

Список використаної літератури:

1. К. Ю. Белая «Инновационная деятельность в ДОУ»/ К.Ю. Белая – М: Эксмо, 2012. – 190 с.
2. В. В. Горшкова «Образование взрослых: формат опережения»/ В. В. Горшкова-М: Феникс, 2011. – 25 с.
3. С. А. Горбунов «Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания» /С. А. Горбунов, С. С. Горбунов // «Теория и практика физической культуры». – 2010. – №5. – С. 33-35.
4. Н. В. Москаленко «Педагогічні інновації фізичному вихованні» /Н. В. Москаленко // «Спортивний вісник Придніпров'я».- 2009.- №1. – С. 19-22.
5. І. Г. Захарова «Інформацій технології освіти» /І. Г. Захарова. – 4-те вид., стер. – М.: Academia, 2013.-192 с.

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗНАТЬ ЩОДО ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Світлана Киселевська, Оксана Войтенко

Київський національний університет будівництва і архітектури

Анотація. У статті пропонується система формування знань щодо фізичного здоров'я на теоретичному, методичному та практичному рівнях в системі занять з фізичного виховання у ВНЗ, використовуючи спеціальний розділ «Фізичне здоров'я».

Ключові слова: теоретичний, практичний, методичний рівень знань, фізичне здоров'я.

Annotation. Kyselevska S., Voitenko O. (KNUCA). Article is talking about the system of knowledge formation of physical health on theoretical, methodical and practical level in the system of lessons of physical training using the special course "Physical health".

Key words: theoretical, methodical, practical knowledge, physical health.

Постановка проблеми. Напрямами реалізації змісту програми з фізичного виховання є формування засад для всебічного розвитку студентської молоді, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань; підготовка до повноцінного життя у природних, техногенних та соціальних умовах; до безпечної трудової діяльності; до захисту Вітчизни. Впровадження цієї програми вимагає перегляду сформованих стереотипів поведінки сучасної молоді, переосмислення концептуальної моделі здоров'я з урахуванням того, що провідне значення у його збереженні та зміцненні належить способу життя.

Навчальний предмет «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах спрямований на реалізацію розвиваючих, оздоровчих, пізнавальних, освітніх та виховних завдань. Однак, враховуючи вікові особливості студентської молоді, зміст навчальної програми з фізичного виховання, необхідно звернути увагу на

вирішення пізнавальних та виховних завдань, а саме: розширення кругозору; виховання інтересу та звички до занять фізичними вправами; виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я; формування стійких мотиваційних настанов на здоровий спосіб життя; усвідомлення необхідності розвивати свої фізичні здібності; виховання морально-вольових та психологічних якостей особистості.

В наукових та методичних працях проблема формування знань з фізичного виховання, позитивних мотивів та потреби до цих занять, бажання систематично займатися фізичними вправами та отримувати задоволення від цього розглянуто в роботах В.А. Вінник, 1986; В.П. Кінденко, 2000; С.В. Сичова, 2001 та ін. В системі загальноосвітньої школи знання з фізичної культури є складовою процесу фізичного виховання і набувають загального довідково-інформаційного характеру (Л.К. Зав'ялов, 1982; М.О. Зубаль, 2004 та ін.). Аналіз літературних джерел дає підставу стверджувати, що в наукових та методичних працях проблема формування знань у галузі фізичного виховання студентської молоді розглянуто недостатньо повно.

Тому виникла необхідність у проведенні подальших теоретичних та експериментальних досліджень, пов'язаних з розробкою теоретичного методичного матеріалу для формування знань щодо фізичного здоров'я (фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціональний стан), який сприятиме розвитку умінь та навичок з організації та методики проведення самостійних занять з фізичного виховання студентської молоді.

Мета роботи. Подальше наукове обґрунтування системи формування загальних та спеціальних знань про фізичне здоров'я на теоретичному, методичному та практичному рівнях у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Визначити фактори, які впливають на рівень знань і теоретичну підготовку з фізичного виховання студентської молоді.
2. Визначити взаємозв'язок рівня знань з руховою активністю, окремими показниками фізичної підготовленості й функціональними можливостями організму студентів.
3. Розробити й впровадити в практику зміст спеціального розділу «Фізичне здоров'я» на теоретичному, методичному й практичному рівнях для студентів.

