нагрузок, что, естественно, оказывает

меньшее влияние на ликвидацию указанной физиологической диспропорции. А, учитывая тот факт, что у большинства людей ведущей является именно правая рука, становится понятным отсутствие достоверных отличий в группах.

Кроме того, уменьшение количества касаний у ОГ на фоне увеличения времени выполнения пробы позволяет оценивать тонкую координацию мышц кисти и точность движений спортсменов как более высокую, за счет чего они более тщательно выполняют ТМ, хотя и затрачивают на нее больше времени. С точки зрения оценки работоспособности данный подход к оценке вполне правомочен, так как показатель точности всегда считается более важным, чем скорость выполнения работы [4].

Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. [5] результаты пробы ТУ предлагают оценивать как отражение нейродинамических сдвигов в организме. Анализ результатов позволяет утверждать отсутствие таких изменений в обследованных группах. Полученные результаты достаточно близки и позволяют говорить о выполнении указанной пробы как спортсменами, так и физкультурниками. Так, в ОГ общий средний результат ТУ составил $(11,60 \pm 0,42)$ кг для правой и $(11,91 \pm 0,43)$ кг для левой руки. В КГ эти результаты составили, соответственно, $(11,81 \pm 0,49)$ кг и $(11,52 \pm 0,38)$ кг. Таким образом, отклонение от заданного результата выполнения пробы составило 1,2-1,5 кг, что в основном совпадает с данными, приводимыми в работе Плахтиенко В.А., Блудова Ю.М. [5], и позволяет считать полученные результаты лежащими в пределах статистической нормы. Использование как параметрических, так и непараметрических критериев не позволило подтвердить наличие существенных отличий между группами. На наш взгляд, это говорит об уравновешенности функционального состояния обследованных обеих групп, недостаточности примененных физических нагрузок для выведения их из состояния равновесия. Считаем необходимым проведение дальнейших исследований для оценки информативности данного теста как критерия особенностей подготовки в армспорте.

Построение корреляционных матриц также подтвердило близость результатов в исследованных группах, оцениваемых с позиций состояния функциональных систем. Основные показатели, предложенные в работе Зосимова А.Н. [7] для их характеристики, приведены в таблице 2.

Обращает на себя внимание, прежде всего, одинаковый удельный вес значимых связей, позволяющий оценивать состояние систем в обоих случаях, как близкое к стабильному. Различие по остальным показателям не превышает долей процента, что еще раз дает основания считать функциональное состояние обследованных обеих групп близким, подтверждает отсутствие существенных различий. Еще одним фактом в пользу данного положения, на наш взгляд, является то, что средний коэффициент корреляции в обеих группах относится к интервалу средних величин. При

оценке гониометрических особенностей армспорта нами был сделан вывод о том, что состояние спортсменов является более устойчивым, уровень функционального напряжения ниже, чем в группе контроля за счет того, что в контроле этот показатель был средним, а в опытной группе – высоким [3]. В данном случае попадание показателей в один интервал позволяет считать состояние обследованных, не выходящим за пределы функциональных возможностей.

На наш взгляд, наибольший интерес вызывают взаимосвязи между показателями, характеризующими ТМ. Так, в ОГ подтверждено наличие достоверной прямой корреляции между временем выполнения пробы правой и левой руками ($r=0,91$), обратной взаимосвязи между временем правой и числом касаний левой руками ($r=-0,48$) и прямой корреляции между числом касаний правой и левой руками ($r=0,57$). В тоже время в КГ взаимосвязи между этими показателями имели следующий вид, соответственно, 0,91, -0,16 и 0,76. Наибольший интерес представляет вторая из указанных зависимостей. Прежде всего, она отражает взаимосвязь между скоростью и точностью выполнения ТМ, находящихся в обратной зависимости. В данном случае скорость является функцией времени выполнения пробы, а количество касаний есть величина, обратная точности данной работы. Достоверная связь между этими показателями в ОГ отражает сбалансированность работы обеих рук, что характерно именно для спортсменов в связи с особенностями тренировки. Наличие незначимой связи в КГ, на наш взгляд, отражает диспропорцию этого показателя у лиц, занимающихся на любительском уровне, что подтверждает предположения, сделанные ранее.

Выводы.

Проведенные исследования позволяют еще раз подтвердить важность функционального состояния кисти для успешности в армспорте. Подтверждение меньшего уровня тремора у спортсменов иллюстрирует важность данного показателя в этом виде спорта. Изменения физиологического тремора должны быть использованы при оценке состояния спортсменов, они позволяют в определенной степени судить об уровне подготовки, отражают сбалансированность и уравновешенность адаптационных систем организма. Применение метода корреляционных матриц позволило считать состояние всех обследованных близким, не выходящим за пределы функциональной нормы.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении должны быть направлены на формирование батареи тестов, позволяющих оценивать функциональное состояние лиц, занимающихся армспортом на разных уровнях, осуществлять прогноз их успешности в данном виде спорта. Сравнительный анализ качеств, определение и оценка взаимосвязей между ними позволяют не только повысить качество и эффективность подготовки, но и будут способствовать профилактике возможных нарушений здоровья в процессе занятий.

Литература

1. Подригало Л.В., Истомин А.Г., Галашко Н.И. Мониторинг функционального состояния спортсменов в армспорте: медико-гигиенические и спортивно-педагогические аспекты. – Харьков, Изд. ХНМУ – 2010 – 120 с.
2. Подригало Л.В., Галашко Н.И., Галашко М.Н. Использование эргономических подходов для повышения эффективности подготовки в армспорте //Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 87-90.
3. Подригало Л.В., Галашко Н.И., Галашко М.Н. Гониометрическое Исследование спортсменов армспорта //Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 1. – С.45-49.
4. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене детей и подростков /под ред. Берзиня В.И. – Киев, Вища школа. – 1989. – 320 с.
5. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. – М., Физкультура и спорт. – 1983. – 176 с.
6. Антомонов М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. – К. – 2006. – 560 с.
7. Зосимов А.Н. Системный анализ в медицине. – Харьков, Торнадо. – 2000. – 82 с.
8. Biddle S.J., Wang C.J., Chatzisarantis N.L., Spray C.M. Motivation for physical activity in young people: entity and incremental beliefs about athletic ability. *Journal of Sports Sciences*. 2003, vol.21(12), pp. 973–989. doi:10.1080/02640410310001641377
9. Cornelius A.E., Brewer B.W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2007, vol.5(4), pp. 387–405. doi:10.1080/1612197X.2007.9671843
10. Visek A.J., Watson J.C., Hurst J.R., Maxwell J.P., Harris B.S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2010, vol.8(2), pp. 99–116. doi:10.1080/1612197X.2010.9671936

References:

1. Podrigalo L.V., Istomin A.G., Galashko N.I. *Monitoring funkcional'nogo sostoiania sportsmenov v armsporte* [Monitoring functional status of athletes in armsport], Kharkov, KNMU Publ., 2010, 120 p.
2. Podrigalo L.V., Galashko N.I., Galashko M.N. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2012, vol.1, pp.87-90.
3. Podrigalo L.V., Galashko N.I., Galashko M.N. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2013, vol.1, pp.45-49.
4. Berzinia V.I. *Rukovodstvo k laboratornym zaniatiam po gigiene detej i podrostkov* [Guide to laboratory work on the hygiene of children and adolescents], Kiev, High School, 1989, 320 p.
5. Plakhtienko V.A., Bludov Ju.M. *Nadezhnost' v sporte* [Reliability in sports], Moscow, Physical Culture and Sport, 1983, 176 p.
6. Antomonov M.Iu. *Matematicheskaia obrabotka i analiz mediko-biologicheskikh dannyykh* [Mathematical processing and analysis of biomedical data], Kiev, 2006, 560 p.
7. Zosimov A.N. *Sistemnyj analiz v medicine* [System analysis in medicine], Kharkov, Tornado, 2000, 82 p.
8. Biddle S.J., Wang C.J., Chatzisarantis N.L., Spray C.M. Motivation for physical activity in young people: entity and incremental beliefs about athletic ability. *Journal of Sports Sciences*. 2003, vol.21(12), pp. 973–989. doi:10.1080/02640410310001641377
9. Cornelius A.E., Brewer B.W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2007, vol.5(4), pp. 387–405. doi:10.1080/1612197X.2007.9671843
10. Visek A.J., Watson J.C., Hurst J.R., Maxwell J.P., Harris B.S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2010, vol.8(2), pp. 99–116. doi:10.1080/1612197X.2010.9671936

Информация об авторах

Подригало Леонид Владимирович: д.м.н., проф; l.podrigalo@mail.ru; Харьковский национальный педагогический университет; ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

Галашко Максим Николаевич: l.podrigalo@mail.ru; Харьковский национальный педагогический университет; ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

Галашко Николай Иванович: l.podrigalo@mail.ru; Харьковский национальный педагогический университет; ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

Цитируйте эту статью как: Подригало Л.В., Галашко М.Н., Галашко Н.И. Изучение и оценка взаимосвязей показателей двигательного анализатора спортсменов армспорта // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 46-49. doi:10.6084/m9.figshare.669671

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 23.03.2013 г.
Опубликовано: 23.04.2013 г.

Information about the authors

Podrigalo L.V.: l.podrigalo@mail.ru; Kharkov National Pedagogical University; Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Galashko M.N.: l.podrigalo@mail.ru; Kharkov National Pedagogical University; Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Galashko N.I.: l.podrigalo@mail.ru; Kharkov National Pedagogical University; Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Cite this article as: Podrigalo L.V., Galashko M.N., Galashko N.I. Study and evaluation of indicators of relationships motor analyzer sportsmen of armsport. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 46-49. doi:10.6084/m9.figshare.669671

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 23.03.2013
Published: 23.04.2013

Оценка эффективности шейпинга в коррекции массы тела женщин первого зрелого возраста с различными личностными особенностями

Смайлова С. А.

Крымский факультет Запорожского национального университета

Аннотации:

Проведена оценка эффективности способа тренировки типа «Шейпинг-Классик» по катаболической программе в коррекции массы тела женщин первого зрелого возраста с различными особенностями личности. В исследовании принимали участие 20 женщин в возрасте 26 – 30 лет с индексом массы тела выше среднего и высоким. Проведены антропометрические измерения. Использовались физиологические тесты, степ-тест Прохоровцева, двигательный тест, психодиагностические методы. Установлена эффективность программы в снижении общей массы тела и жировой массы тела. Показано положительное влияние программы на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Установлено, что особенности диспозиций пищевого поведения и самооценки женщин могут снижать уровень достигнутого эффекта тренировок. Выявлено, что данные особенности способствуют обесцениванию рекомендаций тренера и ослабляют мотивацию к тренировкам.

Смайлова С.О. Оцінка ефективності шейпінга в корекції маси тіла жінок першого зрілого віку з різними особистісними особливостями. Проведена оцінка ефективності способу тренування типу «Шейпінг-Класик» за катаболічною програмою в корекції маси тіла жінок першого зрілого віку з різними особливостями. У дослідженні брали участь 20 жінок у віці 26 – 30 років з індексом маси тіла вище середнього і високим. Проведені антропометричні виміри. Використовувалися фізіологічні тести, степ-тест Прохоровцева, руховий тест, психодіагностичні методи. Встановлена ефективність програми в зниженні спільної маси тіла і жирової маси тіла. Показаний позитивний вплив програми на функціональний стан серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату. Встановлено, що особливості диспозицій харчової поведінки і самооценки жінок можуть знижувати рівень досягнутого ефекту тренувань. Виявлено, що дані особливості сприяють знеціненню рекомендацій тренера і ослабляють мотивацію до тренувань.

Smaylova S.A. Evaluation of correction in shaping body mass women first adulthood with different personal features. Assessed the effectiveness of training method of the "Shaping Classic" on the catabolic program correction of body weight the first mature age women with different personality characteristics. The study involved 20 women aged 26 – 30 years with a body mass index above average and high. Conducted anthropometric measurements. Used physiological tests, step test Prohorovtseva, engine test, psychodiagnostic methods. The efficiency of the program in reducing total body weight and body fat. The positive impact of the program on the functional state of the cardiovascular system and the musculoskeletal system is shown. Found that particular dispositions eating and self-esteem of women may reduce the level of impact of training. It is revealed that these features contribute to devaluing recommendations coach and weaken the motivation to train.

Ключевые слова:

шейпинг, аэробный, тренировка, масса тела, личность, женщина.

шейпинг, аэробный, тренировка, масса тела, особа, жінка.

shaping, aerobic exercise, body weight, person, a woman.

Введение.

Увеличение избыточной жировой массы является независимым фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний вне зависимости от возраста, уровня холестерина в крови, курения и нарушений толерантности к глюкозе [1]. Также тучность выступает одним из факторов риска развития рака груди у женщин [11]. При этом данные заболевания рассматриваются в качестве наиболее частых причин смертности женщин в возрасте от 16 до 54 лет, которая имеет возрастающую тенденцию [5]. При похудении на 10% и более риск развития сердечно-сосудистой патологии снижается на 9%, сахарного диабета – на 44%, смертность от онкологических заболеваний, ассоциирующихся с ожирением – на 40%, общая смертность – на 20 % [11]. Избыточная масса тела служит причиной развития инсулинорезистентности и компенсаторной гиперинсулинемии. От критической массы жировой ткани непосредственно зависит и репродуктивная функция женщины. Увеличение массы тела, развитие ожирения могут привести к снижению фертильности. [4, 9].

Вместе с тем, по данным различных авторов, избыточную массу тела имеют от 50 до 70 % населения Украины и более 1/3 населения городов; ожирение или чрезмерную массу тела – 41 % женщин нашей страны. ВОЗ объявила ожирение глобальной эпидемией [5].

Одним из ведущих методов коррекции массы тела

являются физические упражнения в сочетании с диетотерапией, которые помимо снижения избыточной массы способствуют также нормализации обмена веществ, в частности, жирового обмена; восстановлению адаптации организма к физическим нагрузкам; нормализации функций сердечно-сосудистой и других систем организма [2, 3]. Широко используемым средством физической тренировки при этом является аэробная тренировка [10]. Существует множество разновидностей тренировки аэробной направленности, однако оценки специалистов относительно их эффективности часто неоднозначны [3, 4, 6, 12]. При этом важнейшим фактором достижения долговременного эффекта любого вида оздоровительной тренировки помимо правильно подобранной нагрузки являются личностные особенности занимающихся, определяющие, в конечном итоге, как мотивацию занятий, так и качество выполнения рекомендаций тренера, и данный фактор до настоящего времени остается недостаточно изученным.

Работа выполнена в соответствии со Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011 – 2015 гг. Министрства Украины по делам семьи, молодежи и спорта в рамках темы 3.8. «Теоретико-методологические основы построения системы массового контроля и оценки уровня развития и физической подготовленности различных групп населения» (номер государственной регистрации 0111U00192).

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – оценить эффективность шейпинга в коррекции массы тела у женщин первого зрелого возраста с различными личностными особенностями.

Задачи:

- провести сравнительный анализ изменений состава тела и функционального состояния организма до и после курса реабилитации; оценить эффективность комплексной программы реабилитации;
- провести сравнительный анализ личностных особенностей испытуемых в зависимости от уровня достигнутого эффекта тренировок.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных источников, антропометрические измерения (масса тела (кг), рост (см), обхваты тела (см), плечевой показатель (отн.ед), величина кожно-жировых складок (мм)), физиологические методы [проба Мартине, время восстановления частоты сердечных сокращений – ЧСС и артериального давления – АД (сек), % учащения пульса], степ-тест И.В. Прохоровцева (отн.ед.), двигательный тест (кол-во раз), психодиагностические методы (уровень и структура самооценки (баллы), диспозиции пищевого поведения (баллы), анкетирование), методы математической статистики, методы физической реабилитации (катаболическая программа способа тренировок типа «Шейпинг-Классик» (И.В. Прохоровцев, Е.В. Сергеева, 2008), диетотерапия).

Организация исследования. Исследовательская работа проводилась на базе шейпинг-клуба «Грация» г. Симферополя с января по август 2012 г. Контингент исследуемых составили условно здоровые нетренированные женщины первого зрелого возраста (26 – 30 лет), 20 человек, с избыточным процентом жира в составе тела и значением индекса массы тела выше среднего. Субъективно все женщины испытывали недовольство своей массой тела и выражали желание ее снизить.

Результаты исследования.

До курса физической реабилитации у испытуемых были определены высокий показатель жировой массы тела, повышенный индекс массы тела, удовлетворительный уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы, удовлетворительный уровень физической работоспособности, средний уровень мышечной выносливости. При этом жировая масса тела превышала мышечную, что дополнительно обуславливало высокий процент жировой ткани в составе тела (табл. 1).

Комплекс реабилитационных мероприятий включал катаболическую программу тренировок типа «Шейпинг-Классик» (И.В. Прохоровцев, Е.В. Сергеева), направленную на коррекцию телосложения с подбором интенсивности упражнений для каждой испытуемой на основании результатов антропометрии и функциональных проб [6]. Физические упражнения проводились с учетом ЧСС, соответствующих порогов аэробного и анаэробного обменов. Программа состоит из вводной (разминка), основной (11 динамиче-

ских циклических упражнений на средние и крупные мышечные группы малой и в некоторых случаях средней мощности) и заключительной (упражнения на растягивание и расслабление) частей и составляются с учетом 5 уровней интенсивности в основной части занятия. Длительность одного занятия составляет 55 минут. Помимо физической тренировки технология «Шейпинг-Классик» при уменьшении количества жировой и мышечной ткани предполагает использование гипокалорийного рациона питания в постовуляторной фазе с соблюдением положительного азотистого баланса с количеством белков 1,7 – 2,0 г, жиров 0,8 – 1,0 г, углеводов 4,7 – 4,2 на один килограмм активной массы тела, разделенный на 5 – 6 приемов пищи. Рацион разрабатывается индивидуально с учетом массы и состава тела [7].

Анализ данных этапного контроля выявил положительную динамику основных показателей. Через 3 месяца тренировок достоверно ($p < 0,01$) снизились показатели масса тела на 5,7%, жировой массы тела на 13,9%, процент жира на 10 единиц; при этом мышечная масса увеличилась на 3,7%.

По окончании курса реабилитации также были отмечены изменения исследуемых показателей (табл. 1).

Как видно из таблицы, под влиянием реабилитационных мероприятий (на шестом месяце тренировок) в исследуемой группе произошло значимое изменение всех регистрируемых показателей. На 9,2 % снизилось значение индекса массы тела ($T = 8,5$; $p < 0,01$), при этом изменения качественные: если до курса реабилитационных мероприятий его значение ($24,82 \pm 2,72 \text{ кг/м}^2$) было выше среднего, то после курса стало средним ($22,54 \pm 2,37 \text{ кг/м}^2$).

Доля лиц, имеющих высокий индекс массы тела, сократилась с 40 % до 5 %, а доля лиц, имеющих средний (нормальный) индекс массы тела возросла с 40 % до 80%. При этом масса жировой ткани уменьшилась на 21,7 % ($T = 9$; $p < 0,01$), а безжировая (мышечная) масса возросла на 6 % ($T = 43$; $p = 0,01$). В связи с этим значимо снизился процент жира в составе тела испытуемых ($G = 3$; $p < 0,01$).

Наряду со снижением массы тела улучшилось функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и повысилась физическая работоспособность, на что указывает динамика показателей времени восстановления ЧСС и АД после нагрузки и процента учащения пульса при выполнении пробы Мартине. Время восстановления ЧСС до курса реабилитации составляло $102,8 \pm 44,6 \text{ сек.}$; после курса снизилось на 34,8% до $67 \pm 5,23 \text{ сек.}$ ($T = 0$; $p < 0,01$). Время восстановления АД после нагрузки до исходного состояния снизилось на 27%: со $134,7 \pm 62,11 \text{ сек.}$ до $98,3 \pm 22,32 \text{ сек.}$ ($T = 0$; $p < 0,01$).

Все эти изменения свидетельствуют об эффективности способа тренировки типа «Шейпинг-Классик» по катаболической программе в коррекции массы тела женщин первого зрелого возраста и о его положительном влиянии на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата

Таблица 1

Сравнительная характеристика изменения уровня физического развития, состояния сердечно-сосудистой системы, мышечной выносливости испытуемых (n=20).

№ п/п	Показатели	Этап	X	Sx	d%	P
1	Индекс массы тела (кг/м ²)	до курса	24,82	± 2,72	9,2	<0,01
		после курса	22,54	± 2,37		
2	Жировая масса тела (кг)	до курса	33,3	± 8,25	21,7	<0,01
		после курса	26,06	± 9,13		
3	Мышечная масса тела (кг)	до курса	32,77	± 4,83	6	≤0,01
		после курса	34,74	± 4,25		
4	Проба Мартине: – t восстановления ЧСС (сек.)	до курса	102,8	± 44,6	34,8	<0,01
		после курса	67	± 5,23		
	– t восстановления АД (сек.)	до курса	134,7	± 62,11	27	<0,01
		после курса	98,3	± 22,32		
5	Мышечная выносливость: – живота (кол-во раз);	до курса	70,5	± 12,97	15,6	<0,01
		после курса	81,5	± 12,95		
	– ног (кол-во раз);	до курса	114	± 19,3	10,8	<0,01
		после курса	126,35	± 13,41		
	– груди и рук (кол-во раз);	до курса	7,5	± 5,06	56,7	<0,01
		после курса	11,75	± 5,1		
	– спины (сек.)	до курса	86,95	± 41,29	20,6	<0,01
		после курса	104,85	± 32,9		
6	ЧСС ПАНО (уд./мин.)	до курса	161,4	± 2,89	2,5	<0,01
		после курса	165,5	± 2,5		

Таблица 2

Соблюдение рекомендаций тренера испытуемыми (в %)

Рекомендации	Группа с выраженным эффектом (I)		Группа с недостаточно выраженным эффектом (II)	
	Выполнение	Невыполнение	Выполнение	Невыполнение
Правила питания	75 **	25	11**	89
Посещение лекции по питанию	91**	9	33**	67
Посещение тренировок без пропусков	75**	25	11**	89
Ежемесячная антропометрия	75*	25	22*	78

** p<0,01; * p<0,05

Таблица 3

Средние показатели выраженности диспозиций пищевого поведения в исследуемых группах

Типы пищевого поведения	Исследуемые группы		Нормативный показатель
	Группа с выраженным эффектом (I)	Группа с недостаточно выраженным эффектом (II)	
Ограничительное	3,7* ± 0,8	3,02* ± 0,59	2,4
Эмоциогенное	2,55 ± 1,16	2,4 ± 1,18	1,8
Экстернальное	2,83** ± 0,48	3,54** ± 0,47	2,7

** p<0,01; * p<0,05

та. Коррекция массы тела произошла за счет снижения жировой массы тела и, как следствие, процента жира. Это объясняется тем, что оздоровительная тренировка включала преимущественно упражнения малой аэробной мощности (с дистанционным потреблением кислорода 50% и менее от индивидуального МПК) – это упражнения, при выполнении которых практически вся энергия рабочих мышц обеспечивается за счет окислительных процессов, в которых расходуются главным образом жиры. Некоторое увеличение мышечной массы тела испытуемых произошло, предположительно, за счет активации адаптивного синтеза белка, наблюдаемого при систематических физических нагрузках. Повышение функций сердечно-сосудистой системы объясняется тренировочным эффектом физических упражнений, а повышение функций опорно-двигательного аппарата – тем, что упражнения особенно способствуют развитию выносливости.

На заключительном этапе исследования – психодиагностическом – группа была разделена на 2 подгруппы. В первую подгруппу (условно названную «группа с выраженным эффектом») вошли испытуемые, у которых показатели процента жира и массы тела неуклонно снижались от первого измерения к последующим (n=11). Вторую подгруппу составили испытуемые, у которых процент жира или масса тела при втором измерении были ниже, чем при первом, однако в третьем измерении снова наблюдалось некоторое их повышение, не достигающее первоначального уровня (8 человек) либо увеличение массы тела и процента жира по сравнению с исходным уровнем (1 человек). В дальнейшем при анализе данных психодиагностики личностных особенностей мы сравнивали между собой результаты, полученные в каждой подгруппе.

Результаты анкетирования показали, что исследуемые подгруппы достоверно различаются между собой по качеству выполнения рекомендаций тренера. Эти данные представлены в табл. 2

Данные анкетирования свидетельствуют о недостаточной мотивации тренировок испытуемых второй группы, проявляющейся в игнорировании рекомендаций, необходимых для достижения эффекта в коррекции массы тела. При этом следует акцентировать внимание на том, что снижение массы тела считают целью занятий 90% испытуемых обеих групп.

