

ЛІТЕРАТУРА

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии /пер. с англ. А.М.Боковиков / Адлер А. – М.: Акад. проект, 2007. – 240 с.
2. Арет А.Я. Очерки по теории самовоспитания / Арет А. Я. - Фрунзе, 1981. - 124 с.
3. Газман О.С. Гуманизм и свобода / Газман О. С. // Гуманизация воспитания в современных условиях.–М., 1995. - С. 42 -98
4. Гордеева Л.М. Педагогическое руководство нравственным самовоспитанием старших школьников: автореф. дис. канд.пед.наук. – Мн., 1971. – 19 с.
5. Ковалев С.М. Воспитание и самовоспитание / Ковалев С. М. - М.: Мысль, 1986. – 287 с.
6. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности / Орлов Ю. М. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.
7. Свириденко С.О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній роботі Свириденко С. О.: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. - К., 1998.- 216 с.

АНОТАЦІЇ

РОЛЬ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ У ЗМІЦНЕННІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ

Анатолій Кошолоп

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті розкривається роль самовдосконалення старшокласників як найважливішої умови зміцнення та збереження їхнього здоров'я. Проведений аналіз даної проблеми у психолого-педагогічній літературі. Розкриті особливості самовиховання як цілеспрямованого процесу впливу особистості старшокласника самого на себе з метою самовдосконалення.

Ключові слова. Самовдосконалення, самовиховання, виховання, фізичне здоров'я, самоаналіз, активність особистості, старшокласники.

РОЛЬ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЕ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

Анатолій Кошолоп

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В статье раскрывается роль самосовершенствования старшеклассников как одного из условий укрепления и сохранения здоровья. Проведен анализ данной проблемы в психолого-педагогической литературе. Раскрыты особенности самовоспитания как целенаправленного процесса воздействия личности старшеклассника самого на себя с целью самосовершенствования.

Ключевые слова: Самосовершенствование, самовоспитание, воспитание, физическое здоровье, самоанализ, активность личности, старшеклассники.

ROLE OF STRENGTHENING SELF-IMPROVEMENT IN PHYSICAL HEALTH HIGH SCHOOL STUDENTS

Anatoly Kosholap

Vinnitsia State Pedagogical University

The article explores the role of senior self as one of the conditions improve and maintain health. The analysis of this problem in psychological and pedagogical literature. The features of the process of self-education as a purposeful impact of the person of senior pupils themselves for the purpose of self-improvement.

Key words: Self-help, self-education, training, physical fitness, self-analysis, the activity of the individual, senior.

ДОБОВА РУХОВА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНІХ ТА СТАРШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ МІСТА

Віталій Кравцов, Олена Кривчикова

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Рухова активність дітей і підлітків досліджується науковцями вже багато років. Інтерес до різних аспектів цієї проблеми обумовлений

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

взаємозв'язком рухової активності і здоров'я людини, що особливо яскраво проявляється в період зростання організму школярів. Визначення оптимального режиму рухової активності школярів давно відносять до актуальних проблем теорії і методики фізичного виховання. Тому що рухова активність є важливим фактором зміцнення здоров'я людей всіх вікових груп.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В шкільному віці на здоров'я дітей, їхній відповідний, соціальний і психологічний розвиток великий вплив здійснює спеціально організована рухова активність, яка залежить від побудови навчального і поза навчального процесу в освітніх закладах [1, 2, 4].

Дослідження були присвячені визначенню добової рухової активності та енерговитрат хлопців 13-15 років, що проживають в м. Києві.

Неабияку роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, яка існує в країні, місце і роль фізичного виховання та спорту у цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх реалізація.

В залежності від віку, статі, фізичної підготовленості, здоров'я, інтересів тих, хто займається в системі фізичного виховання можуть використовуватись різні види і обсяги рухової активності. Що стосується співвідношення різних видів рухової активності у режимі школярів, то її обсяг повинен бути стабільним і забезпечувати різнобічний вплив на організм. Складові рухової активності у цей віковий період повинні бути спрямовані, в першу чергу, на зміцнення серцево-судинної і м'язової систем [2, 5].

