

Шейпінг- юні – передбачена для гармонійного розвитку дітей і підлітків, виховання фізично і естетично розвинутих дітей.

Метою роботи визначено покращення ефективності уроку фізичної культури в школі, його насиченості шляхом впровадження сучасної “шейпінг“-технології для дівчат старшого шкільного віку.

У роботі передбачається вирішення таких завдань:

1. Встановити можливість впровадження “ шейпінг“- системи у шкільну програму.

2. Вивчити вплив занять шейпінгом на стан фізичного розвитку школярів старших класів.

3. Розробити та апробувати урочну програму шейпінг-тренувань.

4. Експериментально обґрунтувати ефективність впливу впровадженої програми на організм школярів.

Для вирішення поставлених завдань будуть використані такі методи: аналіз літературних джерел, анкетування, педагогічний експеримент та статистична обробка результатів дослідження.

У роботі передбачається розробити комплекс урочних програм з шейпінгу та впровадити їх на уроках фізичної культури з метою покращення фізичного стану школярів старших класів.

ЛІТЕРАТУРА

5. Бажуков С.М. *Здоровье детей – общая забота*. М. : ФНС, 1987.
6. Бузюк О.І., Завацька Л.А., Завацький В.І. *Практикум з фізичної культури: Навчальний посібник*. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 216 с.
7. Завацький В.І. *Фізіологічна характеристика розвитку організму. Школярів*. – Луцьк : Надстир'я, 1994.
8. *Збірник законодавчих та нормативних актів про освіту. Випуск 1, П. – К., 1994.*
9. Козленко М.П. *Виховання у школярів інтересу до фізкультури і спорту*. – К., 1982.

THE WAYS OF THE DECISION OF THE ACTIVIZATION PROBLEM AMONG THE SENIOUR SCHOOLGIRLS AT THE PHYSICAL CULTURE LESSONS

ULIANA SHEVTSIV

Lviv State Institute of Physical Culture

The aim of the paper is to improve of the physical culture lessons effectiveness. The paper suggest to work out the 45 minutes program for physical culture lessons.

ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТОК, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ

ОЛЕНА ЯРМОЩУК

Львівський державний інститут фізичної культури

У сучасній науково-методичній літературі гостро стоїть проблема підготовки військовослужбовців жінок. Це зумовлено, насамперед, прийняттям закону, який

дозволяє жінкам проходити службу у війську за контрактом. Зокрема, велика увага приділяється підготовці курсанток вищих навчальних закладів системи МВС.

Підготовка військовослужбовця жінки вимагає особливого підходу. На думку багатьох фахівців [Вісковата Т.П., Драчук А.І., Куц О.С., Ложкін Г.В.], особливе місце поруч із фізичною, військово-прикладною та бойовою підготовкою посідає психологічна підготовка та чинники, що її зумовлюють.

Тому завданнями нашого дослідження були:

1. Вивчення особливостей темпераменту курсанток Львівського інституту внутрішніх справ при Національній Академії внутрішніх справ України.
2. Аналіз особливостей характеру курсанток Львівського інституту внутрішніх справ при Національній Академії внутрішніх справ України за їхньою самооцінкою.

Виходячи з літературних джерел, можна визначити характер як певний стиль відносин та поведінки людини, які склалися та закріпилися внаслідок життєвих впливів та виховання. За Г.Ващенком, характер – це сукупність вольових та емоційних властивостей, якими одна людина відрізняється від іншої [1]. Характер тієї чи іншої людини відображає певний склад її потреб та інтересів, прагнень та цілей, почуттів і волі, які проявляються у вибірковості її дій та поведінки, у стосунках та манерах поведінки [1, 2, 4].

Для розуміння фізіологічної основи темпераменту доцільно згадати роботи І.П.Павлова про вищу нервову діяльність, а особливо його вчення про властивості та типи нервової системи. У своїх працях він ототожнював поняття нервової системи з поняттям темпераменту. В основу класифікації типів нервової системи І.П.Павлов поклав:

- 1) силу основних нервових процесів – подразнюючого та гальмівного;
- 2) врівноваженість збудження та гальмування;
- 3) рухливість цих процесів.