При сравнительном анализе личностных особенностей испытуемых двух подгрупп значимыми оказались диспозиции пищевого поведения, структура самооценки и уровень самооценки по параметру красоты. В группе с выраженным эффектом наблюдается преобладающий тип ограничительного пищевого поведения, характеризующийся преднамеренными усилиями, направленными на достижение или поддержание желаемого веса посредством самоограничения в питании. Во второй группе преобладает экс-

тернальный тип пищевого поведения, когда желание поесть стимулируется не реальным чувством голода, а внешним видом еды, ее запахом, текстурой либо видом других людей, принимающих пищу (табл. 3).

Как видно из табл. 3, показатели диспозиций пищевого поведения являются завышенными в обеих группах испытуемых по сравнению с нормативами, характерными для людей с нормальной массой тела. Это свидетельствует о нарушениях в пищевом поведении испытуемых, что, по-видимому, и выступает одним из факторов, обуславливающих избыточную массу тела. Однако для группы с выраженным эффектом доминирующим является ограничительный тип пищевого поведения, предположительно, выступающий в качестве компенсаторного механизма, подавляющего желание есть в ответ на негативные эмоции (эмоциогенное поведение) и внешний вид пищи (экстернальное поведение), и обеспечивающий дополнительный вклад в формирование мотивации соблюдения рекомендаций тренера относительно питания. Таким образом, высокий уровень экстернального и эмоциогенного пищевого поведения в сочетании с менее выраженной готовностью к ограничительному пищевому поведению является фактором, снижающим эффективность способа тренировки «Шейпинг-Классик» по катаболической программе.

Также было выявлено, что в группе с недостаточным эффектом наблюдается компенсаторно завышенная самооценка по параметру красоты; трудности в принятии факта своего физического несовершенства; наблюдается неадаптивный защитный механизм, направленный на поддержание самооценки, в форме обесценивания связи между красотой и худой фигурой, существующей в идеальных представлениях испытуемых о себе. Данные особенности также способствуют обесцениванию рекомендаций тренера и ослабляют мотивацию к тренировкам.

Выводы.

Результаты исследования показали, что, несмотря на выявленную эффективность шейпинга в коррекции массы тела женщин первого зрелого возраста, определенные личностные особенности могут выступать фактором, снижающим уровень достигнутого эффекта, а именно: экстернальный и эмоциогенный типы пищевого поведения в сочетании с менее выраженным ограничительным, а также компенсаторно завышенная самооценка по параметру красоты.

Перспектива дальнейших исследований. Предполагается разработать и экспериментально проверить психокоррекционную программу с целью повышения эффективности соблюдения рекомендаций тренера, мишенью которой выступают нарушения пищевого поведения и неадаптивный компенсаторный защитный механизм поддержания самооценки красоты.

Литература

1. Боровик О. Зміни композиційного складу тіла під впливом занять танцювальною аеробікою у жінок із різними генотипами / О. Боровик // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 4. – С. 61 – 65.
2. Кашуба В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла / В. Кашуба, Т. Івчатова, Т. Хабінець // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 54 – 59.
3. Лечебная физическая культура: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. С. Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.
4. Мищенко В. Коррекция избыточной массы тела женщин среднего возраста средствами физической реабилитационной тренировки различного типа / Мищенко В., Кюне Т., Мельник Л. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 71 – 77.
5. Мороз О. Вивчення ефективності занять аеробікою для корекції маси та складу тіла жінок 20 – 35 років / Мороз О. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 79 – 80.
6. Пат. 2007205 Российская Федерация, RU (11) 2177817 (13) С2. Способ тренировки, направленной на коррекцию тела человека, типа «шейпинг» / Прохоровцев И. В.; заявитель и правообладатель Прохоровцев И. В. – № 2000102762/12; завл. 03.02.00; опубл. 10.01.02.
7. Прохоровцев И. В. Шейпинг-питание / Прохоровцев И. В., Пшендин А. И., Сергеева Е. В. – СПб. – 2007. – Ч.1.– 96 с.
8. Савчикова Ю. Л. Психологические особенности женщины с проблемами веса: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.04 / Савчикова Юлия Леонидовна. – СПб, 2005. – 208 с.
9. Соловьёва Н. А. Сравнительный анализ влияния физической нагрузки различной направленности на антропометрические показатели у женщин разных возрастных групп с избыточной массой тела / Соловьёва Н. А. // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 10. – С. 43 – 47.
10. Ball K., Owen N., Salmon J., Bauman A., Gore C.J. Association of physical activity with body weight and fat in men and woman. *Inter / J. Obes. Relat. Metab. Disord.* – 2001. – 25(6). – pp.9-10.
11. Bouchard C. (Editor), *Physical activity and obesity.* – 2000. – 480 p.
12. Carpinelly P. Strength training for woman // *Jep online.* – 2004. – 7 (3). – 1–64 p.

References

1. Borovik O. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2010, vol. 4, pp. 61 – 65.
2. Kashuba V., Ivchatova T., Khabinets T. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2007, vol. 1, pp. 54 – 59.
3. Popov S. N. *Lechebnaia fizicheskaia kul'tura* [Therapeutic physical culture], Moscow, Physical Culture and Sport, 1988, 271 p.
4. Mishchenko V., Kiune T., Mel'nik L. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2007, vol. 3, pp. 71 – 77.
5. Moroz O. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2010, vol. 2, pp. 79 – 80.
6. Prokhorovtsev I. V. *Patent 2007205 Rossijskaia Federaciia, RU (11) 2177817 (13)* [Patent 2007205 Russian Federation, RU (11) 2177817 (13)], vol.2000102762/12; declared 03.02.2000, 10.01.2002 published.
7. Prokhorovtsev I. V., Pshendin A. I., Sergeeva E. V. *Shejping-pitanie* [Shaping eating], St. Petersburg, 2007, 96 p.
8. Savchikova Iu. L. *Psikhologicheskie osobennosti zhenshchin s problemami vesa* [Psychological features of women with weight problems], Cand. Diss., St. Petersburg, 2005, 208 p.
9. Solov'eva N. A. *Uspekhi sovremennogo estestvoznaniia* [Advances of modern science], 2012, vol. 10, pp. 43 – 47.
10. Ball K., Owen N., Salmon J., Bauman A., Gore C.J. Association of physical activity with body weight and fat in men and woman. *International journal of obesity and related metabolic disorders*, 2001, vol.25(6), pp.9-10.
11. Bouchard C. *Physical activity and obesity*, 2000, 480 p.
12. Carpinelly P. Strength training for woman. *Journal of Economic Perspectives*, 2004, vol.7(3), pp.1–64.

Информация об авторе

Смайлова Светлана Александровна: lana.smaylova@gmail.com; Крымский факультет Запорожского национального университета; ул. Московская, 12, г. Симферополь, АР Крым, 95000, Украина

Information about the author

Smaylova S.A.: lana.smaylova@gmail.com; Zaporizhzhya National University; Moscow str., 12, Simferopol, Crimea, 95000, Ukraine

Цитуйте эту статью как: Смайлова С. А. Оценка эффективности шейпинга в коррекции массы тела женщин первого зрелого возраста с различными личностными особенностями // *Физическое воспитание студентов.* – 2013. – № 3. – С. 50-54. doi:10.6084/m9.figshare.663625

Електронна версія цієї статті являється повною і може бути найдена на сайті: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 13.03.2013 г.
 Опубликовано: 23.04.2013 г.

Cite this article as: Smaylova S.A. Evaluation of correction in shaping body mass women first adulthood with different personal features. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 50-54. doi:10.6084/m9.figshare.663625

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 13.03.2013
 Published: 23.04.2013

Специализированный интернет-ресурс как интерактивная технология в процессе подготовки будущих учителей физической культуры

Суровов А.А.

Харьковская гуманитарно-педагогическая академия

Аннотации:

Рассмотрены результаты применения интерактивных технологий обучения на примере специализированного Интернет-сайта в рамках рабочей учебной программы по дисциплине «Теория и методика преподавания футбола». В эксперименте принимали участие 75 студентов. Показано, что использование специализированного Интернет-сайта позволило интенсифицировать познавательную деятельность будущих учителей физической культуры. Установлено увеличение показателей содержания и объема методических знаний (на 10,3%), развития памяти студентов (на 13,5%). Отмечается значительное улучшение показателей оперативной памяти. Количество студентов с низким уровнем развития памяти на образы уменьшилось на 16%. Предложены направления формирования профессиональной компетентности студентов в вопросах преподавания техники, тактики футбола, организации соревнований в общеобразовательных школах.

Суровов О.А. Специализированный Интернет-ресурс как интерактивная технология в процессе подготовки будущих учителей физической культуры. Розглянуто результати використання інтерактивних технологій навчання на прикладі спеціалізованого Інтернет-сайту в рамках робочої учебної програми з дисципліни «Теорія і методика викладання футболу». У експерименті брали участь 75 студентів. Показано, що використання спеціалізованого Інтернет-сайту дозволило інтенсифікувати пізнавальну діяльність майбутніх вчителів фізичної культури. Встановлено збільшення показників вмісту і обсягу методичних знань (на 10,3%), розвитку пам'яті студентів (на 13,5%). Наголошується значне поліпшення показників оперативної пам'яті. Кількість студентів з низьким рівнем розвитку пам'яті на образи зменшилася на 16%. Запропоновані напрями формування професійної компетентності студентів в питаннях викладання техніки, тактики футболу, організації змагань в загальноосвітніх школах.

Surovov A.A. Specialized Internet resources as interactive technology in the training of future teachers of physical training. The results of the use of interactive learning technologies on the example of Internet sites in the working of the curriculum for the subject "The theory and methodology of football". The experiment involved 75 students. It is shown that the use of Internet sites will allow to intensify cognition future teachers of physical culture. The increase in the content and performance of methodological knowledge (10.3%), for the memory of students (13.5%). It is shown a significant improvement in memory. The number of students with low levels of memory for images was reduced by 16%. The directions of formation of professional competence of students in teaching techniques and tactics of football, the organization of competitions in schools.

Ключевые слова:

интерактивность, технологии, интернет, футбол, обучение, компетентность.

Інтерактивність, Інтернет, футбол, навчання, компетентність.

interactivity, technology, internet, soccer, training, competence.

Введение.

В предыдущих публикациях нами были определены перспективные направления применения интерактивных методов и технологий учебы в процессе подготовки будущих учителей физической культуры [2, 6, 7]. Установлено, что особенно остро стоит вопрос формирования у студентов способности использовать результаты междисциплинарных научных исследований по проблематике укрепления здоровья детей и молодежи, а также новых методических подходов, в частности использование в учебно-воспитательном процессе интерактивных методов, которые способствуют позитивной мотивации [2, 3, 6, 7-10].

Анализ специальной научно-методической литературы показал, что интерактивность исключает доминирование одного мнения над другим, что очень значимо для студенческого возраста, когда давление расценивается как унижение достоинства. В ходе диалогового обучения студенты учатся критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей информации, взвешивать альтернативные идеи, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях, общаться с другими людьми. Для этого во время аудиторных и внеаудиторных занятий организуется индивидуальная, парная и групповая работа, применяются исследовательские проекты, ролевые игры, используются

документы и разные источники информации, творческие работы [1, 4, 5, www.eidos.ru/news/compet/htm].

Существуют разные виды интерактивных методов, каждый из которых имеет определенную цель:

- передача знаний информации (на лекциях, практиках и тому подобное);
- изменение отношения (дискуссии, ролевые игры, дебаты, технологии шоу);
- учеба социальным навыкам (тренинги, ролевое моделирование);
- обмен взглядами на ту или другую проблему (беседы, художественная деятельность) [<http://www.concord.websib.ru/page.php?article=88&item=2>].

В то же время, несмотря на то, что электронные средства обучения (ЭСО) соответствуют по ряду признаков интерактивным технологиям (во-первых, ЭСО позволяют вести равноправный диалог, во-вторых, студент самостоятельно овладевает конкретной информацией из ее великого множества, в-третьих – студент использует полученные данные для дальнейшего обучения и т.д.), а также на их широкое распространение в учебном процессе, в научной литературе практически не рассматривается применение ЭСО в качестве интерактивных технологий, в частности Интернет-ресурсы. Таким образом, актуальна потребность в совершенствовании процесса подготовки будущих учителей физической культуры посредством использования электронных средств обучения как интерактивных технологий, а также их роль в интенсификации

фикации познавательного процесса студентов, и обусловило выбор темы данного исследования.

Работа выполнена в рамках плана НИР факультета физического воспитания Коммунального учреждения «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия» Харьковского областного совета.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность внедрения специализированного обучающего Интернет-сайта в рамках дисциплины «Теория и методика преподавания футбола».

Методы и организация исследования. С целью выполнения поставленных заданий, в процессе исследования была выделена экспериментальная и две контрольных группы. В экспериментальную группу (ЭГ) были включены студенты второго курса Харьковской гуманитарно-педагогической академии дневной формы обучения, которые обучаются по направлению «Физическое воспитание» (25 человек). В контрольные группы были включены студенты второго курса Харьковской государственной академии физической культуры (КГ1) дневной формы обучения, которые учатся по направлению «Физическое воспитание» (25 человек) и студенты третьего курса Харьковского колледжа Харьковской гуманитарно-педагогической академии (КГ 2) дневной формы обучения (25 человек).

Основным критерием отбора данных групп для участия в эксперименте было наличие учебной дисциплины, связанной с теорией и методикой преподавания футбола, в плане подготовки специалистов в данный период обучения. Для студентов 2 курса ХГПА (ЭГ) учебным планом предусмотрено изучение теории и методики преподавания футбола на протяжении 3, 4 семестров и итоговым контролем – зачетом. Для студентов ХДАФК (КГ 1) – предусмотрено изучение дисциплины «Спортивные игры: Футбол» на протяжении 3 семестра учебы и итоговым контролем – дифференцированным зачетом. Для студентов ХК ХГПА (КГ 2) – предусмотрено изучение дисциплины «Футбол с методикой преподавания» на протяжении 5, 6 семестров и итоговым контролем – зачетом.

В учебно-воспитательный процесс ЭГ внедренный экспериментальный интерактивный учебно-методический комплекс (ИУМК), основным компонентом которого является специализированный обучающий Интернет-сайт в рамках рабочей учебной программы на примере дисциплины «Теория и методика преподавания футбола». Учебный процесс в КГ 1 и КГ 2 был организован по традиционной системе.

Главным показателем эффективности внедрения экспериментального ИУМК определено состояние познавательной активности студентов, которое характеризуется эмоциональным состоянием, волевым, мотивационным, содержательно-операционным и социально-ориентационным компонентами. В данном исследовании представлены материалы сравнительного этапа эксперимента относительно содержательно-операционного компонента, а именно содержания и

объема теоретических и практических знаний, а также показателей развития памяти студентов.

Результаты исследования.

С целью реализации поставленных перед исследованием задач, в январе 2012 года на базе провайдера 057.ua был запущен Интернет-сайт «Футбол в Харьковской гуманитарно-педагогической академии» (<http://football-hgpa.057.ua/>).

Цель сайта – интерактивное обучение студентов Харьковской гуманитарно-педагогической академии по дисциплине «Теория и методика преподавания футбола». Также целью сайта является создание комфортных условий обучения, благодаря которым студент ощущает доступность информации, непринужденность общения, что в следствии приводит к интеллектуальному совершенствованию и делает производительным сам образовательный процесс.

Исходя из того, что суть интерактивного обучения заключается в условиях постоянного активного взаимодействия всех студентов, на сайте предусмотрена вкладка «Отзывы». Для более открытого диалога на разработанном нами сайте размещены ссылки на страницы социальных сетей, в частности «Вконтакте», на которой также создана группа с аналогичным названием «Футбол в ХГПА».

Дадим краткую характеристику разделам сайта.

1. Описание – раздел сообщает общую информацию об учебном заведении, его расположении на карте города Харьков, и адрес, контакты с организатором сайта, альбомы с фотографиями которые можно с легкостью пересматривать в зависимости от избранной темы. Кроме того, раздел содержит материалы обучающих курсов, тренингов, информацию о деятельности спортивного клуба, спортивных секций по видам спорта, которые культивируются в академии.
2. Отзывы – раздел предусматривает обратную связь с посетителями сайта, диалоги, конкурсные вопросы, предложения к последующей работе, комментарии, слова благодарности и др.
3. История – создание и развитие учебного заведения и весомые исторические события в развитии футбола в ХГПА.
4. Матчи – календарь соревнований и результаты игр в которых принимала участие футбольная сборная академии, информация о дате, месте, времени проведения игр, авторов забитых мячей в играх.
5. Команда – фото сборных команд, которые принимали участие в соревнованиях начиная с 2003 года по сегодняшний день, также под фото указанные фамилии игроков.
6. Игроки – персональные фотографии личная статистическая игровая информация о каждом игроке команд академии. Фамилия имя отчество, дата рождения, ампула, количество забитых мячей, количество сыгранных игр вообще и в текущем сезоне, в каких командах и турнирах принимает участие за пределами академии, персональные награды.
7. Уголок «ФК Металлист» – раздел, в котором размещена информация о сотрудничестве академии с

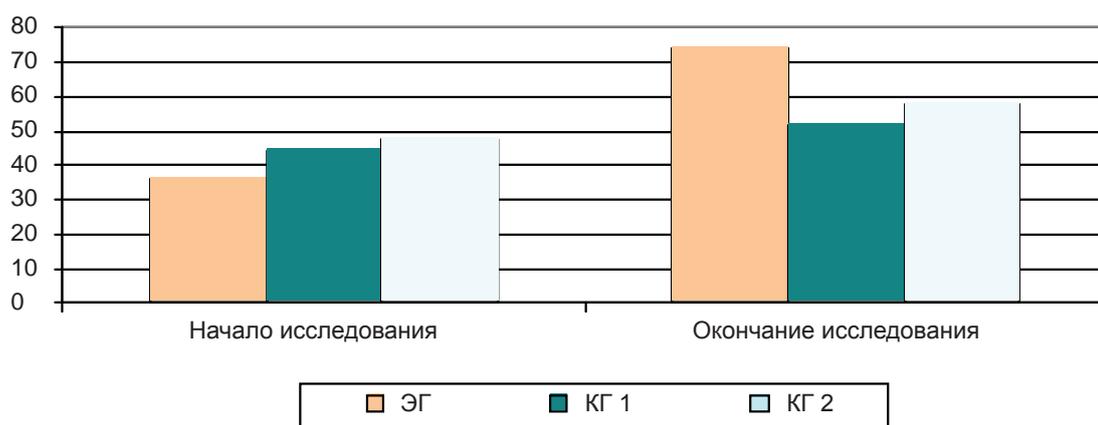


Рис. 1. Динамика состояния теоретико-методической подготовленности студентов
ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

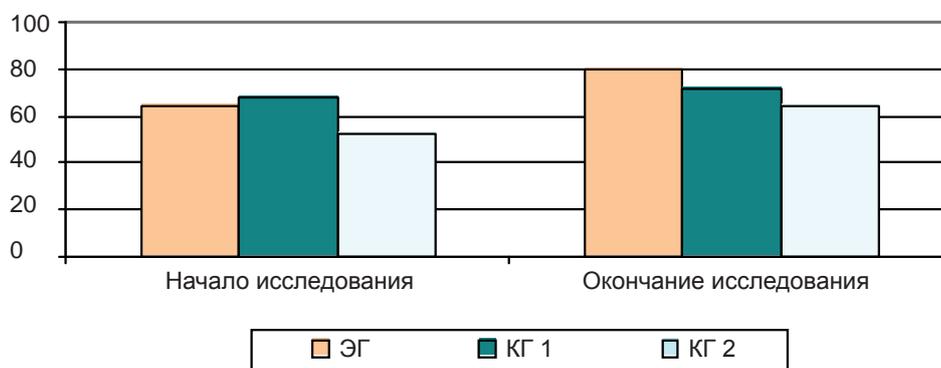


Рис. 2. Сравнительная характеристика показателей оперативной памяти (на образы) на протяжении эксперимента
ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

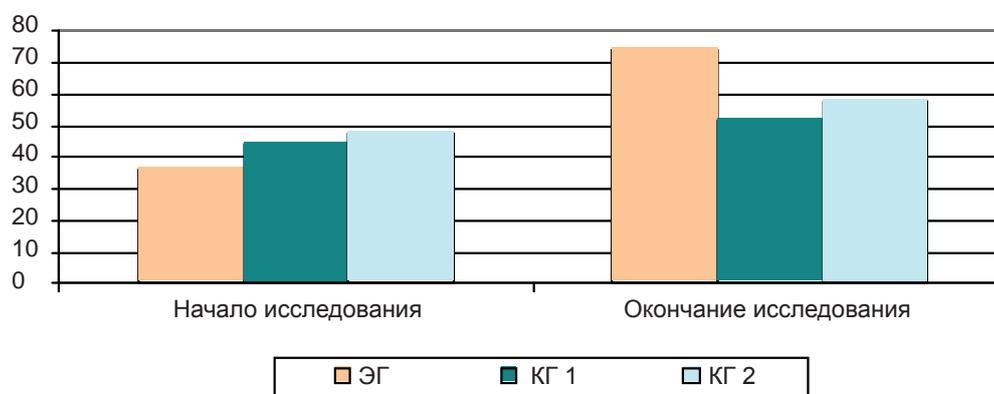


Рис. 3. Сравнительная характеристика показателей оперативной памяти (на цифры) на протяжении эксперимента
ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

ФК Металлист, и направлена на популяризацию в студенческой среде большого футбола во внеаудиторное время. Так, например, 31 марта 2011 года в академии был официально открыт Уголок ФК «Металлист» в рамках проекта «Навстречу друг другу». Указанный проект объединяет футбольный клуб с лучшими учебными заведениями города Харькова, по трем направлениям: «Студенческий сектор», «Волонтеры и ЕВРО-2012», «Студенческий футбольный турнир «Metalist student league»».

8. ТМПФ – раздел сайта, посвященный учебной дисциплине «Теория и методика преподавания футбола», целью которой является обучение студентов основам методики преподавания техники, тактики футбола в общеобразовательных учреждениях, а также последовательное формирование профессионально-методических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в разных структурных компонентах физкультурно-массового движения.

Ему в дополнение создан электронный интерактивный методически-организационный комплекс (необходимые документы, иллюстрации и дополнения) для качественного проведения соревнований и получения полной информации, для дальнейшей самостоятельной работы студентов в учебных заведениях.

Интерактивный методически-организационный комплекс состоит из следующих компонентов:

- регламент проведения соревнований;
- официальные правила игры;
- методические указания и рекомендации судьям;
- методика организации соревнований;
- вспомогательные документы: протоколы, заявки, протесты, календари, отчет судьи о проведении соревнований, объявления, грамоты, поздравительные открытки, рейтинг команд;
- мультимедийный материал.

Внедрение такой технологии изменяет результаты образовательного процесса, создавая при этом усовершенствованные или новые образовательные, дидактические, воспитательные системы, которые являются необходимыми для качественной учебы и организации соревнований из футбола или другого вида спорта и учебной дисциплины.

9. Зал славы – раздел, в котором отображены кубки и награды связаны с успехами и достижениями сборной команды академии по футболу. Рядом с указанными изображениями расположены составы команд, получивших соответствующий трофей. Этот аспект является очень важным мотивационным фактором для формирования интереса у студентов к занятиям футболом. В целом это приведет к более качественному преподаванию данного раздела школьной учебной программы в их будущей профессиональной деятельности.

10. Видео – в этом разделе размещены видео игр сборной команды по футболу, интервью с игроками команды, обучающее видео технико-тактическим действиям в футболе, памятные мероприятия, телевизионные программы и другой видеоматериал

(события связанные с этим видом спорта в академии, анализ тактических и технических ошибок, достижения в конкретных играх), который содействует обучению, за счет наглядности.

Сравнительный анализ материалов исследования засвидетельствовал рост теоретико-методической подготовленности студентов экспериментальной и контрольных группах для работы в общеобразовательных учебных заведениях. В экспериментальной группе средние показатели теоретико-методической подготовленности студентов выросли на 47 %, в контрольной группе 1 – на 34,5 %, в контрольной группе 2 – на 38 %. В сравнении с контрольной группой 1, студенты экспериментальной группы лучше подготовлены на 8,5 %, в сравнении с контрольной группой 2 – на 12 %. Указанная динамика отображена на рис. 1.

