

тіла (25,09 % дисперсії), ефективність ліпідного обміну (16,64 %), характер локалізації підшкірної жирової клітковини (9,01 %), функціональні можливості серцевого м'яза (8,73 %), тонус кровеносних судин та адаптаційні можливості ССС (7,69 %), фізична підготовленість (6,49 %). Для оцінки кожного фактору запропонована 5-бальна шкала. ІОФФ визначається додаванням оцінок за окремі фактори з використанням поправочних коефіцієнтів, розрахованих відповідно до парціального значення кожного фактору в загальній дисперсії. ІОФФ виявила високий кореляційний зв'язок із МСК, рівнем захворюваності жінок, а також була чутливою до впливу фізичних навантажень.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, жінки зрілого віку, оцінка фізичного фітнесу.

Юлія Беляк. Способ интегральной оценки физического фитнеса. Физический фитнес (ФФ) ассоциируется с мерой здоровья, которая определяется уровнем функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, морфологических показателей (масса и состав тела), уровнем физической подготовленности и работоспособности. В практической работе с населением нередко возникает необходимость в интегральной оценке физического фитнеса (ИОФФ). Задача данного исследования состояла в разработке способа такой оценки для женщин зрелого возраста. Для этого с помощью факторного анализа проанализированы 48 показателей ФФ 144 женщин в возрасте 21–55 лет. Ведущими факторами ФФ оказались масса и состав тела (25,09 % дисперсии), эффективность липидного обмена (16,64 %), характер локализации подкожной жировой клетчатки (9,01 %), функциональные возможности сердечной мышцы (8,73 %), тонус кровеносных сосудов и адаптационные возможности ССС (7,69 %), физическая подготовленность (6,49 %). Для оценки каждого фактора предложена 5-бальная шкала. ИОФФ определяется путём суммирования оценок за отдельные факторы с использованием поправочных коэффициентов, рассчитанных согласно парциального значения каждого фактора в общей дисперсии. ИОФФ выявила тесную корреляционную связь с МПК, уровнем заболеваемости женщин, а также была чувствительной к воздействию физических нагрузок.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, женщины зрелого возраста, оценка физического фитнеса.

Julia Belyak. The Method of Integral Assessment of Physical Fitness. Physical fitness (PF) is associated with a measure of health, which is defined by the level of functional abilities of the neuro-muscular system, cardiovascular and respiratory systems, morphological parameters (weight and body composition), the level of physical fitness and ability to work hard. In practical work with people there is often a need for integral assessment of physical fitness (IAPF). The task of the investigation is to develop an evaluation method for women of mature age. For its development 48 indices of PF of 144 women aged 21–55 years were analyzed by means of factor analysis. The leading factor FF were: weight and body composition (25,09 % variance), the effectiveness of lipid metabolism (16,64 %), the nature of localization of subcutaneous fat (9,01 %), the functionality of the heart muscle (8,73 %), blood vessel tone and adaptive capacity CAS (7,69 %), physical training (6,49 %). To evaluate each factor 5-point scale was proposed. IAPF is determined by adding the ratings of individual factors using correction factors calculated according to the partial value of each factor in the total variance. IAPF found out a high correlation link with VO_2max , incidence of women diseases and it was also sensitive to the influence of physical activity.

Key words: health and fitness, adult women, assessment of physical fitness.

УДК 796.03

Іван Васкан,
Андрій Розтока

Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)
Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Розвиток фізичної культури зумовлений об'єктивною необхідністю суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини. Саме тому в Законі України "Про фізичну культуру і спорт" зазначено, що фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування особистості. Безумовно, заняття фізичними вправами є головною й

практично єдиною можливістю, здатною запобігти фізичній деградації українського суспільства та зберегти здоров'я населення.

Одним з ефективних засобів покращення здоров'я й фізичної підготовленості дітей є виконання фізичних вправ [1, 3, 7]. За результатами досліджень у галузі медико-біологічних і педагогічних наук фізичні вправи – найпотужніші засоби, здатні забезпечити не лише загальний, а й цілеспрямований розвиток функцій і систем організму людини. Потрібно зазначити, що поряд із цим однією з актуальних проблем навчального процесу є формування позитивних мотивів до фізичного виховання й спорту.

