8. *Шологон Р., Іващенко П. Ефективність фізичного виховання і осоливості методики занять з студентами спецмедгруп при захворюваннях гепатобіліарної системи і шлункового тракту // Молода спортивна наука України: Збірка наук. статей галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – С. 111–113.*
9. *Шологон Р., Іващенко П. Особливості методики фізичного виховання при міопії зі студентами спеціальної медичної групи. // Молода спортивна наука України: Збірка наук. статей галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2000. – Вип. 4. – С. 320 – 322.*
10. *Berqer B.G., OwenD.R. Stress reduction and mood enhancement in four exersise modes: swimming, body conditioning, Hatha yoga and fencing // Reserch Quarterly for Exercise and sport. – , 1988, V. 59. – P.148-159.*

FEATURES OF APPLICATION OF MEANS IN PHYSICAL EDUCATION OF THE STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

Ivanna BODNAR

L'viv State Institute of Physical Culture
The Ukrainian Academy of Design

Methodical literature on features of application of means in physical education of the students of special medical group is analyzed.

ПСИХОМОТОРНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТОК ТЕХНІЧНОГО ВУЗУ

Л. БОЙКО

Національний технічний університет України
"Київський політехнічний інститут"

Економічна та екологічна кризи, інші негативні прояви, які відбуваються на даний час в Україні, зумовили значне зниження рівня здоров'я дітей та дорослого населення. В країні збільшилась смертність, зменшилась народжуваність. В 1986-1987 рр. патологічні роди складали 67%, а через 10 років вже 80%. Майже 80% учнів середніх шкіл та студентів вищих навчальних закладів мають хронічні захворювання або фізичні чи психічні відхилення. Згідно з результатами медичних оглядів та даними медичної статистики лише 6-10% випускників м. Києва - здорові. Тільки 20% юнаків за станом здоров'я здатні проходити строкову службу в лавах Збройних Сил України [8]. Зрозуміло, що хвора людина не в змозі реалізувати свої потенційні творчі можливості, принести максимальну користь собі, своїй сім'ї та суспільству. За даними ВООЗ

здоров'я людини залежить на 10% від медиків, на 10% від екології і на 80% від самої людини та від її способу життя. Існує чіткий взаємозв'язок показників рівня здоров'я, фізичного стану та рівня рухової активності [5]. Як відомо, основні пріоритети, мотивації, світогляд та спосіб життя формуються в дитячі та юнацькі роки. Ось чому важливе місце в системі оздоровчо-профілактичних заходів повинні посісти школа та ВУЗ з їх авторитетом і впливом. Існуюча система фізичного виховання студентів не вирішує в повній мірі завдань рухового розвитку. Аналіз програм вищих навчальних закладів показав, що в них традиційно склалося так, що метою фізичного виховання передусім вважають формування рухових вмінь та навичок, а також фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості тощо. Фактично формування рухових умінь зводиться до вміння виконувати ті чи інші вправи, пов'язані з видами спорту. Але ж не можна вважати вдосконалювання виконання певних вправ руховим розвитком. Кожен студент повинен вміти ефективно распоряджатися отриманими фізичними якостями для створення рухових дій. Для цього необхідно спрямовано формувати вищу ланку в управлінні рухами-психомоторну [3].

Необхідність спрямованого психомоторного розвитку в вузах викликана недостатнім руховим розвитком студентської молоді на заняттях фізичною культурою, високою стомлюваністю під час навчання, відсутністю послідовності в руховому розвитку на різних етапах безперервної освіти, недостатньою розробкою індивідуально - диференційованого підходу (облік, індивідуальних здібностей, відхилень у стані здоров'я), низькою підготовленістю молоді засобами фізичного виховання.

Мета дослідження - вивчити вплив програми психомоторного розвитку на функціональний стан студенток.

Для вирішення поставленої мети були обстежені 119 студенток НТТУ "КПІ" різних медичних спеціалізацій віком від 18 до 22 років, котрі відвідували учбові заняття з шейпінгу.

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; комплексна діагностична методика психомоторного розвитку Б.Б. Косова [3], адаптована нами для студентів; антропометрія (вимір довжини і маси тіла, ободових розмірів плеча, талії, живота, сідниць і стегон; розрахунок вагоростового індексу Кетле і фізіологічні методи визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску систолічного (АТ сист.), діастоличного (АТ діаст.), середнього (АТ серед.); педагогічні методи (педагогічне спостереження та педагогічне тестування); методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 119 студенток, які за станом здоров'я відносились до основної та підготовчої медичних груп. Заняття проводились двічі на тиждень тривалістю 60 хвилин. Підготовча частина заняття (15 хв.) включала крокові, бігові, стрибкові, танцювальні вправи, стретчинг [2,6,9]. Основна частина (20-35 хв.) складалася з комплексів фізичних вправ психомоторної спрямованості. Під час виконання цих вправ відбувалось навантаження на всі м'язові групи. В заключній частині (10 хв.) були вправи на розслаблення, дихання [1]. Під час виконання рухових завдань студентки слідкували за правильним диханням, яке полегшувало виконання вправ [4].

