

**4(76) 2013**

**НОВ**

**ПЕД**

**ГОГІЧН**

**ДУМК**

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ** \_\_\_\_\_



# «НОВА ПЕДАГОГІЧНА ДУМКА»

## НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

№ 4 (76) 2013 р.

Засновано у грудні 1994 року

Видається 1 раз на квартал

Зареєстровано Міністерством юстиції України.

Свідоцтво про державну реєстрацію серія КВ № 16684-5256 ПР від 28.05.2010 р.

Засновники: Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (РОППО), Рівненський державний гуманітарний університет.

Схвалено вченою радою РОППО (протокол № 5 від 12 вересня 2013 р.)

Журнал «Нова педагогічна думка» входить до переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукового ступеня доктора і кандидата наук. (Постанова Президії ВАК України № 01-05/5 від 1 липня 2010 року).

### ЗМІСТ

#### ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР

Андрій Лавренчук, кандидат наук із державного управління, в.о. доцента

#### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Владислав Вербець, доктор педагогічних наук, професор

Микола Віднічук, кандидат педагогічних наук, доцент

Тетяна Гавлігіна, кандидат педагогічних наук, в.о. доцента

Максим Гов, доктор політичних наук, професор

Аватолій Дем'янчук, доктор педагогічних наук, професор

Світлана Литвиненко, доктор педагогічних наук, професор

Юрій Олексін, кандидат педагогічних наук, доцент

Іван Малафійк, доктор педагогічних наук, професор

Роман Павелків, доктор психологічних наук, професор

Степан Пальчевський, доктор педагогічних наук, професор

Юрій Пелех, доктор педагогічних наук, професор

Тамара Поніманська, кандидат педагогічних наук, професор

Руслан Постоловський, кандидат історичних наук, професор

Людмила Савчук, кандидат педагогічних наук, доцент

Андрій Сяський, доктор технічних наук, професор

Видавець: Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Адреса редакції та видавця:

Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

вул. Чорновола, 74, м. Рівне, 33028

тел./факс: 0(362) 22-22-02

e-mail: roippo@mail.ru, www.roippo.rivne.com.

#### ФІЛОСОФІЯ ОСВІТИ. ІСТОРІЯ ОСВІТИ

Шумейко З. Просвітницька діяльність Матвія Номиса (Симонова) в петербурзький період..... 3

#### УПРАВЛІННЯ ОСВІТОЮ

Лавренчук А. Пріоритети політики післядипломної педагогічної освіти в умовах трансформаційного розвитку українського суспільства..... 7

Сорока М., Корецький М., Калько А. Аналітичні аспекти організації та управління підготовкою кадрів для вищої школи в Національному університеті водного господарства та природокористування..... 10

Мороз І. Місце фінансово-економічної компетентності в системі професійної компетентності керівника загальноосвітнього навчального закладу..... 13

#### СУЧАСНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ

Науменко С. Історія розвитку систем завдань у тестовій формі..... 16

#### МОВОЗНАВСТВО ТА ЛІТЕРАТУРА

Мандрик Н. Українська мова в європейському Середньовіччі..... 20

#### ІСТОРІЯ ПРАВОЗНАВСТВО

Галішевська Н., Новик О. Музично-мистецький аспект ідеолого-пропагандистської діяльності українського націоналістичного підпілля 20-30-х років ХХ століття.. 22

#### ПРИРОДОЗНАВСТВО. ТЕХНОЛОГІЇ

Малафійк І., Галатюк М. Системний аналіз дидактичної моделі розвитку навчально-пізнавальної компетентності старшокласників у процесі вивчення природничих предметів..... 25

#### МУЗИКА. ЕСТЕТИКА

Дубровіна І. Вивчення вітчизняної музично-педагогічної спадщини ХІХ-ХХ століття як чинник активізації самоосвітньої діяльності вчителів музичного мистецтва в системі післядипломної освіти..... 29

Павленко О. Дослідження процесу формування вмінь джазової імпровізації майбутнього вчителя музики у контексті інструментально-виконавської підготовки..... 33

Спротюк Д. Інструментальне джазове виконавство періоду класичного новоорлеанського стилю..... 36

Харитон І. Функціональна бутевість культової музики української православної традиції..... 39

Щербініна О. Пізнання музичного смислу як проблема фортепіанної педагогіки..... 43

#### МАТЕРІАЛИ І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ

КОНФЕРЕНЦІЇ З ТЕМИ "ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ: ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ" Андрусів М., Мойсюк В., Пасько Т., Демчучева І. Аналіз рівня рухової активності дітей та молоді Чернівецької області як провідної детермінанти формування здорового способу життя..... 47

Байкіна Н., Крет Я., Поддусава О. Діагностика і корекція психомоторики в глухих дітей..... 50