Зменшення рухової активності знижує енерговитрати, призводить до недостатньої стимуляції росту та розвитку дітей, особливо у період найбільшої пластичності та схильності до впливу навколишнього середовища. Умови життя великих міст, в тому числі і Києва, обмежують рухову активність школярів за рахунок використання громадського і особистого транспорту, зменшення кількості годин, які вони проводять на свіжому повітрі, і збільшення кількості часу проведеного за комп'ютером.

Сучасний рівень рухової активності більшості школярів України не відповідає фізіологічним нормам, що не забезпечує належний рівень фізичного стану дітей і підлітків [1, 4, 6].

Робота виконується в рамках теми «Удосконалення програмно-нормативних засад ФВ у навчальних закладах».

Мета – визначити зміст і енергетичну вартість добової рухової активності дітей середнього і старшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити дані спеціальної літератури з питань добової рухової активності дітей середнього і старшого шкільного віку в умовах великих міст;
2. Дослідити динаміку енерговитрат в режимі дня дітей середнього і старшого шкільного віку і порівняти їх з гігієнічними нормами.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, методи ВООЗ для оцінки добової рухової активності, методи математичної статистики.

Організація досліджень. Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи № 78 м. Києва, в яких прийняло участь 32 хлопця (з яких 16 середнього і 16 старшого шкільного віку).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз джерел наукової літератури показав, що добова величина основного обміну є найважливішим компонентом потреби в енергії. Базуючись на енергетичній вартості конкретних видів діяльності, рухову активність школярів за методикою ВООЗ розподіляли на такі рівні: базовий, сидячий, малий, середній, високий [3, 5].

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Для визначення добової рухової активності хлопців середнього і старшого шкільного віку було використано методику Фремінгемського дослідження рухової активності. Реєстрація діяльності людини протягом доби дає змогу отримати повну інформацію про тривалість конкретного виду діяльності та відпочинку, про чередування фізичних навантажень різної інтенсивності, про сумарну тривалість різних видів діяльності та величину енерговитрат [3, 5].

У дитячому та підлітковому віці можна умовно визначити основні складові рухової активності: рухова активність під час навчання; суспільна корисна і трудова діяльність; спонтанна рухова активність у вільний час. Ці складові тісно пов'язані між собою, доповнюють одна одну, і забезпечують певний обсяг добової рухової активності [4].

Аналіз отриманих даних педагогічного експерименту показав, що протягом доби найбільш часу витрачається на базовий та малий рівень рухової активності (рис. 1).

Так, базовий та малий рівень рухової активності 13-річних дітей склав 39,7% і 28,2%, а у 15-річних ці показники становили 37,91% і 34,2%. Найменший відсоток займали середній та високий рівень рухової активності 13-річних 5,43 і 3,28, а 15-річних 10,0% і 4,38%. Однак, у 15-річних спостерігається зростання сидячого, середнього та високого рівнів рухової активності на добу.

Аналіз даних тривалості добової рухової активності і добові енерговитрати у хлопців 13 і 15 років представлено в таблиці 1.