Для вирішення поставленої мети ми використали такі методики:

- ✓ методика експрес-діагностики властивостей нервової системи за психомоторними показниками (теппінг-тест) для визначення сили нервової системи, розроблена Є.П.Льїним;
- ✓ методика “Інтелектуальна лабільність”, спрямована на дослідження лабільності нервової системи курсанток;
- ✓ методика Г.Айзенка, призначена для оцінки типологічних властивостей та особливостей темпераменту.

У дослідженні взяло участь 56 курсанток (віком від 17 до 19 років) 1 - 2 курсів Львівського інституту внутрішніх справ при Національній Академії внутрішніх справ України.

За допомогою методики експрес-діагностики Є.П.Льїна ми визначили властивості нервової системи за психомоторними показниками курсанток. Сила нервової системи перш за все відображається у здатності “витримувати” сильні подразнення.

З отриманих нами даних виявлено, що слабку нервову систему мають 35% досліджуваних курсанток (максимальний темп знижується з 2-го 5-секундного відрізка); середньо-слабку нервову систему мають 35% досліджуваних (температура роботи знижується після перших 10-15 секунд роботи). Нервова система середньої

сили спостерігалась у 22% досліджуваних - максимальний темп тримається приблизно на одному рівні впродовж всього завдання, а сильна нервова система виявлена лише у 8% курсанток (темп роботи збільшується до максимального на перших 10-15 секундах).

За допомогою методики “Інтелектуальна лабільність” ми спробували дослідити лабільність нервової системи курсанток, тобто здатність до швидкого переключення із вирішення одних завдань на виконання інших, не припускаючи при цьому помилок.

Нами було встановлено, що високу лабільність нервової системи мають 16% курсанток. Така нервова система характеризується як сильна, врівноважена та рухлива. Такі люди мають добру здатність до навчання. Найбільша кількість досліджуваних – 51% - мають середню лабільність нервової системи, із середньою здатністю до навчання, і 33% опитуваних мають низьку лабільність нервової системи, у зв'язку з цим мають труднощі у переучуванні.

За методикою Г.Айзенка встановлено, що більшість курсанток – 46,7% - мають яскраво виражений сангвіністичний темперамент. Сангвінік усім цікавиться, але ні чим не зацікавлюється глибоко і надовго. У сангвініків переважає веселий настрій. Такі люди легко вживаються в колектив і завдяки своїй жвавості стають бажаними його членами.

Менший відсоток досліджуваних - 16,7% - мають яскраво виражений холеричний темперамент. Холерики, подібно до сангвініків, мають швидкі реакції, але на відміну від них – сильні і глибокі. Такі люди вперто йдуть до поставленої мети, не зупиняючись перед перепонами. Їм властива агресивність, а це в свою чергу викликає опір у тих, з ким вони стикаються. Позитивними рисами таких людей є енергійність і наполегливість.

У 23,3% курсанток виявлено меланхолічний темперамент. Такий темперамент характеризує повільні і глибокі реакції. Враження не відразу, а повільно охоплюють людину, але глибоко і надовго. Меланхолікові властиве вибіркоче ставлення до людей; він довго вагається і зважає, поки з кимось зійдеться і відкриє свою душу. Проте, коли меланхолік з кимось зближується, він стає вірним і надійним другом.

У 13,3% курсанток спостерігався яскраво виражений флегматичний темперамент. Таких людей характеризують повільні й, разом з тим, слабкі реакції. Вони рідко коли виходять із стану рівноваги і рідко впадають у стан афектів. Флегматикам часто властива впертість, систематичність і послідовність у праці, внаслідок чого вони досягають іноді кращих результатів, ніж люди інших темпераментів.

Але зауважимо, що основні типи темпераменту у чистому вигляді трапляються дуже рідко. Зазвичай, люди мають змішаний (комбінований) темперамент, у якому поєднуються ознаки всіх чотирьох типів. Така комбінація іноді дає позитивні наслідки щодо властивостей особистості. Отже, зазначимо, що тип нервової системи лежить в основі не лише темпераменту, але й інших властивостей особистості, а також психічних процесів і станів. Тому наступним завданням нашого дослідження було виявити особливості характеру курсанток за їхньою самооцінкою.