Бережна Ж. Критерії та показники сформованості професійної компетентності майбутніх тренерів із плавання .....	54
Блават О. Удосконалення змісту фізичного виховання у роботі зі студентами, хворими на ожиріння, які віднесені до спеціальних медичних груп ВНЗ .....	57
Бородил Ю. Фізкультурно-спортивне мікросередовище як умова підвищення ефективності фізичної підготовки курсантів у вищому навчальному закладі .....	61
Булагченко С. Методика проведення занять з естетичної гімнастики із дівчатками 6-9 років .....	64
Гаврилюк А., Савоженко О., Кліш І. Методичні особливості проведення годин фізичної культури в групах продовженого дня з урахуванням працездатності дітей 8-9 років .....	66
Герасименко С. Самостійна робота як важлива складова системи навчання майбутніх фахівців із фізичного виховання ..	69
Гончаренко В. Технологія фізичної підготовки кваліфікованих спортсменок у хокеї на траві залежно від ампліа .....	71
Гончарюк М. Сучасні проблеми недостатньої рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів .....	76
Горбенко М. Картографічне краєзнавство - ключовий аспект туристично-пізнавальної діяльності учнів .....	78
Горбуля О. Динаміка змін витривалості студентів-баскетболістів протягом навчального року .....	81
Городивський С., Куліш Н. Проблеми кадрового забезпечення працівників галузі фізичного виховання та шляхи їх вирішення .....	85
Григученко І. Педагогічні технології навчання фізичної культури: формування інформаційно-педагогічної компетентності студентів в умовах інформатизації галузі .....	88
Гурковський О., Ястремський О. Аналіз функціонального стану гімназистів в умовах різних навчальних навантажень ..	92
Деделюк Н., Козіброцький С., Овчаренко Т. Система організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки .....	97
Дубчук О. Оцінка впливу експериментальної програми фізичного виховання для груп фізичної реабілітації із застосуванням калланетики на показники рентгенологічного та функціонального дослідження опорно-рухового апарату студенток при сколіозі II-III ступенів .....	100
Дутчак М., Мартин П. Мережа центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" в Україні: досягнення, проблеми та перспективи .....	104
Єднак В., Саурун С. Ставлення батьків учнів четвертих класів до впровадження олімпійської освіти у навчально-виховний процес школярів .....	108
Золочевський В. Організація діяльності фізкультурно-спортивних об'єднань дітей і молоді у вітчизняній педагогіці (кінець XIX - початок XX ст.) .....	111
Зубалій М. Розвиток змісту навчального матеріалу з фізичної культури .....	115
Іваненко Т. Особливості впливу спортивних ігор на розвиток особистості студенток університету .....	118
Іпчук Н. Виховання гідності у майбутніх учителів фізичної культури .....	121
Калуський З. Ставлення молоді до здорового способу життя .....	124
Кіркова Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентської молоді .....	126
Коваль Т. Спортивна аеробіка - дисципліна змагання в структурі Міжнародної федерації гімнастики .....	128
Ковальчук Н., Воронкова В., Іванова А. Актуальність домашніх завдань із фізичної культури для учнів 9-го класу ..	131
Коломось Г. Обґрунтування впровадження військово-патріотичної спортивної гри "Зірниця" у навчально-виховний процес ЗНЗ .....	133
Корж Д. Акробатична підготовка в навчально-тренувальному процесі волейболістів .....	136
Кошківчак О., Курилюк С. Соціально-психологічні фактори синдрому професійного вигорання у жінок .....	138
Крайнюк О. Формування цілеспрямованості студентів у процесі фізичного виховання .....	141
Лебедєва В. Хореографія на уроках фізичної культури як засіб формування естетичної культури молодших школярів .....	145
Левків В., Левків Л. Характеристика терміна "спортивна гра" як базового поняття підготовки майбутнього тренера-викладача зі спортивних ігор .....	147
Мандюк А., Сивачук А. Особливості програм із фізичного виховання в системі середньої освіти США .....	150
Моїсеєв С. Порівняльна характеристика робочого, відкритого та конкурсного уроків фізичної культури .....	154
Медвинський С. Структура підготовки фахівців із фізичного виховання у США в аналогії з Україною .....	158
Мицкан Б., Мицкан Т., Остапук З. Огляд методів фізичної реабілітації дітей із церебральним паралічем .....	161
Москалець Т. Адаптивне фізичне виховання в системі освіти .....	164
Огніста К., Огністий А. Формування особистості фізичної культури першокласників на уроках .....	166
Новак Т., Плошинська А., Плошинська А. Рівень розвитку рухових здібностей юних легкоатлетів різних спеціалізацій .....	170
Олійник І., Єрусалимський К. Фізичне виховання і спорт як засіб змістовного дозвілля студентської молоді .....	173
Пикалюк В., Усова О., Сологуб О., Ковальчук В., Дмитрук В. Аналіз кореляції між антропометричними та гемодинамічними показниками осіб зрілого віку .....	176
Приходько Г. Олександр Анохін: сторінки біографії, педагогічна спадщина .....	180
П'ятичук Д., П'ятичук Г. Оцінка ефективності авторської програми тренувань бігунів на середні і довгі дистанції за показниками лабораторних аналізів крові .....	183
Ребриня А. Розвиток фізичних та психологічних якостей студентів спеціальності "Маркетинг" у процесі професійно спрямованого фізичного виховання .....	186
Рода О. Засоби та методи тренувальних занять легкоатлетів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції .....	189
Самоненко С. Формування фізичної культури особистості в процесі особистісно орієнтованого навчання руховим діям .....	193
Сембрат С., Степаненко В., Погребний В. Педагогічний контроль та індивідуальна оцінка фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку .....	195
Сядоренко О., Павленко І., Азаренков В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв .....	199
Сокирко О. Навчання плаванню глухих дітей дошкільного віку .....	201
Степаненко В. Аналіз сучасних тенденцій у плануванні тренувальних і змагальних навантажень футболістів дитячого та юнацького віку .....	204
Титаренко С., Дихал Е. Засоби підвищення рухової активності у дітей старшого дошкільного віку в процесі проведення туристичних прогулянок .....	207
Ткаченко С. Педагогічні технології збереження здоров'я школярів на уроках футболу в школі .....	210
Троценко Т., Троценко В. Ефективність впливу народних рухливих ігор на виховання патріотизму в молодших школярів .....	212
Харченко-Баранецька Л. Оцінка психологічного компонента психологічної підготовленості веслярів-академістів вищої спортивної кваліфікації .....	215
Черкашин Р., Захожий В. Взаємозв'язок розвитку силових якостей із морфофункціональними показниками студентів .....	218
Шандригось В., Шандригось Г. Проблеми і шляхи підвищення якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури .....	221
Шевчук О. Усвідомлення першокурсниками ВНЗ впливу фізичних вправ на стан здоров'я у процесі вивчення курсу БЖД .....	223
Шестаков О. Фізичне виховання студентів на основі спортивно орієнтованих технологій .....	228
Іванько Е., Шумяцкая Е., Турчина Л. Физическая культура и физическое воспитание студенческой молодежи .....	230
Латышев С. Выявление тенденций развития и стилей противоборства вольной борьбы .....	233
Костюкович В. Модельные показатели технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в хоккее на траве .....	238