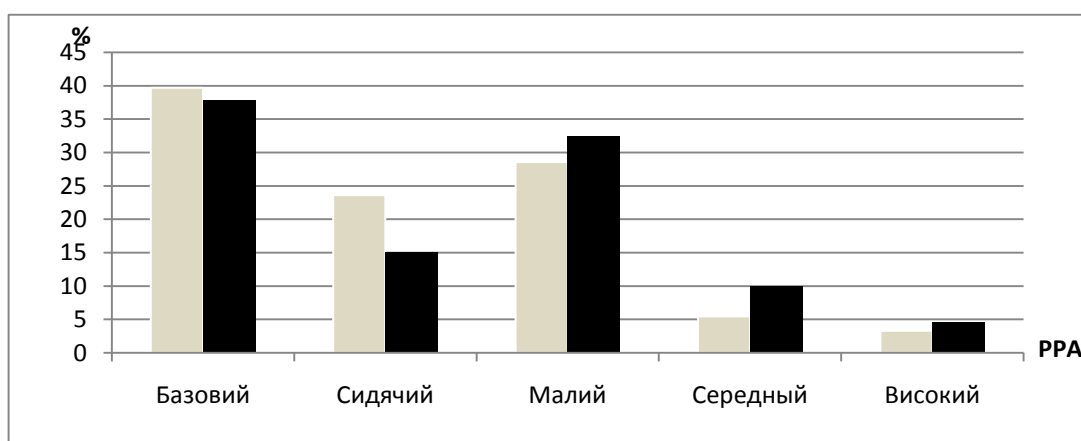


Рис. 1. Розподіл рівнів рухової активності школярів протягом доби, ■ - 15-річні, □ - 13-річні

Таблиця 1

Добова рухова активність і добові енерготрати школярів 13 і 15 років
($\bar{x} \pm s$) n=32

Вік, років	Рівні рухової активності									
	Базовий		Сидячий		Малий		Середній		Високий	
	тхв	ккал	тхв	ккал	тхв	ккал	тхв	ккал	тхв	ккал
13 років (n=15)	562,7 ±42,3	703,7 ±52,9	340,2 ±27,4	476,3 ±38,4	411,6 ±71,2	843,8 ±145,9	78,2 ±14,4	234,5 ±43,2	47,3 ±40,6	295,5 ±253,8
15 років (n=15)	546,0 ±60,4	682,5 ±75,5	217,0 ±19,8	303,8 ±27,7	467,0 ±67,1	957,4 ±137,5	144,0 ±27,5	432,0 ±82,5	66,0 ±45,1	412,5 ±281,9

Добові енерговитрати на рухову активність у хлопчиків 13 років склали 2554±378,1 ккал, а в 15 річних були на рівні 2788±271,4 ккал, коефіцієнт варіації

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

(V%) при цьому складав 14,3 і 9,7, що дозволяє стверджувати про менші між групові відмінності.

Аналіз даних енергетичної вартості добової активності кожного школяра у режимі дня і їхньої значущості у відповідності до віку показав, що основне енергетичне навантаження несе малий і сидячий рівень рухової активності, що займає від 7 до 11 годин на добу (від 840 до 1330 ккал) – основним змістом якої є уроки в школі (крім уроків фізкультури і трудового навчання), пересування пішки, підготовка домашніх завдань, спокійні прогулянки. Середній і високий рівень активності з віком збільшується за рахунок виконання домашньої роботи по господарству, прогулянок, ранкової гігієнічної гімнастики, а також участь в спеціально організованих заняттях фізичними вправами таких як спортивні ігри, катання на санчатах, лижах, самокаті, роликах тощо.

Види рухової активності, що відносяться до базового рівня (у першу чергу сон і відпочинок лежачи), займають від 8 до 10 годин добового часу й оцінюються від 600 до 750 ккал. З віком сумарна тривалість часу цього рівня на добу має тенденцію до зменшення.

Рухова діяльність, що відноситься до сидячого режиму роботи, займає від 300 до 460 ккал. Основними видами діяльності в режимі цього рівня навантажень є: перегляд телевізійних передач, комп'ютерні ігри, малювання, рукоділля, читання, прийом їжі.

Середній рівень рухової активності в режимі дня школярів займає від 45 хвилин до 2,5 годин й оцінюється від 230 до 430 ккал і характеризується помірно підвищеною інтенсивністю і викликає позитивні фізіологічні зрушення в організмі школярів (рис. 2)

