

Значна кількість сімей (45%) більше 25% свого робочого часу проводить сидючи за столом, 37,8% - за переглядом телепрограм 2-4 год. на добу, серед них діти у 20% сімей. Сім'ї, які активно займаються фізичними вправами - 33%, оцінюють своє здоров'я переважно як відмінне та добре (72%). Хронічні недуги в таких сім'ях зустрічаються на 35% рідше ніж у сім'ях, які не займаються зовсім. Загартування здійснюють 25% сімей, свій стан здоров'я вони оцінюють як відмінний та добрий (65%), кількість хронічних недуг у таких сім'ях на 24% менша, ніж тих, які на загартовуються зовсім.

Висновки. Дані опитування свідчать, що всього 12,7% сімей мають відмінне, 65,9% добре та 21,4% задовільне здоров'я.

Отже, в результаті проведених досліджень встановлено, що домінуючим фактором який визначає статус здоров'я сім'ї є спосіб життя. При цьому крайнє важливим є такий рівень фізичної активності, та матеріального достатку.

Література

1. В.Пономаренко, А.Нагорна, І.Ковешнікова. Моніторинг стану здоров'я населення як складова частина політики ВООЗ щодо досягнення здоров'я для всіх // *України - 2001.* - №7-8. - С.8-9.
2. *To all members states in the Eeuropean region.* - Copenhagen: Regional Office for Europe - 1993. - 50p.

MONITORING OF A STATE OF HEALTH OF YOUNG FAMILY IN PRECARPATIAN REGION

Iryna DROZDYUK

Precarpatian university of a name Vasyl Stephanyk

The rating of a state of health of young family in Precarpatian region is carried out by interviewing. Health of family is influenced by a way of life (physical activity, hardening, etc.) and condition of life (level to the material income).

ПРО ДЕЯКІ ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ОБҐРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Юрій БОРОДІН

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Відсутність цільової та етапної спрямованості та певної динаміки у системі загальної та спеціальної фізичної підготовки, взаємозв'язку з іншими видами навчання значно зменшує вплив фізичної підготовки на психофізіологічний стан курсантів до професійної діяльності.

Аналіз публікацій з обґрунтування змісту, структури, спрямованості фізичної підготовки курсантів показав, що проблема моделювання в них набула статусу одного з актуальних і перспективних наукових напрямів.

Безумовно, моделювання – одна з основних категорій пізнання – на ідеї моделювання базується будь-який метод наукового дослідження, як теоретичний, так і експериментальний.

Моделювання – дослідження якісних явищ, процесів або систем об'єктів шляхом зображення та вивчення їхніх моделей чи уточнення їхньої характеристики і раціоналізації способів побудови об'єктів, які заново конструюються [1].

У більшості трактувань поняття “моделювання” обов'язково присутнє поняття “модель”, визначень якого теж досить велика кількість у літературі.

Наприклад, Штофф В.А. вважає, що: “Під моделлю розуміється така система, яка існує в уяві або матеріально реалізується, відображуючи або відтворюючи об'єкт дослідження, і здатна замінити його так, що її вивчення дає нам нову інформацію про цей об'єкт” [3].

У цьому визначенні, як і в багатьох визначеннях моделі, присутнє поняття “система”. У науковій літературі не існує єдиного визначення поняття “система”. Система – первинне і суворо невизначуване поняття загальної теорії. Будь-який об'єкт, який вивчається, експлуатується або перебудовується, вважається системою [4].

При критичному аналізі великої кількості визначень системи можна виділити деякі загальні поняття, які присутні в більшості з них (у явній чи неявній формі). По-перше, система є чимось цілісним, відмінним від довкілля; по-друге, ця цілісність носить функціональний характер; по-третє, система уявляється організованою на безліч взаємозалежних елементів, які наділені цілком певними властивостями; по-четверте, властивості системи не зводяться до властивостей елементів, які її утворюють; і, по-п'яте, система знаходиться в інформаційній та функціональній взаємодії з довкіллям.

Розкриття мети досягнення результату як системоутворюючого фактору дозволило Ш.А.Анліну зробити наукове визначення системи: “Системою можна назвати тільки певний комплекс вибірково залучених компонентів, у яких взаємодія та взаємостосунки визначають характеру взаємодії компонентів для отримання фіксованого корисного результату,” [5].

Враховуючи системність довкілля, важливо підкреслити, що системи можуть класифікуватися за різними ознаками, наприклад, живі, штучні, довільні [7]. На нашу думку, прикладами таких систем можуть бути:

1. Курсант – система.
2. Професійне навчання – система.
3. Фізична підготовка – система.