Для вирішення поставленої мети використовувалися наступні **методи**: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, контрольне тестування знань, тестування фізичних якостей, педагогічний експеримент.

Організація досліджень. Дослідження проводилось протягом 2015-2016 років. Йому передувало опрацювання наукової та методичної літератури, розробка комплексу теоретичного методичного матеріалу щодо формування знань про фізичне здоров'я для студентської молоді. Впродовж проведення основного педагогічного експерименту визначалась ефективність запропонованої методики.

В анкетуванні взяли участь 100 студентів 1 курсу факультету інженерних систем та екології КНУБА. Під час експерименту контрольна група (КГ – 28 студентів) працювала відповідно до програми з фізичного виховання студентів КНУБА, експериментальні (ЕГ1 – 22 студенти, ЕГ2 – 26 студентів, ЕГ3 – 24 студенти) – відповідно до запланованого спеціального розділу «Фізичне здоров'я».

Результати дослідження.

З метою виявлення обсягу знань з дисципліни «Фізичне виховання» у студентів 1 курсу, було проведено анкетування. Аналіз результатів дозволяє говорити про те, що цей обсяг обмежується загальними знаннями довідково-інформаційного характеру і спирається на програмний матеріал загальноосвітньої школи, а саме з наступних тем: «Ознаки перетому», «Фізична культура як важлива складова загальної культури людини», «Фізична культура в сім'ї», «Впровадження здорового способу життя», «Надання першої медичної допомоги у разі травмування». Спеціальні знання з фізичного виховання методичного рівня, такі, як планування та методика розвитку основних фізичних якостей, проведення самостійних занять фізичними вправами та самоконтроль за фізичним навантаженням розкриті недостатньо.

Студенти 1 курсу виявляють незначний інтерес до загальних питань фізичного виховання. Їх не цікавить майже 50% теоретичного матеріалу державної програми. Анкетні дані свідчать про те, що для студентів 1 курсу характерний низький рівень знань з фізичного виховання, а саме – 76% вказують на відсутність знань з організації власної оздоровчо-рухової активності; 55% – не знають методик оцінювання і контролю за станом фізичного здоров'я, понад 32% оцінюють свої знання як низькі, і тільки 12% студентів мають загальне уявлення щодо знань з фізичного виховання. Тільки 24% студентів 1 курсу дають правильну відповідь на питання стосовно фізичного здоров'я. Не можуть дати визначення фізичному стану як компоненту фізичного здоров'я 76% студентів. Близько 80% студентів вказують, що низька рухова активність впливає або на показники фізичного розвитку, або на розвиток серцево-судинної та дихальної систем.

Необхідно підкреслити, що юнаки та дівчата безпомилково відповідають на запитання, які стосуються фізичної підготовленості. До них відносять розвиток сили, швидкості, координації рухів, витривалості та гнучкості, що визначають за допомогою контрольного педагогічного тестування. Лише 20% студентів 1 курсу основним призначенням фізкультурно-оздоровчих занять вважають організацію рухової активності, формування потреби і звички до занять, зміцнення й удосконалення функціональних систем. Інші відповідають, що мета занять – це розвиток фізичних якостей. Понад 65% студентів для підвищення загального рівня працездатності у процесі фізкультурно-оздоровчих занять надають перевагу вправам на розвиток сили. На думку 35% студентів ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю й характером виконаних фізичних вправ.

Аналіз кореляційного взаємозв'язку показав, що між рівнем знань і показниками рухової активності у даного контингенту досліджуваних існує середній статистичний зв'язок, оскільки коефіцієнт кореляції між даними показниками у юнаків становить $r = 0,53$, у дівчат – $r = 0,61$.

У результаті дослідження ми з'ясували, що на загальному рівні знання мають слабкий взаємозв'язок з окремими показниками фізичної підготовленості та функціональними можливостями як у юнаків, так і у дівчат.

Таким чином, отримані дані аналізу взаємозв'язків між знаннями та критеріями фізичного здоров'я дають можливість цілеспрямовано впливати на рівень знань як фактор, що стимулює формування належного рівня рухової активності.