З метою оптимізації процесу кондиційного тренування студенток оцінювалась поточна ефективність запропонованої програми. Протягом занять реєструвалась ЧСС, одночасно проводився хронометраж занять, до і після них вимірювався АТ.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз показників самопочуття, морфофункціонального стану, фізичної

підготовленості дозволив виявити деякі відхилення у стані здоров'я студенток: у 46% виявлено ознаки тахікардії, у 48%- надлишкова маса тіла, у 19% - головний біль, у 39,2% - слабкість, у 12% - АТ сист. перевищував норму в середньому на 10 мм. рт.ст., АТ діаст - вища за норму був виявлений у 15%. За результатами анкетування такий стан здоров'я студенток може бути пояснений інтелектуальними, емоційними перевантаженнями, нераціональною організацією праці, відпочинку і харчування. Так, тільки 4,2% студенток, крім занять з фізичного виховання, займаються руховою діяльністю.

За результатами дослідження рівня фізичного стану 25% студенток мали низький РФС, 43% - нижче середнього, 29% - середній та 3% - вище середнього.

Студенткам, які відвідували заняття з шейпінгу, була запропонована програма розвитку психомоторних здібностей, на початку та в кінці якої проводилось психомоторне тестування.

Основний акцент у нашій програмі ставився на розвиток здібностей самоконтролю та саморегуляції рухової активності [7]. До них відноситься розвиток:

1) довільності (переведення координації рухів у фізичних вправах за попередньою мовною інструкцією; збереження темпу та інтенсивності своїх рухових дій в умовах будь-яких перешкод);

2) розрізняльної чутливості (поступове мінімальне підвищення та ступеневе зменшення рухів в часі (темпі), зусиллі або амплітуді;

3) рухової пам'яті та мислення (покращення збереження пам'яті техніки рухів завдяки активному аналізу способу виконання руху, усвідомленню орієнтуючих (опорних) ознак із співставлення виконаної спроби з результатом; прагнення зрозуміти вправу в цілому, усвідомити її користь для себе; активізація рухової пам'яті також шляхом уявлення руху перед або після його виконання (ідеомоторне тренування).

4) рухової уяви (брати участь у придумуванні різних цільових рухових вправ: для розвитку рухових якостей, психомоторних здібностей, створенні комплексів вправ);

5) самоконтролю (самоконтроль техніки рухів за опорними ознаками; самоконтроль втомленості при виконанні вправ; вміння змінювати техніку рухів в залежності від ступеню втоми; самооцінка техніки своїх рухових дій, індивідуальне планування свого психомоторного розвитку (за допомогою педагога).

6) вольові якості (переборювати труднощі в технічно складних вправах (намагатись зрозуміти структуру рухів), у вправах на розвиток витривалості (терпіти втому)).

Заняття з шейпінгу, на базі яких здійснювалась пропонована нами програма розвитку психомоторики, в своїй основній частині мали два самостійні цикли, перший з яких складали вправи на зміцнення серцево судинної системи, а другий - вправи на підвищення м'язової сили та витривалості [2.6.9]. Під час вивчення комплексів акцент ставився на мовні назви тих чи інших вправ, які виконувались, що сприяло розвитку у студенток вміння виконувати рухи за їх назвами, а в подальшому приводило до розвитку довільності.

Після вивчення комплексу вправ аеробної спрямованості, за допомогою мовної інструкції здійснювалось переведення координації рухів у вправах даного комплексу. За допомогою вправ силового характеру вирішувались інші психомоторні задачі.

Варто відмітити високу стимулюючу роль багатьох психомоторних вправ. З кожним заняттям підвищувалась зацікавленість студенток Це пов'язано з цілим рядом умов: по-перше, з варіаціями кожної вправи; по-друге, незвичайністю та більш "інтелектуальним" характером багатьох вправ. В підсумку, всі студентки, що брали

участь у виконанні програми, надали перевагу цим заняттям над іншими та виявили бажання продовжувати такі тренування .