В процессе исследования у студентов, которые принимали участие в эксперименте, значительно улучшилось состояние оперативной памяти. Количество студентов, которые имеют низкий уровень развития памяти на образы в экспериментальной группе уменьшился на 16 %, в контрольной группе 1 – на 4 %, в контрольной группе 2 – на 12 % (рис. 2).

Количество студентов, которые имеют низкий уровень развития оперативной памяти на цифры в экспериментальной группе уменьшилось на 28 %, в контрольной группе 1 – на 8 %, в контрольной группе 2 – на 10 %. Это позволяет сделать вывод о более интенсивном процессе запоминания студентами многообразной информации во время применения технологии интерактивного учебно-методического комплекса, соответственно, тренировка памяти (рис. 3).

Выводы

Таким образом, опираясь на представленные выше результаты, можно сделать следующие выводы.

В процессе исследования разработан специализированный обучающий Интернет-сайт в рамках рабочей учебной программы на примере дисциплины «Теория и методика преподавания футбола». Сайт содержит большой объем специальной информации, которая посвящена вопросам обучения студентов навыкам преподавания футбола в общеобразовательных школах, как в учебное, так и во внеучебное время.

Анализ данных сравнительного этапа формирующего эксперимента засвидетельствовал эффективность применения специализированного Интернет-сайта в системе с интерактивным учебно-методическим комплексом. Благодаря внедрению указанных технологий, в экспериментальной группе с большей интенсивностью в сравнении с контрольными группами возросли показатели содержательно-операционного компонента, а именно содержания и объема теоретических и методических знаний (в среднем на 10,3 %), а также показателей развития памяти студентов (в среднем на 13,5 %).

Дальнейшие исследования предполагается направить на определение степени влияния указанного Интернет-ресурса на развитие других компонентов познавательной активности будущих учителей физической культуры.

Литература

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М., Высшая школа. – 1989. – 191 с.
2. Бондар Т.С., Суоров О.А. Запровадження інтерактивних методів навчання в систему фізичного виховання як умова її вдосконалення. / Т.С. Бондар, О.А. Суоров // Шляхи і засоби формування педагогічної культури майбутніх педагогів у процесі навчання та позааудиторної роботи: матеріали регіональної науково-практичної конференції (4 квітня 2012 року) – Х., ФОП Шейніна О.В. – 2012. – С. 51-52.
3. Бондар Т.С. Соціально-педагогічні умови вдосконалення фізкультурно-освітньої, рекреаційно-оздоровчої та спортивної діяльності майбутніх педагогів / Т.С. Бондар, В.В. Золочевський // Освіта Донбасу, 2012. – № 3. – С. 62-67.
4. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня, 2003. – №5. – С. 34-42.
5. Зимняя И.А. Общая культура и социально-профессиональная компетентность человека / И.А. Зимняя // Профессиональное образование, 2006. – № 2. – С. 18-21.
6. Суоров О.А. Перспективи застосування інтерактивних методів у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / О.А. Суоров, Т.С. Бондар // Теорія та методика фізичного виховання, 2012. – № 1. – С. 17-18,36.
7. Суоров О.А. Соціально-педагогічні передумови впровадження інтерактивних технологій навчання у процес фахової підготовки вчителів фізичної культури / О.А. Суоров, Т.С. Бондар, С.С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. – № 4. – С. 169-172.
8. Чуменко Е.В. Здоровый образ жизни. Интерактивные методы обучения / Е.В. Чуменко. – Минск, А.Н. Вараксин. – 2009. – 96 с.
9. Toering T. Self-Regulation of Practice Behavior Among Elite Youth Soccer Players: An Exploratory Observation Study // Journal of Applied Sport Psychology, 2011. – vol. 23(1) . – pp. 110–128.
10. Wigger U. Exercise and youth: Physical activity, sport involvement, and development // European Journal of Sport Science, 2001. – vol. 1(3). – pp. 1–8.

References

1. Bespal'ko V.P. *Slagaemye pedagogicheskoy tekhnologii* [The terms of educational technology], Moscow, High school, 1989, 191 p.
2. Bondar T.S., Surovov O.A. Zaprovdzhennia interaktivnikh metodiv navchannia v sistemiu fizichnogo vikhovannia yak umova yiyi vdoskonalennia [The introduction of interactive teaching methods in physical education system as a condition for its improvement]. *Shliakhi i zasobi formuvannia pedagogichnoyi kul'turi majbutnikh pedagogiv u procesi navchannia ta pozaaudиторnoi roboti* [Ways and means of pedagogical culture of future teachers in the process of education and extracurricular work], Kharkov, Sheinina O.V. Publ, 2012, pp.51-52.
3. Bondar T.S., Zolochevs'kij V.V. *Osvita Donbasu* [Donbass education], 2012, vol.3, pp.62-67.
4. Zimniaia I.A. *Vyshee obrazovanie segodnia* [Higher education today], 2003, vol.5, pp.34-42.
5. Zimniaia I.A. *Professional'noe obrazovanie* [Vocational education], 2006, vol.2, pp.18-21.
6. Surovov O.A., Bondar T.S. *Teoriia ta metodika fizichnogo vikhovannia* [Theory and methods of physical education], 2012, vol.1, pp.17-18,36.
7. Surovov O.A., Bondar T.S., Koval' S.S. *Slobozhans'kij naukovosportivnij visnik* [Slobozhansky scientific and sport bulletin], 2012, vol.4, pp.169-172.
8. Chumenko E.V. *Zdorovyj obraz zhizni. Interaktivnye metody obuchenii* [Healthy lifestyle. Interactive teaching methods], Minsk, Varaksin Publ., 2009, 96 p.
9. Toering T. Self-Regulation of Practice Behavior Among Elite Youth Soccer Players: An Exploratory Observation Study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2011, vol. 23(1), pp. 110–128.
10. Wigger U. Exercise and youth: Physical activity, sport involvement, and development. *European Journal of Sport Science*, 2001, vol. 1(3), pp. 1–8.

Информация об авторе

Суоров Алексей Анатолиевич: tarasbondar@rambler.ru; Харьковская гуманитарно – педагогическая академия; пер. Ш.Руставели, 7, г. Харьков, 61000, Украина.

Information about the author

Surovov A. A.: tarasbondar@rambler.ru; Kharkov Humanitarian Pedagogical Academy; Sh.Rustaveli alley, 7, Kharkov, 61000, Ukraine.

Цитуйте эту статью как: Суоров А.А. Специализированный интернет-ресурс как интерактивная технология в процессе подготовки будущих учителей физической культуры // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 55-59. doi:10.6084/m9.figshare.663627

Cite this article as: Surovov A.A. Specialized Internet resources as interactive technology in the training of future teachers of physical training. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 55-59. doi:10.6084/m9.figshare.663627

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Дата поступления в редакцию: 30.01.2013 г.
Опубликовано: 23.04.2013 г.

Received: 30.01.2013
Published: 23.04.2013

Оценка координационных способностей студентов первого курса на практических занятиях по гимнастике

Терещенко И.А., Оцупок А.П., Крупеня С.В., Левчук Т.М., Болобан В.Н.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Измерены координационные способности (исходные показатели) к статическому и динамическому равновесию тела, пространственно-временной ориентировке на опоре и в безопорном положении, проприорецептивной чувствительности, вестибулярной чувствительности, координации движений конечностями симметричного и асимметричного характера, в том числе, в затрудненных условиях. В исследованиях принимали участие 238 студентов в возрасте 17 – 18 лет. Зарегистрирована положительная динамика совершенствования показателей двигательных тестов, а также освоения учебного материала. Студенты, специализирующиеся в сложных по координации видах спорта имеют достоверно более эффективные показатели. Установлено, что содержание учебного материала рабочих программ спортивно-педагогических дисциплин способствует задачам совершенствования сенсомоторной координации студентов и является основой эффективного формирования двигательных умений и двигательных навыков освоения гимнастических упражнений, что должно способствовать росту спортивно-технического и профессионального мастерства студентов.

Терещенко И.А., Оцупок А.П., Крупеня С.В., Левчук Т.М., Болобан В.Н. Оцінка координаційних здібностей студентів першого курсу на практичних заняттях з гімнастики. Виміряні координаційні здібності (вихідні показники) до статичного і динамічного рівноваги тіла, просторово-часової орієнтуванні на опорі і в безопорному положенні, проприорецептивної чутливості, вестибулярної стійкості, вестибулярної чутливості, координації рухів кінцівками симетричного і асиметричного характеру, в тому числі, в ускладнених умовах. У дослідженнях брали участь 238 студентів у віці 17 – 18 років. Зареєстрована позитивна динаміка вдосконалення показників рухових тестів, а також освоєння навчального матеріалу. Студенти, що спеціалізуються в складних по координації видах спорту мають достовірно більш ефективні показники. Встановлено, що зміст навчального матеріалу робочих програм спортивно-педагогічних дисциплін сприяє завданням вдосконалення сенсомоторної координації студентів і є основою ефективного формування рухових умінь і рухових навичок освоєння гімнастичних вправ, що має сприяти зростанню спортивно-технічної і професійної майстерності студентів.

Tereschenko I.A., Otsupok A.P., Krupenio S.V., Levchuk T.M., Boloban V.N. Evaluation of freshmen coordination abilities on practical training in gymnastics. Measured coordination abilities (baseline) to the static and dynamic equilibrium of the body, the space-time orientation on the support and in unsupported position, proprioception sense, vestibular stability, vestibular sensitivity, coordination limbs symmetrical and asymmetrical. Coordination abilities were also measured under difficult conditions. The study involved 238 students aged 17 – 18 years. Registered a positive trend of improving performance motor tests, development of educational material. Students who specialize in difficult to coordinate sports had significantly better performance. Found that the content of the material work programs of sports and educational disciplines helps improve sensorimotor coordination tasks students. It is noted that the content of the training material is the basis for efficient formation of motor skills and motor skills development of gymnastic exercises. Recommended ways to increase sports and technical and professional skills of students.

Ключевые слова:

студенты, гимнастика, тесты, способности, двигательный, навык, оценка.

студенти, гімнастика, тести, здібності, навчання, руховий, навик, оцінка.

students, exercises, tests, ability, learning, motor, skills, score.

Введение.

Процесс развития и совершенствования координационных способностей человека занимает актуальное место в физическом воспитании и спорте [6, 8, 11, 12, 14, 16, 21]. Проведенные двухлетние исследования сенсомоторной координации польских студентов Академии физического воспитания в Белой Подляске дали возможность установить корреляционную зависимость эффективного освоения теоретического и практического материала студентами при учете уровня развития у них сенсомоторной координации и ее совершенствования средствами учебного материала спортивно-педагогических дисциплин [16, 17]. В связи с этим, рассмотрим некоторые ключевые научные факты, раскрывающие терминологию и содержание предмета нашего исследования.

Координация. В монографии Н.А. Бернштейна «О ловкости и ее развитии» [1], написано следующее: «Координация и есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движения, т.е. превращение их в управляемые системы». ... «Мы называем внесение непрерывных поправок в движения на основании донесений органов чувств принципом сенсорных коррекций». «Сенсорный» (с латинского) в точном переводе значит «относящийся

к чувствительности», «опирающийся на чувствительность» (с.54).

Координация движений, по Н.А. Бернштейну, обеспечивает взаимодействие уровней построения движений за счет сенсорной интеграции структур центральной нервной системы (ЦНС). Результаты исследований американских ученых [18, 19] также свидетельствуют о том, что сенсомоторная координация – это развитие, управление, контроль, коррекция движений посредством органов чувств: зрительной сенсорной системы, двигательной сенсорной системы, вестибулярной сенсорной системы, слуховой сенсорной системы и др.

Коррекционные отношения, складывающиеся в результате взаимодействия корковых концевых разно-сторонних анализаторов эффективно проявляются, способствуют успешному выполнению движений; активно участвуют в формировании двигательных умений, двигательных навыков у занимающихся физическими упражнениями и спортом и положительно характеризуют способности человека [20].

Сенсомоторная координация, представляет собой сложный двигательный навык, который лежит в основе ловкости и отличает навыки мастера спорта от навыков новичка. На начальных этапах обучения действия, входящие в состав сенсомоторной координации, могут состоять из цепи отдельных сенсомотор-

ных реакций, каждая из которых имеет свое начало и конец. В процессе тренировок они объединяются в гибкую, пластическую систему сенсомоторных корrekций выполняемого движения, реализующей обобщенную цель целостного спортивного упражнения. Дальнейшее усложнение сенсомоторной координации происходит в случае необходимости управления многосвязующей системой [9].

Термин «способности» рассматривается как проявление индивидуальных свойств и качеств личности, которые являются субъективными условиями успешного осуществления двигательной деятельности. Они не сводятся к имеющимся знаниям, умениям и навыкам. Способности обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами двигательных действий, являются выстроенными психофизиологическими регуляторами, обуславливающими возможности их приобретения и реализации. Их основой являются задатки [2, 10].

Под двигательно-координационными способностями понимаются возможности человека быстро, точно, биомеханически целесообразно и находчиво решать любые двигательные задачи [1, 2,].

Специфика двигательной деятельности в спорте существенно влияет на процесс развития координационных способностей, которые являются продуктом развития психофизиологических и функциональных возможностей организма спортсмена. Этот процесс происходит под влиянием запланированных тренировочных нагрузок, направленных на формирование двигательных навыков в определенном виде спорта [9].

Достижение высоких спортивных результатов возможно только при условии хорошего развития способностей оценивать и тонко регулировать динамические, временные и пространственные параметры движения. Уровень развития координационных способностей спортсмена определяется его способностью к переработке информации, поступающей от различных сенсорных систем (зрительной, вестибулярной, слуховой, тактильной и др.). Применительно к спортивной деятельности, необходимо рассматривать специфические координационные способности, которые так же, как и двигательные спортивные навыки, представляют собой многоуровневые, иерархические, организованные структуры ЦНС, обеспечивающие в содружестве с органами чувств и органами движения оптимальное решение двигательной задачи [11].

Выделению значимых координационных способностей в том или ином виде спорта посвящено много научных работ. Существующие в них незначительные расхождения только подтверждают специфичность проявления и индивидуальные различия в доминировании той или иной способности в родственной группе видов спорта или в отдельно взятом виде.

Упражнения видов гимнастики созданы искусственно [10], они практически не применяются в повседневной жизни. В то же время, в мире существуют уникальные системы упражнений в спортивной гимнастике, художественной гимнастике, спортивной

акробатике, которые успешно развиваются, демонстрируются в виде композиций на спортивных соревнованиях различного масштаба, включая Игры Олимпиад. В связи с этим разрабатываются, совершенствуются требования к физической, функциональной (сенсомоторной), координационной и технической подготовке и подготовленности занимающихся. Ключевой тенденцией остается координационная сложность программ соревнований, а также их трудность, согласно таблицам трудности ФИЖ.

Профессор В.Н. Болобан [6, 7], систематизировал двенадцать координационных способностей, которые должны положительно характеризовать эффективное управление движениями спортсмена, быть основой технической подготовленности. При детальном их анализе и оценке оказалось, что во многих случаях проведения учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях в видах гимнастики показатели сенсомоторной координации слабо проявляются и недостаточно эффективно «работают» в фазовой структуре спортивной техники упражнений, выполняемых спортсменом. Это приводит к большому количеству технических ошибок в виде нарушения статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел, потере ориентировки во времени и пространстве, искажению темпо-ритма упражнения и др.

Анализ научно-методической литературы, опыт практики свидетельствуют о том, что до настоящего времени не разработаны технологии развития сенсорных систем организма занимающихся, в сочетании с показателями технической, физической, психологической и других видов подготовки. Недостаточно научно-методических работ, направленных на обоснование целесообразности применения программ упражнений в практических занятиях по физическому воспитанию студентов.

Результаты исследований представлены в рамках темы 2. 15 Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011 – 2015 гг.

Цель, задачи работы, материал и методы

Цель исследования – дать оценку показателям, характеризующим координационные способности студентов первого курса Национального университета физического воспитания и спорта Украины (НУФВСУ) на практических занятиях по гимнастике.

Задачи исследования.

1. Систематизировать двигательные тесты для измерения координационных способностей студентов первого курса НУФВСУ.
2. Исследовать уровень и динамику показателей развития координационных способностей студентов первого курса НУФВСУ на практических занятиях по гимнастике.

Материал исследования. В исследованиях принимали участие студенты первого курса НУФВСУ, в количестве 238 человек (142 юноши и 96 девушек) в возрасте 17 – 18 лет, специализирующиеся по следующим видам спорта: игровые, циклические, сложнокоординационные и спортивные единоборства. Из них:

мастеров спорта (МС) и кандидатов в мастера спорта (КМС) – 78 человек, спортсменов I – II разряда – 111 человек, без разряда – 49 человек.

Тестирование проводилось в три этапа. На первом этапе (с 10 по 26 сентября 2011 года) во время проведения практических занятий по курсу основной гимнастики, измерялся исходный уровень развития координационных способностей студентов первого курса НУФВСУ (исходные показатели).

На втором этапе, продолжительностью три месяца, (октябрь – декабрь 2011 года) студенты выполняли практический материал из учебных программ по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм в соответствии с учебным расписанием Университета (один раз в неделю). Большая часть программы была направлена на изучение теории гимнастики, методики обучения строевым, прикладным и упражнениям для общего физического развития. В программах отсутствовал материал, направленный на совершенствование сенсомоторной координации занимающихся. В конце второго этапа было проведено повторное педагогическое тестирование координационных способностей испытуемых с задачей контроля влияния содержания учебных программ на уровень повышения у студентов сенсомоторной координации.

На третьем этапе продолжительностью пять месяцев (январь – май 2012 года), по программе первого курса выполнялись прикладные и общеразвивающие упражнения, опорные прыжки, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, упражнения на совершенствование сенсомоторной координации занимающихся и упражнения для развития физических качеств (силы, гибкости, прыгучести, ловкости). В конце третьего этапа проводилось итоговое педагогическое тестирование по всем показателям, определяющим координационные способности испытуемых с задачей проверки влияния практических занятий на уровень развития сенсомоторной координации занимающихся, в частности на вестибулярный и двигательный анализаторы (конечные показатели).

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, сравнение – аналогия, метод тестов, метод программирования учебного материала, подлежащего усвоению, математическая статистика.

Метод тестов. Для решения целей и задач исследования нами были отобраны и систематизированы девять тестов, показатели которых характеризуют координационные способности испытуемых. Коэффициенты надежности тестов составляют: 0,490 – 0,990 [3, 4, 6, 11]. Признак (критерий оценки), который был положен в основу отбора и систематизации тестов для измерения и оценки координационных способностей – это сенсомоторная координация, как показатель интегрированного функционирования сенсорных систем организма испытуемых [18, 19].

Исследование статического равновесия тела (тест 1, проба Бирюк). Выполнение упражнения: вертикальная стойка на высоких полупальцах, стопы сом-

кнуты, руки вверх, глаза закрыты (рис. 1). Положение тела фиксировать длительное время (без схождения с места). Данный тест характеризует уровень развития двигательного навыка сохранения статического равновесия в усложненных условиях.

Исследование вестибулярной устойчивости по показателям динамического равновесия (тест 2, проба Барани). Выполнение упражнения: сидя в кресле Барани, голова наклонена на грудь (на 30°), глаза закрыты. Десять оборотов кресла по часовой стрелке за 10 с (в плоскость раздражения попадают фронтальные полукружные каналы вестибулярного анализатора). После остановки кресла, встать и пройти по прямой линии пятиметровый отрезок, смотреть перед собой, руки опущены вниз (рис. 2). Анализируются шесть наибольших отклонений тела влево и вправо при прохождении пяти метрового отрезка. Вычисляется средняя арифметическая величина суммы шести отклонений тела от прямой линии (см).

Исследование статодинамической устойчивости тела (тест 3, проба с кувырками вперед). Выполнение упражнения: из упора присев, выполнить пять кувырков вперед в группировке за 5с с последующим выполнением десяти прыжков на месте, максимально вверх, в центре круговой градуировки (рис. 3). Раздражаются преимущественно сагиттальные полукружные каналы вестибулярного анализатора и отолитового аппарата. Прыжки выполняются с сомкнутыми стопами, руки на пояс, взгляд направлен вперед. Оценивалась средняя арифметическая трех наибольших отклонений от центра круговой градуировки.

Исследование уровня развития координационных способностей (тест 4, проба координация) испытуемых с помощью выполнения упражнения на координацию. Выполнение упражнения: Из исходного положения основная стойка: 1. Левая рука на пояс. 2. Правая рука на пояс. 3. Левая рука к плечу. 4. Правая рука к плечу. 5. Левая рука вверх. 6. Правая рука вверх. 7 – 8. Два хлопка над головой. 1 – 6. Движение руками выполнить вниз в обратном порядке. 7 – 8. Два хлопка руками по бедрам (рис. 4).

Упражнение оценивалась экспертами по десяти бальной системе. За каждое неверно выполненное движение осуществлялась сбавка в 0, 5 балла. После показа упражнения, давалась пробная попытка, после чего упражнение выполнялось на оценку.

Исследование уровня развития координационных способностей испытуемых посредством выполнения упражнений на координацию в затрудненных условиях (тест 5, проба координация с прыжками). Выполнение упражнения: из исходного положения основная стойка: 1. Прыжок на двух, левая рука на пояс. 2. Прыжок на двух, правая рука на пояс. 3. Прыжок на двух, левая рука к плечу. 4. Прыжок на двух, правая рука к плечу. 5. Прыжок на двух, левая рука вверх. 6. Прыжок на двух, правая рука вверх. 7 – 8. Два хлопка над головой. 1 – 6. Движение руками выполнить вниз в обратном порядке. 7 – 8. Два хлопка руками по бедрам (рис. 5).



Рис. 1. Проба Бирюк.



Рис.2. Проба Барани.



Рис.3. Проба с кувырками вперед.



И.п. 1 2 3 4 5 6 7-8 1 2 3 4 5 6 7-8

Рис 4. Проба координация



И.п. 1 2 3 4 5 6 7-8 1 2 3 4 5 6 7-8

Рис. 5.Проба координация с прыжками

Упражнение оценивалось экспертами по десяти бальной системе. За каждое неверно выполненное движение осуществлялась сбавка в 0, 5 балла. После показа упражнения, давалась пробная попытка, после чего упражнение выполнялось на оценку.

Исследование устойчивого приземления при выполнении прыжка в глубину (тест 6, проба приземления). Выполнение упражнения: с высоты 3м. выполнить прыжок в глубину выпрямившись на поролоновые маты в центр круга (рис 6). Определялось качество приземления и характер ошибок выполняемых при приземлении по 10 бальной шкале: мелкая ошибка – 0, 2 балла, средняя – 0, 5 балла, падение – 1 балл. Оценка: средняя ошибка трех попыток.

Исследование пространственной ориентации в условиях относительно кратковременной невесомости (тест 7, проба пространственная ориентировка).

Выполнение упражнения: сжать динамометр кистью удобной руки с силой, равной 200 N (девушки – 100 N). Три попытки выполнить со зрительным контролем (запомнить заданное усилие) и три попытки – без зрительного контроля при выполнении прыжка в глубину выпрямившись с высоты 3м на поролоновые маты (рис. 7). Преимущественное раздражение отолитового анализатора. Оценка: средняя трех попыток не должна превышать 10 N.

Исследование проприорецептивной чувствительности в измененных условиях гемодинамики и раздражений отолитового анализатора (тест 8, проба проприорецептивная чувствительность). Выполнение упражнения: сжать динамометр кистью удобной руки с силой, равной 200 N (девушки – 100 N). Три попытки выполнить со зрительным контролем (запомнить заданное усилие) и три попытки – без зрительного



Рис. 6. Проба приземления при выполнении прыжка в глубину



Рис. 7. Проба пространственная ориентировка



Рис. 8. Проба проприоцептивная чувствительность



Рис. 9. Проба динамическое равновесие

контроля, при выполнении вися на согнутых ногах на нижней (юноши на верхний) жерди брусьев разной высоты (условия измененной гемодинамики), рис. 8. Оценка: средняя трех попыток не должна превышать 10 N.

Исследование динамического равновесия при прохождении периметра многоугольника (тест 9, проба динамическое равновесие). Выполнение упражнения: стать ногой на одну из граней многоугольника, руки поставить на пояс и начать движение по граням. Каждый шаг выполнять только на одну грань, смотреть перед собой (рис. 9). Передвижение осуществляется до первой потери равновесия (движение руками, туловищем, касания ногой опоры). Учитывается количество пройденных граней.

Результаты исследований.

