

REFERENCES

1. Bulich E.H. Human Health: Biological principles of living and motion activity in its stimulation / E.H. Bulich, I.V. Muravov. – K.: Olimpiyskaya literatura, 2003. – 424 p.
2. Howley E.T. Health Fitness Instructor's Handbook/ E.T. Howley, D.B. Franks. – K.: Olimpiyskaya literatura, 2000. – 504 p.
3. Apanasenko G.L. "Sport for everybody" and new phenomenology of health / G.L. Apanasenko // Science in modern sport (special edition). – 2000. – P. 36-40.
4. Uskov H.V. Dynamics of health state of students with different modes of motion activity while studying at the higher educational institution and correction of modifiable risk factors of diseases development / H.V. Uskov/ author's abstract of dissertation for the degree of doctor of medical sciences. – Kurgan, 2006. – 68 p.
5. Aronov D.M. Functional tests in cardiology / D.M. Aronov, V.P. Lupanov. – M.: MEDpress-inform, 2007. – 328 p.

И. В. Иванов, Л. А. Рубан, М. А. Бурмакина

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОК 1-4 КУРСОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ФИТНЕСС»

В статье представлены результаты оценки уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток 1-4 курсов, занимающихся фитнесом. Состояние сердечно-сосудистой системы, переносимость физических нагрузок было проверено при помощи функциональной пробы Мартинэ-Кушелевского с непрерывной записью на кардиографе. Выявлена тенденция к снижению уровня физического здоровья от курса к курсу.

Ключевые слова: физическое здоровье студенток, сердечно-сосудистая система, проба Мартинэ – Кушелевского.

I. V. Ivanov, L. A. Ruban, M. O. Burmakina

ASSESSMENT OF FUNCTIONAL STATE LEVEL OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF THE 1-4 YEAR FEMALE STUDENTS WITH SPECIALIZATION IN FITNESS

The article presents the results of the assessment of physical health of students of 1 - 4 courses with a concentration in fitness. The state of the cardiovascular system, exercise tolerance was tested using functional test of Martine-Kushelevskiy with continuous recording on the cardiograph. During the functional test before and after exercise in groups of the first- and fourth-year female students the heart rate and blood pressure was measured. The following parameters were taken into account: heart rate at rest and after exercise, blood pressure at rest and after exercise, pulse pressure, heart rate recovery time, blood pressure recovery time. After the analysis, we can conclude that the level of physical health tends to decrease from course to course. On the first course the state of the cardiovascular system is of a very high level of preparedness for students. After the evaluation of the physical state of the cardiovascular system, the results showed that the initial data of female students' heart rate was lower than that of students of the 4th course. The time of heart rate and blood pressure recovery of the fourth-year students was higher than that of the first-year students. These figures indicate a decline of activity from the side of cardiovascular system, the reduction of reserve opportunities of an organism of senior students. All this suggests reducing the level of fitness of the body of students of the 4th course to environment changes and exercise and resistance to various influences. The state of health of senior female students requires the development of correctional programs with account of identified risk factors.

Keywords: the physical health of students, cardiovascular system, functional test of Martine-Kushelevskiy.

Подано до редакції 07.04.14

УДК 373.037- 057.2

С. О. Ігнатенко

ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Стаття присвячена вихованню фізичної культури учнів. У цьому контексті наголошується на взаємозв'язках фізичного виховання з іншими компонентами національного виховання. Звертається увага на необхідність спільної діяльності і взаємодії педагогів школи у вихованні фізичної культури учнів як компонента загальної культури.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, діяльність, спільна діяльність, взаємодія.

Актуальність. Сучасна загальноосвітня школа України здійснює комплекс важливих взаємопов'язаних навчально-виховних завдань. Одним із них є виховання фізичної культури учнів, на що спрямовується у першу чергу процес фізичного виховання. Державний підхід до нього відтворюють Закон України "Про фізичну культуру і спорт", "Державна національна програма "Освіта" (Укра-

їна ХХІ століття), "Концепція фізичного виховання в системі освіти України", "Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації" тощо. У контексті виховання фізичної культури учнів суттєвим у них є те, що фізичне виховання дітей і молоді розглядається як важливий компонент гуманітарного виховання, всебічного розвитку молодого покоління. Воно пов'язується з вихован-

ням в учнів високого рівня інтелекту, патріотичних почуттів, моральності, фізичного, духовного, соціального здоров'я.