Для вирішення цього завдання ми використали такі методики:

- ✓ методика діагностики потреб у пошуку відчуттів М. Цукермана, спрямована на оцінювання схильності особистості до нових, “гострих” відчуттів;
- ✓ методика діагностики самооцінки Ч.Д.Спілберга та Ю.Л.Ханіна – для визначення реактивної стурбованості та особистісної стурбованості.

Виходячи з даних дослідження, у 37,8% опитуваних спостерігався високий рівень потреби нових відчуттів. Це проявляється у потязі до нових “гострих” відчуттів, що часто може провокувати досліджуваного на участь у ризикованих справах. Найбільший відсоток (60%) опитуваних мають середній рівень потреби нових відчуттів, який відображається у вмінні контролювати потреби, у помірності у їх задоволенні. І лише 2,2% курсанток мають низький рівень потреби нових відчуттів, що визначає наявність передбачливості та обережності на шкоду отриманню нових відчуттів від життя. Досліджувані з такими показниками надають перевагу стабільності та впорядкованості поведінки.

При дослідженні рівня стурбованості за методикою Ч.Д.Спілберга та Ю.Л.Ханіна ми отримали такі результати: низький рівень реактивної стурбованості (РС) мають 83,3% досліджуваних, середній рівень РС мають 16,7% курсанток. Високий рівень РС не виявлено у жодної з досліджуваних курсанток. Реактивна стурбованість характеризується напруженням, нервовістю. Дуже висока РС викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації, але в наших дослідженнях у жодної курсантки таких результатів не виявлено.

Виявлено також, що низький рівень особистісної стурбованості (ОС) мають 41,7% опитаних курсанток (показник до 30 балів), середній рівень ОС мають 50% курсанток (31-45 балів) і високий рівень (46 і більше балів) мають 8,3% з досліджуваних. Особистісна стурбованість характеризує стійку схильність сприймати чимало ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації посиленою нервовістю.

Зауважимо, що стурбованість не є негативною рисою. Певний рівень стурбованості – природна та обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень “корисної стурбованості”. Низька стурбованість потребує підвищення уваги до мотивів діяльності та підвищення почуття відповідальності [6].

Таким чином, можна зробити висновок, що дівчата, які обрали своєю майбутньою професією військовий фах, це в основному яскраво виражені екстраверти, з середньою здатністю до навчання, які мають середньо-слабку нервову систему і середній рівень потреби нових відчуттів. Емоційний стан курсанток відповідає низькому рівню стурбованості.

На основі отриманих результатів ми можемо подати деякі рекомендації для покращення ефективності навчального процесу курсанток:

- ✓ на заняттях з курсантками доцільно враховувати особливості їх темпераменту;
- ✓ поряд із розвитком фізичних якостей доцільно звертати увагу і на розвиток психічних якостей;
- ✓ необхідно застосовувати комплекс заходів, спрямованих на формування мотивів діяльності та підвищення почуття відповідальності курсанток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ващенко Г. Виховання волі і характеру: Підручник для педагогів. - Київ: “Школяр”, 1999. С132-196.

2. Левитов Н.Д. Психология характера. - Изд. 3-е, испр. и доп. - Москва: Просвещение, 1969.
3. Методики психодиагностики в спорте / В.Л.Марищук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серова. - 2-е изд., доп. и испр. - Москва: Просвещение, 1990. - 256 с.
4. Психология: Учебник для техникумов физ.культуры / Под ред. А.Ц.Пуни. - Москва: Физкультура и спорт, 1984. - С.110-121.
5. Ярмощук О.О. До питання військової служби жінок в Україні та зарубіжних країнах // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. - Львів: ЛДІФК, 2000 - Випуск 4.- С.188-189.
6. [Http://psychology.net.ru/metodic/index.shtml](http://psychology.net.ru/metodic/index.shtml), (30.11.2001p.).

PHYSICALLY AND PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF THE GIRL-CADET OF THE HIGHER EDUCATION OF THE MIB SYSTEM OF UKRAINE

OLENA YARMOSHCHUK

The Lviv state institute of physical culture

In this clause author give account psychological feature of the nervous systems of the girl-cadet of the Lviv state institute of internal businesses at the national academy of internal businesses of Ukraine.