теми якості, яка на рівні конкретного вишу забезпечувала б узгоджену реалізацію державних, суспільних і особистих інтересів. Оскільки діюча система значною мірою є системою контролю за якістю, а не забезпечення якості, то розробка нової системи повинна бути побудована на основі:

– розробки моделі стандартизації професійної освіти вищого навчального закладу як компонента системи якості;

– моделювання менеджменту якості професійної освіти;

– визначення концептуальних і методологічних основ проектування системи якості в контексті системи професійної підготовки.

На державному рівні варто змінити зовнішні критерії оцінки якості роботи ВНЗ. Адже поки діє принцип «більше студентів – більше грошей» страждає якість освіти. У зв'язку з цим, доцільно розробити комплексні критерії якості освітнього процесу, які передбачають: контроль змісту навчання; контроль технологій, які застосовуються під час навчання; контроль здобутих знань; вимоги до організації і контролю за здійсненням навчального процесу; вимоги до викладачів та студентів; чітку і прозору процедуру самообстеження вищого навчального закладу як підгрунта системи забезпечення якості.

Необхідно також створити відповідні умови для підвищення кваліфікації всього викладацького складу вищого навчального закладу всіх форм власності. Зокрема відновити єдину державну систему обов'язкового підвищення кваліфікації викладачів із наступною переатестацією; ввести рейтингову систему оцінювання знань студентів і кредитно-залікову систему навчального процесу, що сприятиме переходу від навчання предметно-інформаційного типу до креативно-розвиваючого, а отже, забезпечить здатність до інновацій у майбутньому; запровадити рейтингову систему оцінювання як ВНЗ, так і навчальних курсів, а також поступовий розвиток рейтингових експертних оцінок: від рейтингу ВНЗ – до рейтингу освітніх програм.

Підвищенню якості освіти повинен сприяти комплексний підхід до співробітництва з роботодавцями впродовж усього циклу надання освітніх послуг.

**Висновки.** Підсумовуючи викладене вище, слід зазначити, що на сьогоднішній день необхідно створити таку методику оцінки якості професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, яка не

грунтуватиметься лише на оцінках у дипломі студента, а об'єктивно засвідчуватиме його істинні знання і вміння, а також здатність реалізувати їх на практиці.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гнездилова К. Н. Пути оценивания качества высшего образования / К. Н. Гнездилова // Педагогическая наука: история, теория, практика, тенденции развития. – 2009. – № 2.

2. Канивец П. И. Модели и методы оценки качества подготовки и повышения конкурентоспособности специалистов : дис. ... канд. эконом. наук : 08.00.13 / П. И. Канивец. – Новочеркасск, 2004. – 230 с.

3. Кісіль М. В. Якість вищої освіти як предмет філософського аналізу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.10 / М. В. Кісіль ; Інститут вищої освіти Академії педагогічних наук України. – К., 2008. – 16 с.

4. Коротков Е. Концепція якості освіти / Е. Коротков // Підручник для директора. – 2006. – № 7. – С. 11-14.

5. Родин М. А. Пути повышения качества подготовки педагогов физической культуры в условиях вуза [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://econp.rae.ru/pdf/2012/03/1083.pdf>.

6. Савченко Т. В. Высокое качество подготовки специалистов – главная цель повышения эффективности психолого-педагогического управления образовательным процессом в филиалах вуза / Т. В. Савченко // Ученые записки. – 2007. – № 5 (27). – С. 83-86.

7. Суслов А. Г. Система оценки качества подготовки специалиста / А. Г. Суслов, А. Г. Авдиенко // Качество. Инновации. Образование. – 2005. – №3. – С. 58-61.

8. Сухаева А. Р. Проблемы качества профессиональной подготовки специалиста / А. Р. Сухаева, С. В. Иванова // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 7. – С. 283-285.

9. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 2003. – 442 с.

10. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : монографія / О. В. Тимошенко. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – 420 с.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.

УДК [378:613.71] – 057.875

Олега ШЕВЧУК,

доцент кафедри загальнотехнічних

дисциплін, технологій та цивільної безпеки

Рівненського державного гуманітарного університету

## УСВІДОМЛЕННЯ ПЕРШОКУРСНИКАМИ ВНЗ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ КУРСУ БЖД

У статті розкриваються особливості впливу фізичних вправ на здоров'я людини, особливо в підлітковому віці через міждисциплінарні зв'язки курсу БЖД.