Полученные исходные показатели сохранения равновесия тела при выполнении теста 1, проба Бирюк студентами первого курса НУФВСУ на занятиях по основной гимнастике свидетельствуют о том, что испытуемые не достаточно хорошо владеют равновесной устойчивостью тела (рис.10).

Средне групповое время удержания позы тела составляет $7,40 - 7,41 \text{ с} \pm 0,42 - 0,58 \text{ с}$. Показатели времени удержания устойчивого равновесия тела у юношей не имеющих разряда и у юношей игровых видов спорта ($6,12 - 6,607 \pm 0,51 - 0,55 \text{ с}$). У деву-

шек время удержания позы тела незначительно выше, чем у юношей, но не превышает $7,5 \text{ с}$ ($6,75 - 7,55 \pm 2,10 - 0,81 \text{ с}$). Незначительно лучшие показатели по сохранению устойчивого равновесия тела отмечены у спортсменов сложнокоординационных видов спорта, спортсменов спортивных единоборств и у мастеров спорта ($7,97 - 8,16 \pm 0,60 \text{ с}$). В исследованиях времени устойчивости равновесия тела занимающихся художественной гимнастикой (I спортивный разряд, КМС) в пробе Бирюк, показатели соответствуют $15 - 20$ секундам [3, 4, 6].

По окончании прохождения курса основной гимнастики, по итогам выполнения теста 1, проба Бирюк (рис. 10), можно сделать вывод о том, что испытуемые стали достоверно дольше удерживать вертикальное положение тела, находясь на высоких полупальцах с закрытыми глазами, при этом сохраняя устойчивое равновесие. Так, юноши сложнокоординационных и игровых видов спорта улучшили время удержания вертикальной позы тела на высоких полупальцах на $8,0 - 10,33 \text{ с}$ ($p < 0,041$), циклических видов и спортивных единоборств на $5,0 - 9,40 \text{ с}$ ($p > 0,056$), М/С и КМС на $7,60 \text{ с}$ ($p < 0,001$), спортсмены I – II разрядов на $7,48 \text{ с}$ ($p < 0,001$), юноши, не имеющие спортивного разряда на $6,46 \text{ с}$ ($p < 0,005$). Аналогичные, достоверные изменения средне групповых показателей сохранения равновесия тела в тест 1 наблюдаются и у деву-

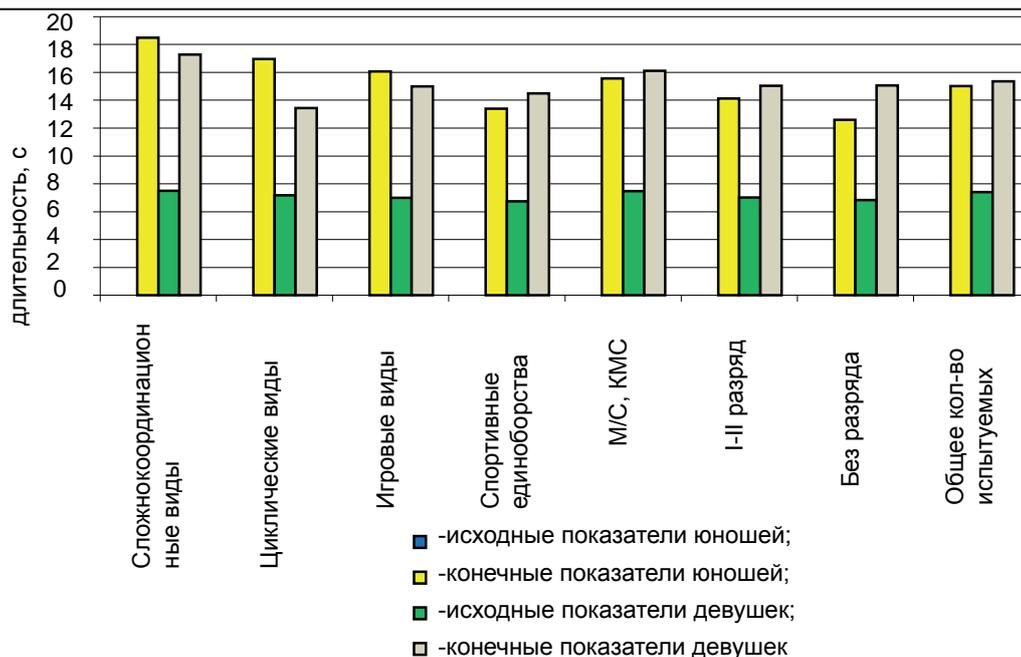


Рис. 10. Показатели, характеризующие координационные способности студентов первого курса НУФВСУ к сохранению статического равновесия

Примечание: Виды спорта, количество испытуемых.

Сложнокоординационные виды: юношей – 6, девушек – 27 человек.

Циклические виды: юношей – 20, девушек – 33 человек.

Игровые виды: юношей – 56, девушек – 13 человек.

Спортивные единоборства: юношей – 28, девушек – 8 человек.

М/С и КМС: юношей – 35, девушек – 43 человек.

I – II разряд: юношей – 75, девушек – 34 человек.

Студенты не имеющие спортивных разрядов: юношей – 32, девушек – 19.

Общее количество испытуемых: юношей – 142, девушек – 96 человек.



Рис. 11. Показатели, характеризующие координационные способности студентов первого курса НУФВСУ к вестибулярной устойчивости. Примечание: см. рис. 10

шек. Конечные показатели улучшились на 7, 94с ($p < 0, 001$). Студентки, сложнокоординационных и игровых видов спорта улучшили время удержания вертикальной позы тела на высоких полупальцах на 8, 0 – 9, 74с ($p < 0, 041$). В циклических видах и спортивных единоборствах – на 6, 27 – 7, 75с ($p > 0, 056$), Испытуемые М/С и КМС – на 8, 62с ($p < 0, 001$), спортсменки I – II разряда – на 8, 02с ($p < 0, 001$), студентки, не имеющие спортивных разрядов – на 8, 22с ($p > 0, 005$).

Результаты исследований вестибулярной устойчивости тела по показателям динамического равновесия представлены на рис. 11. При возбуждении вестибулярного анализатора возникают вегетативные и соматические реакции, происходит перераспределение тонуса скелетной мускулатуры, рефлекторные реакции, необходимые для сохранения равновесия тела в пространстве. Результаты выполнения теста 2, проба Барани, свидетельствуют о том, что у большинства испытуемых после вращений наступает дискоординация вертикального положения тела при ходьбе. Так, при прохождении пяти метрового отрезка, после вращений в кресле Барани, испытуемые отклонялись влево и вправо от осевой линии на 15 – 30 см. У некоторых спортсменов после выполнения одного, двух шагов наблюдалась потеря равновесия и даже падения.

Среднегрупповая величина отклонения тела от изолинии, как у юношей, так и у девушек составляет 20, 83 – 20, 70 ± 0, 72 – 0, 83 см. Лучшие показатели вестибулярной устойчивости отмечаются у спортсменов сложно координационных видов спорта и спортивных единоборств 15, 44 – 18, 50 ± 1, 18 – 3, 42 см. Очевидно, специфические особенности видов спорта (наличие вращательных движений в различных плоскостях) оказывают положительное действие на уровень развития вестибулярного анализатора. Показатели вестибулярной устойчивости у спортсменов циклических и игровых видов спорта, а также у студентов, не имеющих спортивных разрядов находятся в границах 23, 75 – 22, 24 ± 1, 70 – 1, 45 см.

На протяжении одного года обучения испытуемые выполняли практический материал из учебных программ: по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию в соответствии с учебным расписанием университета (один раз в неделю). Большая часть программы по гимнастике была направлена на методику обучения и практическое выполнение строевых, прикладных и общеразвивающих упражнений, опорных прыжков, акробатических упражнений и упражнениям в висах и упорах, без применения специальных упражнений, направленных на развитие вестибулярного анализатора, исключая акробатические упражнения в которых вращательные движения определены техникой выполнения самого упражнения.

Оценка влияния практических занятий по спортивно – педагогическим дисциплинам на вестибулярную устойчивость студентов в конце учебного года была дана на итоговом тестировании. При анализе конечных показателей студентов становится очевидным улучшение вестибулярной устойчивости. Зарегистри-

рована достоверная стабильность показателей. Испытуемые выполняли тест 2 с хорошей координацией движений при прохождении пяти метрового отрезка пути. Увеличилось количество испытуемых, которые выполняли тест 2 без отклонений от прямой линии; отсутствовали падения после вращательной нагрузки. В первую очередь, это относится к испытуемым без разрядов и спортсменам циклических видов спорта. Так, средне-групповые показатели отклонений влево, вправо при ходьбе по прямой линии у юношей и девушек улучшились на 4 – 5 см. (16, 01 – 15, 10 ± 0, 64 – 0, 83 см.); в игровых и циклических видах спорта средние групповые показатели составляют 17, 51 – 16, 57 ± 1, 057 – 1, 42 см.

Оценка статодинамической устойчивости тела при выполнении десяти прыжков максимально вверх в центре круговой градуировки после вестибулярной нагрузки – пяти кувырков вперед в группировке за 5с Оценивалась средняя арифметическая трех наибольших отклонений тела от центра круговой градуировки. Результаты исходного тестирования уровня развития вестибулярной устойчивости представлены на рис. 12.

Анализ выполнения теста свидетельствует о том, что вестибулярная нагрузка значительно ухудшила динамическую устойчивость тела как у юношей, так и девушек. Привела к тому, что значительная часть испытуемых (70%) после выполнения пяти кувырков не смогли выполнять прыжки в центре градуированного круга, выпрыгивали за его пределы. Так, наихудшие показатели отмечаются у спортсменов циклических видов спорта и испытуемых без разряда 31, 30 – 34, 61 см. Незначительно лучшие показатели отмечаются у спортсменов сложнокоординационных видов спорта 25, 16 ± 3, 32 см.

При анализе конечных показателей статодинамической устойчивости тела студентов после вестибулярной нагрузки, можно говорить о том, что статодинамическая устойчивость тела стала более стабильной. Увеличилось количество испытуемых которые выполняли прыжки вверх в пределах десяти сантиметровой градуированного круга (29%). Отсутствовали выпрыгивания из круга и особенно падения после вращательной нагрузки. Так, средне-групповые показатели у юношей и девушек улучшились на 10 – 16 см, по сравнению с исходными показателями, при этом, средне-групповые показатели у девушек составляют от 14, 0 – 18, 69 см ($p < 0, 001$).

Уровень развития координационных способностей испытуемых, выполняющих пробу на координацию на месте (тест 4) характеризуется как средний и выше среднего, что согласуется с результатами исследований польских студентов первого курса [17]. Средне-групповые оценки за выполнение теста 4, как у юношей, так и у девушек составляют 9, 3 – 9, 5 балла. Это свидетельствует о том, что по показателям теста 4 студенты и студентки находятся на одинаковом результативном уровне развития координационных способностей.

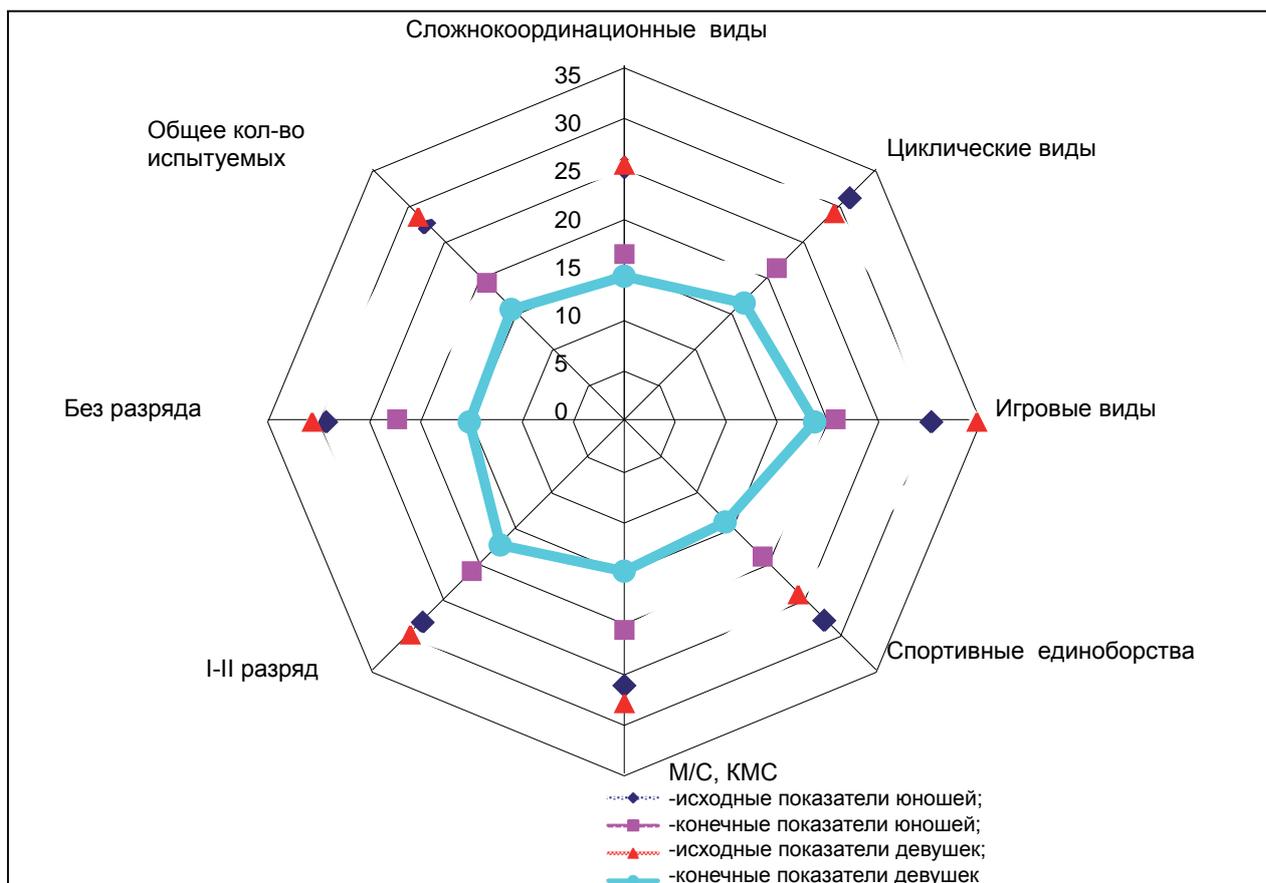


Рис. 12. Показатели, характеризующие координационные способности студентов первого курса НУФВСУ к статодинамической устойчивости тела. Примечание: см. рис. 10

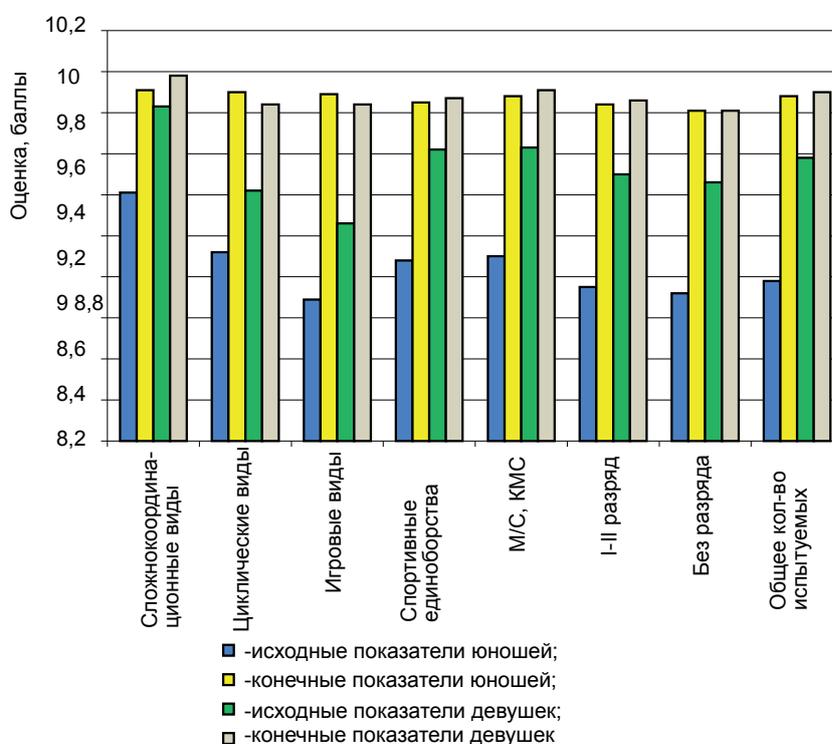
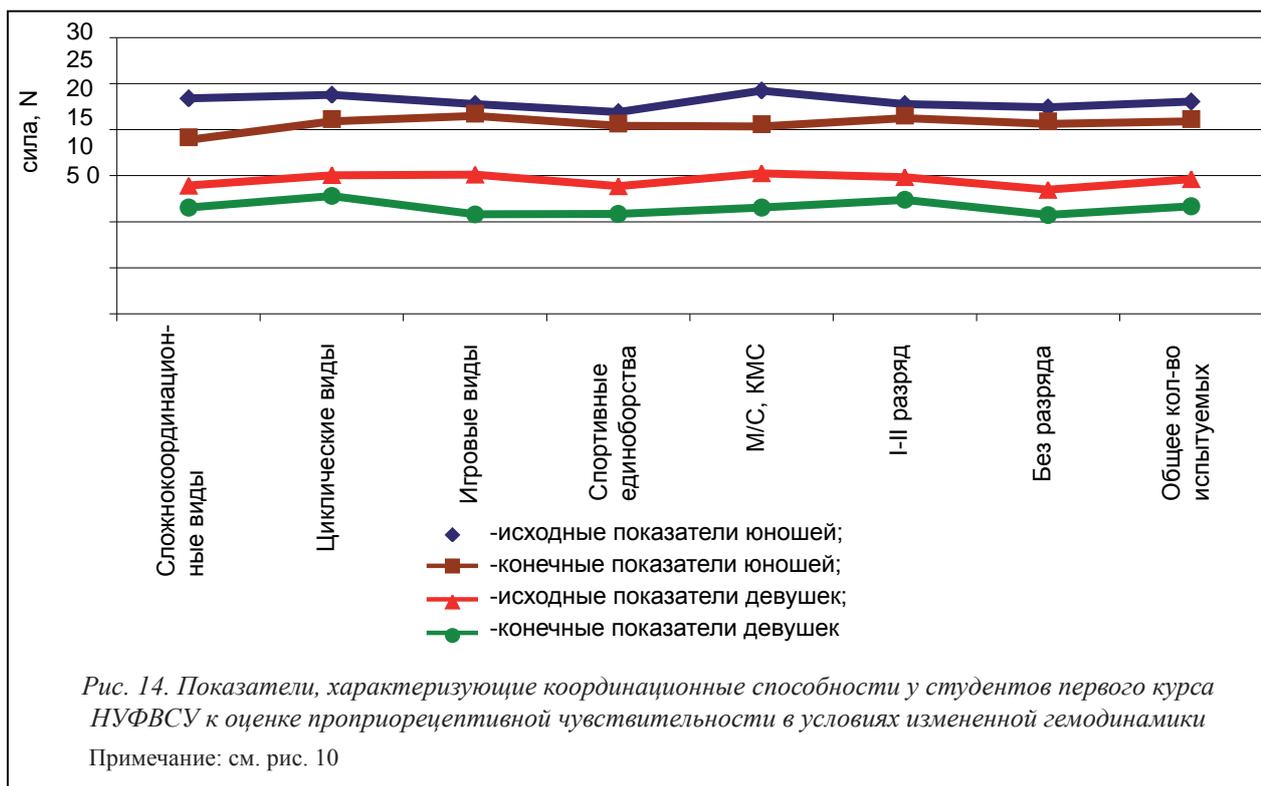


Рис. 13. Показатели, характеризующие координационные способности студентов первого курса НУФВСУ к выполнению упражнений на координацию симметрического и асимметрического характера с прыжками. Примечание: см. рис. 10



При усложнении контрольного задания на координацию (проба на координацию с прыжками, тест 5), у большинства испытуемых отмечается значительное ухудшение качества выполнения данного теста, рис 13.

Так, например, у студентов игровых видов спорта оценка за выполнение теста 5 снизилась на 0, 5 – 0, 8 балла. Характерно, что у испытуемых сложнокоординационных видов спорта дискоординация движений в тесте 5 не наступила. Данный показатель, остался на уровне теста 4. В конце эксперимента, показатели тестов 4 и 5 улучшились в среднем на 0, 5 – 0, 7 балла и составляли 9, 82 – 10, 0 балла (у спортсменов сложнокоординационных видов спорта). Это свидетельствует о том, что выполнение программ спортивно-педагогических дисциплин студентов первого курса способствовало улучшению развития координационных способностей испытуемых в результате чего, упражнения на координацию были выполнены на более высоком спортивно-техническом уровне.

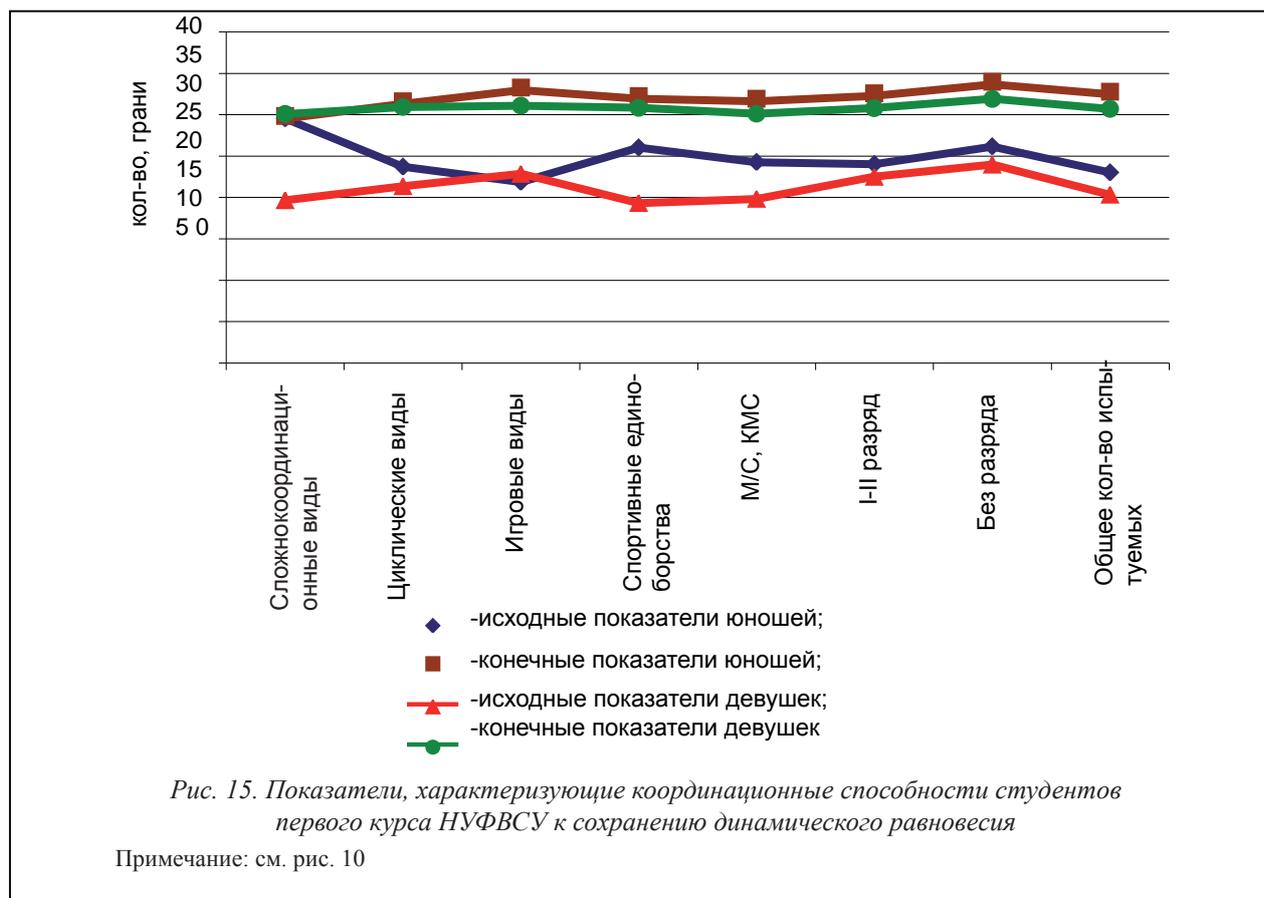
Тест 6, проба приземление, выполнялся с целью определения качества устойчивого приземления при выполнении прыжка в глубину выпрямившись с высоты 3м. Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что большинство испытуемых (86, 5%) выполняли тест с нарушением устойчивого приземления. Так, 20% испытуемых выполняли приземление с мелкой ошибкой, 45% – со значительной и 21, 5% – с грубой. Вместе с тем, показатели этого теста после года обучения значительно улучшились. Так, у девушек средне групповая оценка за выполненный тест увеличилась на 0, 4 – 0, 6 балла и составляла –9, 53 – 9, 81, соответственно у юношей –9, 67 – 9, 83 балла за счет снижения грубых и средних ошибок – на 15%.