Сучасна педагогічна наука досліджує різні проблеми фізичного виховання. Питання теорії і методики фізичного виховання аналізують В. Ареф'єв, Ю. Васьков, Е. Вільчковський, Л. Волков, А. Дубенчук, Г. Єдинак, О. Жданова, М. Зубалій, С. Закопайло, О. Леонов, Б. Мінаєв, Є. Приступа, С. Сінгаєвський, Є. Столітенко, Ф. Турчак, Б. Шиян та інші науковці.

Історичні аспекти фізичного виховання та фізичної культури представлені в працях В. Кравця, М. Лук'янченка, В. Пилата, О. Слімаковського, Б. Ступарика, М. Стельмаховича, В. Старкова, Б. Трофим'яка, А. Цюся. Загальнопедагогічні аспекти фізичного виховання висвітлюються в працях А. Алексюка, І. Беха, В. Галузинського, М. Євтуха, І. Зайченка, О. Коберника, В. Оржеховської, І. Підласого, М. Фіцули та інших дослідників.

В останні роки актуалізувалося вивчення проблем формування здорового способу життя дітей та молоді, їхніх адаптаційних можливостей, яким присвячуються наукові конференції та численні дослідження вчених.

Науковці констатують, а шкільна практика засвідчує необхідність підвищення ефективності фізичного виховання, де вимагають удосконалення як його зміст, так і технологія здійснення. Потребує активізації загальнокультурна спрямованість цього процесу. Важливою умовою розв'язання названих завдань є спільна діяльність, взаємодія педагогів школи в досягненні успіху. Але цій проблемі як у теоретичному, так і практичному аспектах ще не приділяється необхідна увага.

Мета дослідження: проаналізувати деякі аспекти спільної діяльності педагогів загальноосвітньої школи у вихованні фізичної культури учнів.

Методи дослідження: вивчення наукових джерел із філософії, педагогіки, теорії управління, теорії та методики фізичного виховання, педагогічне спостереження, аналіз змісту, планування вчителями навчально-виховної діяльності, бесіда, педагогічний експеримент, аналіз, систематизація та узагальнення результатів.

Розглянемо суть визначеної проблеми в системному, діяльнісному та культурологічному контекстах, що має і теоретичне, і практичне спрямування.

Удосконалення процесу виховання фізичної культури учнів вимагає здійснення раціональної організації діяльності: всього педагогічного колективу школи в цілому та кожного педагога – учителя фізичної культури зокрема. І.П. Раченко, відомий дослідник організації педагогічної праці на наукових засадах, зауважував, що вона, перш за все, повинна усвідомлюватися і реалізуватися як діяльність доцільна. А це пов'язано з системним підходом до навчально-виховного процесу школи та управління нею.

Поняття системи і системного підходу в діяльності розкриваються в наукових працях філософів, соціологів, педагогів. За твердженням філософа В. Афанасьєва, система – це перш за все комплекс взаємодіючих компонентів як структурних одиниць, що забезпечують властиві системі якісні особливості [2]. У педагогічному виданні за

редакцією П. Худомінського про основи внутрішкільного управління наголошується, що система складається з множини елементів, взаємозв'язку частин, які утворюють єдине ціле. Тому не можна вивчати те чи інше педагогічне явище ізольовано, не враховуючи існуючих взаємозв'язків [5]. Ці положення поглиблюються в концепціях про професійну педагогічну діяльність як спільну, колективну. У них відтворюється наукова позиція відомого психолога О. Леонтьєва, який відзначав, що діяльність стосується не тільки дій окремої людини, а й її дій в умовах діяльності дій інших людей. При цьому вона набуває ознак спільної діяльності.