**Ключові слова:** підлітки, фізичні вправи, здоров'я,

БЖД, першокурсники.

В статті розкриваються особливості впливу фізичних упражнений на здоров'я человека, особенно в подростковом периоде через междисциплинарные связи курса БЖД.

**Ключевые слова:** подростки, физические упражнения, здоровье, БЖД, первокурсники.

*The article focuses on the problem of freshmen awareness of the influence of physical exercises on health, especially teenagers, from the point of course of «SLA» (Safety of life activity).*

**Key words:** teenagers, physical exercises, health, «SLA», freshmen.

**Постановка проблеми.** Сучасний розвиток суспільства, розбудова державності вимагають формування творчої особистості, яка живе і діє в здоровому суспільстві. Це потребує відповідних навчально-виховних методик, розробки нових концепцій оздоровчо-безпечного навчання та виховання. Дослідження у галузі соціології, психології, педагогіки, фізіології спорту, а також сама практика фізичного виховання підлітків змушують по-новому осмислювати тенденції щодо їх розвитку у суспільстві та використання загальновідомих закономірностей застосування засобів і методів фізичного навчання та виховання для зміцнення здоров'я людини.

Фізичне навчання та виховання можна здійснювати у процесі вивчення курсу БЖД у вищих навчальних закладах. Це сприяє формуванню у студентів валологічного світогляду, культури здорової особистості через взаємодію міждисциплінарних зв'язків системи «безпека життєдіяльності – фізичні вправи». Освоєння таких знань відбувається на рівні розуміння через усвідомлення, уявлення, поняття, судження, теорію, що містять конкретний зміст аналітико-синтезуючого характеру з означеного питання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема усвідомлення першокурсниками ВНЗ позитивного впливу фізичних вправ на їхнє здоров'я висвітлюється в роботах таких учених, як Т. Ю. Круцевич, П. К. Анохіна, Г. А. Апанасенко, І. А. Аршавський, К. П. Дорожна, А. П. Кириченко, А. Г. Сухарьов, О. В. Тагліна, Б. М. Шиян.

**Метою даного дослідження** є розкриття особливостей впливу фізичних вправ на здоров'я людини, особливо в підлітковому віці через міждисциплінарні зв'язки курсу БЖД.

**Виклад основного матеріалу.** У сфері фізичного виховання педагогічний процес і педагогічна діяльність розглядаються через соціальний, моральний, дидактичний та біологічний аспекти. На думку вчених, заняття фізичними вправами є однією зі складових гармонійного виховання особистості, яка має потреби, мотиви, інтерес до зміцнення свого здоров'я через рухову активність. Це змушує оцінити діючу систему фізичного виховання не лише з позиції керованості державними органами, а й відповідності потребам особистості.

Згідно з курсом БЖД фізичні вправи за умови їхнього раціонального використання (добір дозування, рівень та поступовість навантаження, систематичність тренувань) сприятливо впливають на гармонійний розвиток особистості [8, с. 24-25].

Уміння цілеспрямовано та організовано використовувати кінестетичний аналізатор, що забезпечує відчуття положення і руху тіла та його частин, допомагає покращити можливості рухового апарата, раціонально підбирати професійні пози та рухи для безпечної фізичної й розумової діяльності та сприяє довголіттю людини [5, с. 132-133, 164]. Такі оздоровчі вміння, знання та навички набуваються впродовж

усього життя людини через ведення здорового, безпечного способу життя, що дозволяє формувати, зміцнювати, зберігати, відновлювати соціальне та індивідуальне здоров'я [3, с. 111-112; 6, с. 36].

Помірні регулярні фізичні навантаження не викликають загальної втоми організму. До заходів профілактики втоми і перенапруження, що пов'язані із ефективністю навчання, належать: організація раціонального режиму праці та відпочинку; оптимізація санітарно-гігієнічних умов праці та навчання; удосконалення робочих рухів та пози; обладнання раціонального робочого місця та устаткування з урахуванням антропофізіологічних особливостей організму; раціональне виробниче навчання; мінімізація монотонності; запобігання гіподинамії [5, с. 130-131].

Головним засобом боротьби з гіподинамією є фізичні тренування з використанням фізичних вправ. Визначення поняття «фізичні вправи» є чимало, як власне і самих фізичних вправ.

Якщо уважно розглянути таблицю 1, можна помітити закономірність споріднених думок студентів щодо визначення поняття «фізичні вправи». Дійсно, до фізичних вправ можна віднести цілий комплекс розвиваючих вправ (ЗРВ) для голови, тулуба, рук, ніг, плечового поясу, шиї, м'язів живота, спини тощо. Разом з тим, спостерігаємо некоректні відповіді студентів та розбіжності щодо відповідей на запитання № 1, 2, 6-9.

Фізичні вправи – рухові дії людини, спрямовані на її фізичне вдосконалення та підпорядковані закономірностям фізичного виховання, це засіб, за допомогою якого здійснюється вплив на фізичний стан людини [1, с. 14-15]. Разом із цим, це корисна для здоров'я звичка, що сприяє активності, працездатності, викликає гарний настрій і дозволяє легко справлятися з нервовою напругою [6, с. 36].

