

Література

1. Зязюн І. Немає педагогіки без педагога... / І. Зязюн // Рідна школа. 2012. — № 4-5. — С. 19-23.
2. Шацька Н. М. Розвиток україномовної культури вчителя малокомплектної школи в системі післядипломної педагогічної освіти: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04 / Шацька Наталія Михайлівна. — Харків, 2013. — 207 с.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТОК ІНСТИТУТУ ФІЗИКИ І МАТЕМАТИКИ

УДК: 371.15+378+796.012+37.037

Пільова С. Г.

Розглянуто проблему стану рухової активності студенток 1 та 2 курсів інституту фізики і математики ПУНПУ імені К. Д. Ушинського. Висвітлено результати рухової добової активності студенток 1 і 2 курсів інституту фізики та математики за Фремінгемської методикою. Відмічено, що студентки мало часу витрачають на види фізкультурної діяльності і 87% обмежуються побутовою руховою активністю. Встановлено, що індекс рухової активності студенток 1 і 2 курсів низький. Відмічено, що рівень рухової активності студенток треба покращувати за рахунок розробки нових програм, які б відповідали рівню їх розвитку, потреб та ін.

Ключові слова: руховий, активність, студентки, норма, Фремінгемська методика.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОК ИНСТИТУТА ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ

Пилёва С. Г.

Рассмотрена проблема состояния двигательной активности студенток 1 и 2 курсов института физики и математики ЮУНПУ имени К. Д. Ушинского. Освещены результаты двигательной суточной активности студенток 1 и 2 курсов института физики и математики по Фремингемской методике. Отмечено, что студентки мало времени тратят на виды физкультурной деятельности и 87% ограничиваются бытовой двигательной активностью. Установлено, что индекс двигательной активности студенток 1 и 2 курсов низкий. Отмечено, что уровень двигательной активности студенток нужно повысить за счет разработки новых программ, которые соответствовали бы уровню их развития, потребностей и т. д.

Ключевые слова: двигательная, активность, студентки, норма, Фремингемская методика.

MOTION ACTIVITY OF STUDENTS OF THE INSTITUTE OF PHYSICS AND MATHEMATICS

Pilyova S. G.

The problem of condition of motion activity of students of 1 and 2 courses of the institute of physics and mathematics the state institution

“South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushinskiy” is examined. The results of daily motion activity of student girls of 1 and 2 courses of the institute of physics and mathematics by Fremingish methodic were illustrated. It was noted that the students spend not enough time on physical activity and 87 % confine with domestic activity. It is stated that the index of motion activity of students of 1 and 2 course is low. It is noted that the level of motion activity of students should be increased by developing new programs which would correspond to the level of their development, requirements and so on.

Key words: motion, activity, students, norm, Fremingish methodic.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Українські вчені (М. М. Амосов, 1997; В. К. Бальсевич, 1988; Т. Ю. Круцевич, 2000; А. В. Магльований, 2011; Е. В. Давиденко, С. В. Трачук, 2011 та ін.) звертають увагу, що сучасна молодь 18 годин на добу перебуває у стані повної або відносної нерухомості, тобто сидять або лежать. Отже, на активну м'язову діяльність, зокрема й на ігри, заняття фізичною культурою, залишається лише 6 годин на добу. Але й ці 6 годин, при їх максимальному й раціональному використанні, можуть принести велику користь здоров'ю.

Як стверджують науковці [1,4,5], лише 13% громадян України мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, у країнах ЄС – 40-60%, в Японії – 70-80%.

Інші науковці (Т. Ю. Круцевич, 2000; О. Я. Кібальник, 2008) стверджують, що обсяг цілеспрямованих занять фізичними вправами повинен становити 12–15 годин на тиждень [5].

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вузах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану (Ю.М.Фурман, 2003; О.Ю.Фанигіна, 2005; Н.Я.Бондарчук, 2006 та ін.), у зв'язку із чим особливою соціальною значущістю набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання, як академічних, так і самостійних, і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності [3].

Рухова активність є біологічною потребою людини, що обумовлена для нормального розвитку й життєдіяльності організму. Рухова активність представляє собою обсяг всіх рухів, що виконує людина впродовж своєї життєдіяльності. Це є ефективним засобом збереження й зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості, допомагає у профілактиці захворювань.

Нааявність рухової активності здійснює вплив на здоровий спосіб життя студента, недолік руху негативно позначається на загальному стані здоров'я, загальмовується обмін речовин, розвиваються хвороби різних функціональних систем – серцево-судинної і дихальної системи, опорно-рухового апарату [11]. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. У дослідженнях багатьох авторів відзначається незадовільний стан здоров'я студентської молоді (С.

М. Канішевський, 2007; Є. А. Захаріна, 2008; Т. В. Івчатова, 2011; О. А. Мартинюк, 2011; І. І. Вржесневський, 2011). Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16-19 років – 61%, 20-29 років – 67,2% [2].