Теоретичні методичні основи формування знань склалися з:

- принципів (актуальності, системності, доступності й послідовності) та компонентів навчання (освітній, цільовий, мотиваційний, змістовний, оціночно-результативний);

- обсягу знань на теоретичному (поняття «фізичне здоров'я» та його компоненти, ендогенні та екзогенні фактори, що впливають на рівень фізичного здоров'я, морфо-функціональні особливості та характеристика традиційних та нетрадиційних форм фізичної культури), методичному (способи та методи визначення стану фізичного здоров'я, рухової активності та основи методики планування фізичного навантаження в процесі організації особистих фізкультурно-оздоровчих занять традиційними та нетрадиційними фізичними вправами) та практичному (уміння визначити стан фізичного здоров'я, обсяг рухової активності й складових фізичного навантаження у процесі занять фізичними вправами та уміння складати програми власних фізкультурно-оздоровчих занять) рівнях;

- змісту навчального матеріалу (теоретичний методичний і практичний розділ за темами: - «Фізичне здоров'я, компоненти і критерії оцінки», «Основні фактори, які впливають на рівень фізичного здоров'я», «Основи планування фізичного навантаження у процесі занять фізичними вправами», «Особливості організації самостійних занять з фізичного виховання»);

- системи контролю (поточного оцінювання знань за 5-бальною шкалою оцінок та підсумкового контрольного тестування);

- методики планування курсу в експериментальних групах з урахуванням умов вузу (ЕГ1 – заняття за розкладом, ЕГ2 – обов'язкові та факультативні заняття, ЕГ3 – обов'язкові, факультативні заняття та спортивне тренування) та викладання (проведення лекцій, бесід, аналізу).

Аналіз поточного контролю дав можливість визначити рівень знань з питань фізичного здоров'я експериментальних груп та визначити ефективність впровадження спеціального розділу «Фізичне здоров'я». Матеріали дослідження показали, що рівень знань студентів щодо фізичного здоров'я в середньому становить від 2,4 до 4,3 балів. Визначною рисою результатів є достовірні відмінності між показниками теоретичного, методичного і практичного рівнів знань. Коефіцієнт кореляції дав можливість оцінити ступінь

взаємозв'язків між показниками за чотирма темами курсу. У результаті проведеного аналізу було виявлено, що в більшості випадків середній та слабкий статистичний кореляційний зв'язок спостерігається між трьома рівнями знань за кожною темою як у дівчат, так і у хлопців.

У результаті досліджень нами з'ясовано, що залежно від організації та методики викладання спеціального розділу «Фізичне здоров'я» коефіцієнти кореляції між руховою активністю та теоретичним, методичним й практичним рівнями знань значно вищі у ЕГ1 та ЕГ2 порівняно з ЕГ3. Рівень рухової активності (РРА) експериментальних груп наведений у табл. 1.

Таблиця 1.

**Показники рівня рухової активності
юнаків та дівчат експериментальних груп після експерименту**

№	Експериментальна група (кількість студентів)	Рівень рухової активності (ккал)	
		X	± m
Юнаки			
1	ЕГ1 (n=12)	2647,54	± 105,53
2	ЕГ2 (n=19)	2745,86	± 112,57
3	ЕГ3 (n=10)	2992,82	± 124,20
Дівчата			
1	ЕГ1 (n=10)	2583,79	± 109,94
2	ЕГ2 (n=7)	2764,05	± 109,95
3	ЕГ3 (n=14)	2954,14	± 78,00

Коефіцієнт кореляції між рівнем знань і функціональними можливостями після експерименту підвищився, про що свідчать показники індексу Руф'є та індексу Робінсона у юнаків з кожної експериментальної групи та у дівчат з ЕГ3.

Аналіз підсумкового контролю знань студентів за розділом «Фізичне здоров'я» дозволив встановити рівень теоретичної методичної підготовки експериментальних та контрольної груп (табл. 2).

Таблиця 2.