Фізичні вправи – це основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того, хто займається; рухові дії, за допомогою яких вирішуються завдання фізичного розвитку. До фізичних вправ належать: ЗРВ, вправи на гнучкість, силу, витривалість, швидкість, спритність, координаційність, рівновагу тощо. Вік для виконання вправ – необмежений, проте необхідно враховувати деякі особливості фізичного розвитку, стану здоров'я, дозування фізичних вправ. Наприклад, для малюків (1-3 р.) достатньо робити 20-25 вправ щодня, а підлітку (12-17 р.) – у необмеженій кількості, зважаючи на стан здоров'я та бажання їх виконувати. Фізичні вправи – це і ранкова зарядка, і уроки фізичної культури, заняття спортом, розвиваючі ігри. Також їх застосовують на спортивних святах, днях здоров'я, у туристичних походах та змаганнях [1-2; 6; 9-12].

Цікавим є факт, що першокурсники РДГУ (див. табл. 1) зазначили, що виконувати фізичні вправи корисно для здоров'я (див. табл. 1, п. 2, 5), але, разом з тим, вони сумніваються в цьому щодо власного здоров'я (див. табл. 1, п. 9). Деякі зі студентів відповіли, що не знають, чи безпечними для здоров'я є фізичні вправи, чи тотожні поняття «заняття фізичними вправами» та «заняття спортом», у якому віці необхідно робити фізичні вправи та скільки часу упродовж дня витрачати на їх виконання (див. табл. 1, п. 2, 3, 6, 8).

Під час усного опитування першокурсників психолого-педагогічного факультету РДГУ ми виявили, що дехто з них лише відвідує заняття з фізичної куль-

Усвідомлення першокурсниками Рівненського державного гуманітарного університету впливу фізичних вправ на стан здоров'я

№ з/п	Запитання опитувального листа	К-сть студентів	Відповіді студентів групи «КО-11» (корекційна освіта)	К-сть студентів	Відповіді студентів групи «ЗЛ-11» (здоров'я людини)
1.	Що таке «фізичні вправи»? Що до них відноситься?	2	– вправи, що проводяться під час фізичних занять (стрибки, біг, гімнастика, ігри)	1	– вправи, що допомагають підтримувати спортивну форму (на спритність, швидкість, витривалість); гімнастика, вправи для рук, ніг та ін.
		3	– вправи, які виконуються для покращення фізичного стану людини (біг, розминка, зарядка, стрибки)	1	– вправи для розминки (рухові та легка атлетика)
		1	– це заняття спортом (присідання, біг, стрибки)	1	– вправи для покращення здоров'я (гімнастичні, бігові, рухові і легка атлетика)
		4	– вправи, які сприяють покращенню здоров'я людини (ранкова зарядка; присідання, стрибки, згинання рук)	1	– розминка м'язів, покращення самопочуття (швидкість, витривалість, гарне тіло)
		9	– вправи для розвитку фізичного здоров'я (біг, присідання, легка атлетика, рухливі ігри, зарядка; тренажерний і спортзал)	1	– вправи для схуднення та підтримання себе у формі (ранкова гімнастика, вправи для дихання)
		3	– це вправи на фізичне навантаження (присідання, віджимання, стрибки в довжину)	5	– загальнорозвиваючі вправи, які покращують фізичний стан тіла людини; біг, рухові вправи; гімнастика; фітнес-центр
				2	– загальнорозвиваючі вправи; будь-який спорт, аеробіка, гімнастика, рухливі ігри
		1	– вправи, що загартовують здоров'я (пробіжки, стрибки, присідання)	1	– це специфічний засіб фізичного виховання. Вправи на гнучкість, виправлення дефектів постави
				2	– вправи для покращення фізичного рівня здоров'я студента; загальнорозвиваючі вправи
				4	– вправи для розвитку тіла людини; біг, стрибки, підтягування, рухливі ігри
		1	– види рухової активності та діяльності, які необхідні для оздоровчого впливу (швидкісно-силові, м'язові вправи)		
		1	– набір рухів, які спрямовані на розвиток різних груп м'язів, гнучкості та загартовування; гімнастика, ЗРВ та ін.		

2.	Чи є фізичні вправи безпечними для здоров'я?	22	– так	18	– так		
		1	– ні	1	– ні		
				1	– так, але залежно від того, які це вправи		
3.	Чи є тотожними поняття «заняття фізвправами» і «заняття спортом»?	19	– ні	20	– ні		
		4	– так				
4.	Якими фізвправами ви займаєтесь щодня?	3	– зарядка для ніг, голови, рук	4	– біг, присідання, віджимання від землі		
		1	– вправи для схуднення				
		1	– вправи для шиї, рук, ніг, тулуба, плечей	2	– вправи для голови, рук, ніг, тулуба, спини		
		8	– присідання, прес, віджимання	4	– загальнорозвиваючі		
		5	– ранкова зарядка, присідання, біг	2	– на розвиток сили		
		1	– граю у волейбол на уроках фізкультури, бігаю, граю в рухливі ігри	4	– ранкова гімнастика		
				2	– біг, стрибки, гнучкість		
		2	– ранкова прогулянка	2	– біг, розминка, рухливі ігри, підтягування		
		1	– швидка ходьба				
		1	– займаюсь аеробікою				
5.	Чи допомагає щоденне виконання фізвправ покращити здоров'я?	22	– так	20	– так		
		1	– можливо				
6.	У якому віці необхідно робити фізвправи?	3	– упродовж усього життя	4	– упродовж усього життя		
		3	– із 4-5 років			3	– від народження
		3	– з дитинства			2	– з 6 років
		4	– у будь-якому віці			3	– з 2-3 років
		4	– незалежно від віку			7	– з дитинства
		1	– з 7 років до старості			1	– з 3-х місяців за підтримкою батьків
		2	– у дошкільному				
		2	– з 3-х років				
1	– з народження						
7.	Чи можна робити фізвправи вагітній жінці?	17	– так	16	– так		
		5	– так, але спеціальні вправи			2	– спеціальні вправи та дуже обережно
		1	– можливо			1	– так, але не всі
				1	– так, вправи з м'ячем і йога		
8.	Скільки часу підліток повинен відводити на виконання фізвправ упродовж дня?	1	– 15 хв	9	– від 20 до 30 хв		
		1	– 25 хв			1	– 40 хв
		10	– 1,5-2 год	3	– 1 година		
		10	– 30 хв -1 год	6	– 2-3 години		
		1	– не знаю	1	– 4 години		
9.	Чи допомагають фізвправи зберігати здоров'я?	15	– так	17	– так		
		5	– ні			1	– ні
		1	– частково			1	– можливо
		1	– можливо			1	– майже так
		1	– не завжди				