У психолого-педагогічній літературі [5, 6] багато уваги звернено на дослідження мотивації. Науковці здебільшого зосереджували свою увагу на мотивації поведінки й діяльності, мотивації навчальної діяльності, мотивації та потреби в праці. Слід відзначити, що кожен автор пропонує своє бачення сутності мотивації й свій підхід до теоретичного аналізу мотиваційної сфери, що значною мірою ускладнює сприйняття матеріалу та його аналіз. Тому на сьогодні не вироблено єдиного підходу до структури мотиваційної сфери, а отже й до способів формування мотивів у тій чи іншій діяльності.

Багато науковців вивчають мотивацію в галузі фізичного виховання та спорту. Ці праці переважно присвячені спортивній діяльності або ж спортивно-масовій діяльності й менше фізичному вихованню. У наукових працях, присвячених дослідженню мотивації фізичного виховання, автори зосереджували увагу на деяких аспектах педагогічного процесу в окремих класах.

Лише останнім часом проведено низку досліджень, у яких відзначені особливості мотивації учнів до фізкультурних занять. Слід указати, що праці обмежуються вивченням лише мотиваційної сфери школярів. У них дають слушні рекомендації щодо того, які мотиви до занять фізичними вправами слід формувати в учнів, але не зазначаються способи їх формування. Усе це вказує на актуальність і засвідчує необхідність у проведенні досліджень у цьому напрямі.

Мета роботи полягає у виявленні й розробленні способів формування в школярів інтересу та мотивації до фізичного виховання й спорту.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Активність школярів на уроках фізичної культури залежить, передусім, від їх інтересу до виконання фізичних вправ. За даними психологів [2], інтерес має три компоненти: 1) знання, якими володіє особа в галузі, що її цікавить; 2) практична діяльність людини в цій галузі; 3) емоційне задоволення, яке відчуває особа від діяльності.

Початкову стадію інтересу до певних вправ може викликати будь-який окремий компонент. Але розвинути, зробити його стійким, усвідомленим можна лише на основі всіх трьох перерахованих чинників.

Педагогічні спостереження показали, що на уроках фізичної культури відносно добре подано один компонент до фізичного виховання – практичну діяльність. Знанням та емоційному задоволенню надається значно менше уваги. У цих умовах процес виховання значно знижується. Надія на те, що знання й емоційне задоволення виникнуть в учнів без допомоги вчителя, зазвичай, не виправдовується.

Результати дослідження свідчать, що рівень інтересу до фізичної культури зі збільшенням віку учнів знижується.

У середньому й старшому шкільному віці в школярів спостерігається байдуже ставлення до фізичної культури (у середньому шкільному віці таких хлопців – 2 %, дівчат – 5 %; у старшому – відповідно, 22 % і 43 %). У дітей старшого шкільного віку сформоване навіть негативне ставлення до фізичних вправ (4 % хлопців і 7 % дівчат).

Серед причин зниження інтересу до фізичної культури потрібно назвати такі: недостатня професійна підготовка вчителів фізичної культури, недостатня суспільна й професійна активність педагогів і всього педагогічного колективу, недостатня увага до розвитку пізнавального інтересу до фізичних вправ у позаурочний час, недоліки в змісті й методиці уроків фізичної культури, низький рівень матеріально-технічної бази шкіл.

Проте практично всі школярі хотіли б займатися в спортивних секціях (табл. 1).

Таблиця 1

Спортивні інтереси школярів (%)

Вид спорту	Шкільний вік		
	молодший	середній	старший
Плавання	26,5	–	12
Карате	26,5	–	2
Гімнастика	13	6	–
Волейбол	10	34	33
Футбол	10	–	16
Легка атлетика	7	16	2
Спортивні танці	–	9	8
Лижний спорт	–	3	–
Баскетбол	–	3	–
Бокс	–	–	4
Боротьба	–	–	4
Фігурне катання	–	–	2
Не відповіли	7	29	17

Спортивні інтереси дітей старшого шкільного віку такі: волейбол, плавання, футбол, спортивні танці. Цікавим є те, що існує істотна різниця в ставленні до спорту між хлопчиками й дівчатками. Так, дівчатка більше прагнуть займатися гімнастикою, спортивними танцями, волейболом, легкою атлетикою; хлопчики – боротьбою, одноборствами, футболом.

За умовами анкети запропоновано мотиви розмістити за рейтингом, тобто за мірою важливості (табл. 2).