Тесты 7, 8 применялись для определения пространственной ориентировки и проприорецептивной чувствительности.

Результаты исследований, представленные на рис. 14 свидетельствуют о том, что испытуемые при выполнении данных тестов, в большинстве случаев проявляли излишнее мышечное усилие, которое выражалось в переоценке требуемого для выполнения показателя. Так, средне групповые показатели у юношей составляли от 20 до 30 N, у девушек от 20 до 35 N, от исходного показателя. В результате реализации учебных программ спортивно – педагогических дисциплин, в конце исследований, показатели пространственной ориентировки и проприорецептивной чувствительности значительно улучшились, приблизившись к заданным усилиям, где ошибка не превышала 7, 8 – 19, 7 N у юношей и 7, 8 – 16, 4 N у девушек ($p < 0, 005$).

Оценка динамического равновесия тела при прохождении грани многоугольника в условиях ограниченной опоры, рис. 15, дала следующие результаты – 50% испытуемых успешно справились с заданием, сохраняя равновесие до определенного количества кругов (40). Другая часть испытуемых (40%) выполняли 25 – 29 прохождений граней и теряли равновесие. Меньшая часть (10%) теряли равновесие после 10 – 15 прохождений граней.

В конце эксперимента, показатели сохранения динамического равновесия тела студентов первого курса на практических занятиях по гимнастике, достоверно улучшились на 10%, по сравнению с исходными данными, полученными до проведения эксперимента ($p < 0, 005$).



Выводы

1. Изучены и систематизированы тесты, предназначенные для измерения, анализа, оценки и контроля координационных способностей юношей и девушек в возрасте 17 – 18 лет, занимающихся спортом и не занимающихся. Признаком для систематизации тестов явились показатели функционирования сенсорных систем в процесс выполнения тестов.

2. Реализованные на практических занятиях по гимнастике студентов первого курса НУФВСУ тесты (коэффициенты надежности 490 – 0, 990), предназначенные для оценки координационных способностей дали положительные результаты. Установлен исходный уровень показателей координационных способностей (исходные показатели). Они имеют индивидуальный характер, отличаются в связи со спецификой избранного для специализации вида спорта, квалификации, уровня спортивно-технического мастерства, половой принадлежности, спецификой тестов, а также тем, занимаются студенты спортом или не занимаются.

3. Практические занятия по гимнастике в течении года (выполнение учебного материала рабочей программы по основной гимнастике), а также по другим спортивно-педагогическим дисциплинам (легкой атлетике, плаванию, спортивным играм) способствовали положительной динамике совершенствования показателей координационных способностей студентов первого курса НУФВСУ с особенностями и отдельными характерными чертами. У студентов зарегистрировано качественное формирование двигательных умений

и двигательных навыков при овладении гимнастическими упражнениями, достигнута стабильность их выполнения (конечные показатели).

4. Студенты (юноши и девушки), специализирующиеся в видах спорта, сложных по координации, имеют достоверно более эффективный качественный прирост показателей, характеризующих координационные способности испытуемых, Это особенно отличает девушек спортивных видов гимнастики КМС и М/С по тестам 1, 3, 4, 5, 9 ($p < 0, 003$).

Используемые в исследованиях тесты и их показатели специфически характеризуют координационные способности занимающихся. Наиболее качественно координационные способности проявляются в тесте проба на координацию при движениях конечностями симметричного и ассиметричного характера; при выполнении статодинамических и динамических равновесий; меньше в тестах, характеризующих проприорецептивную чувствительность, ориентировку в пространстве.

5. Результаты исследований свидетельствуют о том, что рабочие программы спортивно-педагогических дисциплин содержат учебный материал, соответствующий задачам совершенствования сенсомоторной координации и на этой основе повышению эффективности формирования двигательных умений, двигательных навыков при освоении гимнастических упражнений, что должно способствовать росту спортивно-технического и профессионального мастерства студентов.

Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии /Н.А. Бернштейн //М.: Физкультура и спорт, 1991. –288 с.
2. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды /Н.А. Бернштейн; под ред. В.П. Зинченко. – 2 – е изд. – Воронеж, Изд – во НПО «Модэк» . – 2004. – 688 с.
3. Бирюк Е.В. Исследование функции равновесия тела и пути ее совершенствования при занятиях художественной гимнастикой /Е.В. Бирюк //Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М. –1972. – 29 с.
4. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости /В.Н. Болобан // Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. – Киев. – 1990. – 45 с.
5. Болобан В.Н. Вестибулярная тренировка //Физическая культура в школе, 1991. - №1. - С. 37 – 40.
6. Болобан В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки /В. Болобан //Наука в олимпийском спорте, 2006. – №2. – С. 96 – 102.
7. Болобан В.Н. Элементы теории и практики спортивной ориентации, отбора и комплектования групп в спортивной акробатике /В.Н. Болобан // Педагогика, психология та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009. – №2. – С. 21 – 31
8. Ботяев В. Исследование вариативности развития координационных способностей у спортсменов различных специализаций, возраста и квалификации /В. Ботяев //Наука в олимпийском спорте, 2012. – №1. – С. 68 – 73
9. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека /В.В. Бойко. – М., Физкультура и спорт. – 1987. – 144с.
10. Гаввердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. /Ю.К. Гаввердовский – М., Физкультура и спорт. – 2007. – С. 53, 461.
11. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М., ТВТ Дивизион. –2006. – С. 45 – 58.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. – М., Физкультура и спорт. – 1991. – 542 с.
13. Мещеряков Б.Г, Зинченко В.П. Большой психологический словарь. – М., Прайм-Еврознак. –2003. – С. 616 – 620.
14. Платонов В.Н, Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена /В.М. Платонов, М.М. Булатова. – Київ, Олімпійська література. –1995. – 320 с.
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов. – Киев, Олимпийская литература. – 2004. – С. 408 – 421.
16. Садовски Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах /Е. Садовски. – Biala Podlaska, ZWWF. – 2003. – 384 с.
17. Boloban W., Kusmierczyk P., Szyper M. Sencomotorna koordynacja jako czynnik ukierunkowanych dzialan ruchowych studentow w zajeciach praktycznych /W Boloban, P. Kusmierczyk, M. Szyper // Педагогика, психология та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2007. – №7. – С. 160 – 168.
18. Hannaford Cr. Zmysłne ruchy, które doskonala umysl /Cr. Hannaford. – Warszawa, 1998. – pp. 32 – 36.
19. Maas V.F. Uczenie sie przez zmysly /V. F. Maas. – Warszawa, WSIP. – 1998. – pp.15 – 60
20. Raczek J. Antropomotoryka /J. Raczek. – Warszawa, PZWL. – 2010. – 337 p.
21. Starosta W. Motoryczne zdolności koordynacyjne. Znaczenie, Struktura, Uwarunkowania, Kształtowanie /W. Starosta. – Warszawa: / Instytut sportu, 2003. – 564 p.

References

1. Bernshtejn N.A. *O lovkosti i ee razvittii* [On dexterity and its development], Moscow, Physical Education and Sport, 1991, 288 p.
2. Bernshtejn N.A. *Biomekhanika i fiziologija dvizhenij: izbrannye psikhologicheskie trudy* [Biomechanics and physiology of movement: Selected psychological works], Voronezh, Modek, 2004, 688 p.
3. Biriuk E.V. *Issledovanie funkcii ravnovesia tela i puti ee sovershenstvovaniia pri zaniatiiakh khudozhestvennoj gimnastikoj* [Investigation of the equilibrium of the body and ways to improve it in rhythmic gymnastics], Cand. Diss., Moscow, 1972, 29 p.
4. Boloban V.N. *Sistema obuchenia dvizheniam v slozhnykh usloviiakh podderzhanii statodinamicheskoi ustojchivosti* [The system of training movements in difficult conditions to maintain static-dynamic stability], Dokt. Diss., Kiev, 1990, 45 p.
5. Boloban V.N. *Fizichna kul'tura v shkoli* [Physical culture in school], 1991, vol.1, pp.37-40.
6. Boloban V.N. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2006, vol.2, pp.96-102.
7. Boloban V.N. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2009, vol.2, pp.21-31.
8. Botiaev V. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2012, vol.1 pp.68-73.
9. Bojko V.V. *Celenaprvlennoe razvitie dvigatel'nykh sposobnostej cheloveka* [The purposeful development of motor abilities], Moscow, Physical Education and Sport, 1987, 144 p.
10. Gaverdovskij Ju.K. *Obuchenie sportivnym upravneniiam. Biomekhanika. Metodologija. Didaktika* [Training Exercise. Biomechanics. Methodology. Didactics], Moscow, Physical Education and Sport, 2007, 461 p.
11. Liakh V.I. *Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie* [Coordination abilities: diagnosis and development], Moscow, Divizion, 2006, pp.45-58.
12. Matveev L.P. *Teoriia i metodika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Methods of Physical Education], Moscow, Physical Education and Sport, 1991, 542 p.
13. Meshcheriakov B.G, Zinchenko V.P. *Bol'shoj psikhologicheskij slovar'* [Great psychological dictionary], Moscow, Prime-eurosign, 2003, pp.616-620.
14. Platonov V.N., Bulatova M.M. *Fizichna pidgotovka sportsmena* [Physical training athletes], Kiev, Olympic Literature, 1995, 320 p.
15. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte* [The system of preparation of sportsmen in Olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 2004, 808 p.
16. Sadovskij E. *Osnovy trenirovki koordinacionnykh sposobnostej v vostochnykh iedinoborstvakh* [Fundamentals training coordination abilities in eastern fighting], Biala Podlaska, ZWWF, 2003, 384 p.
17. Boloban V., Kusmierczyk P., Szyper M. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2007, vol.7, pp.160-168.
18. Hannaford Cr. *Presentation of motions which perfect a mind* [Zmysłne ruchy, które doskonala umysl], Warsaw, 1998, pp. 32 – 36.
19. Maas V.F. *Learning through the senses* [Uczenie sie przez zmysly], Warsaw, WSIP, 1998, pp.15 – 60.
20. Raczek J. *Antropomotoryka*, Warszawa, PZWL, 2010, 337 p.
21. Starosta W. *Motor coordination capacity* [Motoryczne zdolności koordynacyjne], Warsaw, Instytut sport, 2003, 564 p.

Информация об авторах

Терещенко Иван Андреевич: wboloban@ukr.net; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Оцупок Александр Павлович: wboloban@ukr.net; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Крупеня Светлана Васильевна: wboloban@ukr.net; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Левчук Тамара Михайловна: wboloban@ukr.net; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Болобан Виктор Николаевич: д.п.н., проф.; wboloban@ukr.net; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Information about the authors

Tereschenko I. A.: wboloban@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Otsupok A.P.: wboloban@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Krupenio S.V.: wboloban@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Levchuk T.M.: wboloban@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Boloban V.N.: wboloban@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Цитируйте эту статью как: Терещенко И.А., Оцупок А.П., Крупеня С.В., Левчук Т.М., Болобан В.Н. Оценка координационных способностей студентов первого курса на практических занятиях по гимнастике // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 60-71. doi:10.6084/m9.figshare.663628

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 18.03.2013 г.
Опубликовано: 23.04.2013 г.

Cite this article as: Tereschenko I.A., Otsupok A.P., Krupenio S.V., Levchuk T.M., Boloban V.N. Evaluation of freshmen coordination abilities on practical training in gymnastics. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 60-71. doi:10.6084/m9.figshare.663628

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 18.03.2013
Published: 23.04.2013

Влияние психофизического состояния гандболисток разной квалификации на их подготовленность

Фролова Л.С., Глазырин И.Д., Петренко Ю.А., Супрунович В.А., Меньших Е.Э., Харченко Я.А., Пивненко А.А.

Черкасский национальный университет имени Богдана Хмельницкого

Аннотации:

Изучались особенности отбора гандболисток разной квалификации через взаимозависимость параметров психофизического состояния. В исследованиях принимали участие 243 гандболистки разной квалификации. Проводились антропометрические измерения, тестирование физической подготовленности, определение состояния психофизиологических функций, расчет успешности соревновательной деятельности. Выяснено, что на каждый последующий этап подготовки юные гандболистки отбираются с определенными антропометрическими параметрами. Отбор же квалифицированных спортсменок указывает на существенное преимущество психофизиологических показателей. Установлена средняя степень зависимости общей физической подготовленности от длины и окружности нижних конечностей в период становления спортивного мастерства. Средняя и высокая степень зависимости успешности соревновательной деятельности от показателей восприятия пространства, логического и пространственного мышления установлена в группе квалифицированных спортсменок. Обозначены дополнительные параметры для отбора на этапах многолетней спортивной подготовки гандболисток.

Фролова Л.С., Глазырин И.Д., Петренко Ю.А., Супрунович В.А., Меньших Е.Э., Харченко Я.А., Пивненко А.А. Вплив психофізичного стану гандболісток різної кваліфікації на їх підготовленість. Вивчалися особливості відбору гандболісток різної кваліфікації через взаємозалежність параметрів психофізичного стану. У дослідженнях приймали участь 243 гандболістки різної кваліфікації. Проводилися антропометричні вимірювання, тестування фізичної підготовленості, визначення стану психофізіологічних функцій, розрахунок успішності змагальної діяльності. З'ясовано, що на кожний наступний етап підготовки юні гандболістки відбираються з певними антропометричними параметрами. Відбір же кваліфікованих спортсменок вказує на істотну перевагу психофізіологічних показників. Встановлена середня ступінь залежності загальної фізичної підготовленості від довжини і обхвату нижніх кінцівок у період становлення спортивної майстерності. Середня і висока ступінь залежності успішності змагальної діяльності від показників сприйняття простору, логічного і просторового мислення встановлена в групі кваліфікованих спортсменів. Позначені додаткові параметри для відбору на етапах багаторічної спортивної підготовки гандболісток.

Frolova L.S., Glazirin I.D., Petrenko Y.O., Suprunovich V.O., Menshikh E.E., Kharchenko I.A., Pivnenko A.O. Effect of psychophysical state on different qualification's handball players on their preparedness. Studied features a selection of handball players of various skill levels through interdependence parameters psychophysical condition. The study involved 243 handball players of various skill levels. Conducted anthropometric measurements, physical fitness testing, to determine the state of psychophysiological functions, the calculation of the success of competitive activities. Found that for every subsequent stage of preparing young handball players are selected with certain anthropometric parameters. The selection of qualified athletes indicate a significant advantage of psychophysiological indicators. At the middle level of general physical preparedness depending on the length and circumference of the lower limbs in the making of sportsmanship. Middle and high dependence on the success of competitive activity indicators of spatial perception, logical and spatial thinking is installed in a group of skilled athletes. Identifying additional parameters for the selection of the stages of many years of sports training handball.

Ключевые слова:

гандболистки, состояние, отбор, антропометрический, физиологический.

гандболістки, стан, відбір, антропометричний, фізіологічний.

handball, state, selection, anthropometric, physiological.

Введение.

Спортивный отбор всегда рассматривался как динамическая система со своей сложной структурой взаимосвязанных параметров [5]. Считается, что определение влияния разных факторов на овладение спортивным мастерством, позволяет оптимизировать процесс отбора, особенно на этапах подготовки юных спортсменов [1,5]. В гандболе часто рекомендуется один и тот же комплекс параметров для спортсменов разной квалификации [6], что, по нашему мнению, есть ошибочным. Исследования последних лет указывают на необходимость дифференцированного подхода к подбору критериев отбора на каждый этап многолетнего совершенствования [7], особенно психофизиологических, которые, по мнению Г. В. Коробейникова [3], D. Navarecki [9] и других, есть отражением обусловленной поведенческой двигательной деятельности, а с точки зрения Р. Луиг, С. Manchado-Lopez, М. Kristan [8], М. Spieler [10], определяющими факторами успешности соревновательной деятельности в гандболе.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Черкасского национального университета имени Богдана Хмельницкого.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования: установить особенности отбора гандболисток разной квалификации через взаимозависимость параметров психофизического состояния.

Методы и организация исследования. В исследованиях принимали участие 243 гандболистки: 58 спортсменок этапа начальной подготовки (9-11 лет, без разряда); 52 спортсменки этапа предварительной базовой подготовки (12-14 лет, юношеские разряды); 74 спортсменки этапа специализированной базовой подготовки (15-16 лет, I-II разряд); 27 спортсменок этапа подготовки с высшим достижениям (17-19 лет, КМС); 32 спортсменки этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей (20-34 года, МС и МСМК). Название этапов и распределение гандболисток в соответствии с современной стратегией многолетней спортивной подготовки [4].

Проводились антропометрические измерения, тестирование физической подготовленности, определение состояния психофизиологических функций с помощью автоматизированной методики «Интест» [2], расчет успешности соревновательной деятельности по данным официальных игр. Обработка материалов проводилась с помощью методов математической статистики.

Результаты исследования.

Полученные в ходе исследования данные говорят о том, что существуют достоверные различия в психо-

Таблица 1

Зависимые выборки на этапах подготовки юных гандболисток (r)

	Скорость	Скоростно-силовые качества	Общая выносливость
Этап предварительной базовой подготовки			
Длина голени		0,53*	
Длина стопы		0,41*	
Этап специализированной базовой подготовки			
Окружность бедра	-0,54*	0,41*	0,56*
Окружность голени	-0,42*	0,59*	0,59*

Примечание: * – уровень вероятности 95%.

Таблица 2

Зависимые выборки на этапах подготовки квалифицированных гандболисток (r)

	Результативность игры в нападении	Надежность игры в обороне
Этап подготовки к высшим достижениям		
Скорость перемещения		-0,45
Ловкость	-0,57	-0,54
Простая слуховая реакция		-0,35
Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей		
Простая зрительная реакция	-0,44	-0,51
Восприятие пространства	-0,46	-0,67
Логическое мышление	0,78	0,54
Операционное мышление	0,51	0,83
Пространственное мышление	0,72	0,88

Примечание: * – уровень вероятности 95%.

физическом состоянии гандболисток разной квалификации, которые свидетельствуют об отборе спортсменов с двигательным опытом и природными данными на каждый этап многолетней спортивной подготовки. В связи с этим важно было бы определить, какие показатели могут влиять как на становление спортивного мастерства, так и на успешность соревновательной деятельности, чтобы их выделить в число дополнительных параметров для отбора.

Так, на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки проведена корреляция антропометрических параметров и психофизиологических способностей с общей физической подготовленностью для определения тех показателей, которые обеспечат успешную реализацию задач данных этапов состоящих в создании физической и технико-тактической базы спортивного мастерства гандболисток.

Анализ полученных данных на этапе предварительной базовой подготовки показал, что на скоростно-силовые качества влияет длина голени и стопы ($r=0,53$; $r=0,41$), а на этапе специализированной базовой подготовки гандболисток просматривается зависимость физических качеств от окружности бедра и голени (со скоростными качествами – на уровне $r=-0,54$; $r=-0,42$; скоростно-силовыми качествами – на уровне $r=0,41$; $r=0,59$; с общей выносливостью – на уровне $r=0,56$; $r=0,59$) (табл. 1). Взаимозависимости других факторов не установлено.

Основной задачей этапов подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей, в отличии от предыдущих этапов, является соревновательный результат. Рассматривая влияние факторов на успешность соревновательной деятельности гандболисток, установлено, что количество взаимозависимых выборок с повышением мастерства возрастает.

На этапе подготовки к высшим достижениям на надежность игры в обороне существенно влияют показатели скорости перемещения ($r=-0,45$), ловкости

($r=-0,54$) и простой слуховой реакции ($r=-0,35$), а на результативность игры в нападении – показатели ловкости ($r=-0,57$) (табл. 2).

В то же время на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей выявлено пять параметров влияющих на показатели успешности соревновательной деятельности. Как на результативность игры в нападении, так и на надежность игры в обороне существенное влияние оказывают показатели простой зрительной реакции, восприятия пространства, логического, операционного и пространственного мышления, разница состоит только в степени зависимости. Выявлена значительная связь надежности игры в обороне с восприятием пространства ($r=-0,67$), а также сильная связь с операционным ($r=0,83$) и пространственным мышлением ($r=0,88$). Установлена сильная связь результативности игры в нападении с логическим ($r=0,78$) и пространственным мышлением ($r=0,72$).

Выводы.

1. Исходя из корреляции показателей психофизического состояния установлено, что на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки гандболисток (12-16 лет) на возрастание уровня общей физической подготовленности существенно влияют антропометрические параметры. Успешность соревновательной деятельности квалифицированных гандболисток в значительной мере зависит как от физической подготовленности, так и от проявления некоторых психофизиологических функций.

2. Обозначены дополнительные параметры отбора на этапах становления спортивного мастерства, помимо длины тела, состоящие из показателей длины и окружности нижних конечностей, а для квалифицированных спортсменов – показателей восприятия пространства и пространственного мышления.

Перспективы дальнейших исследований направлены на установление факторов, влияющих на становления спортивного мастерства юных гандболисток на разных этапах многолетней спортивной подготовки.

Литература.

1. Булгакова Н.Ж. Спортивные способности: диагностика и формирование // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 45-51.
2. Козак Л.М. Автоматизированная система определения характеристик интеллектуальной и эмоциональной составляющих психического статуса здоровья человека / Л.М. Козак, В.А. Елизаров, М.Ю. Антомонов, А.Г. Разумный // Украинский журнал медицинской техники и технологий. – 1995. – № 3. – С. 59-66.
3. Коробейников Г.В. Психофизиология деятельности человека / Г.В. Коробейников: монография. – Saarbrücken.: «LAP Lambert Academic Publishing», 2011. – 126 с.
4. Платонов В. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки. / В. Платонов, К. Сахновский, М. Озимек. // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3-13.
5. Шинкарук О.А. Концепция формирования системы подготовки, отбора спортсменов и их ориентации в процессе многолетнего совершенствования // Педагогика, психология і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 12. – С. 144-148.
6. Acscinte A. Physical condition in high performance team handball / A. Acscinte & E. Alexandru. // EHF web Periodical, 2007. -200 p.
7. Chaouachi A. Anthropometric, physiological and performance characteristics of elite team-handball players / A. Chaouachi, M. Brughelli, G. Levin, N. Boudhina, J. Cronin, & K. Chamari // J Sports Sci, 2009, N 27 (2), P. 151-157.
8. Luig P. Motion characteristics according to playing position in international men's team handball : 13th Annual Congress of the European College of Sports Science / P. Luig, C. Manchado-Lopez, M. Kristan, et al. // Book of abstract – Portugal: Estoril, 2008, 255 p.
9. Nawarecki D. Psychofizjologiczne podstawy cech osobowości oraz możliwości ich korygowania, Annales Universitatis Mariae Curie / D. Nawarecki, D. Harchenko, R. Tatarych, I. Serhiyenko // Sklodowska, Sectio D Medicina, Vol. LX, Suppl. XVI, N 2, Lublin 2005, s. 67-71.
10. Spieler M. Predicting Athletic Success: Factors Contributing to the Success of NCAA Division I AA Collegiate Football Players. Athletic Insight / M. Spieler, D. R. Czech, Joyner A. Barry, Munkasy Barry, Gentner Noah & J. Long. // The Online Journal of Sport Psychology. Volume 9, Issue 2, June, 2007. – pp. 30-35.