тури, а в інші дні не виконує фізичних вправ. У зв'язку з цим, ми порекомендували ознайомитися з інформацією та порадами досвідчених фахівців щодо необхідності фізичних вправ [4, с.46] та гігієнічними нормами рухової активності людини на добу [4, с.49].

Такі ж запитання (див. табл. 1) ми використали для опитування студентів третього курсу РДГУ, які планують бути вчителями основ здоров'я та фізичної культури. Відповіді були правильнішими. Наприклад, у групі «Ф-31» (фізична культура) вісім студентів визначили, що фізичні вправи – це комплекс розвиваючих вправ, двоє опитуваних назвали їх певним комплексом рухових дій, за допомогою яких оздоровлюється організм людини, а інші охарактеризували як рухові дії, що оздоровлюють організм (спеціальні, основні, загальні); спеціальні фізичні вправи, що навантажують організм (підвідні; підтягування, підйом переворотом) і ті, що покращують фізичні якості людини (стрибки, нахили, гнучкість; вправи на колі, на брусах, віджимання; вправи на гнучкість; вправи на силу, віджимання, жим штанги лежачи). У групі «Ф-32» фізичними вправами студенти визначили: підйом переворотом, опорні стрибки (козел), комбінації на кільцях; вправи на вдосконалення фізичних якостей та здоров'я людини; спеціальні вправи; вправи на силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координацію рухів; дозоване навантаження; підтягування на перекладині; біг; присідання.

Виконання фізичних вправ активує діяльність різних систем і функцій організму людини і тим самим оздоровлює його. Ще у 1947 р. М. О. Бернштейн дослідив, що з кожним новим рівнем нейрофізіологічної організації, що виникла у зв'язку зі зміною умов життя, виникає можливість реалізації форм рухових дій, не існуючих раніше [12].

За допомогою фізичних вправ, з одного боку, здійснюється біологічний вплив на організм людини, змінюється її фізичний стан, з іншого – відбувається передача загальноісторичного досвіду одного з видів фізичної діяльності, тобто здійснюється соціальний вплив. Фізичні вправи – цілеспрямовані і свідомі дії, що пов'язані з рядом психічних процесів: уявою про рухи, розумовою роботою, переживаннями, інтересами і почуттями, волею і характером. Вони є одним із засобів духовного, психічного та гармонійного розвитку людини [2, с. 10-12].

Фізичні вправи мають вплив не тільки на м'язи людини. При їх виконанні в організмі тих, хто займається, відбувається ряд фізіологічних, психічних, біохімічних процесів, що викликають відповідні зміни у різні періоди розвитку підлітків. Систематичне застосування фізичних вправ удосконалює діяльність усіх органів і систем, сприяє позитивним змінам у роботі організму. Крім того, це найважливіший засіб попередження захворювань і боротьби з ними, особливо в підлітковому віці. Проте заняття фізичними вправами без урахування закономірностей фізичного виховання можуть спричинити негативний ефект, завдати шкоди. Наприклад, якщо займатися фізичними вправами по 5 годин поспіль без відповідного контролю тренера чи вчителя фізичної культури, не враховуючи фізіологічних потреб та чергування активного та пасивного відпочинку, можуть з'явитися ознаки втоми, перевтоми або настати раптова смерть. Тому педагог та, власне, учень чи студент повинні враховувати загальний стан свого організму, визначати рівень власної фізичної працездатності [1; 7], адже організм людини – це єдине ціле і будь-який рух викликає діяльність багатьох його органів і систем [10].

У сучасній теорії фізичного виховання науково обґрунтовані для практичного застосування такі класифікації фізичних вправ: 1) переважного впливу на прояв і розвиток фізичних якостей за ознаками (силові, швидкісні, швидкісно-силові, на витривалість, спритність, гнучкість, рівновагу); 2) щодо вирішення освітніх завдань (основні, підготовчі, підвідні); 3) щодо значення для розвитку різних груп м'язів (вправи для м'язів рук, плечового пояса, тулуба, шиї, ніг, таза); 4) за видами спорту (гімнастичні, ігрові, легкоатлетичні тощо). Також у біомеханіці є статичні, динамічні, циклічні, комбіновані класифікації, у фізіології – вправи максимальної, субмаксимальної, великої, помірної потужності тощо. У педагогіці більшість рухових дій є засобами фізичного виховання, що дозволяє викладачу підібрати найефективніші вправи для студента залежно від вирішення конкретних завдань [11, с. 104-105].