Д.М. Анікєєв у своєму дослідженні отримав такі дані. Ним підтверджено наявні положення про низький рівень здоров'я та рухової активності студентської молоді (Т. В. Івчатова, 2011; О. А. Мартинюк, 2011; Ю. П. Ядвіга, 2011; Л. П. Пилипей, 2011; І. І. Вржесневський, 2011). Причини низької організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах (С. М. Канішевський, 2007; О. І. Подлесний 2008; Є. А. Захаріна, 2008; Н. І. Турчина). Необхідність удосконалення системи фізичного виховання студентів (М. М. Булатова, О. Т. Литвин, 2006; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; Н. В. Москаленко, 2010) [2].

Важлива роль студентства у забезпеченні прогресу суспільства в цілому вимагає розробки теоретико-методичних рекомендацій саме для цього контингенту, особливо в умовах соціальної нестабільності, коли пильна особлива увага приділяється питанням соціального виправдання часу, який відводиться на конкретну діяльність, у тому числі і фізкультурно-спортивну та оздоровчу [9].

Зростання витрат часу на навчальну діяльність у найдієздатніший період життя людини відбувається за рахунок вільного часу, що породжує проблему його планування й раціонального використання. Неможливість повної реалізації у цих умовах природної потреби людини в рухах, за твердженнями Ю. П. Кобякова, може компенсуватися щоденними обов'язковими й самостійними заняттями фізичною культурою, що підтверджують і інші джерела [6, 10].

Робота виконана в межах теми кафедри фізичного виховання «Формування у студентів навичок здорового способу життя засобами фізичної культури з метою застосування їх в майбутній праці з учнівською молоддю», яка входить до наукового плану Інституту фізичної культури та реабілітації Державного закладу «ПНПУ імені К. Д. Ушинського».

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. Визначити рівень добової рухової активності студенток фізико-математичного факультету, інституту фізики та математики Державного закладу «ПНПУ імені К.Д. Ушинського».

Завдання:

1. З'ясувати сучасний стан рухової активності студенток інституту.
2. Визначити рівень добової рухової активності студенток 1-2 курсів фізико-математичного факультету на основі хронометражу добової діяльності різного характеру за Фремінгемською методикою.

Методи – аналіз та узагальнення наукової та спеціальної літератури, Фремінгемська методика визначення добової рухової активності, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Визначення стану рухової активності студенток фізико-математичного факультету Дз «ПНПУ імені К.Д. Ушинського» на початку учебного року було проведено дослідження добової рухової активності за Фремінгемською методикою.

Ця методика дозволяє кількісно та якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Величина цих вимірів

подається у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності у хронометражі, де реєструється вся діяльність, що займає за часом більше ніж 5 хвилин. При цьому не повинно бути проміжків в описі. Описується день від моменту, коли студентка прокинулася після нічного сну до того часу, коли вона заснула.

Добову діяльність студенток розподілили на три рівня. Малому рівню відповідають такі види рухової діяльності: сон, відпочинок, пересування у транспорті, читання, перегляд передач, заняття за комп'ютером, прийом їжі; до середнього – особиста гігієна, пересування пішки, заняття, хатня робота, прогулянки, організовані заняття спортом; до високого – спортивні змагання, відвідування спортивного клубу, біг, катання на велосипеді, роликах.

У дослідженні брали участь 156 студенток 1 і 2 курсу, які за станом здоров'я віднесені до основної та підготовчої групи з фізичного виховання. Студенткам було запропоновано заповнити картку реєстрації рухової активності, у ній вони мали вказати всю діяльність, яку здійснювали впродовж доби.

Порівнюючи дані про рухову активність, віднесену до малого та високого рівня, було виявлено, що показники 1 і 2 курсів статистично не відрізняються $p > 0,05$ (табл. 1).

Таблиця 1
Види рухової діяльності

№	Мала	Середня	Висока
1 к. n=81	67,3±6,7	43,6±5,1	19,1±1,9
2 к. n= 75	69,5±6,9	74,9±8,2	18,7±1,7

Показники рухової активності, зараховані до середнього рівня, студенток 1 і 2 курсу мали суттєві відмінності ($p < 0,05$) і становили на 1 курсі $43,6 \pm 5,1$ хв., а на другому – $74,9 \pm 8,2$ хв. (табл. 2).

Під час аналізу даних індивідуальних карток реєстрації рухової активності і визначенні характеру рухової активності ми отримали такі показники: на малі форми рухової активності, самостійні заняття та організовані заняття фізичною культурою і спортом протягом дня, без врахування часу на обов'язкові заняття фізичною культурою в навчальному закладі, студентки 1 та 2 курсів витрачають упродовж дня від 6 до 10 хвилин свого часу. І тільки 12 осіб першого і 10 осіб другого курсу займаються зазначеною руховою активністю. Решта студенток обмежується суто побутовою руховою активністю.

Таблиця 2
Рухова активність за середнім рівнем (хв.)