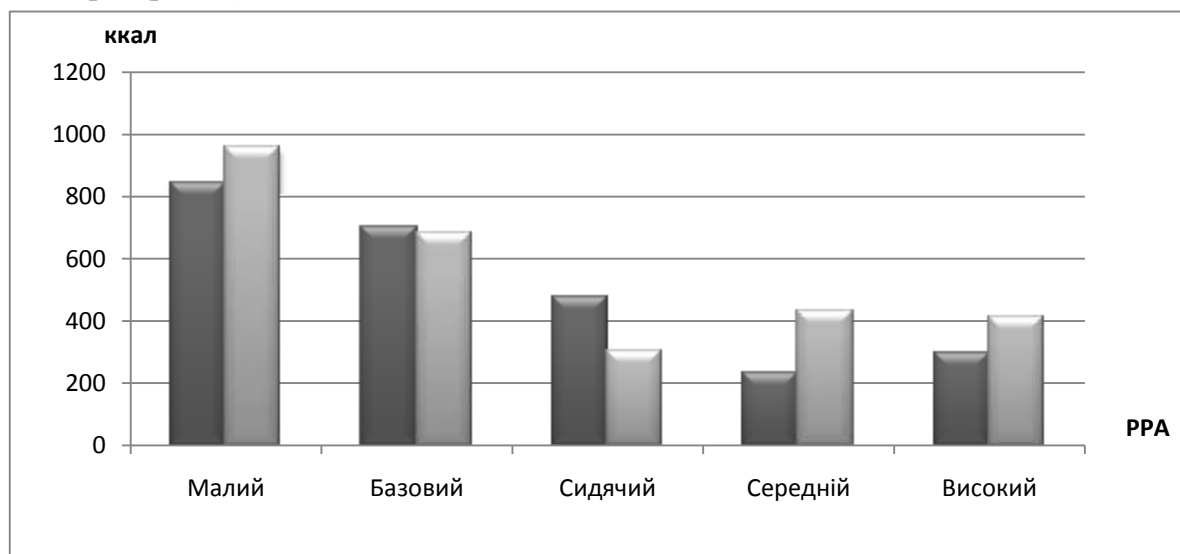


Рис. 2 Динаміка показників рухової активності і їх добова енерговартість школярів 13 і 15 років, ■ - 15-річні, □ - 13-річні

Систематичні навантаження в цьому режимі мають тренувальний ефект: покращуються показники рухових якостей таких як сила, витривалість, спритність при цьому удосконалюється діяльність серцево-судинної і дихальної систем, підвищується загальний функціональний стан. Позитивним є і те, що обсяг середніх та високих навантажень у хлопців 13 і 15 років зростає до моменту закінчення навчання у школі, але за абсолютною величиною залишається низьким.

Високий рівень рухового режиму реалізується у процесі спеціально організованих занять фізичними вправами і пов'язаний зі значною витратою енергії, що потребує додаткових досліджень.

Висновки і перспективи подальших досліджень

1. Аналіз даних джерел наукової літератури показав, що збирати відомості про рухову активність школярів треба протягом тижня тому, що характер рухової активності змінюється і залежить від календарного року і сезонності навчальних навантажень. У зв'язку з цим дослідження слід проводити 4 рази на рік – восени (жовтень), зимою (січень), весною (квітень), літом (липень).

2. Отримані дані добової рухової активності школярів показали, що енерговитрати у тринадцятирічних підлітків складають у середньому 2553 ккал, а у п'ятнадцятирічних – 2788 ккал. Доля спеціально організованої рухової активності в даний віковий період змінюється у відповідності до різних видів діяльності, що вимагають менших витрат енергії (перегляд телевізійних передач, комп'ютерні ігри, спілкування та інше), що призводить до зменшення значущості рухового компонента в режимі дня підлітка, а також до дефіциту енерговитрат 400-500 ккал на добу.

3. Порівняння добової рухової активності підлітків з гігієнічними нормами показало, що в даному випадку спостерігається гіпокінезія з дефіцитом енерговитрат до 400-500 ккал на добу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд – К: Олимп. л-ра, 2009. – 530 с.
2. Кобяков Ю. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2003 -№11 – С. 20 -23.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчаль. посібн. / Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224с.
4. Трачук С.В. Енергетична вартість уроку фізичної культури і його внесок в структуру добової рухової активності / С.В. Трачук // Молода спортивна наука України: зб. наук. Праць. – Львів, 2009. – Вип. 13. – Т2. – С. 182-186.
5. Трачук С.В. Спеціально організована рухова активність дітей в процесі фізичного виховання / С.В. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я – 2009, № 2-3 – с. 74-77.