Важливим засобом зміцнення здоров'я та підвищення працездатності людини є явища природи – сонячна радіація, повітря, вода. У зв'язку з цим, головним завданням фізичного виховання є формування знань про вплив сил природи на організм людини, а також практичних навичок використання фізичних вправ у повсякденному житті. При цьому необхідно пам'ятати про раціональне використання складових природи. Наприклад, загартовування краще починати влітку, а не в зимовий період, адже це дозволяє виробити стійкість організму до дії несприятливих природних чинників (холод, спеку, підвищену сонячну радіацію). Загартовуванням необхідно займатися із раннього віку під контролем спеціалістів (лікаря, тренера, вчителя фізичної культури) [7, с.83-84].

Сприятливі умови зовнішнього середовища підсилюють позитивну дію фізичних вправ, дозволяють застосовувати значне навантаження, організовувати раціональний відпочинок, викликають позитивні емоції, бадьорість та життєрадісність. Необхідно зазначити, що у високогірних районах, тобто в особливих кліматичних умовах, природні сили по-особливому впливають на організм. Як свідчить досвід, під час тренувань у змінених зовнішніх умовах у підлітків спершу проходить період акліматизації, а потім підвищуються функціональні можливості організму. При переході до звичайних, рівнинних умов учні протягом певного часу можуть виконувати значні за обсягом та інтенсивністю навантаження, що сприяє покращенню їх результатів під контролем тренера. Отже, використовуючи природні сили (сонце, повітря, воду) при виконанні фізичних вправ потрібно враховувати особливості організму і навколишнього середовища та їх вплив на організм людини [10-11].

Проблема відвідування підлітками ЗОШ та ВНЗ занять фізичної культури та невиконання ними нормативів через порушення у стані здоров'я є досить актуальною. У зв'язку з цим існують різні групи здоров'я: основна, спеціальна, підготовча. Учні старших класів та першокурсники ВНЗ, які отримали звільнення від занять фізичної культури, відвідують заняття індивідуально і виконують спеціальні вправи окремо від основної групи.

Відвідуючи заняття фізичної культури, студентам ВНЗ необхідно дотримуватися правил техніки безпеки, правил поведіння і використання спортивного інвентарю, санітарно-гігієнічних норм, часу виконання нормативів і кількості фізичних вправ, стежити за станом здоров'я. Викладач при цьому повинен періодично перевіряти знання з охорони праці та безпеки



життєдіяльності студента, стежити за вищезначеними вимогами.

**Висновки.** Отже, більшість першокурсників РДГУ, які готуються стати вчителями фізичної культури, не на належному рівні розуміють сутність теорії і методики фізичного виховання, не повною мірою усвідомлюють значення позитивного впливу фізичних вправ як важливого засобу збереження власного здоров'я і не знають, яким чином це реалізується.

Майбутні вчителі фізичної культури, викладачі, тренери та студенти повинні враховувати вищезначені чинники, що визначають вплив фізичних вправ на власний організм, оволодіти навичками та вміннями підбирати фізичні вправи за змістом і формою, працювати над покращенням індивідуального фізичного розвитку, техніки фізичних вправ та стежити за фазами їхнього виконання.

Тільки комплексна система фізичних вправ забезпечує розвиток усіх органів і систем організму людини в оптимальному співвідношенні.

Ефективність роботи щодо збереження першокурсниками ВНЗ власного здоров'я та формування валеологічного світогляду реалізується через взаємодію міждисциплінарних зв'язків системи «безпека життєдіяльності – фізичні вправи», у ході використання системного підходу до навчально-виховної роботи дисциплін валеологічного напрямку, а не лише курсу БЖД.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дубенчук А. І. Готуємося до іспиту з фізкультури / А. І. Дубенчук. – К. : Шкільний світ, 2010. – 120 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Київ, 2008. – Т. 1. – 391 с.

3. Маркова Л. Шкільний довідник з основ безпеки життєдіяльності / Л. Маркова, С. Процюк. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2003. – 288 с.

4. Свириденко С. Навчаємо бути здоровими: позакласна робота : 5-9 кл. / С. Свириденко. – К. : Шкільний світ, 2007. – 128 с.

5. Скобло Ю. С. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. С. Скобло, Т. Б. Соколовська, Д. І. Мазоренко та ін. – Київ : Кондор, 2003. – 424 с.

6. Тагліна О. В. Тиждень основ здоров'я в школі. 5-9 класи / О. В. Тагліна. – Х. : Ранок, 2008. – 160 с.

7. Шевчук О. А. Валеологія. Розробки уроків для 5-7 класів : методичний посібник для вчителів та учнів / О. А. Шевчук. – Рівне : Ліста, 2001. – 200 с.

8. Шевчук О. А. Конспекти лекцій з БЖД : навч. посіб. для студ. природн. спеціальностей вищ. навч. закл. / М. П. Костюк, О. А. Шевчук. – Рівне : РДГУ, 2006. – 70 с.

9. Шевчук О. А. Основи здоров'я : конспекти уроків : 9 клас / О. А. Шевчук. – К. : Шкільний світ, 2009. – 136 с.

10. Шевчук О. А. Фізичне здоров'я через призму валеологічних знань : методичний посібник для вчителів та студентів / О. А. Шевчук. – Рівне, 2006. – 127 с.

11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

12. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.

УДК 378.037:796

Олег ШЕСТАКОВ,

старший викладач кафедри фізичного виховання  
Донецького національного університету економіки  
і торгівлі імені М. Туган-Барановського

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

*У статті теоретично обґрунтовані основні компоненти навчально-виховного процесу у ВНЗ нефізкультурного профілю, які сприяють загальному розвитку студента та змістовно наповнені спортивно орієнтованими технологіями популярних у студентському середовищі видів спорту.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, ВНЗ, студент, спортивно орієнтовані технології, нефізкультурний профіль.