Як видно з табл. 2, у дітей молодшого шкільного віку основним мотивом відвідування занять є прагнення отримати добрі оцінки. Це, на наш погляд, зумовлено тим, що учні ще не знають і не усвідомлюють значення фізичних вправ, їх впливу на організм дітей. Вони керуються прагненням сумлінно виконувати всі завдання вчителя й за цю роботу отримати позитивну оцінку. У середньому та старшому шкільному віці учні прагнуть у процесі фізичного виховання підвищити фізичну підготовленість або уникнути неприємностей у зв'язку із пропусками уроків.

Таблиця 2

Мотиви відвідування школярами уроків фізичної культури

Мотив відвідування занять	Рангове місце мотиву					
	шкільний вік					
	молодший		середній		старший	
	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.
Бажання покращити свою фізичну й технічну підготовку	2	3	1	1	1	2
Інтерес до особливостей учителя	3	2	3	4	5	5
Прагнення отримати хороші оцінки	1	1	4	3	4	4
Прагнення уникнути неприємностей у зв'язку зі пропусками уроків	4	4	2	2	2	1
Звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків узагалі	5	5	5	5	3	3

Результати анкетування свідчать, що в усіх вікових групах найбільше інформації про фізичну культуру учні отримують із телебачення. У молодших школярів та підлітків на другому місці інформації стоїть учитель фізичної культури. Важливе місце серед джерел інформації в дітей займають радіо, газети, книги, журнали. Діти практично не отримують інформації про фізичну культуру від батьків.

На думку учнів, для підвищення інтересу до фізичної культури вчителям фізичного виховання потрібно покращити матеріальну базу, краще ставитися до школярів, проводити більше ігрових занять, спортивних секцій.

Зважаючи на такий стан, розроблено програму формування інтересу до фізичного виховання дітей. Спеціальні знання учні отримували під час уроків фізичної культури. Для того, щоб не завдати шкоди руховій активності, теоретичний матеріал органічно поєднувався зі змістом практичної діяльності. Окремі теоретичні дані (наприклад вплив фізичних вправ на особистість, роль фізичних

вправ у розвитку форм і функцій організму) подавались у вигляді коротких повідомлень (3–5 хв) на початку уроку. Причому вивчався вплив тих фізичних вправ, які будуть безпосередньо вивчатися. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ викладали в процесі їх вивчення. Техніку фізичних вправ, методику їх навчання, значні досягнення подавали в процесі пояснення та аналізу виконання допущених помилок.

У практичній роботі широко використовували різноманітні прийоми формування знань. Це – бесіди, коментування, супроводжувальне пояснення, описування, указівки, розробки, обговорення. Бесідам, зазвичай, передувало вивчення рухової дії. виправлення помилок супроводжувалося вказівками, що сприяло накопиченню потрібної інформації в пам'яті дітей.

Набуття знань сприяло міжпредметні зв'язки. Їхня цінність полягала ще й у тому, що вони були хорошою основою для об'єднання дій усіх шкільних педагогів на користь оздоровлення учнів. При цьому йшлося не лише про позакласну роботу, а й про уроки з усіх предметів, що сприяли кращому розумінню причинно-наслідкових залежностей впливу фізичних вправ на організм.

На уроках математики й фізики ми рекомендували розглядати взаємодію зовнішніх і внутрішніх сил, просторові, часові й ритмічні характеристики рухів. Це дало можливість дітям та вчителям дещо по-новому відкрити для себе руховий апарат людини, закономірності управління рухами, способи технічного вдосконалення фізичних вправ.

Розкриттю біохімічних процесів під час активної рухової діяльності сприяли уроки хімії. Рекомендувалося розкривати способи виведення радіонуклідів з організму людини й можливості в активізації цього процесу фізичних вправ.

На уроках біології, анатомії та фізіології людини висвітлювалось оздоровче значення фізичних вправ, їх вплив на конкретні органи й системи людини.

Традиції виникнення й розвитку фізичного виховання в різні епохи розглядали на уроках історії. Добре зарекомендували себе невеликі повідомлення про високі фізичні можливості наших предків, їх роль у боротьбі проти ворогів, дбале ставлення до свого здоров'я.

Перевірка рівня знань відбувалася під час уроку, після засвоєння певної теми та в кінці семестру. При поточному опитуванні з'ясували обсяг засвоєння матеріалу, прогалини в знаннях, питання, що вимагають додаткового вивчення. Критеріями оцінки знань були глибина, розуміння сутності питання, уміння використовувати одержані знання.

