

стає її можливість для розвитку відчуття та сприйняття навколишнього світу. І більш повноцінно здійснюється розвиток дитини.

Література:

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В Фізичне виховання в школі: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 152с.
2. Зайцева Л.С. Тенніс для всіх. – М.: Колос, 1998. – 128 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.- С. 157-160.

ОЦІНКА ПСИХІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ-СТАРШОКЛАСНИЦЬ ЗА МЕТОДИКОЮ САН

Уляна Шевців

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Здоров'я підростаючого покоління є на сьогодні одним із пріоритетних завдань загальноосвітньої школи [4]. Науковці В.С.Язловецький, 1995, 1998pp.; Kobza M., 1998; Озеров В.П., Медведєва Н.А., 2001, відмічають, що вірне розуміння поняття здоров'я та здорового способу життя сучасної молоді не формується зовсім, а інколи навіть виховується стихійно під впливом негативних явищ сучасного суспільства. Як наслідок цього – зниження тривалості життя, певною мірою зниження розумової активності молоді, що у подальшому веде до гіподинамії та розвитку таких захворювань, як серцево-судинні, шлунково-кишкові та нервові [2,3] Особливого вирішення потребують сьогодні проблеми рухової активності школярів, адже так званий малорухливий спосіб життя, позначається негативно на їх здоров'ї.

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я поняття “здоров'я” визначається як стан повноцінного фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя, при відсутності захворювань або фізичних дефектів. Психічне здоров'я особистості забезпечує її гармонійну взаємодію з навколишнім середовищем, і напругу залежить від рухової активності школярів, тому залучення школярів до занять фізичною культурою і спортом є нагальною проблемою сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати наших попередніх досліджень свідчать про відсутність інтересу старшокласниць до уроків фізичної культури. Проте, старшокласниць цікавлять сучасні оздоровчі види гімнастики, які здатні вплинути на формування їхнього іміджу, фігури, ходи та елегантності. Тому, на нашу думку, доцільно запровадити на шкільних уроках такі заняття, які би допомогли задовольнити їх запити, покращити відвідування уроків фізичної культури та сприяти підвищенню рівня соціального та психічного здоров'я.

Щорічні спостереження за станом здоров'я школярок свідчать, що протягом останніх десятиріч рівень фізичного та психічного здоров'я учениць знижується, особливо це стосується дівчат-старшокласниць (Т.Суворова, 2003; І.Степанова, 2007).

Робота виконана за планом НДР в сфері фізичної культури і спорту Дніпропетровського державного інституту фізичної культури.

Метою роботи є динаміка змін характеристик емоційно-вольової сфери старшокласниць після введення новітніх технологій в шкільний процес навчання.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; тестування за методикою САН; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Методика діагностики оперативної оцінки САН була нами застосована для визначення у дівчат старшого шкільного віку їх самопочуття, активності та настрою, тобто – соціального та психічного здоров'я.

Всі показники, які визначаються за методикою САН, є тісно взаємопов'язані. Результати відповідей на 30 пар полярних або протилежних ознак, за якими школярки оцінювали свій стан, показали наступні показники. Самопочуття школярок КГ та ЕГ в процентному співвідношенні, було виявлено таке: більшість (89% школярок КГ та ЕГ) мають задовільне самопочуття, відповідно 3% та 1,6% – незадовільне та 7% і 9,4% – добре. Домінантним показником до експерименту було самопочуття, від якого залежить настрої та активність. Несприятливе самопочуття різко знижує настрої і активність дівчат-старшокласниць, що в кінцевому результаті може стати однією з багатьох причин повільної або негативної адаптації до навчання в школі.

Результати досліджень самооцінки психічного стану (самопочуття) старшокласниць 15-16 років, в процентному співвідношенні, представлені на рисунку 1.