Взаємозумовленість і взаємозв'язок різних систем ґрунтується на законах, які визначають взаємодію систем [7]:

1. Закон взаємної адаптації для будь-яких систем. Синтез і динаміка розвитку певної системи – процеси взаємної адаптації компонентів системи між собою та системи з довкіллям.

Цей закон є підґрунтям для визначення низки важливих понять і категорій, таких як цілісність і властивість системи, її структура, стратегія, складність, ефективність, динамічність критерії та фактори складності діяльності, синхронізація компонентів системи, трансформація структур і стратегій системи тощо.

2. Закон взаємної адаптації для живих систем. Існування і розвиток живої системи (серед інших і людини) - суть процесу взаємної випереджальної багаторівневої адаптації компонентів системи між собою і системи із довкіллям.

Цей закон дає визначення живої системи як системи, необхідною і достатньою ознакою якої є процес взаємної випереджальної багаторівневої адаптації – внутрішньої та зовнішньої.

Поняття “взаємна адаптація” істотно відрізняється від поняття “взаємодія” стосовно живих систем. Жива система може зовсім по-різному взаємодіяти із довкіллям залежно від того, як взаємно адаптовані її внутрішні компоненти, яка її структура [8].

Осмислення теоретичних і практичних підходів дозволило виділити кілька загальних змістових аспектів адаптації: адаптація як життєдіяльність за умов, які змінюються; адаптація як пристрій до змінних умов середовища; адаптація як досягнення стійкості середовища, яке змінилося [10].

Існують різні стадії взаємної адаптації живої системи із довкіллям. Якщо порушено відносний баланс і виявлена зміна довкілля, то робиться спроба компенсувати зміну середовища впливом на середовище. Це поведінкова реакція (стадія).

Якщо поведінкової реакції не вистачає, подається сигнал про необхідність інтенсифікації взаємної адаптації внутрішніх органів.

Фізична реакція (стадія) пов'язана з процесами взаємної адаптації внутрішніх компонентів живої системи (організму). Якщо структура цих процесів не забезпечує досягнення балансу із середовищем, то виникає стрес – часткова деструктуризація, часткова “розбірка” організму, вивільнення частини компонентів структури, переформування, яка перетворилася з неадекватної у ту, в якій виникла потреба [8, 10].

На підставі закону взаємної адаптації для живих систем можна припустити, що “курсант – система” прагне оптимізувати значення факторів взаємної адаптації до середовищем (професійне навчання, фізична підготовка тощо) відповідно до своєї структури, або змінити свою структуру.

Враховуючи те, що “курсант – система” є одночасно підсистемою і системою професійного навчання, і системи фізичної підготовки, необхідно змодельовати процес взаємної випереджальної багаторівневої адаптації, хоча це і пов'язується з великою ускладненнями.

Наприклад, для того, щоб пізнати ефективність взаємодії системи фізичної підготовки з системи, які розглядаються нами, необхідно враховувати не тільки процес взаємної адаптації для будь-яких систем, але і закономірності, які є підґрунтям когнітивного “педагогічний процес – інформація – адаптація”.

Курсант, як людина, є соціальним суб'єктом під впливом педагогічної інформації. Процеси його саморегуляції та адаптації мають тимчасові і просторові обмеження. У цей же час педагогічний процес фізичної підготовки повинен будуватися на підставі загальної закономірностей системної організації функцій.

Як відомо, реакції короткочасної адаптації, які швидко виникають, забезпечуються еволюційно-детермінованими пристосуваннями. Для здійснення реакцій довгострокового пристосування готові механізми в організмі відсутні, вони формуються поступово в результаті тривалої дії екзогенних факторів, але лише на підґрунті детермінованих передумов. Адаптація до нових умов існування – побудова адаптаційних функціональних систем – буде визначена наявністю в організмі спектру можливостей для побудови в мінімальній кількості випереджального пристосування до подій, які надходять (але, які ще не надійшли) [5].

Отже, від кількісного та якісного діапазону адаптаційних систем в організмі курсанта, які сформовані системою засобів підготовки, буде залежати його надійність в умовах життєдіяльності.

Звідси випливає вимога до моделі фізичної підготовки курсантів – сприяти формуванню в організмі курсанта такої кількості і таких адаптаційних функціональних якостей, які б забезпечили високу професійну працездатність умов життєдіяльності, які їм доводяться, тобто підґрунтям конструювання моделі повинні стати вимоги, які обов'язково ставляться перед курсантами характером і умовами їхнього військово-професійного навчання і вимогами до моделі фізичної готовності майбутньої професійної діяльності.