Практична діяльність є основною на уроках фізичної культури. До прийомів виховання інтересу учнів до виконання фізичних вправ належали:

- новизна, різноманітність засобів, методів і способів організації учнів на уроці;
- постановка конкретних, посильних завдань навчання й оздоровчого тренування, які можна виконати вже до кінця уроку;
- застосування ігрового та змагального методів на різних етапах навчання;
- постійне стимулювання самостійних занять у позанавчальний час;
- широке застосування наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентарю;
- проведення уроків із музичним супроводом;
- систематичний контроль за досягненням школярів.

Окремий навчальний матеріал на уроках подавали в такій послідовності: спочатку 4–5 вправ пропонували всьому класу, потім виконували вправи, які кожен підготував удома для розвитку індивідуальних якостей. Учителю при цьому вибірково оцінював виконання, урахувавши новизну вправи, допомагаючи уникнути окремих помилок. Важливо, щоб учні при виконанні фізичних вправ запам'ятовували порядок їх виконання, правильно визначали дозування.

Певні вправи для розвитку рівноваги, спритності, гнучкості викликають в окремих школярів відчуття страху, що заважає подальшому впровадженню їх у повсякденний побут. Розсіяти цей страх допомагали прийоми роз'яснення, що сприяли вихованню наполегливості, сили волі, сміливості. При цьому дотримувалися принципи посильності виконання вправ, поступового переходу від простих до складних дій. Порушення такої послідовності, уключення на перших порах складних вправ призводило до їх невиконання, невпевненості у своїх силах, навіть до зниження інтересу до фізичного виховання.

У процесі формування інтересу до занять фізичними вправами використовували розмітку спортивного залу, роз'яснювали учням її користь у виконанні самостійних вправ.

Інтерес до виконання фізичних вправ викликають елементи новизни. Так, при закріпленні вже відомої фізичної вправи її виконували в різному темпі, із різних положень, рекомендували різні умови – на відпочинку, у лісі, під час туристичного походу.

Установлено, що обов'язковим складником успіху у формуванні інтересу є відповідна спрямованість у використанні засобів виховання. Так, метод прикладу використовували і в навчальній, і в позакласній роботі для конкретизації мети занять фізичними вправами, постановки перед школярами близької та далекої перспектив. Методи стимулювання, інструкції, заохочення й покарання активізували мислення та дії учнів.

В оцінкових судженнях школярів провідне місце посідають такі якості дорослої людини, як сила, спритність, витримка тощо. Володіння цими якостями розцінювали як шлях до самоутвердження в класі. Тому вчителям рекомендували використовувати це, як стимул до фізичного вдосконалювання, орієнтуючи учнів на позитивний приклад друзів, батьків і вказуючи способи досягнення мети – заняття фізичними вправами. Підхід був суто індивідуальним. Одних зацікавлювали виконанням обов'язків судді й інструктора, інших – туристичними походами, ще інших уключали в організацію фізкультурних свят. Потрібно зважати на те, що учні охоче займаються такими видами фізичної культури, які їм доступні, де вони з успіхом можуть показати свої здібності.

Для формування інтересу до фізичного виховання надзвичайно корисні групові завдання. Їх виконання створює сприятливі умови для взаємодопомоги та взаємоконтролю.

Більшість психологів [2] уважає, що найважливішим засобом виникнення інтересу до активної діяльності є успіх. Тривалий час його відсутності негативно впливає на ставлення до діяльності, суттєво знижує її ефективність.

Згідно з традиціями, на уроках фізичної культури успіх учнів визначають через порівняння їхніх результатів із досягненнями декількох кращих школярів класу. Вони завжди будуть попереду завдяки своїм природним здібностям або заняттям у ДЮСШ. Тому, як зазначає В. Ф. Новосельський [4], близько 90 % учнів мають бути переможеними. Як наслідок, у більшості дітей формується пасивність, невпевненість, небажання займатися. У цьому полягає ще одна причина зниження інтересу до фізичної культури. Тому ми рекомендували вчителям на уроках фізичної культури оцінювати школярів із врахуванням динаміки їхніх результатів. Переваги такого підходу полягають у тому, що кожен сумлінний учень може покращити свій рівень досягнень. У цьому випадку величиною успіху служать виміри простору, часу, бали.