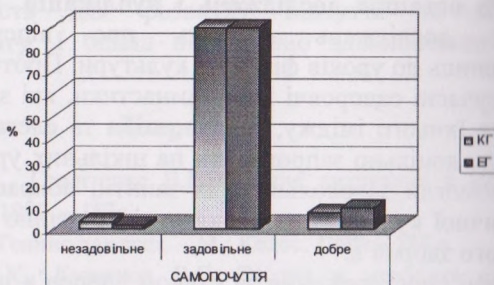


Рис.1 Результати оцінки психічного стану (самопочуття) школярок до експерименту

Оцінюючи показник активності, ми прийшли до висновку, що більшість школярок КГ та ЕГ (73% та 71,3%) мають середню активність. Низьку активність, а це 18,6% (КГ) та 20,3% (ЕГ) має приблизно однакова кількість старшокласниць обох груп, а високу активність має лише незначна частина дівчат КГ та ЕГ, по 8,4%. Показники активності КГ та ЕГ, практично не відрізняються. Результати досліджень самооцінки психічного стану (активності) старшокласниць представлені на рисунку 2.

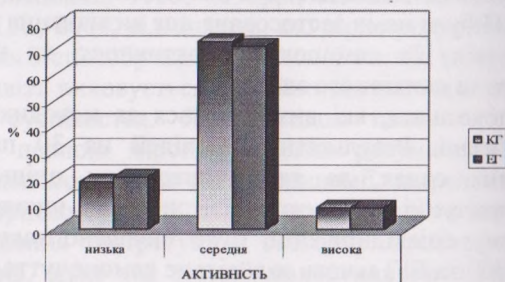


Рис. 2 Результати оцінки психічного стану (активності) школярок до експерименту

Емоційний стан – це більш або менш стійкий характер реакції на ті чи інші життєві події, який звичайно називається настроєм. Останнім часом настрій трактують як переважаючий емоційний стан (хвилювання, смутку та ін.), який впливає на психічну діяльність [1,6].

Результати досліджень оцінки психічного стану (настрою) дівчат-старшокласниць представлені на рисунку 3.

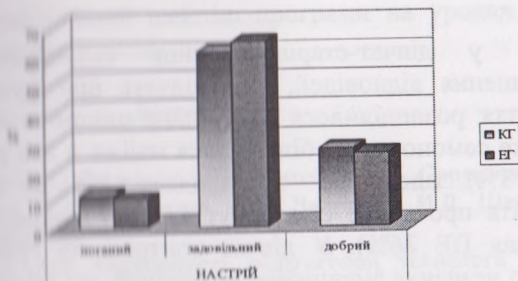


Рис. 1 Оцінка психічного стану (настрою) старшокласниць до педагогічного експерименту у % - ому співвідношенні

Так, оцінюючи настрій школярок КГ та ЕГ в процентному співвідношенні, було встановлено, що більша половина старшокласниць (61% КГ та 64,5% ЕГ) мають задовільний настрій, відповідно 11,8% та 10,1% – поганий, та третина старшокласниць 27,2% КГ і 25,4% ЕГ – добрий. Як бачимо, оцінка самопочуття, активності та настрою у старшому шкільному віці відповідає середнім показникам. Слід зазначити, що школярки, як контрольної, так і експериментальної груп, мали задовільне самопочуття і настрій та середню активність. Це доводить, що до початку педагогічного експерименту групи за станом психічного здоров'я були порівнянними.

Виходячи з даних таблиці ми бачимо, що під час проведеного психічного експерименту відбулись зміни у показниках ЕАН.