*В статье теоретически обоснованы основные компоненты учебно-образовательного процесса в ВНЗ нефизкультурного профиля, способствующие общему развитию личности студента, которые содержательно наполнены спортивно ориентированными технологиями популярных в студенческой среде видов спорта.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, вуз, студент, спортивно ориентированные технологии, нефизкультурный профиль.

*In the article in theory the basic components of educational-educational process are reasonable in institution of higher learning of unathletic profile, assisting general development personalities of student, the sport-oriented technologies of popular in a student environment types of sport are richly in content gap-filling.*

**Key words:** physical education, institution of higher learning, student, sport - oriented technologies, unathletic profile.

**Актуальність дослідження.** Однією з причин недостатньої ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ нефізкультурного профілю є недосконалість традиційної системи організації фізкультурно-спортивної діяльності. Обмеженість і моральне старіння форм організації навчального процесу зумовили недостатню ефективність дисципліни «Фізична культура» в реалізації життєво важливих завдань, що стоять перед фізкультурними підрозділами

## ДО УВАГИ АВТОРІВ

Науково-методичний журнал "Нова педагогічна думка" входить до переліку наукових фахових видань України. У журналі друкуються статті з питань теорії, досвіду і практики педагогіки, дидактики, методики і технології навчання, виховання, народознавства, експериментальної роботи в навчальних закладах, професійної освіти, історії педагогіки та освіти, статті про діячів науки та освіти тощо.

Згідно з Постановою Президії ВАК України від 15.01.2003р. "Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліку ВАК України" до друку приймаються лише наукові статті, де присутні такі необхідні елементи: постановка проблем у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які опирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття; формулювання цілей статті (постановка завдань); виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів; висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Стаття повинна відповідати тематиці журналу і сучасному стану науки.

Усі автори, крім тих, які є членами редакційно-видавничої ради інституту, членами редакційної колегії журналу "Нова педагогічна думка", докторами наук, науково-педагогічними працівниками РОІППО, платять за друк статті в журналі - за один стандартний аркуш (А4) машинопису через півтора інтервала 15 грн.

**Оплату вартості статті потрібно здійснювати лише після затвердження публікації до друку.**

Кошти слід перераховувати на такий розрахунковий рахунок:

35427002001241

МФО 833017

ГУДКСУ у Рівненській обл.

Код 02139765.

Призначення платежу: за статтю в журналі "Нова педагогічна думка".

Стаття подається українською мовою обсягом не менше 7 сторінок машинописного тексту, на аркушах білого паперу стандартного формату з використанням шрифтів текстового редактора Word 14 розміру через півтора інтервала.

До рукопису потрібно обов'язково додати інформаційний носій (диск) з відповідним матеріалом та зовнішню рецензію для авторів, що не мають наукового ступеня.

На окремому аркуші слід вказати повні імена всіх авторів та короткі відомості про них: місце роботи, посада, науковий ступінь, вчене звання, повна назва установи, де працює автор, адреса, телефони, особистий підпис. У правому верхньому кутку першої сторінки розміщується ім'я та прізвище автора, у лівому - визначений код Універсальної Десятькової Класифікації (УДК).

На початку статті подається короткий виклад її змісту (анотація) та ключові слова відповідно до тематики трьома мовами - українською, російською та англійською.

Якщо у тексті наявні рисунки, вони повинні мати підписи, відповідно кожна таблиця - заголовок.

Поля сторінок рукопису - 20 мм.

**Текст статті повинен бути вчитаний, надрукований чітким контрастним шрифтом та підписаний автором.** Рукописи мають бути відрецензовані.

У тексті статті мають бути посилання на використані джерела із зазначенням у квадратних дужках порядкового номера і сторінки цитованого джерела (наприклад [3, с.15]). При повторному посиланні у тексті на те ж саме джерело вказують його номер згідно зі списком (зазначається в списку один раз), змінюючи при потребі номери сторінок, томів, частин. Неприпустимі посилання на неопубліковані та незавершені роботи. Відповідальність за вірогідність фактів, цитат, власних імен, оголошень несуть автори публікацій.

Бібліографічний список подається так: Список використаної літератури - і надалі нумерований та в алфавітному порядку із зазначенням автора (прізвище, ініціали), місця видання, видавництва та року, обсягу (кількості сторінок), при посиланні на статтю - сторінок, на яких її вміщено у виданні.

**Статті, що не відповідають зазначеним вимогам, не розглядаються.**

Редакція залишає за собою право скорочувати статті та здійснювати літературне редагування, що не впливає на зміст статті.

Матеріали підготовлені до друку кабінетом редакційно-видавничої діяльності Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Зав. кабінету редакційно-видавничої діяльності  
Наталія ПОЛИЦЯК

Коректори:  
Мирослава МАЗУРОК,  
Леся ЗАВОДНА  
Віта ПРИХОДЬКО

Комп'ютерне складання:  
Мирослава МАЗУРОК,  
Леся ЗАВОДНА  
Віта ПРИХОДЬКО

Підписано до друку 12.09.2013 р.  
Формат 60x84 1/8.  
Ум.друк. арк. 15,8.  
Тираж 150 примірників.  
Замовлення № 26.

Надруковано в  
ТЗОВ "Гедеон-Прінт"

Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців №51 серія РВ від 22. 10. 2009 року.