Третій фактор формування інтересу до виконання фізичних вправ полягав в емоційному задоволенні від діяльності. Значною мірою цьому сприяли мотивування й стимулювання.

Мотивування – це сукупність факторів, аргументів і доказів, які використовує вчитель для переконання школярів у значимості кожної фізичної вправи чи предмета в цілому. У результаті мотивування учні отримували відповідь на питання: “Для чого потрібно вивчати певний предмет чи фізичну вправу?” Якщо школярі внутрішньо приймали мотивування вчителя, то виконання фізичних вправ набувало для них особистісного значення.

Мотивування, які застосовувалися в практичній роботі зі школярками, відповідали таким вимогам: наочність; рівень розвитку учнів; урахування інтересів та вікових особливостей дітей; лаконічність, доступність доказів; особистісний зміст.

Стимулювання – це спеціальна діяльність учителя, спрямована на підвищення навчальної активності школярів за допомогою зовнішніх стимулів. Найрозповсюдженішими засобами стимулювання на уроках фізичної культури є заохочення й покарання.

У заохоченні відображено міру педагогічної дії на учня, що виражається в позитивній оцінці його навчальної діяльності та поведінки. Кожен школяр відчуває постійну потребу у схваленні своєї діяльності зі сторони вчителя й ровесників. Тому в практичній діяльності педагогів заохочення є необхідним.

До основних видів заохочення, що застосовувалися в роботі зі школярами, належали довіра вчителя, схвалення, похвала, висока оцінка, подяка, похвальна грамота.

Використовували також і покарання, зокрема зауваження, осуд, догану. Водночас, урахуовуючи вік учнів і їхню реакцію в практичній діяльності, цьому виду стимулювання відводили мало уваги.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Формування інтересу до фізичного виховання в школярів потребує цілеспрямованої й системної діяльності вчителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів та створення позитивного емоційного фону.

Список використаної літератури

1. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. В. Віндюк ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 18 с.
2. Виготский Л. С. Избранные психологические исследования / Виготский Л. С. – М. : [б. и.], 1960. – С. 215–231.
3. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
4. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В. Ф. Новосельский. – Киев : Рад. шк. 1989. – 128 с.
5. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / С. В. Сембрат ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2003. – 20 с.
6. Фролова Н. О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Н. О. Фролова Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2003. – 20 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навч. кн.–Богдан. 2002. – Ч. 2. – 248 с.

Анотації

У статті розглянуто стан та способи формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту як цілеспрямовану й системну діяльність учителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів створення позитивного емоційного фону уроку.

Ключові слова: діяльність, фізичне виховання, емоційний фон.

Иван Васкан, Андрей Розтока. Состояние и формирование у школьников интереса к физическому воспитанию и спорту. В статье рассматриваются состояние и пути формирования у школьников интереса к физическому воспитанию и спорту как целенаправленной и системной деятельности учителя, которая включает формирование специальных знаний, практическую деятельность учащихся, создание положительного эмоционального фона урока.

Ключевые слова: деятельность, физическое воспитание, эмоциональный фон.

Иван Васкан, Андрей Розтока. Состояние и формирование у школьников интереса к физическому воспитанию и спорту. The article deals with the conditions and the ways of increasing the student's interests in physical education and sport. This is regarded as the goal oriented and systematical teacher's activity which includes the specific knowledge acquisition, practical activities and creation of the positive learning background.

Key words: activity, physical education, emotional background.

УДК: 796-051

Юрій Вихляєв

Особливості самостійної роботи студентів збірних команд факультетів

Національний технічний університет України "КПІ" (м.Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Найбільш підготовлені спортсмени залучаються до збірних команд університетів, але є ще значний прошарок студентів, які беруть участь у першості ВНЗ і бажають тренуватися на вищому рівні. Таких спортсменів-аматорів (як правило, старшокурсників) на кафедрі фізичного виховання НТУУ "КПІ" ми об'єднуємо в збірні команди факультетів і надаємо їм можливість займатись обраним видом спорту два або три рази на тиждень у рамках секційної роботи на старших курсах, а частіше – за рахунок добровільної праці викладачів, відповідальних за спортивно-масову роботу на окремих факультетах. Студенти збірних команд дуже активні й позитивно сприймають індивідуальні завдання самостійної роботи, яка є значним резервом підвищення їхньої фізичної підготовленості.