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що застосування розробленої нами програми протягом учбового року сприяє позитивним змінам за всіма показниками (P<0,05). Під впливом систематичних занять шейпінгом за запропонованою програмою розвитку психомоторики відбувається достовірне покращення самопочуття. Так, 68% студенток оцінили своє здоров'я як добре, 22% - як відмінне, 82% студенток відмітили підвищення фізичної та розумової працездатності, що є важливим моментом, тому що навчання в технічних вузах є найбільш складним та насиченим в порівнянні з іншими вузами. Кількість студенток з низьким РТФ зменшилась з 25% до 3%, нижче середнього з 43% до 12%, середнього збільшилась: з 29% до 58%; 20% досягли вище середнього і 7% - високого.

Вже після трьох місяців занять відбувається зниження маси тіла, обхватних розмірів внаслідок зменшення жирового компонента, особливо у "проблемних зонах"; поліпшення стану здоров'я і самопочуття, позитивні зміни функціонального стану і фізичної підготовленості.

Однак найбільші зміни відмічаються після шести місяців занять. Протягом усього дослідження спостерігається поступове поліпшення показників фізичного, психічного та морфологічного стану студенток Відмічається також значне покращення техніки виконання вправ студентками, що підтверджується статистично достовірними позитивними змінами за всіма основними показниками психомоторних тестів (P<0,05)

Висновки:

1. Заняття з шейпінгу з психомоторною спрямованістю сприяють підвищенню фізичного, психічного та морфологічного стану студенток.

2. Запропонована нами програма розвитку психомоторики сприяє ефективному оздоровленню студенток, що підтверджується результатами наукових досліджень і може бути запропонованою для використання в будь-якому вузі країни.

Література:

1. *Алтер М. Дж. Наука о гибкости. – К.: Олимпийская литература, 2001. – С. 353–368.*
2. *Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнесс-системы: Учеб пособ. – Волгоград: ВГАФК, 2001. – 138с .*
3. *Коссов Б.Б. Психомоторное развитие младших школьников. – М. : Академия педагогических наук СССР 1989. – с. 105*
4. *Кашуба В.А. Биомеханика осанки. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 139*
5. *Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учебное пособие для студентов вузов физ. воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232с.*
6. *Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М., 2001.– 64 с.*
7. *Двигательные процессы у спортсменов/ Под ред. Б.Б. Коссова. – М.: ВНИИФК, 1973; 1976. – Тт. I, II*
8. *Стасюк Г.А.; Грушко В.С. ; Климнюк С.І. Оздоровлення українського народу через систему освіти//Валеологія. – 1996. – №1 – с.19.*
9. *Кулэ Э.Г. Френкс Б.Д. Оздоровительний фитнесс. – К.Олимпийская литература, 2000. – 368 с.*

PSYCHOMOTOR EVOLUTION OF STUDENTS OF TECHNICAL INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION

G. L. Boyko

National Technical University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute"

Annotation. This article presents results of research of functional condition of students of technical institute that have passed special program of psychomotor evolution.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА НАВЧАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА СТАН ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

Сергій БОНДАРЕНКО, Олександр МАЛІЧЕНКО

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Постановка проблеми. В проекті Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту наголошується, що особливе занепокоєння викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків. Як і раніше, значна їх кількість має суттєві відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я.

Тому проблема різкого погіршення здоров'я школярів офіційно визнається національною і вимагає найсерйознішої уваги та вивчення.

Мета дослідження полягала у вивченні ефективності впливу фізичного виховання на стан соматичного здоров'я та динаміку фізичної підготовленості дітей 7-8 років та етапі адаптації до навчальних навантажень.

Організація та методи дослідження. Протягом двох років вівся комплексний моніторинг за станом здоров'я на основі даних поглиблених щорічних медоглядів (перед вступом до школи і в кінці навчального року). У квітні-травні кожного навчального року фіксувались показники функції статичної рівноваги за допомогою проби Ромберга (І варіант) та інтегрального показника зорової працездатності за методикою Н.Т.Тагаєвої. За загальноприйнятими методиками визначались наступні показники фізичної підготовленості: біг 30 м з високого старту, стрибок у довжину з місця, кистьова динамометрія. Досліджуваними були 56 учнів, що навчалися в двох перших, а потім других прогімназійних класах першої міської гімназії м. Кіровограда.

Характеризуючи процес фізичного виховання в цих класах, зазначимо, що він включав уроки фізичної культури та годину рухливих ігор, що проводились кожного навчального дня після обіду. Зміст та спрямованість фізичного виховання, в основному, відповідала вимогам діючої програми, а умови для занять фізичним вихованням були типовими для навчальних закладів міста.