Моделі фізичної підготовки повинна складатися з проміжних етапів: адаптації, військового навчання, закріплення професійних навичок і умінь, удосконалення бойової майстерності.

Враховуючи дискретність функціонування процесу фізичної підготовки, який здійснюється перервами на сесії, канікулярні відпустки, стажування, під час яких відбувається процес вивчення показників фізичної підготовленості курсантів, потрібно звернути увагу на зміст кожного етапу. Необхідно передбачити у кожному етапі цикл адаптації, вивчення, задачею якого повинно бути виконання та закріплення вимог для даного етапу, а також випереджального розвитку певних якостей і навичок, які необхідні для наступного етапу фізичної підготовки та етапу військово-професійного навчання.

Як засоби фізичної підготовки повинні логічно об'єднуватися в єдину систему, зважаючи на їх домінуванням, виходячи із задач етапу підготовки, що наприкінці навчання повинно забезпечити необхідний рівень розвитку загальної фізичної підготовленості, професійно важливих психофізіологічних якостей та методичної підготовки випускника.

Водночас, у навчанні необхідно домагатися дотримання принципу свідомості, активності та самостійності курсантів спочатку за керівної ролі командирів і викладачів, а потім і без неї, домагаючись оптимального співвідношення в ньому керування і самонавчання.

Ефективність функціонування моделі фізичної підготовки у ВНЗ значною мірою залежить від ступеня обґрунтування всіх структурних одиниць нормативної системи, яка здійснює контроль за досягненням конкретних результатів педагогічного процесу.

Основним принципом під час розробки нормативних вимог для кожного курсу повинен стати принцип спрямованості цих нормативів (насамперед мінімальних, рівня розвитку "задовільно") на розвиток такої оптимальної енергетичної бази організму курсанта для відповідного етапу навчання, яка б на кінець розвитку відповідала вимогам, які ставляться перед енергетичною базою конкретного фахівця – випускника ВНЗ.

Вказані теоретичні передумови можуть використовуватися при обґрунтуванні змісту, спрямованості та взаємозумовленості різних форм фізичної підготовки курсантів у процесі професійного навчання.

Література:

- Большой энциклопедический словарь А.М. Прохоров М.: "Советская энциклопедия", 1989. – 830с.
- Большой словарь. 4-е издание. М.: Политиздат, 1980. – 223с.
- Самойл В.А. Моделирование и философия. М. – Л.: Наука, 1966. – 276с.
- Самойл В.В. Начала общей теории систем и ультрасистем. М.: МО СССР, 1984. – 128с.

5. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. М.: Мир, 1966. – 524с.
6. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 1988. – 253с.
7. Венда В.Ф. Системы гибридного интеллекта. М.: Машиностроение, 1990. – 446с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Физическая Олимпийская литература, 1997. – 583с.
9. Психолого-педагогические аспекты физической подготовки. Л.: ВДКИФК, 1985. – 99с.
10. Посохова С.Т. Личностная регуляция адаптации в изменяющейся социальной среде // Психологические проблемы самореализации личности. СПбУ, 2001. – 111 – 126с.

ABOUT SOME THEORETICAL PRESUPPOSITIONS OF THE STRUCTURE DETERMINATION AND THE MODEL CONTENTS OF THE CADET'S PHYSICAL PREPARATION.

Yury BORODIN

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

In this article is determined the structure and model contents of the military-educational establishments on the base of systematic approach and laws of mutual adaptation of alive, artificial and free systems.

ІННОВАЦІЙНИЙ ЗМІСТ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СЛУХАЧІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ

Сергій ЧЕРЕДНІЧЕНКО

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Аналізуючи дослідження попередників (І.П.Закорко, 2001; Ю.А.Бородін, 2001; В.І.Пліско, 1988) спостерігаємо, що питання спеціальної фізичної підготовки є особливо актуальним тому, що впровадження нових громадських спеціальностей в структурі МВС України, характерно для сьогодення, а також підвищена вимога до спеціально-фізичної підготовки. Дослідження вітчизняних та зарубіжних практиків-новаторів І.П.Закорко, В.Г.Лупиря обґрунтовано доводять, що однією з причин недосконалості програм з фізичного виховання слухачів навчальних закладів МВС України до майбутньої професійної діяльності є - відставання методичного забезпечення всього процесу навчання, від потреб практики. Недостатня фізична, психологічна і технічна готовність до виконання цілеспрямованих рухових дій, прийомів одноборств [2; 3].

В сучасності серед навчальних планів професійно-прикладної фізичної підготовки слухачів ВНЗ в системі МВС України, відсутній єдиний