Таблиця 1

Зміни у показниках психічного та соціального здоров'я під впливом занять за модифікованою програмою шейпінг-тренування (%)

Показники		До експерименту		Після експерименту	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Самопочуття	Низьке	3	1,6	4	3
	Задовільне	89	89	76	61
	Добре	7	9,4	20	36
Активність	Низька	18,6	20,3	15	12
	Середня	73	71,3	67	52
	Висока	8,4	8,4	18	36
Настрій	Поганий	11,8	10,1	9	6
	Задовільний	61	64,5	60	50
	Добрий	27,2	25,4	31	44

Так, у дівчат-старшокласниць експериментальної групи співвідношення відповідей, які свідчать про функціональні стани самопочуття розподілилося наступним чином: кількість відповідей про низьке самопочуття збільшилася майже в два рази (до ПЕ 1,6%, після ПЕ 3%), задовільне – зменшилася з 89% до 61%, а відповідей, які свідчать про добре самопочуття стало більше у 4 рази (до ПЕ 9,4%, після ПЕ 36%). У дівчат контрольної групи спостерігаємо практично незначне зменшення відповідей, які свідчать про низьку та середню активність, проте збільшення показників високої активності – на 13%. Загалом відповідей, які свідчать про добре самопочуття у старшокласниць експериментальної групи мали 36%, а у контрольній групі – 20% опитаних ($P < 0,05$).

У старшокласниць, як експериментальної так і контрольної груп, кількість відповідей, які свідчать про низьку та середню активність зменшилися, проте, високу активність – збільшилася. У представниць експериментальної групи цей показник складав 36%, контрольної – 18% ($P < 0,05$), що є у два рази є менше.

Добрий настрій мали 44% у старшокласниць експериментальної групи та 31% – контрольної. При тому що кількість відповідей про поганий та задовільний настрій у представниць обох груп зменшився. Таку різницю у показниках хорошого настрою школярки експериментальної групи можна обґрунтувати тим, що заняття які відбувалися за модифікованою шейпінг-програмою проходили під музичний супровід, адже сама програма була записана на відео носії під сучасну музику. Наші дані підтверджують дослідження Т.Ротерс, В.Сосіної, Е.Фабіан [5] про те, що музичний супровід під час виконання фізичних вправ є одним з ефективних засобів взаємозв'язку фізичного та естетичного виховання, а також піднімає настрій та стимул школярки до відвідування уроків фізичної культури.

Висновки: Ми передбачаємо, що використання новітніх технологій, зокрема шейпінгу, буде сприяти оптимізації процесу формування здорового способу життя, соціальному та психічному здоров'ю дівчат-старшокласниць, а також покращить відвідування уроків фізичної культури і сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, підтверджена необхідність продовження роботи у даному напрямку та експериментальному виявленні ефективності

застосування модифікованої шейпінг-програми на уроках фізичної культури для дівчат-старшокласниць.

Література:

1. Булахова Л.А., Видренко Е. Олигофрения: Справочник врача-психиатра / Под ред. Г.Л. Воронкова, А.Е. Видренко, И.Д. Шевчук. - К.: Здоров'я, 1990. – С. 226-285.
2. Ведмеденко Б.Ф. Особливості педагогічної технології виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою // Теорія та методика фізичного виховання. Харків: ХДПУ, 2004. – №3. – С.44.
3. Денисенко Н., Педік Л., Фукс Л., Чипс Р. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. №3. – С.44-46.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки // Наука в олімпійському спорті. – 2007. №1. – С.122-130.
5. Сосіна В.Ю., Фабіан Э.М. Ритмічна гімнастика. – К.: Радянська школа, 1990. – С. 4-28.
6. Чебыкин А.Я. Исследование эмоциональных проявлений, характеризующих психическое здоровье детей и подростков // Социальные аспекты психического здоровья детей и подростков: Матер. Междунар. конгресса. – Одесса, 1994. – С.211-214.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ЛІЦЕЮ З ПОГЛИБЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ІМЕНІ ГЕРОЇВ КРУТ

Віталій Надич, Орест Лесько, Степан Решетило
Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Аналіз наукової літератури засвідчив, що на сьогоднішній день є багато різноманітних достатньо ефективних методик розвитку фізичної підготовленості осіб різних вікових груп, у тому числі і учнів старшого шкільного віку. Однак, фахівцями недостатньо уваги приділяється особливостям розвитку фізичної підготовленості юнаків, які навчаються у профільних середніх навчальних закладах, зокрема у військових ліцеях.