Рівень знань з розділу «Фізичне здоров'я» у студентів експериментальних та контрольної груп за результатами контрольного тестування

Група (кількість студентів)	Середній бал (x ± m)
Юнаки	
ЕГ1 (n=12)	3,6 ± 0,13
ЕГ2 (n=19)	4,0 ± 0,11
ЕГ3 (n=10)	4,8 ± 0,15
КГ (n=15)	3,0 ± 0,21
Дівчата	
ЕГ1 (n=10)	3,9 ± 0,01
ЕГ2 (n=7)	4,2 ± 0,16
ЕГ3 (n=14)	4,86 ± 0,11
КГ (n=13)	3,4 ± 0,23

У процесі формування практичних умінь з розділу «Фізичне здоров'я» під час виконання практичних завдань з традиційних видів фізичних вправ студенти демонстрували підвищення рівня фізичної підготовленості в експериментальних групах (юнаки – у спритності, витривалості, швидкості, силі та швидкісно-силових здібностях, дівчата – у спритності, швидкості, гнучкості, витривалості, силі) та рівня функціональних можливостей організму (ЖЕЛ та життєвого індексу у юнаків та дівчат).

Аналіз підсумкового анкетування в експериментальних групах показав, що запропонована методика мала вплив на формування нового ставлення до академічних занять з фізичного виховання та власної організації рухової активності. У 65% студентів сформувалося свідоме ставлення до занять з фізичного виховання і фізичного самовдосконалення, 25% студентів змінили організацію рухової активності.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. В результаті дослідження визначено соціально-психологічні та соціально-педагогічні фактори, які впливають на рівень знань студентської молоді.

2. Результати контрольного тестування свідчать про недостатність знань з питань фізичного здоров'я та доцільності рухової активності у студентів 1 курсу.

3. Виявлено статистичний взаємозв'язок знань з руховою активністю та окремими показниками фізичного здоров'я.

4. Результати педагогічного експерименту довели ефективність впроваджені технології з формування знань про фізичне здоров'я в системі ВНЗ.

5. У результаті підвищення рівня теоретичних знань у студентів спостерігається перерозподіл мотивації щодо відвідування занять з фізичного виховання.

6. Формування знань стосовно рухової активності дозволило підвищити організацію рухової активності студентської молоді.

Список використаної літератури:

1. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

3. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков // - М.: Профиздат, 1987. – 256 с.

4. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский // – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.

5. Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності людини / А.Г. Рибковський, С.М. Канишевський // Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.

6. Фомін Н.А. Фізіологічні основи рухової діяльності / Н.А. Фомін, Ю.Н. Вавілов // – М.: ФіС, 1991. – 223 с.

7. Шамардина Г.Н., Долбишева Н.Г. Физическое здоровье в системе физического образования / Г.Н. Шамардина, Н.Г. Долбишева // Збірник наукових праць УІ МНПК. – Одеса, 2001. – С 144-145.

ПИЛАТЕС – ГАРМОНИЯ ТЕЛА И РАЗУМА

Т.П. Килочек, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник,
Е.Н. Арабаджийская, тренер по пилатесу,

О.Л. Луковская, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник
Приднeпровская государственная академия физической культуры и спорта

Анотация: Проведен всесторонний анализ метода Пилатеса, который включает в себя упражнения для всего организма, делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений, сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности их выполнения, с осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц. Пилатес обладает многими преимуществами по сравнению с другими методами.

Ключевые слова: Пилатес, дыхание, система упражнений, контроль.

System a pilates plugs in itself exercises for all parts of body. The method of pilates does support on cooperation of reason and body at implementation of exercises. Implementation of exercises of pilates is accompanied by a concentration on a respiratory rhythm, rightnesses of implementation of exercise and by realization of action of every exercise on one or another group of muscles. A pilates possesses many advantages as compared to other methods.

Keywords: Pilates, breathing, system of exercises, control.

Постановка проблемы. Пилатес – система физических упражнений, разработанная в начале XX века Хубертсом Джозефом Пилатесом но получила наибольшее признание в начале XXI века. В настоящее время Пилатесом занимаются более 11 миллионов человек по всему миру [3]. Установлено, что Пилатесом можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома, что им могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки, и что возможность травм здесь сведена к минимуму. Кроме того существуют классы и персональные занятия, направленные на реабилитацию коленей, при проблемах спины, имплантации тазобедренных суставов. Программы Пилатеса могут быть адресованы работе со сколиозом, артритами, остеопорозами и др. Проще говоря, существуют стили или модификации, доступные для всех уровней, почти для всех видов травм и большинства вопросов здравоохранения. Пилатесом, действительно, может наслаждаться каждый [4].

Пилатес укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс и координацию, а также снижает стресс. Упражнения Пилатеса безопасны и подходят для широкого возрастного спектра.