АНОТАЦІЇ

ДОБОВА РУХОВА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНІХ ТА СТАРШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ МІСТА

Віталій Кравцов, Олена Кривчикова

Національний університет фізичного виховання і спорту України

В статті представлені дані про зміст добового режиму рухової активності і енерговитрати хлопчиків 13 і 15 років. Ці дані залежать від віку, статі, фізичної підготовленості, здоров'я і інтересів тих, що проживають в місті Києві. Оцінку змісту і розподіл на рівні добової рухової активності дітей 13 і 15 років визначали за методикою ВООЗ. Рівень рухової активності дітей середнього і старшого шкільного віку є близьким до рівня зарубіжних школярів, однак умови життя великих міст, обмежують рухову активність школярів.

Ключові слова: рухова активність, енерговитрати дітей середнього і старшого шкільного віку.

СУТОЧНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ ГОРОДА

Виталий Кравцов, Елена Кривчикова

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В статье представлены данные о содержании суточного режима двигательной активности и энергозатраты мальчиков 13 и 15 лет. Эти данные зависят от возраста, пола, физической подготовленности, здоровья и интересов школьников проживающих в Киеве. Оценку содержания и распределение на уровни суточной двигательной активности детей 13 и 15 лет определяли по методике ВОЗ. Уровень двигательной активности детей среднего и старшего

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

школьного віку є близьким до рівня зарубіжних школярів, однак умови життя в великих містах, обмежують їх фізичну активність.

Ключеві слова: фізична активність, енергозатрати дітей середнього і старшого школьного віку.

DAILY PHYSICAL ACTIVITY OF MIDDLE AND SECONDARY LEVELS IN URBAN ENVIRONMENTS

Vitaly Kravtsov, Elena Kryvchykova

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The article presents data on the content of the daily regime of motor activity and energy expenditure of boys 13 and 15 years. These data depend on age, gender, physical fitness, health and interests of students living in Kiev. Evaluation of the content and distribution at the level of daily physical activity for children 13 and 15 years were determined by the method of WHO. Level of physical activity for children of secondary school age is close to the level of foreign students, but the living conditions of large cities, limiting their physical activity.

Key words: physical activity, energy expenditure of children of secondary school age.

ПОКАЗНИКИ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ ІНСТИТУЦІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Оксана Крижанівська

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві одним з найактуальніших завдань є вирішення питань збереження фізичного здоров'я нації, яке помітно погіршилось за останні роки. На даному етапі помітним є зниження позитивного ставлення населення і, в першу чергу, молоді до цінностей фізичної культури і спорту. Все більш популярними стають, замість рухової активності, комп'ютерні ігри, йде інтелектуалізація навчання, знижуються реальні можливості школярів і студентів прилучатись до спорту через широкодоступні раніше спортивні секції, гуртки, туризм.

Особливо актуальним є питання збереження та розвитку ціннісного ставлення, мотивації до змісту базового навчального циклу дисциплін напрямку підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту – студентів педагогічних навчальних закладів. Адже від того, як ставиться майбутній вчитель до власного здоров'я, його збереження та поліпшення в процесі навчання, суттєво залежить в наступному його професійна працездатність.

Аналіз результатів останніх досліджень. Аналіз дослідження проблем професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту останніх років спрямований здебільшого на удосконалення їх культури спілкування [9], теоретико-методичного забезпечення галузі [7], засобів та нормативів рухової активності [1, 3]. Дослідження підготовки учителів з фізичної культури в зарубіжних країнах висвітлені у ряді праць [2, 8], також досить повно висвітлені історичні аспекти педагогічної підготовки майбутніх педагогів [1, 5] та шляхи вирішення проблеми загальнопедагогічної підготовки учителів фізичної культури [1, 4, 5]. Аналізуючи літературні дані мусимо констатувати значний розрив як у теоретичних, так і експериментальних дослідженнях між фізичним і духовним розвитком майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

Тому сьогодні актуальним є вивчення ціннісно-мотиваційної сфери, що складається у представників навчальних закладів підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою