

дискримінації в спорті “за ознакою статі, раси, кольору шкіри, мови, віросповідання, за політичними чи іншими переконаннями, національному чи соціальному походженню, майновому стану”(параграф 4, пункт 1 Хартії (1992)). А пункт 2 того ж параграфу Хартії (1992) вимагає “здійснити заходи, які б забезпечили можливості для занять спортом усім громадянам і там, де необхідно, створити умови для талантів і осіб з фізичними вадами чи інвалідністю” [7].

В екзистенційній сфері, відповідно до різних модальностей людського буття, розрізняється гідність особиста, статева, громадянська, національна, професійна і т.д. Саме в цій сфері ми можемо говорити про втрату чи набуття спортивної гідності, яка знаходить свій вияв у таких чеснотах, як чесність до себе і інших, відповідальність, благородство, скромність, критичність тощо. Умовою формування і підтвердження такої гідності є потреба у повазі з боку товаришів, тренера, спільноти.

Співвідносним з гідністю моральним феноменом виступає честь. Хоча в багатьох відношеннях гідність і честь близькі за своїм змістом, все ж між ними існує і певна відмінність. Якщо гідність людини походить із принципу рівності людей у моральному відношенні, то в понятті честі, навпаки, оцінка диференціюється, що знаходить своє відображення у репутації людини. Честь вимагає від людини підтримувати власну репутацію або репутацію спільноти, до якої людина належить, тобто вимагає від людини такого способу життя і поведінки, які б не принижували гідності спорту. Тут беруться до уваги лише особисті заслуги людини, в першу чергу її ставлення до своєї діяльності, а також міра її людяності. Честь може вироджуватися в самолюбівання, жорстокість, лестощі, у прагнення завоювати репутацію шляхом рабського загравання перед сильнішим. Щоб цього не ставалося, необхідне моральне формування, яке здійснюється шляхом виховання та розвитку моральної свідомості. Без сумніву, особлива роль у процесі такого формування належить тренерові, його моральному авторитетові і вихованості. Кодекс спортивної етики у пункті 12. 1 вимагає від тренера “подавати хороший приклад своєю поведінкою для того, щоб діти і молоді наслідували їх, а також ні в якому разі не заохочувати і особисто не проявляти і не провадити іншим несправедливу гру, застосовуючи відповідне покарання у випадку поганої поведінки” [8].

Тренер, як і спортсмен, як правило, знаходяться в певних організаційних структурах (команда, клуб, асоціація тощо), отже постає питання про спільнотний вимір честі (честь клубу, команди, країни тощо). Тут варто зазначити, що інституції самі по собі не є суб'єктами морального дієвості. Правдиво відповідальними є лише особи. Межа між добром і злом проходить через серце людини, а не через систему.

Отже, команда, ширше – спільнота, мусять будуватися так, аби не губилася особиста відповідальність кожного. Важливою є наявність такої атмосфери, коли народжується діалог, а на його основі і *співвідповідальність*.

ЛІТЕРАТУРА

1. В.В. Джунь, А.І. Коваленко. Загальна характеристика спортивної деонтології // Здоровий спосіб життя: Збірник наукових статей. Випуск 6. – Львів, 2005. – С.21-23.
2. В.В.Джунь.,А.І.Коваленко. Принцип правдивості в спортивній деонтології// Здоровий спосіб життя: Збірник наукових статей. Випуск 7. – Львів, 2005.-С.29-32.
3. В.В.Джунь.,А.І.Коваленко. Принцип автономії особи в спортивній деонтології// Здоровий спосіб життя: Збірник наукових статей. Випуск 8. – Львів, 2005.-С.22-25.
4. Singer P. Praktische Ethik– Stuttgart– 1984.
5. Там само.
6. Федорика Д. Онтологічний та екзистенційний виміри людської гідності. У: Досвід людської особи. Л– 2000.
7. Спортивна Хартія Європи. [http:// culture.coe.fr](http://culture.coe.fr)
8. Кодекс спортивної етики. <http://culture.coe.fr>

О.М.ЖДАНОВА, У.С.ШЕВЦІВ

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МОДИФІКОВАНОЇ ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМИ ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИЦЬ НА ШКІЛЬНИХ УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Робота присвячена проблемі запровадження нетрадиційних урочних форм роботи зі школярами (шейпінгу) та підвищенню мотивації до систематичного відвідування шкільних уроків фізичної культури дівчатами – старшокласницями. Цей вид оздоровчого тренування спрямований на зміцнення здоров'я та корекцію фігури

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної
культури

Робота посвящена проблеме внедрения нетрадиционных видов работы со старшеклассницами (шейпинг) и повышению интереса к систематическому посещению школьных уроков физической культуры. Этот вид оздоровительных тренировок направлен на укрепление здоровья, коррекцию фигуры.

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

В Україні фізичне виховання школярів є невід'ємною частиною всієї педагогічної роботи. Воно відіграє важливу роль у підготовці всебічно-розвинутої особистості, адже саме зі школи діти виносять важливі для майбутнього життя теоретичні знання та навички.

Значно погіршилися за останні роки здоров'я, фізичний розвиток та фізична підготовленість підростаючого покоління нашої країни; особливе занепокоєння викликає здоров'я дівчат – майбутніх матерів. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню причин зниження рухової активності школярів [4,5,8, та ін.]. Відомо, що шкільні уроки фізичної культури не здатні задовольнити потребу у необхідному обсязі рухової активності школярів. Однією із багатьох причин зниження рухової активності фахівці називають зниження інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Недостатня рухова активність призводить до негативних наслідків: зайвої ваги, відхилень у стані здоров'я, відставань у фізичному розвитку та ін. Таке становище насторожує всіх, хто несе відповідальність за здоров'я дітей і, насамперед, батьків та працівників фізичної культури, що покликані забезпечувати виховання здорового покоління.

Фахівці наголошують, що причинами низької мотивації учнів до уроків фізичною культурою є: відсутність можливості вибору учнями форм занять, їх незадоволеність традиційним змістом шкільної фізкультури [5]; відсутність індивідуального підходу, примусовість, відсутність у програмі з фізичного виховання цікавих варіантів проведення уроків [1].

Центром уваги на заняттях з фізичної культури в загальноосвітній школі залишається підготовка до здачі навчальних нормативів та Державних тестів.

Практика показує, що покращити стан здоров'я школярів за допомогою уроків фізичної культури майже неможливо. У зв'язку з цим актуальним є спроба логічного наукового обґрунтування нетрадиційних засобів фізичного виховання, для їх використання в системі урочних форм занять зі школярами.

На сучасному етапі має місце збільшення кількості різновидів оздоровчої гімнастики [4]. В середовищі учнівської молоді зріс інтерес до нетрадиційних засобів з фізичного виховання, які поєднують різноманітні фізичні вправи і музичний супровід [7]. Тому ми припустили, що можливим вирішенням проблем уроку може бути шейпінг, який сьогодні досить популярний серед школярів, особливо старшокласниць.

Юнацький вік вважається найбільш складним для процесу росту і розвитку школярів. Особливо вразливі в цьому віці дівчатка. Уважно й прискіпливо вивчаючи своє обличчя й тіло, вони не завжди залишаються задоволеними результатами такого вивчення. Розуміння недосконалості свого фізичного розвитку може негативно впливати на психіку. Все це може бути використано у формуванні прагнення дівчат до занять фізичними вправами, які допоможуть позбавитися недоліків фігури, відчуття неповноцінності, зайвої ваги, набути правильної постави, ходи, краси рухів. Все це підтверджує актуальність введення уроків шейпінгу з метою активізації мотивації дівчат до фізкультурної активності, їх фізичного виховання.

Шейпінг – (з англ. Shape - форма) - це комплексна система фізичного та духовного вдосконалення людини, яка об'єднує заняття фізичними вправами, принципи харчування, мистецтво (шейпінг-хореографія), моду (шейпінг-стиль) та концепцію шейпінг-доглянутості [6].

Направленість і обсяг навантаження в шейпінг-тренуванні складаються персонально для кожної дівчини в залежності від фізичних можливостей, рівня здоров'я, поточних цілей занять по вдосконаленню фігури, фази фізіологічного циклу дівчинки. Регулярні комплексні тестування дозволяють правильно ставити задачі і своєчасно виправляти помилки в тренуваннях, аналізувати ефективність їх впливу. Порівнюючи вихідні параметри фігури будь-якої дівчини з параметрами шейпінг-моделі її конституційного типу, вдається дуже точно розрахувати режими індивідуального тренувального впливу, режими та раціони харчування для досягнення фізичної підготовленості та здоров'я вцілому.