References

1. Bulgakova N.Zh. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2009, vol. 9, pp. 45-51.
2. Kozak L.M., Elizarov V.A., Antomov M.Iu., Razumnyj A.G. *Ukrayins 'kij zhurnal medicins 'koyi tekhniki i tekhnologii* [Ukrainian journal of medical technique and technology], 1995, vol. 3, pp. 59-66.
3. Korobejnikov G.V. *Psikhofiziologija deiatel'nosti cheloveka* [Psycho-physiology of human activity], Saarbrucken, LAP Lambert Academic Publ., 2011, 26 p.
4. Platonov V., Sakhnovskij K., Ozimek M. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2003, vol. 1, pp. 3-13.
5. Shinkaruk O.A. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2012, vol. 12, pp. 144-148.
6. Acscinte A. Alexandru E. Physical condition in high performance team handball, *EHF web Periodical*, 2007, 200 p.
7. Chaouachi A., Brughelli M., Levin G., Boudhina N., Cronin J., K. Chamari Anthropometric, physiological and performance characteristics of elite team-handball players. *Sports science*, 2009, vol. 27 (2), pp. 151-157.
8. Luig P. Manchado-Lopez C., Kristan M. *Motion characteristics according to playing position in international men's team handball: 13th Annual Congress of the European College of Sports Science*, Portugal, Estoril, 2008, 255 p.
9. Nawarecki D., Harchenko D., Tatarych R., Serhiyenko I. Psychological grounds of properties of individuality and also possibility of their correction [Psychofizjologiczne podstawy cech osobowości oraz możliwości ich korygowania]. *Annales Universitatis Mariae Curie, Sklodowska, Sectio D Medicina*, vol. LX, Suppl. XVI, Lublin, 2005, vol.2, pp.67 – 71.
10. Spieler M., Czech D. R., Barry Joyner A., Munkasy Barry, Gentner Noah, J. Long, Predicting Athletic Success: Factors Contributing to the Success of NCAA Division I AA Collegiate Football Players. *Athletic Insight, The Online Journal of Sport Psychology*, 2007, vol.9(2), pp. 30-35.

Информация об авторах

Фролова Людмила Сергеевна: a-f@ukr.net; Черкасский национальный университет; бульвар Шевченко 81, г. Черкассы, 18031, Украина.
Глазырин Иван Дмитриевич: a-f@ukr.net; Черкасский национальный университет; бульвар Шевченко 81, г. Черкассы, 18031, Украина.
Петренко Юрий Алексеевич: petrenko62@gmail.com; Черкасский национальный университет; бульвар Шевченко 81, г. Черкассы, 18031, Украина.
Супрунович Виктория Алексеевна: ViktoryS1987@ukr.net; Черкасский национальный университет; бульвар Шевченко 81, г. Черкассы, 18031, Украина.
Меньших Елена Эммануиловна: a-f@ukr.net; Черкасский национальный университет; бульвар Шевченко 81, г. Черкассы, 18031, Украина.
Харченко Ярослав Александрович: yakormc93@mail.ru; Черкасский национальный университет; бульвар Шевченко 81, г. Черкассы, 18031, Украина.
Пивненко Анастасия Александровна: anastasia1505vol@mail.ru; Черкасский национальный университет; бульвар Шевченко 81, г. Черкассы, 18031, Украина.

Information about the authors

Frolova L.S.: a-f@ukr.net; Cherkasy National University; Shevchenko Boulevard 81, Cherkassy, 18031, Ukraine.
Glazirin I.D.: a-f@ukr.net; Cherkasy National University; Shevchenko Boulevard 81, Cherkassy, 18031, Ukraine.
Petrenko Y.O.: petrenko62@gmail.com; Cherkasy National University; Shevchenko Boulevard 81, Cherkassy, 18031, Ukraine.
Suprunovich V.O.: ViktoryS1987@ukr.net; Cherkasy National University; Shevchenko Boulevard 81, Cherkassy, 18031, Ukraine.
Menshikh E.E.: a-f@ukr.net; Cherkasy National University; Shevchenko Boulevard 81, Cherkassy, 18031, Ukraine.
Harchenko Y.A.: yakormc93@mail.ru; Cherkasy National University; Shevchenko Boulevard 81, Cherkassy, 18031, Ukraine.
Pivnenko A.O.: anastasia1505vol@mail.ru; Cherkasy National University; Shevchenko Boulevard 81, Cherkassy, 18031, Ukraine.

Цитируйте эту статью как: Фролова Л.С., Глазырин И.Д., Петренко Ю.А., Супрунович В.А., Меньших Е.Э., Харченко Я.А., Пивненко А.А. Влияние психофизического состояния гандболисток разной квалификации на их подготовленность // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 72-74. doi:10.6084/m9.figshare.663630

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 07.03.2013 г.
 Опубликовано: 23.04.2013 г.

Cite this article as: Frolova L.S., Glazirin I.D., Petrenko Y.O., Suprunovich V.O., Menshikh E.E., Kharchenko I.A., Pivnenko A.O. Effect of psychophysical state on different qualification's handball players on their preparedness. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 72-74. doi:10.6084/m9.figshare.663630

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 07.03.2013
 Published: 23.04.2013

Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи

Футорный С.М.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Рассмотрены подходы к проблеме организации рациональной двигательной активности студенческой молодежи. Выяснена связь двигательной активности с состоянием здоровья. Показано наличие противоречий между растущей необходимостью интенсификации умственного труда студентов в современном образовательном пространстве и недостаточной двигательной активностью молодежи в процессе обучения в вузе. Определен уровень двигательной активности студенческой молодежи и оценено его соответствие надлежащим нормам. Проведен экспертный опрос преподавателей физического воспитания. Отмечена необходимость изменения подходов к организации процесса физического воспитания и разработки рекомендаций и конкретных действий по повышению качества образования по физическому воспитанию. Доказано, что решение проблемы дефицита двигательной активности студентов целесообразно осуществлять путем включения в образовательную и повседневную деятельность данной категории студентов разнообразных форм физкультурных занятий различной направленности.

Футорний С.М. Проблема дефіциту рухової активності студентської молоді. Розглянуто підходи до проблеми організації раціональної рухової активності студентської молоді. З'ясовано зв'язок рухової активності із станом здоров'я. Показано наявність протиріч між зростаючою необхідністю інтенсифікації розумової праці студентів в сучасному освітньому просторі і недостатньою руховою активністю молоді в процесі навчання у вузі. Визначено рівень рухової активності студентської молоді та оцінено його відповідність належним нормам. Проведено експертне опитування викладачів фізичного виховання. Відзначена необхідність зміни підходів до організації процесу фізичного виховання та розробки рекомендацій і конкретних дій щодо підвищення якості освіти з фізичного виховання. Доведено, що вирішення проблеми дефіциту рухової активності студентів доцільно здійснювати шляхом включення в освітню та повсякденну діяльність даної категорії студентів різноманітних форм фізкультурних занять різної спрямованості.

Futorny S.M. Problem of shortage of motor activity students. The approaches to the problem of a rational organization of motor activity of students. Elucidate the relation of motor activity of health conditions. Shows the contradictions between the growing need to enhance students' mental labor in the modern educational environment and the lack of physical activity of young people in the learning process at the university. The level of physical activity of students and to assess its compliance with the appropriate regulations. An expert survey of physical education teachers. The necessity of changing approaches to the process of physical education and the development of recommendations and actions to improve the quality of education in physical education. It is proved that the deficit of motor activity by the students it is advisable to include educational and daily activities of this category of students of various forms of physical education classes of various kinds.

Ключевые слова:

здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, студенты, эксперты.

здоров'я, здоровий спосіб життя, рухова активність, студенти, експерти.

health, healthy living, physical activity, students, experts.

Введение.

На сегодняшний день проблема дефицита двигательной активности населения является одной из наиболее актуальных во всем мире [1, 6]. Ее обострение обусловлено невиданными успехами во многих областях науки и сферах производства материальных благ, поскольку они стали причиной того, что у большинства наших современников не удовлетворяется естественная потребность в двигательной активности, которая обеспечивает эффективное функционирование систем жизнедеятельности человека [6]. Особую обеспокоенность вызывают негативные последствия недостаточной двигательной активности студенческой молодежи, которые приводят к увеличению заболеваемости, нарушению процессов роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма. Как показывает анализ современных исследований [2-4], повседневная двигательная активность студентов не обеспечивает оптимальное функционирование основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья. Тот факт, что двигательная активность является непременной составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья, указывает на острые проблемы ее дефицита у студентов. Масштабность данной проблемы подтверждается результатами научных исследований последних лет, согласно которым

в высших учебных заведениях обучается более 50% студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [3, 4, 6]. По мнению исследователей [1], в первую очередь, такая ситуация связана с кризисным состоянием системы физического воспитания студенческой молодежи, которая не отвечает современным требованиям общества.

Научный опыт, накопленный за последние годы, свидетельствует о большом внимании исследователей к проблемам организации рациональной двигательной активности студенческой молодежи, о важной роли регулярных физических упражнений для полноценной жизни, сохранения здоровья, профилактики и реабилитации различных заболеваний [1, 6-11]. Вопросы разработки и обоснования режимов двигательной активности посвящено немало научных работ [1-6]. По мнению многих исследователей, связь двигательной активности с состоянием здоровья, функциональными резервами организма, физической работоспособностью, трудовой активностью, с одной стороны, и социальной целесообразностью ее объемов, с другой, должны определять ее рациональные величины. Однако следует отметить наличие противоречий между растущей необходимостью интенсификации умственного труда студентов в современном образовательном пространстве и недостаточной двигательной активностью молодежи в процессе обучения в вузе как необходимым условием укрепления и поддержания здоровья. На фоне данных противоречий обозначилась

проблема, которая заключается в поиске путей уменьшения дефицита двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе.

Работа выполняется согласно Сводному Плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г.г. 3.7 «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека», номер государственной регистрации 0111U001734.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – определить уровень двигательной активности студенческой молодежи и оценить его соответствие надлежащим нормам.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, анализ нормативных документов, изучение педагогического опыта вузов по организации физического воспитания студентов, педагогические наблюдения, социологические методы исследования, методы оценки двигательной активности (хронометраж, Фремингемская методика), методы статистической обработки данных.

Результаты исследования.

Процесс обучения в высшей школе реализуется в рамках многообразной целостной системы организационных форм и методов обучения. Обучение в вузе предусматривает посещение студентами занятий согласно утвержденному графику (учебных и факультативных), а также большой объем самостоятельной работы.

В результате проведенного социологического исследования установлены особенности студенческой труда. Студентами отмечается, что в большинстве учебную нагрузку, в основном, не превышает физические возможности (юноши – 65,38%, девушки – 49,43%), при этом занятость в учебном заведении и выполнение домашних заданий, самостоятельная подготовка к занятиям у большинства респондентов составляет более 8 часов в день. Это часто свидетельствует о ненормированном рабочем дне и значительном времени пребывания в статическом положении, что, согласно рекомендациям, не является гигиенически оправданным.

Активизация учебного процесса при возрастающих нагрузках требует все большего внимания к умению правильно работать и восстанавливаться в режиме обучения, быта и отдыха студентов. Систематическое использование средств физического воспитания является необходимым условием организации здорового образа жизни, способствует восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей организма. Важным фактором является повышение двигательной активности студентов до надлежащего уровня. Поэтому следующим этапом исследования было определение уровня двигательной активности студентов.

Для определения суточной двигательной активности мы использовали Фремингемскую методику.

Результаты проведенных исследований показали, что двигательная активность студентов в течение учебного года распределяется неравномерно. Так, объем специально организованной двигательной активности студентов в период учебных занятий составлял 9,5-14,2% от времени суток, в период экзаменационных сессий – 1,0%, а в период каникул – 35,0-39,2%.

Сравнительный анализ величины индекса двигательной активности в течение суток, а также доли каждого уровня позволил определить количественное значение уровня суточной двигательной активности, и качественную оценку двигательной активности по интенсивности приложенных физических усилий. Индексы физической активности студентов I-х курсов находились в пределах 32-37 баллов.

Структура суточной двигательной активности студентов состоит из базового уровня – 7,03-7,27 часов, сидячего уровня – 3,39-3,57 часов, малого уровня – 9,50-11,13 часов, среднего – 1,34-1,48 часов и высокого – 0,05-1,20 часов. Процентное соотношение уровней двигательной активности юношей и девушек в течение суток представлено на рис. 1.

Оценивая объем двигательной активности студентов установлено, что недельный, минимально необходимый объем специально организованной двигательной активности (8-10 часов в неделю), соблюдают только 32,39% девушек и 38,46% юношей. У студентов старших курсов двигательная активность была на 9-11% ниже, чем у студентов I-II-х курсов, где проводятся организованные занятия по физическому воспитанию.

Исследования показывают, что двигательная активность студентов в период учебных занятий (8 месяцев), составляет 56-65% от ее величины в период каникул, а во время экзаменов (2 месяца) – 39-46%. Ее уровень во время каникул можно принять за естественную потребность в движениях молодых людей, так как в этот период имеется много факторов (учебные занятия и самоподготовка к ним, переезды, связанные с обучением, общественная работа и др.), маскирующих или ограничивающих двигательную активность студентов. Поэтому можно обоснованно констатировать наличие дефицита движений у студентов на протяжении большей части учебного года. В выходные дни, предоставляемые студентам для отдыха и восстановления сил после учебно-трудовой деятельности, двигательная активность студентов снижается относительно среднесуточной за счет больших затрат времени на сон (10-11 часов), самообслуживание, выполнение учебных занятий (2,5-4 часа), проведение свободного времени в условиях малой подвижности (кино, театр, концерты, телевизор и т.д.) и крайне ограниченного использования оздоровительных и спортивных мероприятий.

Учитывая имеющийся дефицит двигательной активности, нами исследовались пути оптимизации двигательной активности студенческой молодежи (рис. 2).

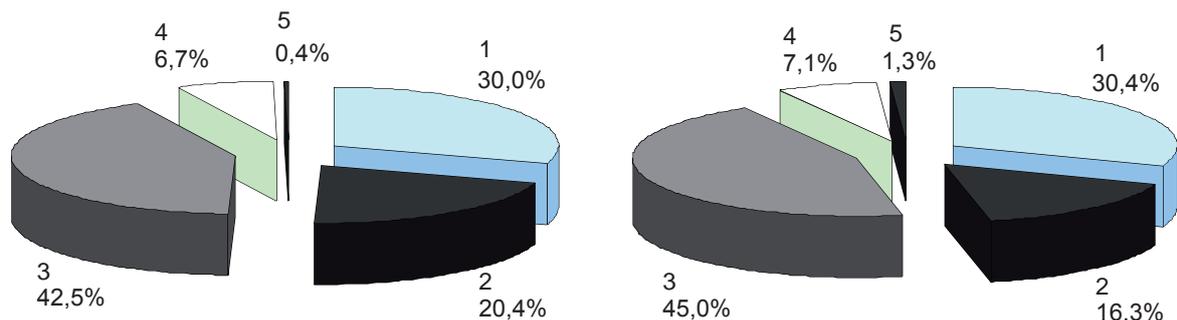


Рис. 1. Уровень двигательной активности исследуемого контингента

1 – базовый; 2 – сидячий; 3 – малый; 4 – средний; 5 – высокий

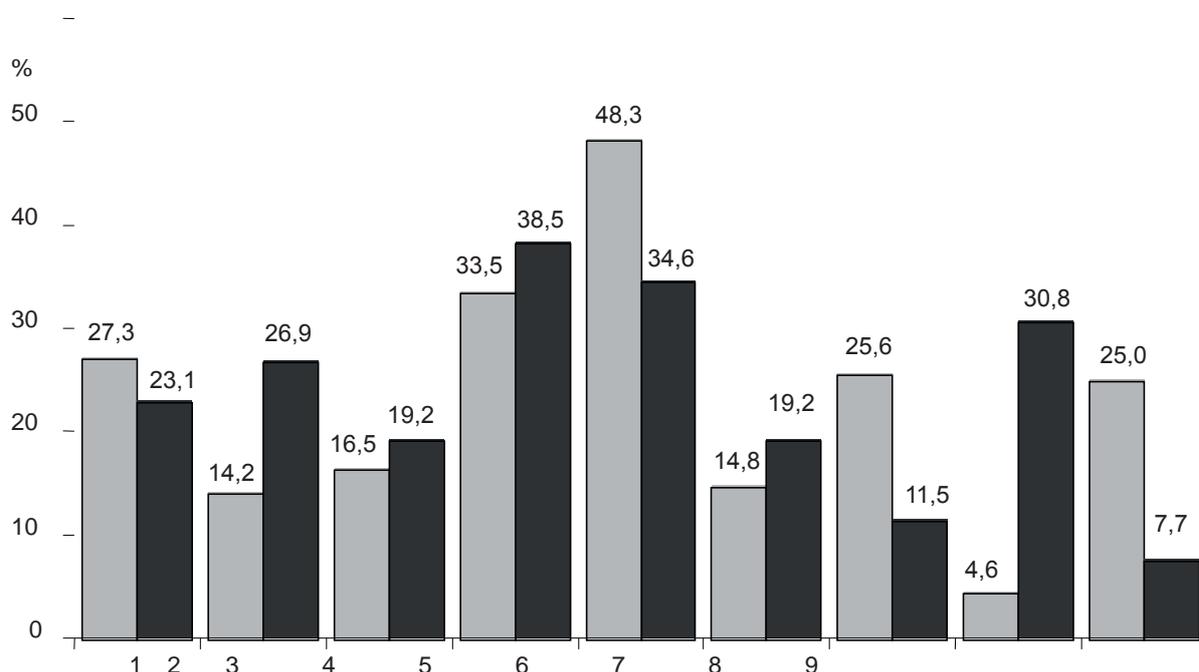


Рис. 2. Пути оптимизации двигательного режима студентов, %

■ – студентки, ■ – студенты

- 1 – сделать обязательными занятия физическим воспитанием на всех курсах в объеме не менее 4-х часов в неделю;
- 2 – максимально профилировать занятия физическим воспитанием с учетом особенностей и требований к выбранной профессии;
- 3 – разработать для студентов методические указания по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 4 – бесплатно предоставлять спортивные сооружения вуза на 1 ч в день для самостоятельных занятий студентов в удобное для них время;
- 5 – организовать для всех желающих занятия в спортивных и оздоровительных секциях из популярных

- среди студентов видов спорта и систем физических упражнений;
- 6 – проводить спартакиады факультетов и вуза из популярных среди студентов видов спорта;
- 7 – проводить на факультетах Дни здоровья и другие физкультурно-рекреационные мероприятия с привлечением всех желающих;
- 8 – стимулировать на зачетах по физическому воспитанию выполнение студентами физиологически обоснованного двигательного режима;
- 9 – создать в общежитиях комнаты для занятий двигательной активностью.

Так, приоритетными направлениями оптимизации двигательного режима, по мнению девушек, являются

ся: организация занятий в спортивных и оздоровительных секциях для всех желающих по популярным среди студентов видам спорта и системам физических упражнений – 48,30%, ежедневная бесплатная возможность самостоятельных занятий (не менее 1 часа) на спортивных сооружениях учебного заведения в удобное для студентов время – 33,52%, введение обязательных занятий физическим воспитанием на всех курсах в объеме не менее 4 часов в неделю – 27,27%. Юноши выделяют следующие наиболее значимые направления оптимизации двигательного режима: свободная возможность занятий на спортивных сооружениях вуза – 38,46%, наличие спортивных и оздоровительных секций по интересам – 34,62%, стимулирование на зачетах по физическому воспитанию выполнения студентами физиологически обоснованного двигательного режима – 30,77%.

Для поиска путей снижения дефицита двигательной активности студентов нами был проведен опрос экспертов, в число которых вошли представители профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания высших учебных заведений Украины. Экспертами отмечается необходимость изменения подходов к организации процесса физического воспитания.

По мнению экспертов, наблюдается обесценивание социального престижа физической культуры, спорта, здорового образа жизни; недооценивается их социальная, оздоровительная и воспитательная ценность. Результатом такого состояния системы физической культуры является низкий уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, к здоровому образу жизни студентов высших учебных заведений. Установлено наиболее действенное дидактическое наполнение занятий по физическому воспитанию студентов, что будет способствовать повышению мотивации к занятиям.

Так к содержанию обязательных занятий эксперты предлагают включать современные физкультурно-оздоровительные технологии, игровые виды. Все виды педагогического воздействия в условиях вуза должны быть системно упорядочены и предоставлять возможность ежедневного обеспечения студентов необходимым объемом двигательной активности, что предполагает разработку механизмов применения различных форм физкультурных занятий.

Выводы.

Надлежащий объем двигательной активности студенческой молодежи составляет до 8-10 часов в неделю. В сознании студентов объем двигательной активности, необходимый для рационального функционирования организма, значительно ниже установленных норм. При этом только треть студентов придерживаются рекомендованных объемов двигательной активности.

Решение проблемы дефицита двигательной активности студентов целесообразно осуществлять путем включения в образовательную и повседневную деятельность данной категории студентов разнообразных форм физкультурных занятий различной направленности, обеспечивающих возможность ежедневного педагогического регулирования их двигательной активности. При этом системность физического воздействия на организм студентов обеспечивается взаимосвязью всех форм физкультурных занятий и видов двигательной активности, содержание и направленность которых постоянно обновляются с учетом иерархии целей и последовательного решения задач восстановления здоровья студентов.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении заключаются в разработке и внедрении системы привлечения студентов к регулярным занятиям двигательной активностью с целью повышения ее уровня до должного.

Литература

1. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. – К. – 2012. – 20 с.
2. Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. дис. ... к. пед. н.: 13.00.04. – Санкт-Петербург. – 2012. – 20 с.
3. Иванова В.В. Интеграция умственной работоспособности и двигательной активности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки в вузе: автореф. ... к. пед. н.: 13.00.08. – Чита. – 2012. – 23 с.
4. Козлов Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: автореф. дис. ... к. пед. н.: 13.00.04. – Красноярск. – 2009. – 20 с.
5. Ляпишев М. В. Педагогическая детерминация двигательной активности студентов в системе подготовки специалистов в непрофильном вузе: автореф. ... к. пед. н.: 13.00.08. – Майкоп. – 2006. – 20 с.
6. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: автореф. дис. ... д. пед. н.: 13.00.04. – Санкт-Петербург. – 2011. – 52 с.
7. Keeley T.J.H., Fox K.R. The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children // *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2009. – vol. 2(2). – pp. 198–214.
8. Flora P.K., Faulkner G.E.J. Physical Activity. *Journal of Intergenerational Relationships*. 2007, vol.4(4), pp. 63–74. doi:10.1300/J194v04n04_05.
9. Kagotho N. A Longitudinal Analysis of Physical Activity among Foreign-born Individuals. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2011, vol.21(5), pp. 540–554. doi:10.1080/10911359.2011.580243.
10. Sallis J.F., Johnson M.F., Calfas K.J., Caparosa S., Nichols J.F. Assessing Perceived Physical Environmental Variables that May Influence Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1997, vol.68(4), pp. 345–351. doi:10.1080/02701367.1997.10608015.

References

1. Anikieiev D.M. *Rukhova aktivnist' u sposobi zhittia students'koyi molodi* [Motor activity in the lifestyle of students], Cand. Diss., Kiev, 2012, 20 p.
2. Gavrishova E.V. *Regulirovanie dvigatel'noj aktivnosti studentov v zavisimosti ot motivacii dostizheniia uspekha ili izbeganiia neudach* [Regulation of motor activity of students, depending on the motivation to succeed or avoid failure], Cand. Diss., Sankt Petersburg, 2012, 20 p.
3. Ivanova V.V. *Integraciia umstvennoj rabotosposobnosti i dvigatel'noj aktivnosti studentov tekhnicheskogo vuza v processe professional'noj podgotovki v vuze* [The integration of mental capability and motive activity of students of technical high school in the process of professional training in the university], Cand. Diss., Chita, 2012, 23 p.
4. Kozlov D.V. *Povyshenie dvigatel'noj aktivnosti studentov na osnove integracii form fizicheskogo vospitaniia v vuze* [Increase of physical activity of students through the integration of forms of physical education in high school], Cand. Diss., Krasnoyarsk, 2009, 20 p.
5. Liapishev M. V. *Pedagogicheskaiia determinaciia dvigatel'noj aktivnosti studentov v sisteme podgotovki specialistov v neprofil'nom vuze* [Educational determination of motor activity of students in training in non-core high school], Cand. Diss., Maycop, 2009, 20 p.
6. Rumba O.G. *Sistema pedagogicheskogo regulirovaniia dvigatel'noj aktivnosti studentov special'nykh medicinskih grupp* [Pedagogical system of regulation of motor activity of students of special medical groups], Cand. Diss., Sankt Petersburg, 2011, 52 p.
7. Keeley T.J.H., Fox K.R. The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2009, vol. 2(2), pp. 198–214.
8. Flora P.K., Faulkner G.E.J. Physical Activity. *Journal of Intergenerational Relationships*. 2007, vol.4(4), pp. 63–74. doi:10.1300/J194v04n04_05.
9. Kagotho N. A Longitudinal Analysis of Physical Activity among Foreign-born Individuals. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2011, vol.21(5), pp. 540–554. doi:10.1080/10911359.2011.580243.
10. Sallis J.F., Johnson M.F., Calfas K.J., Caparosa S., Nichols J.F. Assessing Perceived Physical Environmental Variables that May Influence Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1997, vol.68(4), pp. 345–351. doi:10.1080/02701367.1997.10608015.