№	1.	p	2.	p	3.	p	4.	p	5.	p
1 к. n=81	43,6± 5,1	<0,05	35,3± 5,2	<0,05	4,2± 1,8	<0,05	1,0± 0,3	<0,05	1,9± 0,9	<0,01
2 к. n=75	74,9± 8,2	<0,005	60,1± 7,8	<0,01	3,9± 1,2	<0,05	1,0± 0,4	<0,05	0,2	

Примітка: 1 – Загальний час; 2 – Прогулянка, пересування пішки; 3 – Особлива гігієна, хатня робота; 4 – Ранкова гігієнічна гімнастика; 5 – Заняття вправами упродовж дня.

Наші дослідження показали, що на першому курсі індекс добової рухової активності становить $31,15 \pm 0,19$ бала, а на другому – $31,35 \pm 0,19$ бала. Порівнюючи отримані результати з даними досліджень різних авторів, можна стверджувати, що результати індексу добової рухової активності студенток інституту фізики та математики, вік яких 17–19 років, дещо нижчі від показників індексу добової рухової активності студенток різних міст і регіонів України [5,7,8].

Висновок. За даними літератури, що для більшості студентської молоді 17–19 років нижча межа пропонованої їм рухової активності є практично недосяжною у зв'язку із низьким рівнем фізичного стану, до якого призводить низький рівень добової рухової активності.

Визначено, що студентки фізико-математичного факультету витрачають у середньому від 6 до 10 хвилин свого часу впродовж дня на різні види фізкультурної активності, і лише незначна кількість – 12 осіб на першому і 10 осіб на другому курсах – має мінімальний рівень рухової активності, а близько 87% студенток обмежується суто побутовою руховою активністю.

Встановлено, що індекс добової рухової активності студенток є низький і становить на 1 курсі – $31,15 \pm 0,19$ бала і на 2 курсі – $31,35 \pm 0,19$ бала. Перспективи подальшого дослідження спрямовуватимуться на визначення стану рухової активності студенток інших факультетів університету, розробці нових програм підвищення рухової активності студенток, які відповідали особливостям їх розвитку й доповнювали основний обсяг рухової активності.

Література.

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – 3-е изд., перераб. и доп. – К. : Здоров'я, 1989. – 214 с.

2. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф... каф. фіз. вих. і спорту. – 24.00.02. – Ф.К., Ф.В. різних груп населення. – Київ, 2012. – 20 с.

3. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ: автореф...к. фіз. вих. і спорту. – 24.00.02. – Ф. К., Ф. В. різних груп населення. – Київ, 2008. – 20 с.

4. Іваночко О. Ю. Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / О. Ю. Іваночко ; ЛДУФК. – Л., 2009. – 20 с.

5. Кібальник О. Я. Рівень рухової активності школярів окремих міст України [електронний ресурс] / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко // Спортивна наука України – 2011. – № 5. – Режим доступу : www.nbuv.gov.ua.

6. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 5. – С. 44-46.

7. Магльований, А. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Львів : Медична газета України. – 1998. – 250 с.

8. Насадюк І. І. Рухова активність студентів / І. І. Насадюк, Є. Н. Приступа // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2001. – № 6. – С. 18 – 20.

9. Романенко В.В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток ВНЗ гуманітарного профілю: автореф... каф. фіз. вих. і спорту. – 24.00.02 / Вінницький державний педагогічний ун-т ім. М. Коцюбинського. – Вінниця, 2003. – 20 с.

10. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К.: К.І.С., 2011. – 172 с.

11. Фурманов А. Г. Здоровий образ життя / А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князев. – Лен. : Тесей, 2003. – 60 с.

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ОФІЦЕРА ОПЕРАТИВНО-РОЗШУКОВОГО ПІДРОЗДІЛУ

УДК 159.922:351.746.1

Лук'янець В. О.

У статті на основі аналізу наукової літератури з проблем професійного становлення особистості уточнено сутність поняття «професійне становлення особистості офіцера оперативно-розшукового підрозділу», визначено вимоги, які висуває суспільство до здійснення оперативно-розшукової діяльності, вимоги, які висуває ця діяльність до офіцера, та обґрунтовано теоретичну модель професійного становлення офіцера оперативно-розшукового підрозділу.

Ключові слова: професійне становлення особистості, особистість офіцера, оперативно-розшукова діяльність, вимоги суспільства, теоретична модель.

В статье на основе анализа научной литературы по проблемам профессионального становления личности уточняется суть понятия «профессиональное становление личности офицера», определяются требования, которые предъявляются обществом к оперативно-розыскной деятельности, требования этой деятельности к личности и обосновывается теоретическая модель профессионального становления личности офицера оперативно-розыскного подразделения.

Ключевые слова: профессиональное становление личности, личность офицера, оперативно-розыскная деятельность, требования общества, теоретическая модель.

THEORETICAL MODEL OF PROFESSIONAL BECOMING PERSONALITY OFFICER'S OF OPERATIONAL UNITS

The article clarifies the essence of the concept of «professional becoming personality» based on the analysis of the scientific literature on