

До тренерської групи увійшли професор Йоркського Університету (Великобританія) Алан Мейнард, регіональний радник із питань фінансування ВООЗ/Європа Джозеф Катцин, професор Маастріхтського університету (Нідерланди) Ханс Маарсе, професор університету ім. Земмельвейса (Угорщина) Тамаш Еветович, доцент Національного університету «Києво-Могилянська Академія» Тетяна Семигіна. Протягом курсу понад 60 учасників, серед яких представники уряду, керівники закладів охорони здоров'я, фахівці міжнародних та національних програм, залучені до реформування галузі, зробили спробу оцінити показники діяльності сектора охорони здоров'я в Україні та розробили план дій щодо поліпшення ефективності функціонування галузі, представили власні нароби з регіонального досвіду [4].

Низка університетів України. мають власні табори, оздоровчі бази, спортивні комплекси, де може здійснюватися реабілітація здоров'я студентів і викладачів. Так, Таврійський національний університет імені В.І.Вернадського, у якому навчається понад 12 тис. студентів, має спортивно-оздоровчий табір "Прометей" і пансіонат "Голубая волна" у м. Алушта, де мають можливість оздоровлюватися як студенти, так і викладачі [6].

Але, значного поліпшення здоров'я студентів не досягнути, якщо не розвивати у них мотивацію до занять спортом. Для цього необхідно, насамперед подолати формальність занять фізичною культурою і спортом у вищих навчальних закладах. Важливо оптимізувати розклад занять, поліпшити побутові умови проживання студентів, сприяти формуванню у них здорового способу життя та удосконалити медичне обслуговування студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кириленко Л.Г., Кіприч С.В. Дослідження фізичного стану студентів у період їх навчання у ВНЗ. - <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2007-2/Articles/07klghee.pdf>
2. Швидкий О.В. - <http://www.disser.com.ua/contents/20665.html>
3. <http://www.crossroads.com.ua/articles/2006/149/2218.php>
4. <http://www.sph.ukma.kiev.ua/?pageid=134>
5. <http://www.adm.dp.gov.ua/OBLADM/Obldp.nsf/archive/1A61D9A027EED005C225710E005B59>
6. <http://66.102.9.104/search?q=cache:C9o0jHEavBYJ:www.osvita.org.ua/>

[791opendocument](#)

Л.Я. ЧЕХОВСЬКА, І.Б. ГРИБОВСЬКА, А.Р. ЖГУТА ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВНЗ 1-2 РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

У статті висвітлено використання нестандартних підходів у фізичному вихованні студентів Дрогобицького професійного політехнічного ліцею. Доведено ефективність використання кольоротерапії, світлотерапії та спеціальних фізичних вправ на килимку на силові та швидко-силові якості учнів старшого шкільного віку.

В статье отражено использование нестандартных подходов в физическом воспитании студентов профессионального политехнического лицея г.Дрогобыча. Доведена эффективность использования цветотерапии, светотерапии и специальных физических упражнений на коврике на силовые и скоростно-силовые качества учеников старшего школьного возраста.

In article the use is reflected of approaches in physical education of students of the Drohobits professional polytechnic lyceum. Efficiency is led to of the use of coloroterapiya, ligtoterapiya and special physical exercises on carpet on the power and speed-power qualities of students of senior school age.

Сучасний стан підростаючого покоління характеризується низьким рівнем рухової активності, а тому і недостатнім розвитком фізичних якостей. Традиційні методи і засоби розвитку фізичних якостей є ефективними, але слід постійно удосконалювати інші підходи щодо розвитку фізичних якостей, покращувати емоційний фон занять, тощо.

На нашу думку, актуальним є використання і впровадження у процес фізичного виховання нетрадиційних підходів у проведенні занять з фізичного виховання. Зазначена проблема висвітлена лише в поодиноких працях (О.Міщенко, І.Іванова, О.Новікової та ін.), де розкривається нестандартна методика розвитку рухових здібностей учнів, використання нестандартних приладів.

Однак, залишається недостатньо вивченим нестандартний підхід у проведенні занять фізичного виховання з учнями старшого шкільного віку, зокрема, використання кольоротерапії, світлотерапії та спеціальних фізичних вправ на килимку.

Метою нашого дослідження було: визначити вплив використання нетрадиційних підходів на силові та швидко-силові якості учнів старшого шкільного віку на заняттях фізичного виховання.

У роботі вирішувалися наступні завдання:

1. Проаналізувати сучасний стан використання нетрадиційних підходів у проведенні занять з фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

2. Вивчити вплив комплексного використання нетрадиційних підходів (кольоротерапії, світлотерапії, нетипових фізичних вправ) на силові та швидко-силові якості.

3. Розробити практичні рекомендації для вчителів фізичного виховання щодо застосування нетрадиційного підходу у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети нами були використані такі методи дослідження: - аналіз літературних джерел; - педагогічний експеримент; - опитування і анкетування; - методи математичної статистики.

Перед початком нашого експерименту, нами було проведено опитування 28 вчителів загальноосвітніх шкіл м. Дрогобича на предмет володіння інформацією про використання нетрадиційного підходу на заняттях фізичного виховання. Результати відповідей представлені на рис.1.

Для проведення нашого педагогічного експерименту (ПЕ) учні експериментальної групи (ЕГ) повинні були займатись у спортзалі, який би відповідав вимогам як колоротерапії, так і світлотерапії. Спортзал Дрогобицького професійного політехнічного ліцею (ДПЛ), на жаль, не відповідав таким вимогам. Для встановлення відповідності кольорової гама та освітлення нами було оглянуто спортивні зали 12 освітніх закладів м. Дрогобича (табл.1).

Нами встановлено, що лише у 3 закладах: ЗОШ №16, гімназії та ДЮСШ (на 80%) фарбування відбувалось з урахуванням результатів наукових досліджень, і лише недостатнє матеріальне забезпечення не дало можливості довести кольорову гаму залів до ідеалу.

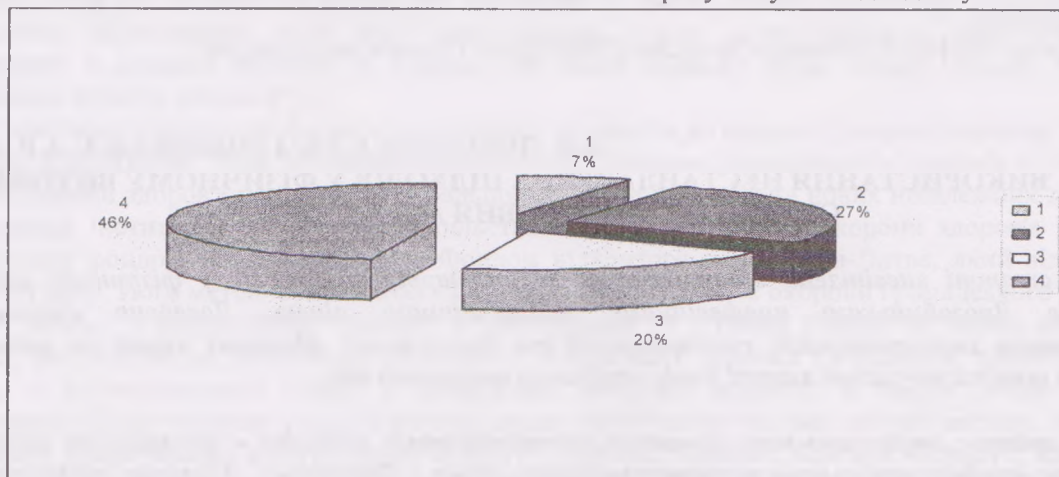


Рис.1. Використання нетрадиційних засобів на заняттях фізичного виховання у навчальних закладах міста Дрогобича

Примітки:

1. Використовують нетрадиційні засоби у фізичному вихованні школярів.
2. Обізнані з ефективністю нетрадиційних засобів фізичного виховання.
3. Шукають шляхи застосування нетрадиційних засобів фізичного виховання.
4. Не ознайомлені з ефективністю нетрадиційних засобів фізичного виховання

Таким чином, спортивний зал ЗОШ №16 на 80 % відповідає нашим вимогам, зокрема, підлога пофарбована у жовто-коричневий колір, стіни – у світло-зелений, стеля – біла. Трисекундні зони баскетбольного майданчика виділені жовтим кольором, центральне коло зелене. Лінії розмітки баскетбольного та волейбольного майданчиків – білі. Баскетбольні щити зроблені з прозорого пластика. Торцеві частини приладів та небезпечні місця позначені червоним кольором.

Відповідність кольорової гама та освітлення спортивних залів загальноосвітніх шкіл, гімназії та ДЮСШ гігієнічним вимогам.

| Компонент спортзалу | Номери загальноосвітніх шкіл | | | | | | | | | | ДЮСШ | гімназія | Процентне відношення (%) |
|--------------------------|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|----------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 8 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| Стеля | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 |
| Підлога | - | - | + | - | + | + | - | - | + | - | + | + | 33 |
| Стіни | + | - | - | - | + | - | + | - | - | - | + | + | 50 |
| Прилади | - | + | - | - | - | - | - | - | + | - | - | - | 16 |
| Небезпечні місця | - | - | - | - | - | - | - | - | + | - | + | + | 16 |
| Процентне відношення (%) | 40 | 40 | 40 | 20 | 60 | 40 | 40 | 20 | 80 | 20 | 80 | 80 | |

Умовні позначення:

„+” - кольорова гама відповідає гігієнічним вимогам;

„-” - кольорова гама не відповідає гігієнічним вимогам.

Саме тому, дирекція ДППЛ для проведення ПЕ звернулася із проханням до дирекції ЗОШ №16 надання даного спортзалу в оренду 1 раз на тиждень. Домовленість була досягнута. Дослідження тривали з березня по травень 2005р.

В подальшому, для оцінки рівня розвитку силових та швидкісно-силових якостей нами було проведено тестування. Застосовувалися наступні вправи: підтягування на перекладині, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, стрибок у довжину з місця. Враховувалась максимальна кількість якісно виконаних разів.

Під час проведення занять учнів ЕГ освітлення залу регулювалось чотирма вимикачами, кожен з яких вмикає по 4 пари люмінесцентних ламп, які дають сумарну кількість світла в 50 лк. На початку заняття ми вмикали один вимикач (сумарна кількість світла 50 лк.), через 15 хв. другий (сумарна кількість світла 100 лк.). Після 30 хв. заняття, вмиканням усіх вимикачів, ми доводили кількість світла до 200 лк. Через 45 хв. ми вмикали вимикачі у зворотній послідовності. В основній частині заняття учні виконували комплекс спеціальних вправ на килимку.

Фізичне виховання учнів КГ відбувалося за діючою програмою у спортивному залі Дрогобицького професійного політехнічного ліцею. У кінці семестру учні здали ті ж самі тести, що й на початку (підтягування на перекладині, перехід з положення лежачи на спині в сід, стрибок в довжину з місця). Тести приймалися в аналогічних умовах. Результати представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Середні арифметичні показники окремих фізичних вправ після ПЕ

| Групи | Середній показник підтягування на перекладині (разів) | Середній показник переходу з положення лежачи на спині у сід (разів за 1 хв.) | Середній показник стрибка у довжину з місця (см.) |
|---------------|---|---|---|
| КГ | 13,08 | 51,76 | 218 |
| ЕГ | 14,2 | 55,61 | 236,8 |
| σ | 2,26 | 5,53 | 13,82 |
| σ_{mx} | 0,45 | 1,11 | 2,76 |

Математична обробка стриманих даних дозволила виявити значно вищий приріст рівня розвитку фізичних якостей в учнів ЕГ, порівняно з учнями КГ, що зумовлює доцільність комплексного використання нетипових вправ у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку.

Окрім цього, нами було проведено опитування учнів про їхнє самопочуття після уроку фізкультури. Так, 76% учнів ЕГ зазначили, що після уроку фізкультури, проведеному у спортивному залі СОШ №16, рівень втоми був нижчим. Лише 24 % КГ зазначили про нижчу втому (рис.2).

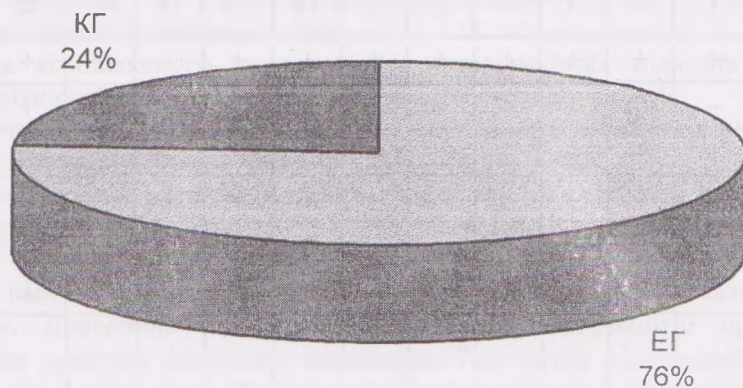


Рис. 3.3. Результати анкетування учнів ЕГ стосовно самопочуття після занять у спортивному залі №1 і №2

Керуючись результатами аналізу літературних джерел та власних досліджень ми розробили практичні рекомендації для вчителів (викладачів) фізичної культури щодо створення оптимальної вітлової та кольорової гами у спортивних залах. Нами також запропоновано варіанти спеціальних фізичних вправ з килимком. Кожен вчитель (викладач) може видозмінювати ці вправи в залежності від завдань та умов проведення уроку (Додаток А).

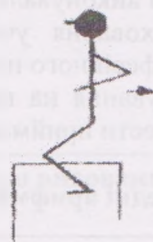
Додаток А

ОРІЄНТОВНІ ВПРАВИ З ВИКОРИСТАННЯМ КИЛИМКА

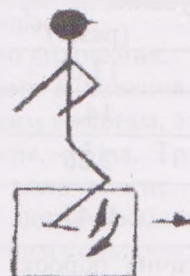
В. п. - стоячи на килимку. Пересування вперед ривковими рухами тулуба і ніг.



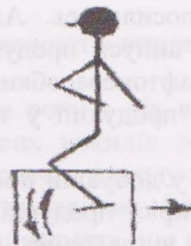
2. В. п. - те ж саме. Пересування спиною вперед ривковими рухами тулуба і спини.



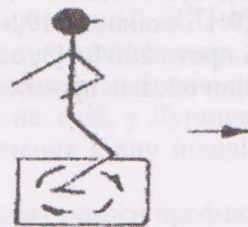
В. п. - те ж саме. Пересування вперед ривковими поворотами тулуба праворуч і ліворуч.



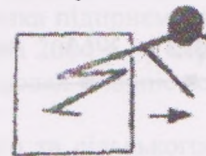
4. В. п. - те ж саме. Пересування спиною вперед.



5. В. п. - те ж саме. Пересування вперед уривковими поворотами тулуба на 360°



6. В. п. - упор присівши на килимку руки на підлозі. Пересування вперед за допомогою підтягування руками.



ЛІТЕРАТУРА

1. Використання нетрадиційних фізичних вправ для оздоровлення студентської молоді / Добровольська Н.О., Середенко Л.П., Бережна та інші // Львівський державний медичний інститут. I Всеукраїнська науково-практична конференція "Роль фізичної культури в здоровому способі життя." – Львів, 1993. – ч. I – С.43-44.
2. Горбенко М. Нетрадиційні засоби у формуванні здорового способу життя // Фізкультура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація. – Миколаїв, 2002. – С.153-156.
3. Озернюк А.Т. Нетрадиционные методы оздоровительного воздействия на организм школьников // Физическая культура в школе – 1991 - №4 – с.60-63.

Л.Т.ШЕВЧУК

ВПЛИВ ПРОМИСЛОВОСТІ УКРАЇНИ НА ДОВКІЛЛЯ І ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Аналізуються особливості впливу промисловості України на довкілля і здоров'я населення та окреслюються заходи, спрямовані на поліпшення ситуації.

Анализируются особенности влияния промышленности Украины на окружающую среду и здоровье населения и очерчиваются мероприятия, направленные на улучшение ситуации.

The features of influencing of industry of Ukraine are analyzed on an environment and health of population and measures, directed on the improvement of situation, are outlined.

Актуальність дослідження особливостей впливу промисловості України на довкілля і здоров'я населення важко переоцінити. Адже, її структура є загрозливою з огляду на екологічну безпеку країни, а обсяг доволі потужний: понад третину загального обсягу валового внутрішнього продукту виробляється промисловими підприємствами. Питома вага потенційно небезпечних, ресурсоемних галузей продовжує залишатися достатньо високою (так у галузевій структурі промисловості у 2004 р. частка металургії та оброблення металу склала 25 %, хімічної та нафтохімічної промисловості – 7 %, виробництва коксу, продуктів нафтопереробки – 7 % тощо), хоча є певні позитивні зрушення щодо зміни промислової структури виробництва на користь випуску продукції з більш високим ступенем обробки (зокрема зросла частка машинобудування) [2, с.8].