Информация об авторе

Футорный Сергей Михайлович: sergfut@ya.ru; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Information about the author

Futorny S. M.: sergfut@ya.ru; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Цитируйте эту статью как: Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи // *Физическое воспитание студентов*. – 2013. – № 3. – С. 75-79. doi:10.6084/m9.figshare.663631

Cite this article as: Futorny S.M. Problem of shortage of motor activity students. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 75-79. doi:10.6084/m9.figshare.663631

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Дата поступления в редакцию: 05.03.2013 г.
Опубликовано: 23.04.2013 г.

Received: 05.03.2013
Published: 23.04.2013

Мотивация к занятиям футболом среди студенческой молодежи

Хотенцева Е.В., Шпичка Т.А.

Национальный университет пищевых технологий Украины

Аннотации:

Целью работы является определение факторов, способствующих повышению мотивации к занятиям футболом в системе физкультурно-оздоровительных занятий. Рассматривается футбол как вид рекреационной деятельности. В исследовании принимали участие 30 юношей и 30 девушек 17-21-летнего возраста. В процессе работы был использован метод социологического исследования. Показано, что положительное отношение к физической культуре сформировано у большинства студенческой молодежи. Установлено, что для большинства студентов занятия рекреационными играми являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения. Установлены внешние и внутренние факторы, побуждающие студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям. Разработаны рекомендации по повышению мотивации студенческой молодежи к занятиям футболом.

Хотенцева О.В., Шпичка Т.О. Мотивація до занять футболом серед студентської молоді. Метою роботи є визначення факторів, що сприяють підвищенню мотивації до занять футболом в системі фізкультурно-оздоровчих занять. Розглядається футбол як вид рекреаційної діяльності. У дослідженні брали участь 30 юнаків та 30 дівчат 17-21-річного віку. У процесі роботи був використаний метод соціологічного дослідження. Показано, що позитивне ставлення до фізичної культури сформовано у більшості студентської молоді. Встановлено, що для більшості студентів заняття рекреаційними іграми є засобом зміцнення здоров'я, гарного самопочуття, поліпшення тілобудови. Встановлено зовнішні і внутрішні чинники, які спонукають студентів до фізкультурно-оздоровчих занять. Розроблено рекомендації щодо підвищення мотивації студентської молоді до занять футболом.

Hotenceva E.V., Shpichka T.A. The motivation for playing football among students. The aim is to identify factors contributing to increased motivation to playing football in a system of fitness training. Soccer is considered as a form of recreational activity. The study included 30 boys and 30 girls 17-21-year-old. In the process we used the method of sociological research. It is shown that a positive attitude toward physical education formed the majority of students. Found that for most students, classes recreational games are a means of promoting health, well-being, improve the physique. Established internal and external factors that encourage students to sports and recreational activities. Recommendations to improve the motivation of students to playing football.

Ключевые слова:

футбол, студент, занятие, мотивация, игра.

футбол, студент, занятия, мотивация, гра.

football, student activity, motivation, game.

Введение.

Современные тенденции в образе жизни студенческой молодежи свидетельствуют о низком уровне их двигательной активности. Последствия данной проблемы таковы, что у юношей и девушек 17-21-летнего возраста наблюдается низкий уровень развития двигательных качеств, высокая вероятность развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем (Круцевич Т., 2001; Виндюк О.В., 2003).

Анализ фундаментальных работ в области теории и методики физического воспитания позволяет сделать вывод о том, что в ряде актуальных направлений здорового образа жизни населения одно из главных мест занимает проблема мотивации к занятиям футболом среди студенческой молодежи [6, 7].

Такой вид спорта как футбол пользуется огромной популярностью в нашей стране. Следовательно, привлечь студентов к дополнительным занятиям в Высших учебных заведениях является легче, чем к занятиям менее популярными и доступными видами физкультурно-оздоровительной деятельности (Вихров К., 2007).

Оздоровительный эффект при игре обеспечивается динамической работой, разнообразной мышечной нагрузкой на свежем воздухе. Игра сопровождается развитием всех качественных сторон двигательной деятельности. Большое разнообразие двигательных действий способствует творческому воспроизведению новых условно-рефлекторных связей и, следовательно, овладению новыми формами движений, что

обогащает двигательный опыт занимающихся (Бобровский А.В., 2004).

Анализ публикаций (Виндюк О.В. (2003), Вихров К.К. (2007)) показывает, что недостаточно информации, связанной с применением игры в футбол для мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям среди студенческой молодежи. В связи с этим тема исследования является актуальной, а данная проблема имеет очень важное теоретическое и практическое значение для повышения двигательной активности среди студентов 17-21-летнего возраста.

Работа выполнена в рамках плана НИР Национального университета пищевых технологий Украины.

Цель, задачи, материалы и методы исследования.

Цель исследования – определить факторы, способствующие повышению мотивации к занятиям футболом в системе физкультурно-оздоровительных занятий Высших учебных заведений.

В процессе работы для проверки гипотезы и решения стоящих перед нами задач был использован метод социологического исследования (анкетирования).

Организация исследования.

Анкетирование проводилось среди студентов 17-21-летнего возраста Национального университета пищевых технологий Украины г. Киева. (30 юношей и 30 девушек). Данные результатов исследования подвергались статистической обработке.

Методы исследований:

- анализ литературных источников по проблеме, которую изучаем;
- педагогическое наблюдение;
- социологический опрос (анкетирование);
- метод статистической обработки полученных данных.

Результаты исследования.

Двигательная активность в студенческом возрасте удовлетворяет биологические, социальные и личностные потребности занимающихся. В период обучения в университете дефицит двигательной активности приводит к ухудшению адаптации сердечно-сосудистой системы учащихся к стандартной физической нагрузке, снижению жизненной емкости легких (ЖЕЛ), становой силы, появлению избыточной массы тела за счет отложения жира, повышению уровня холестерина в крови [1]. Заболеваемость студентов в условиях гипокинезии в два раза выше, что связано со снижением общей неспецифической резистентности. Гипокинезия в данном возрасте – лимитирующий фактор здоровья в дальнейшем.

Футбол в нашей стране всегда был и остается видом спорта номер один. Данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности также привлекает своей доступностью. Играть можно практически на любом ровном месте. Оздоровительный эффект при игре в футбол обеспечивается динамической работой, разнообразной мышечной нагрузкой на свежем воздухе. Игра сопровождается развитием всех качественных сторон двигательной деятельности, совершенствованием вегетативных функций. Футбол характеризуется работой переменной мощности, от умеренной до максимальной. Это способствует совершенствованию деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которые должны быстро включаться в интенсивную работу и восстанавливаться при смене характера деятельности [4].

Очень важным фактором, влияющим на интерес к какой-либо деятельности, является мотивация. Мотивация к учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые разделены на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности [2].

На практике оказывается, что реализация поведенческих факторов, являющихся неотъемлемыми компонентами здорового образа жизни чрезвычайно сложна. Причин много, но одной из главных среди них следует признать отсутствие мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья и на здоровый образ жизни. Дело в том, что в иерархии потребностей, лежащих в основе поведения студентов 17-21-летнего возраста, здоровье находится далеко не на первом месте. Это связано с современными негативными тенденциями в общей культуре общества.

Отсюда – отсутствие установки на приоритет ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей. Следовательно, формирование здоровья – это, прежде всего, проблема каждого человека. Его следует начинать с воспитания мотивации здоровья и здорового образа жизни, ибо она является ведущим системообразующим фактором поведения [7].

Изучение психологической литературы показало, что возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, сти-

мулирует и мобилизует ее на проявление активности: мотив физического совершенствования; дружеской солидарности; долженствования; соперничества; подражания; спортивный; процессуальный; игровой; комфортности и др. [2, 3, 4].

Как показало проведенное социологическое исследование, для большинства студентов занятия рекреационными играми являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования).

На это указали 58% опрошенных. Помимо этого для 18% студентов игровой мотив, выступающий средством развлечения, отдыха и нервной разрядки, также является немаловажным. 24% респондентов указали на то, что хотят в будущем добиться успеха в спорте.

Мотивы посещения студентами занятий спортивными играми влияют на их учебную активность. Удовлетворенные качеством и результатами занятий они проявляют на них большую активность, чем не удовлетворенные.

Анкетирование показало, что студенты наиболее предпочтительной формой занятий называют групповую – 74%; а 20% респондентов – считают наиболее приемлемой индивидуальную форму, и 6% – предпочитают заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

Интересы студенческой молодежи к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Юноши хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Представляет интерес выбор вида рекреационных игр студентами для себя. Самыми популярными видами игровой деятельности среди занимающихся оказался футбол – 48% опрошенных, затем по частоте ответов идёт баскетбол и плавание – по 14%; 12% – тяжелой атлетике; по 6% – танцам и теннису.

Именно этими видами рекреационной деятельности хотели бы заниматься опрошенные студенты.

Проведенное нами исследование показало, что главной причиной, препятствующей студенческую молодежь активно заниматься физическими упражнениями, является нехватка времени. Так ответили 39% опрошенных респондентов. Среди других причин, по мнению опрошенных, могут являться: 24% – отсутствие компании; 23% – не имеют возможности оплатить занятия; у 6% опрошенных студентов отсутствуют знания о пользе занятий и 8% предложили свои варианты ответов, в которых указали, что не считают для себя необходимыми занятия физической культурой и спортом. В то же время студенты указали, что владеют свободным временем в количестве до 4 часов.

Анкетирование учащихся 17-21-летнего возраста показало, что 22% респондентов имеют вредные привычки. А из факторов здорового образа жизни 42% студентов предпочитают занятия физическими

упражнениями; 28% – соблюдают режим дня; 12% – используют средства гигиены; 10% – отдают предпочтение рациональному питанию и 8% – стараются бороться с вредными привычками. При этом всего по 12% опрошенных иногда или частично ограничивают себя в питании, остальные же 88% – питаются без ограничений.

Поэтому, многие специалисты утверждают, что практические занятия рекреационными играми в школе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья учеников. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит оздоровительным факторам [8, 9].

В процессе исследования увлечения студенческой молодежи в свободное время были получены следующие результаты: 30% участников опроса предпочитают посвящать свое свободное время общению с друзьями; 28% – занятиям физическими упражнениями; 26% – компьютерным играм; по 8% – ответили, что не имеют свободного времени, так как уже занимаются в фитнес-центрах и предпочитают изучение иностранных языков.

Поддержание интереса и целеустремленности у студентов во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на занятии рекреационными играми.

Среди побуждающих факторов к занятиям рекреационными играми из числа опрошенных 46% знают о пользе занятий физическими упражнениями; 30% занимаются по совету родственников или друзей и 24% – благодаря просмотренным телепередачам.

Результат работы показал, что положительное отношение к физической культуре сформировано у большинства студенческой молодежи.

Но, формирование мотивации здорового образа жизни у студентов 17-21-летнего возраста требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее, и не каждый занимающийся в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацелен-

ность системы воспитания и образования на формирование у юношей и девушек культуры здоровья [9].

Выводы.

Анализ источников специальной литературы показал, что мотивация к учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей. С возрастом потребность в двигательной активности снижается. Большинство студентов заявляют, что физическая культура их интересует, однако интерес этот пассивный, так как большинство из них физической культурой не занимаются.

Выявление мотивов и интересов к физкультурно-оздоровительным занятиям показало, что 48% опрошенных отдают предпочтение занятиям футболом. 49% учащихся посещают занятия с целью укрепления здоровья, 46% респондентов, среди побуждающих к занятиям факторов, назвали наличие знаний о пользе занятий, однако среди причин, мешающих посещать занятия, 39% – назвали отсутствие свободного времени. Из способов организации досуга 30% опрошенных выбрали общение с друзьями, а 28% – занятиям физическими упражнениями. Из факторов здорового образа жизни 42% респондентов отдали предпочтение занятиям физическими упражнениями. Большая часть опрошенных – 62% считают достаточной свою двигательную активность.

Опрос по методике А.В. Шаболтас показал, что у 26% опрошенных студентов доминирует мотив достижения успеха в спорте; мотив физического самодовольствия – у 24%; социально-эмоциональный мотив – у 22%; мотив эмоционального удовольствия – у 18% и рационально-волевой (рекреационный) мотив – у 10% респондентов.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на изучение практических аспектов организации и проведения фестивалей футбола в Высших учебных заведениях города Киева и их дальнейшее совершенствование.

Литература

1. Анатомия человека: Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е. [Под ред. Никитюка Б.А., Гладышевой А.А., Судзиловского Ф.В.] – М., Терра – Спорт. – 2003. – 624с.
2. Баландин В.А. Мотивационно-потребностная сфера участников рекреационно-развлекательных мероприятий в условиях города / Баландин В.А. – Теория и практика физической культуры. – 2005 – №2 – С.52-53.
3. Бобровский А.В. Мотивация спортивной деятельности // Бобровский А.В., Гераскин А.А. – Спортивный психолог. – 2004. – №3 – С. 18-21.
4. Віхров К. Організація гуртка з футболу в школі // Фізичне виховання в школі, 2007. – №1. – С.17-21.
5. Виндюк О.В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни. – Харьков. – 2003. – 156 с.
6. Воронова В.И. Психология спорта: Навчальний посібник. – К., Олімпійська література. – 2007. – 298с.
7. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление // Наука в олимпийском спорте / Круцевич Т., Петровский В. – 2001. – № 3. – С. 3-15.
8. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – К., Олімпійська література. – Т.2. – 2003.
9. Формування здорового способу життя молоді: навч. метод. посіб. Для працівників соц. служб, сім'ї, дітей та молоді / [Т.В.Бондар, О.Г.Карпенко, Д.М.Дикова-Фаворська та ін.]. – К., Укр. ін.-т соц. дослідж. – 2005. – 115 с.
10. Sanders A. Making a difference: the power of football in the community // Soccer & Society, 2012. – pp. 1-19.
11. Redhead S. This Sporting Life: The Realism of The Football Factory // Soccer & Society, 2007. – vol. 8(1). – pp. 90-108.

References

1. Nikitiuka B.A., Gladyshevoj A.A., Sudzilovskogo F.V. *Anatomiia cheloveka* [Human anatomy], Moscow, Terra-Sport, 2003, 624 p.
2. Balandin V.A. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2005, vol.2, pp.52-53.
3. Bobrovskij A.V., Geras'kin A.A. *Sportivnyj psikholog* [Sports psychologist], 2004, vol.3, pp.18-21.
4. Vikhrov K. *Fizichne vikhovannia v shkoli* [Physical education in schools], 2007, vol.1, pp.17-21.
5. Vindiuk O.V. *Dvigatel'naia aktivnost' – osnova zdorovogo obraza zhizni* [Motor activity – the basis of a healthy lifestyle], Kharkov, 2003, 156 p.
6. Voronova V.I. *Psikhologiiia sportu* [Sports psychology], Kiev, Olympic Literature, 2007, 298 p.
7. Krucovich T., Petrovskij V. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2001, vol.3, pp. 3-15.
8. Krucovich T.Iu. *Teoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia* [Theory and methods of physical education], Kiev, Olympic Literature, 2003.
9. Bondar T.V., Karpenko O.G., Dikova-Favors'ka D.M. *Formuvannia zdorovogo sposobu zhittia molodi* [Formation of healthy lifestyle youth], Kiev, Ukrainian Institute of social research, 2005, 115 p.
10. Sanders A. Making a difference: the power of football in the community. *Soccer & Society*, 2012, pp. 1-19.
11. Redhead S. This Sporting Life: The Realism of The Football Factory. *Soccer & Society*, 2007, vol. 8(1), pp. 90-108.

Информация об авторах

Хотенцева Елена Викторовна: nik_five_champ@rambler.ru; Национальный университет пищевых технологий; ул. Владимирская, 68, г. Киев, 01017, Украина

Шпичка Тарас Александрович: nik_five_champ@rambler.ru; Национальный университет пищевых технологий; ул. Владимирская, 68, г. Киев, 01017, Украина

Information about the authors

Hotenceva E.V.: nik_five_champ@rambler.ru; National University of Food Technologies; Vladimirskaya str., 68, Kiev, 01017, Ukraine

Shpichka T.A.: nik_five_champ@rambler.ru; National University of Food Technologies; Vladimirskaya str., 68, Kiev, 01017, Ukraine

Цитируйте эту статью как: Хотенцева Е.В., Шпичка Т.А. Мотивация к занятиям футболом среди студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 80-83. doi:10.6084/m9.figshare.663632

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 13.03.2013 г.
Опубликовано: 23.04.2013 г.

Cite this article as: Hotenceva E.V., Shpichka T.A. The motivation for playing football among students. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 80-83. doi:10.6084/m9.figshare.663632

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 13.03.2013
Published: 23.04.2013

Agility as a modern form of recreation

Monika Niewiadomska

University of Szczecin, Szczecin, Poland

Annotation:

Physical activity is one of the main factors to influence human health. The beneficial effects of physical exercise and various forms of active recreation can only be observed, however, after systematic application, which usually occurs when exercise is in line with one's interests and preferences. The increasing number of forms of recreation makes it possible to customize these to suit individual needs. One such recreational activity is agility, i.e. keeping pace with a dog through an obstacle course while leading the dog through the various obstacles in certain ways. The main purpose of the presenting work was to analyze agility's impact as therapeutic effects on the people of all ages, including children. Currently, agility is developing as a sport and a form of recreation in Poland and over the world. Due to its versatility, agility is suitable for people of all ages. It is a spectator sport, enjoying growing interest among children, adolescents and adults. This form of physical recreation, next to the positive impact on the physical development, also has a considerable positive impact on the human psyche.

Key words:

agility, physical activity, physical recreation.

Невядомска Моника. Аджелиты – современная форма рекреационной деятельности. Физическая активность является одним из основных элементов, влияющих на здоровье человека. Положительный эффект физических упражнений, различных видов отдыха можно наблюдать только при их систематическом применении. Для осуществления регулярных занятий люди должны заниматься в соответствии с интересами и предпочтениями. Наиболее эффективной физической активностью будет, если вы сможете настроить ее в соответствии с человеческими потребностями. Одной из форм рекреационной деятельности могут быть аджелиты, т.е. преодоление полосы препятствий с собакой, где собака делает это под руководством человека преодолевает полосу препятствий. Цель работы – проанализировать влияние аджелитов как терапевтического воздействия на организм людей различного возраста, в том числе и у детей. В настоящее время в Польше и в мире аджелиты развиваются и как спорт и как форма отдыха. Благодаря своей универсальности и маневренности в этих соревнованиях могут участвовать люди всех возрастов. Это зрелищный вид спорта, который пользуется растущим интересом среди детей, подростков и взрослых. Кроме того, такая форма физического отдыха имеет огромное положительное влияние не только на развитие физических качеств, также имеет значительное психологическое воздействие на человека.

аджелиты, физическая активность, рекреация.

Невядомска Моника. Аджеліти – сучасна форма рекреаційної діяльності. Фізична активність є одним з основних елементів, що впливають на здоров'я людини. Позитивний ефект фізичних вправ, різних видів відпочинку можна спостерігати тільки при їх систематичному застосуванні. Для здійснення регулярних занять люди повинні займатися відповідно до інтересів і переваг. Найбільш ефективною фізична активність буде якщо ви зможете налаштувати її відповідно до людських потреб. Однією з форм рекреаційної діяльності можуть бути аджеліти, тобто подолання смуги перешкод із собакою, де собака робить це під керівництвом людини. Мета роботи – проаналізувати вплив аджелітів, як терапевтичного чинника на організм людей різного віку, в тому числі і дітей. В теперішній час у Польщі та в Світі аджеліти розвиваються і як спорт і як форма відпочинку. Завдяки своїй універсальності і маневреності в цих змаганнях можуть брати участь люди різного віку. Це видовищний вид спорту, який користується зростаючим інтересом серед дітей, підлітків і дорослих. Крім того, така форма фізичного відпочинку має величезний позитивний вплив не тільки на розвиток фізичних якостей, а також має значний психологічний вплив на людину.

аджеліти, фізична активність, рекреация.

Introduction.

Apart from proper nutrition, physical activity is one of the main factors influencing human health. When considering health in terms of mental and physical well-being, any physical activity has a substantial effect on both the mental and physical realm. Human physical activity influences all areas of development and functioning of the body [14, 16].

The **main purpose** of the article was to analyze agility's impact as therapeutic effects on the people of all ages, including children.

Results.

In a biological context, this activity fosters the development of a healthy, fit and resistant human being. Regardless of age, it has a positive effect on a number of physiological, immune, adaptive, metabolic and hormonal processes. Exercise or sport activity can be undertaken at different ages, and when taken regularly promotes a healthy lifestyle, and improves both well-being and performance at work or school. The physical activity of parents is one way of shaping the attitudes of children and young people towards sports, thereby offer valuable options for free time management of the youth, creating the environment for such involvement and correcting bad habits [11, 12, 15].

Special attention should be paid to those forms of physical recreation that are possible for all ages. Thus physical recreation may have a positive impact on the

integration of families and improve relationships between children and parents. It also tends to eliminate adverse factors that accelerate aging and the incidence of disease while promoting a healthy lifestyle (quitting smoking and alcohol abuse, proper nutrition, taking a break from everyday problems, a positive attitude to the world). Any person may quickly notice the beneficial effects of regular exercise on health. It involves improvement in overall well-being, health, appearance and body shape.

Forms of physical activity and recreation have greatly increased in number over the past ten years and are associated with the variety of human tastes. For exercise to be undertaken regularly by humans, it must be in accordance with their interests and preferences. The variety of its forms makes it possible to customize each to suit individual needs [14].

Currently, professional work takes up most of our day. The stressfulness of working conditions and requirements by employers are constantly increasing. These and many other factors force people to look for leisure activities that allow them to relax and reduce nervous tension associated with the stressful situations at work and in everyday life. There is growing interest in natural forms of movement where physical activity is also meant to promote mental relaxation. This is why we may observe an increasing popularity of sports associated with dogs, including *agility* – running with a dog on an obstacle course, while guiding the dog through obstacles.

Photo 1. Jumb



source: own

Agility was established in the 1970's and originally served as an interlude during dog shows. The first public demonstration took place at the most famous of dog shows, Crufts Dog Show in 1978, and met with great interest by the audience. Soon the British Kennel Club created *agility* contest rules. Federation of Canines International (FCI) adopted the rules of *agility* and recognized it as a sport in 1991 [2, 5].

Agility was modeled on equestrian competitions. Over time, the size of the obstacles and their type were diversified to increase the attractiveness of the sport.

During a competition, each person takes part in three disciplines – *agility* open, jumping, and tests /A0, A1, A2, A3/. Flawless performances at three different competitions of the same class allows competitors to move up to the next class. Final classification combines the points of *agility* open and jumping. Disqualification in any discipline results in total disqualification. Running in *agility* open and jumping differ in the type of obstacles.

Agility is a combination of skill and speed. When competitors have the same number of errors over the track, the result is decided by the lowest time. In this way, time only matters when the number of points is the same.

Agility competitions, as canine sports, have their own cups and championships per country and also a world championships.

Currently in Poland and over the world, *agility* is developing it two paths – as a competitive sport and as a form of recreation. Competitors that take part in international events also participate in various seminars, camps and *agility* training courses conducted by professional staff. Similarly to any other sport, such involvement consumes most of one's free time [2, 5].

The greatest potential of *agility* lies in it's form of recreation. It brings together people of different ages and their different dogs. At a regional level, competitions include both children and the elderly.

Agility is not only a competition but is daily work with one's dog; daily workouts, walks and training. It is a physical activity that does not require specialized skills but a systematic approach. It promotes physical activity from the beginning of the day, and thus facilitates greater fitness and has a beneficial effect on health[1, 3]

Photo 2. Agility course



source: own

In addition to factors influencing physical fitness, *agility* has another very important dimension. The guide and dog form an inseparable team connected by a remarkable psychological bond. Daily workouts with a dog have a very positive influence on the human psyche and promote mental relaxation. This emotional relationship between a person and a dog in a team is very strong and built day after day over several years. Interestingly, on a starting day, the person's stress often affects the dog, similar to the person's joy of winning [4, 13].