Контроль за інтенсивністю тренувальних навантажень здійснюється за частотою серцевих скорочень (ЧСС), яка відповідає порогам аеробного та анаеробного обміну. Для зменшення м'язової маси тренування проводять при ЧСС, вищій за ЧСС порогу анаеробного обміну, а для зменшення

жирової маси тренування проводять при ЧСС, нижчій за поріг аеробного обміну. Для одночасного тренування м'язової, і жирової маси тренування проводять у змішаному режимі енергозабезпечення: ЧСС від 145 до 165 уд/хв., залежно від віку та тренуваності дівчини [6].

Нами розпочато дослідження, в основі якого – експериментальна перевірка прийнятності шейпінг-технологій на шкільних уроках фізичної культури. Активну допомогу в його проведенні надає Львівське громадське об'єднання «Агентство краси і здоров'я», яке входить до Федерації шейпінгу України і діє відповідно до ліцензії Міжнародної Федерації Шейпінгу. Нами модифікована класична шейпінг-програма, тривалість якої складає 38 хвилин, замість 55 традиційних. Програма включає розминку, 8 вправ і «заминку». Кожна вправа триває 4 хвилини. Кількість повторів кожної вправи зберігається традиційно для шейпінгу, так само як і наявність трьох інструкторів у класі. Як і в класичному шейпінгу, які демонструють варіанти вправ різної складності та інтенсивності, що дає змогу індивідуального підходу, з огляду на рівень фізичного стану дівчат. В середині та по завершенні заняття зправи проводиться контроль за впливом навантажень на організм.

На проведення експерименту дала згоду дирекція Львівського фізико-математичного ліцею, який орендується для проведення шейпінг-тренувань і обладнаний відповідним чином. Учениці 9-11 класів впродовж 2005-2006 навчального року, замість традиційних уроків фізичної культури, займаються шейпінгом двічі на тиждень. Завершено анкетування і тестування дівчат. Після завершення експерименту буде можливість встановити вплив шейпінг - тренування на показники фізичного стану, фізичної підготовленості. Повторно буде проведено анкетування з метою вивчення ставлення учениць до шкільних занять фізичною культурою нового змісту.

Проведення занять шейпінгом, як обов'язкова умова подальшого вдосконалення системи фізичної роботи, потребує на сьогоднішній день, визначення чітких норм фізичного навантаження та його раціонального дозування. Недотримання таких норм може не лише негативно вплинути на рішення педагогічного навчально-виховного процесу, але й зашкодити здоров'ю школярів.

Нами буде зроблено висновок про доцільність впровадження шейпінг-технологій на уроках фізичної культури в школі та можливість заміни змісту традиційних уроків в інших школах Львова.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боднар І., Гумен В., Линець М. Підготовка фахівців з шейпінгу в умовах ступеневої системи освіти. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - № 2-3. – 2002. – С. 30-32.
2. Гумен В. Шейпінг в рекреаційно-оздоровчій діяльності // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали III міжрегіональної науково-практичної конференції. – Львів: 2002. – С. 87-89.
3. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. – К.: Оріони, 2001. – 152с.
4. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фізичне виховання в школі. – 1999. - №1. – С. 47-50.
5. Огністий А., Мединський М. Рухова активність та здоров'я школярів // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали II Регіональної науково-практичної конференції. – Львів: 2000. – С.70-72.
6. Прохорцев В.И. Способ тренировки тела человека типа «Шейпинг»: Патент №2007205 на изобретение от 15 февраля 1994 года. – Российская Федерация.
7. Ротерс Т.Т. Ритмическая гимнастика на уроках в 9-10 классах // Физическая культура в школе. – 1986. - № 9. – С.18-22
8. Суворова Т. Вплив фізичного виховання на показники фізичної підготовленості та фізичного розвитку дівчат 11-17 років // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали III міжрегіональної науково-практичної конференції. – Львів.: 2002. – С. 63-64.

А.М. ЗАЧЕПА

ІДЕЙНО-НАЦІОНАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Досліджуються проблеми соціально-психологічної структури, взаємовідносини в колективі курсантів, методи і форми морально-психологічної корекції індивідуальної недисциплінованості курсантів військових ВНЗ.