Agility is not just the thrill of sport competition, but also a lot of fun during training. *Agility* training is different than obedience training. It is a workout through fun. During the game the dog learns to overcome different track sequences, for which it is rewarded and applauded by the guide. Proper execution of the element of the track work has a motivating effect and stimulates further work [1, 3].

Agility training requires systematic work by the guide and patience in learning the dog, although it is not enough to succeed. The guide must have speed, agility, good physical condition and good reflexes. Each track is different and each guide has about 7 minutes to remember the order of the obstacles and to plan how to lead the dog. This itself is not an easy task. The combination of a track has about 20 obstacles. A flawless run through a track requires many months of training, commitment and work. Any errors during the run always result from the guide's mistakes, not the dog.

Agility, as a spectator discipline requiring considerable involvement, and enhances the involvement of entire families. There is an increasing number of competitions specifically for children, even a European Championships. This has a positive effect on family relationships between parents and children, creates common goals, helps them spend time together and with the family dog, and share successes and frustrations.

The aforementioned benefits of *agility* were taken into account in the creation of an *agility* based programme supporting the rehabilitation of children with type 1 diabetes in Szczecin, Poland, in 2009. It is well known that regular exercise reduces insulin resistance and increases the permeability of cell membranes [9]. It also

has a positive effect on metabolism. This effect can only be obtained with a very strict control of exercise intensity. Agility runs for children with type 1 diabetes are therefore adjusted to their condition [6, 7, 8]

The training courses have brought about considerable benefits: reductions in HbA1c and a reduction in daily insulin doses. Contact with a dog has also had a positive impact on the psyche of the children, has raised their confidence and given a lot of positive emotions [10].

Conclusion. If performed regularly, any physical activity gives benefits at any age. The effects on mental and physical well-being of people are visible as early

as after only a few weeks of training, but the significant effect of exercise is also seen after many years, when the body of an elderly person is maintained much longer in good physical condition.

Currently, the development of computerization has resulted in changes in the conditions of our lives. Unfortunately, the adaptive abilities of the human body to the conditions of life around us are not as rapid as technological progress. Hence civilization diseases may be prevented and treated mainly through appropriately healthy active lifestyle.

References:

1. Bradshaw J. Understanding your dog and be a better friend black sheep. – Boat. – Warsaw. – 2012. – s.12-37.
2. Brown L. Training for Speer Agility /Brown L.// Human Kinetics. – 2005. – Nr 2. – s.5-10.
3. Corens S. Secrets of the canine mind. – Boat. – 2006. – s.17-38.
4. Edmunds S. Physical activity and psychological well-being in children with Type 1 diabetes / Edmunds S., Roche D., Stratton G., Wallymahmed K., Glenn S.M.// Psychology, Health and Medicine. – 2007. – Nr 12 (3). – s. 353-363.
5. Hares M. Agility sport and fun. – RM. – 2010. – s.4-29.
6. Niewiadomska M. Use of agility as a form of recreation for the treatment of children with diabetes type 1 / Niewiadomska M., Radziejewska M., Horodnica-Jozwa A., Petriczko E. // Pediatric Endocrinology Diabetes and Metabolism. – 2010. – Nr 7. – s. 89-93.
7. Otto-Buczowska E. Effect of exercise on glucose homeostasis in patients with diabetes / Otto-Buczowska E., Jarosz-Chobot P. // Med. Metabol. – 2001. – Nr 2. – s. 37-41.
8. Ponikowska I., Adamczyk P.: Physical activity-an important part of the treatment for diabetes type 1. Diabetes type 1. – Cornetis. – 2006, ss. 89-93.
9. Rachmiel M. Exercise and type 1 diabetes mellitus in youth: review and recommendations / Rachmiel M., Buccino J., Daneman D. // Pediatr Endocrinol Rev. – 2007. – Nr 5 (2). – s.72-76.
10. Riddell MC, Iscoe K.E. Physical activity, sport, and pediatric diabetes / Riddell MC, Iscoe K.E. //Pediatric Diabetes. – 2006.- Nr 7. – s. 60-70.
11. Romanowski W., Eberhard A. Prophylactic importance of increased physical activity of man. – Warsaw. – PZWL. – 1972, s. 10-14.
12. Roslawski A. Prolongs youth movement. – PZWL. – Warsaw. – 2001, s. 12-16.
13. Rugaas T. Calming signals. How to avoid conflicts dogs. – Boat. – 2005, s. 10-27.
14. Szukalska T. Physical activity and the development of civilization. – Lideri. – 2001. – Nr 4. – s. 7-9.
15. Wojnarowska –Soldan M. i wsp. Health of young people in Poland. – Youth in school. – Warsaw. – 2000. – s. 10-12.
16. Zak S. Social and behavioral effects of different physical activity of children and adolescents. – Physical Education and Sport. – Warsaw. – 1994. – Nr 1. – s. 25-31.

References:

1. Bradshaw J. *Understanding your dog and be a better friend black sheep*. Boat, Warsaw, 2012, pp. 12-37.
2. Brown L. *Training for Speer Agility*. Human Kinetics, 2005, pp. 5-10.
3. Corens S. *Secrets of the canine mind*. Boat, 2006, pp. 17-38.
4. Edmunds S., Roche D., Stratton G., Wallymahmed K., Glenn S.M. Physical activity and psychological well-being in children with Type 1 diabetes. *Psychology, Health and Medicine*, 2007, vol.12 (3), pp. 353-363.
5. Hares M. *Agility sport and fun*. RM, 2010, pp. 4-29.
6. Niewiadomska M., Radziejewska M., Horodnica-Jozwa A., Petriczko E. Use of agility as a form of recreation for the treatment of children with diabetes type 1. *Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism*, 2010, vol.7, pp. 89-93.
7. Otto-Buczowska E., Jarosz-Chobot P. Effect of exercise on glucose homeostasis in patients with diabetes. *Biochemical medicine and metabolic biology*, 2001, vol.2, pp. 37-41.
8. Ponikowska I., Adamczyk P. *Physical activity-an important part of the treatment for diabetes type 1*. *Diabetes type 1*. Cornetis, 2006, pp. 89-93.
9. Rachmiel M., Buccino J., Daneman D. Exercise and type 1 diabetes mellitus in youth: review and recommendations, *Pediatric Endocrinology Reviews*, 2007, vol.5(2), pp.72-76.
10. Riddell MC, Iscoe K.E. Physical activity, sport, and pediatric diabetes. *Pediatric Diabetes*, 2006, vol.7, pp. 60-70.
11. Romanowski W., Eberhard A. *Prophylactic importance of increased physical activity of man*. Warsaw, PZWL, 1972, pp. 10-14.
12. Roslawski Adam. *Prolongs youth movement*. PZWL, Warsaw, 2001, pp. 12-16.
13. Rugaas T. *Calming signals. How to avoid conflicts dogs*. Boat, 2005, pp. 10-27.
14. Szukalska Teresa. Physical activity and the development of civilization. *Lider*, 2001, vil.4, pp. 7-9.
15. Wojnarowska –Soldan M. *Health of young people in Poland*. Youth in school, Warsaw, 2000, pp. 10-12.
16. Zak S. Social and behavioral effects of different physical activity of children and adolescents. *Physical Education and Sport*, Warsaw, 1994, vol.1, pp. 25-31.

Информация об авторе

Невядомска Моника: mniewiadomska@wp.pl; Щецинский Университет; Аллея Пиастов 40-Б, бл. 6, Щецин 71-065, Польша.

Information about the author

Niewiadomska Monika: mniewiadomska@wp.pl; University of Szczecin; Al. Piastów 40-B, bl.6, Szczecin 71-065, Poland.

Цитируйте эту статью как: Невядомска Моника. Аджелиты – современная форма рекреационной деятельности // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 84-86. doi:10.6084/m9.figshare.663633

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arihive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 05.03.2013 г.
Опубликовано: 23.04.2013 г.

Cite this article as: Niewiadomska M. Agility as a modern form of recreation. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 84-86. doi:10.6084/m9.figshare.663633

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arihive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 05.03.2013
Published: 23.04.2013

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ (см. <http://www.sportpedagogy.org.ua/index-r.html>)**Структура статьи:**

Название статьи.

Фамилия и инициалы автора (ов).

Полное название организации.

Аннотации

на 3-х языках (рус., англ.). Объем каждой аннотации 800-900 знаков (в пределах 100-125 слов). В тексте аннотации не использовать надстрочные и подстрочные символы, а также такие как / // < > ±

Структура аннотации: цель, исследовательский материал, конкретный результат, выводы:

1-й абзац сформулировать из целей и задач работы. Не повторять название статьи. Если из названия статьи понятны цель и задачи работы, то это предложение пропустить. Например, можно указать – Рассмотрены направления ... Не использовать такие слова, как « В этой статье, в статье». Компетентные исследователи прекрасно понимают, что речь идет о Вашей статье.

2-й абзац – указать исследовательский материал. Например – В эксперименте принимали участие 30 спортсменов в возрасте 18-20 лет. Или – проведен анализ более 50 литературных источников...

3-й абзац – конкретные результаты исследования. Например – Установлено ..., Выяснено..., Показано и т.п.

4-й абзац – привести краткие и конкретные выводы. Не рекомендуем указывать, что Ваш подход или методика лучше, чем у других авторов. Это понятно из самого статуса статьи как научной.

При подготовке аннотации следует исходить из того, что Вы пишете для компетентных исследователей и широкого круга потенциальных англоязычных пользователей. Поэтому можете включать в аннотацию специальные термины. Следует четко излагать свои позиции. От стиля ее изложения во многом зависит количество обращений и, что особенно важно и актуально сегодня, количество цитирований Вашей публикации. Аннотация не должна содержать общих слов. Если у Вас имеются проблемы в составлении аннотаций, то рекомендуем в интернете найти информацию по поисковым словам: «как не нужно писать аннотацию». Также решением проблемы может быть такой подход: попробуйте перевести Вашу аннотацию автоматическим переводчиком на английский язык и обратно. Если Вы поймете, о чем идет речь в статье, тогда имеется вероятность того, что Вашу аннотацию поймет и англоязычный пользователь.

Также привести перевод ФИО автора(ов) и названия статьи на 2 других языка. Для зарубежных авторов перевод на укр. яз. выполняет редакция. В аннотацию не включать сложные предложения.

Ключевые слова

на 3-х языках: по 1 слову через запятую, но не более 5-6 слов наиболее характерных для статьи и по которым Вашу публикацию будет легко найти в электронном информационном пространстве.

Введение.

Структура:

- в чем состоит проблема, ее важность;

- анализ исследований и публикаций по теме исследования – что удалось и что не удалось другим исследователям в решении проблем, которым посвящается данная статья. Что не удалось решить др.авторам – это и есть проблематика Вашей статьи;

- сделать короткий вывод о необходимости проведения исследований по тематике Вашей статьи.

- отметить связь Вашего исследования с научными программами – эта позиция является не только выполнением требований Министерства, но и очень важным элементом статьи для научно-метрических баз данных.

Цель (задачи работы), материал и методы.

Указать цель работы, количество участников эксперимента и их возраст, условия проведения эксперимента, используемая аппаратура. Простое перечисление методов исследования не приводить.

Результаты исследования.

Изложить основной материал исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. Обязательно включать таблицу и/или рисунок (диаграмму) по результатам эксперимента с соответствующей статистической обработкой. Зарубежные базы данных оценивают качество статьи также и по наличию иллюстративного материала. В текст этого раздела не включайте информацию, которая и так хорошо видна из рисунков и таблиц. Такой повтор нежелателен. В этом разделе текстовая информация должна преобладать над графической. Иначе, с позиций верстки журнала дизайнером может быть нарушена последовательность представления графического материала в силу невозможности расположения графических элементов статьи аналогично оригиналу.

Для диаграмм, схем, рисунков и др. изображений наиболее целесообразно использовать шрифт без засечек, например Arial (кегль 8-9), а также вынести текст (рус., укр. яз.) за пределы изображения. Рекомендуем использовать в самом изображении условные обозначения английскими литерами, а их полные обозначения располагать вне изображения в виде текстовой информации.

Выводы.

Перечислить основные выводы по итогам исследования.

Указать перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

Литература**основной список под названием Литература:**

не менее 10 наименований для статей с экспериментом и не менее 20 – для статей, выполненных по обзору литературы. Список должен содержать не менее 50% ссылок на статьи из англоязычных журналов последних лет (размещать в конце списка).

Оформление ссылки согласно Госстандарта и требований Министерства.

Ссылки на web-страницы, патенты, нормативные документы (законы, распоряжения, приказы, программы и т.п.) и источники на других языках (кроме украинского, русского, английского) размещать в тексте статьи.

В ссылках на статьи из научных журналов - указывать полное название журнала.

Рекомендуем использовать ссылки на статьи из наших журналов или на публикации хорошо известных Вам авто-

ров, которым Вы доверяете.

Если ссылка имеет DOI, то обязательно в конце ссылки указать.

Не рекомендуем включать материалы конференций, методические рекомендации.

дополнительный список под названием References:

Составить параллельный список аналогичный предыдущему, за исключением других правил его оформления.

Этот список не включается в общий объем статьи. Список References располагается после основного списка. Исключить из списка такие символы, как / // – и заменить их на точку и запятую.

Примеры оформления списка **Литература / References:**

Литература (согласно ГОСТ и требований ВАК)	References: (схема: автор, автор, автор..., название и т.д. Удалить из списка такие символы, как: / // -)
<i>Ссылка из книги:</i> Петров И.В. Физическая работоспособность / И.В. Петров, И.Г. Иванченко. Москва, Медицина. - 1990. - 192 с.	<i>Ссылка из книги:</i> Петров И.В., Иванченко И.Г. Физическая работоспособность. Москва, Медицина, 1990, 192 с.
<i>Ссылка из журнала:</i> Ермаков С.С. Волейбол в советской мегакультуре 30-50-х гг. / С.С. Ермаков, И.В. Зборовец //Физическое воспитание студентов, 2010. - №2. -С. 76–80.	<i>Ссылка из журнала:</i> Ермаков С.С., Зборовец И.В. Волейбол в советской мегакультуре 30-50-х гг. Физическое воспитание студентов, 2010, №2, с. 76–80.
<i>Ссылка на автореферат дис.:</i> Бабуков Н.К. Методика развития координационных способностей юных боксеров: автореф. дис. на соиск. научн. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория» / Н.К. Бабуков. - Москва, 2008. - 20 с.	<i>Ссылка на автореферат дис.:</i> Бабуков Н.К. Методика развития координационных способностей юных боксеров. канд.дис., Москва, 2008, 20 с.
<i>Ссылка из книги под.ред.:</i> Советская система физического воспитания /под ред. Г. И. Кукушкина. М.: Физическая культура и спорт. – 1975. - 200 с.	<i>Ссылка из книги под.ред.:</i> Кукушкин Г. И. Советская система физического воспитания. М., Физическая культура и спорт, 1975, 200 с.

В конце статьи привести на русском и английском языке (не включается в общий объем статьи):

Информация об авторе(ах):

фамилия, имя, отчество автора

степень, звание, должность,

e-mail ВУЗа, кафедры или отдела. Не рекомендуем использовать личный e-mail.

ВУЗ - полное название без филиалов и обозначений по типу ОАО, ВОУ и др.

почтовый адрес ВУЗа.

Information about the author(s):

фамилия, инициалы автора

ученая степень, звание, должность

e-mail ВУЗа, кафедры или отдела. Не рекомендуем использовать личный e-mail.

ВУЗ - полное название (рекомендуем см. англоязычную часть сайта вуза)

почтовый адрес ВУЗа.

Указать почтовый адрес автора, на который редакция вышлет журнал. Желательно тел. для связи.

Переписка с авторами исключительно по электронной почте. Сообщение о принятии или отклонении статьи присылается автору по электронной почте после рецензирования ее членами редколлегии.

Справки: тел. (057) 706-28-08; факс: (057) 706-15-60. тел. моб.: 097-910-81-12. e-mail: sportart@gmail.com

<http://www.sportedu.org.ua> – журнал Физическое воспитание студентов.

<http://www.sportpedagogy.org.ua> – журнал Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.

<http://www.sportsscience.org/index.html> - актуальные требования к статьям. Возможно обновление после первых выпусков журналов.

Порядок рецензирования статей (подробности см. <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/recenzirovaniye.html>)

Порядок рассмотрения статей (подробности см. <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/rassmotreniye.html>)

SUBMISSION OF MANUSCRIPTS (For more detailed information see <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/trebovaniya-e.html>)

Structure of article:

- title of an article;
- surname, full first name and patronymic;
- full name of organization (place of work or study);
- annotation in three language (Russian, Ukrainian, English). The scope of the annotation is to be 800-1000 symbols. Annotation must contain translate of surname, full first name and patronymic of authors, in Ukrainian (Russian) and English. Structure of annotation: aim, material, result. For authors from Russia, the translation in the Ukrainian language makes editorial board.
- Key words for the three languages: (1-2 lines of words. Do not use word combinations).
- Introduction (statement of a problem; analysis of the last researches and publications of this theme; to single out the open problem in the research article).
- Connection of the article with important scientific programs or practical tasks.
- Aim, tasks, material and methods.
- Results of the research (description of the main research material with full substantiation of the derived scientific results).
- Findings.
- Perspectives of future researches in this direction.
- Bibliographic references (more than 10) should be making up according to standard form.

REVIEW PROCEDURE FOR MANUSCRIPTS (For more detailed information see <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/recenzirovaniye-e.html>)

All manuscripts submitted for publication must go through the review process.

TREATMENT OF MANUSCRIPTS (For more detailed information see <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/rassmotreniye-e.html>)

Manuscripts are assessed by the Editorial Board within 1 month.

The Journal will acknowledge receipt of a manuscript within 2 days.

EDITORIAL ETHICS (For more detailed information see <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/ethics-e.html>)

The journal is committed to a high standard of editorial ethics.

Editorial board is used the principles of ethics of scientific publications upon recommendations of International Committee of Medical Journal Editors.

Conflicts of interests of persons who have direct or indirect relation to the publication of an article or any information that the article consist are settled according to the law of Ukraine in the field of intellectual property.

CONTACT INFORMATION

box 11135, Kharkov-68, 61068, Ukraine

phone. (38057) 706-28-08;

fax: (38057) 706-15-60;

<http://www.sportpedagogy.org.ua/>

e-mail: sportart@gmail.com

Information Sponsors, Partners, Sponsorship:

- Belgorod State Shukhov Technological University,
- National Research University Belgorod State University,
- Siberian State Aerospace University,
- Olympic Academy of Ukraine,
- Ukrainian Academy of Sciences.

Key title: Fiziceskoe vospitanie studentov

Abbreviated key title: Fiz. vosp. stud.

ISSN 2075-5279 (print), ISSN 2223-2125 (online).

Founders: Kharkov Regional Branch of National Olympic Committee of Ukraine. Publishing house KSADA.

Editor-in-chief:

Iermakov S.S., Kharkov, Ukraine.

Scientific consultant:

Zaporozhanov V.A., Ol'shtyn, Poland.

Editorial college:

Abdelkrim Bensbaa, Abu Dhabi, UAE.

Bizin V.P., Kremenchug, Ukraine.

Boychenko S.D., Minsk, Byelorussia.

Dmitriev S.V., Lower Novgorod, Russia.

Fathloun Mourad, Kef, Tunisia.

Görner Karol, Banska Bystrica, Slovakia.

Giovanis Vassilios, Athens, Greece.

Jagello Wladislaw, Gdansk, Poland.

Jorge Alberto Ramirez Torrealba, Maracay, Venezuela.

Kamaev O.I., Kharkov, Ukraine.

Korobeynikov G.V., Kiev, Ukraine.

Corona Felice, Salerno, Italy.

Leikin M.G., Portland, USA.

Malinauskas Romualdas, Kaunas, Lithuania.

Maciejewska-Karlowska Agnieszka, Szczecin, Poland.

Nosko N.A., Chernigov, Ukraine.

Prusik Krzysztof, Gdansk, Poland.

Sawczuk Marek, Szczecin, Poland.

Tkachuk V.G., Kiev, Ukraine.

Yan Wan Jun, Shijiazhuang, China.

A journal is ratified the Higher attestation commission of Ukraine:
physical education and sport,
pedagogical sciences
Decision of Presidium N1-05/3 - 08.07.2009, N1-05/7 - от 10.11.2010.

Journal is reflected in databases:

Academic Journals Database

<http://journaldatabase.org>

CORE

<http://core.kmi.open.ac.uk>

CABI (CAB Direct)

<http://www.cabdirect.org/>

DOAJ (Directory of Open Access Journals)

<http://www.doaj.org>

IndexCopernicus

<http://journals.indexcopernicus.com>

Google Scholar

<http://scholar.google.com.ua>

WorldCat

<http://www.worldcat.org>

Ulrich's Periodicals Directory

<http://ulrichsweb.serialssolutions.com/login>

V.I.Vernadskiy National Library of Ukraine

http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts.html

Electronic Library of Russia (Russian science citation index)

<http://elibrary.ru>

Library of the Russian state university of physical culture, sport and tourism

<http://lib.sportedu.ru/Press/FVS>

Certificate to registration:

KB 15179-3751 PR от 25.03.2009.

Frequency - 6 numbers in a year.

Address of editorial office:

Ukraine, 61068, Kharkov-68, P.O.Box 11135.

Tel. /fax: (057) 706-15-60;

<http://www.sportedu.org.ua>

e-mail: sportart@gmail.com

CONTENTS

Adashevskiy V.M., Iermakov S.S., Firsova Iu.Iu. Physical mathematical modelling of difficult elements of acrobatic rock-and-roll.....	3
Belykh S.I. Methodological foundations of individually oriented approaches to ground of physical education unprofessional university students	11
Bondar T.S. Classification of physical education of adolescent by subjects of pedagogical influence.....	18
Bukov U.A., Georgieva N.G. The ways of teaching process optimization in physical education of the students' special medical group.....	22
Grygus I.M., Kucher T.V. Optimizing the level of the physical health of the students with a glance of the type of autonomic nervous system	26
Klimatskaya L. G. Physical activity students and university professors as leaders of health	31
Leyfa A.V. The social basis of the development of physical activity of students in terms of their quality of life.....	35
Mukhamediarov N.N. The theoretical basis of formation mental health of students on physical education	42
Podrigalo L.V., Galashko M.N., Galashko N.I. Study and evaluation of indicators of relationships motor analyzer sportsmen of armsport.....	46
Smaylova S.A. Evaluation of correction in shaping body mass women first adulthood with different personal features	50
Surovov A.A. Specialized Internet resources as interactive technology in the training of future teachers of physical training	55
Tereschenko I.A., Otsupok A.P., Krupenio S.V., Levchuk T.M., Boloban V.N. Evaluation of freshmen coordination abilities on practical training in gymnastics.....	60
Frolova L.S., Glazirin I.D., Petrenko Y.O., Suprunovich V.O., Menshikh E.E., Kharchenko I.A., Pivnenko A.O. Effect of psychophysical state on different qualification's handball players on their preparedness	72
Futornyi S.M. Problem of shortage of motor activity students.....	75
Hotenceva E.V., Shpichka T.A. The motivation for playing football among students	80
Niewiadomska Monika. Agility as a modern form of recreation	84
SUBMISSION OF MANUSCRIPTS	87

Журнал издан при поддержке:

- Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова.
- Белгородского государственного национального исследовательского университета.
- Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева.
- Олимпийской академии Украины.
- Украинской академии наук.

Научное издание (журнал)

Физическое воспитание студентов, 2013. - № 3. - 92 с.

Свидетельство о внесении в государственный реестр субъекта издательской деятельности ДК №860 от 20.03.2002г.

Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ:

Оригинал-макет - Мастерова Ю.Р.

Технический редактор - Ермакова Т.С.

Технический редактор - Красникова С.

Обложка - Богославец Алина.

Администратор сайтов - Уланченко Ю.А.

Подп. к печати 10.04.2013. Формат 60x80 1/16. Бумага: офисн.

Печать: ризограф. Усл. печ. л. 8.25. Тираж 100 экз.

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,

Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.

Журнал освещает статьи по актуальным проблемам: формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья студентов, физической реабилитации и рекреации, лечебной и оздоровительной физической культуры, физического воспитания и спорта. В нем также отражены средства физической культуры, ее формы и методы, основные принципы здоровьесберегающих технологий и профилактики заболеваний.

Материалы журнала представляют теоретический и практический интерес для аспирантов, студентов, докторантов, тренеров, спортсменов, преподавателей учебных заведений, учителей средних школ и научных работников.

ФВС
ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
СТУДЕНТОВ