Саме ця ознака характеризує професійну педагогічну діяльність учителів школи, дії яких відтворюють не тільки діяльність окремих педагогів, а й цілісного педагогічного колективу, що функціонує як визначальний суб'єкт навчально-виховного процесу. Важливими характеристиками цієї спільної діяльності повинні бути злагодженість та взаємодія, міцні зв'язки і співробітництво її суб'єктів-педагогів. В останні роки увага науковців до проблем педагогічної взаємодії посилюється. Дослідження О. Матвієнко, Л. Васютинського, О. Бухало, О. Чернявської та ряду інших науковців розкривають різні аспекти взаємодії у спільній діяльності педагогів. Підкреслюється, що взаємодія – це складний процес впливу різних суб'єктів і об'єктів один на одного, спільних дій з метою досягнення оптимального результату діяльності.

Ці об'єктивно існуючі особливості педагогічної діяльності як спільної стосуються мети, завдань, змісту та технології здійснення її різних навчально-виховних змістових системних напрямів, у тому числі – фізичного виховання, а в ньому – досягнення високого рівня фізичної культури учнів. У "Концепції національного виховання" до змісту його мети віднесена (в інтеграції з іншими видами культури особистості) і фізична культура. У ній відзначено: "Головною метою національного виховання на сучасному етапі є передача молодому поколінню соціального досвіду, багатства духовної культури народу, його національної ментальності, своєрідності світогляду, і на цій основі формування особистісних рис громадянина України, які включають у себе моральну, художньо-естетичну, правову, трудову, фізичну, екологічну культуру, розвиток індивідуальних здібностей і таланту" [4].

Ряд науковців наголошує на необхідності посилення культурологічної функції освіти. О.Савченко, аналізуючи цілі сучасної школи, констатує, що педагогічна реалізація гуманістичних цінностей спрямована на підвищення загальної культури особистості, прилучення її до національних та загальнолюдських цінностей, формування основ моральної, фізичної, естетичної, екологічної та правової культури.

Фізична культура особистості – комплексне поняття, що поєднує в собі суто фізичні й духовні компоненти. Вона базується на філософській концепції цілісності людини, за якої її тілесні та духовні начала

взаємодіють. Філософська теорія цілісної людини розглядає людину в нерозривній єдності матеріального і духовного, тілесного і соціального в усіх формах її життєдіяльності. В одному з філософських джерел наголошується, що людська натура – цілісна, вона має особливий склад, органічне поєднання біологічних, фізіологічних, психологічних, соціальних, моральних, духовних складових, кожна з яких з суттєвою. Усі елементи духовного світу людини органічно взаємопов'язані. Духовно багата людина має проникливий розум, гармонійні почуття, тверду волю [1].

Фізичне виховання як процес виховання фізичної культури відтворює єдність і взаємодію всіх змістових частин національного виховання: розумового, морально-го, естетичного та інших.

Суттєву увагу значенню фізичного виховання для всебічного розвитку особистості приділяє І. Бех, зазначаючи, що в процесі фізичного виховання його специфічними засобами і методами можна комплексно розв'язувати завдання розумового, морального, екологічного, валеологічного, військово-патріотичного виховання, формувати особистість на національних спортивних традиціях українського народу. У процесі фізичного виховання формується науковий світогляд школярів у сфері фізичної культури, знання про здоровий спосіб життя, потреба і звичка до щоденних занять фізичними вправами, уміння цілеспрямовано використовувати рухи для власного фізичного та духовного самовдосконалення [3].

Дослідник теорії та методики фізичного виховання учнів Б.Шиян теж характеризує культурологічний характер фізичного виховання, трактуючи його як процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини. Спорт, на думку науковця, повинен відзначатися загальнокультурним, педагогічним, естетичним значенням. Б.Шиян дотримується ідеї, що фізична культура – частина загальної культури людини, а фізичне виховання – компонент загального процесу виховання. Воно відіграє суттєву роль у реалізації і загальнопедагогічних, і специфічних освітньо-виховних завдань, кожне з яких має свій зміст. Б. Шиян розкриває особливості здійснення інтелектуального, морального, господарсько-трудоного, естетичного виховання у процесі фізичного і підкреслює, що в процесі фізичного виховання все більшого загальнокультурного значення набуває система знань, яка сприяє розвитку інтелекту учнів, збагаченню їх спеціальними фізкультурними знаннями. Привертається увага до того, що навчально-рухова діяльність має багато можливостей для формування моральної свідомості учнів, позитивного морально-емоційного світу, культури спілкуван-

ня, почуття обов'язку і відповідальності, власної гідності, совісті і т. ін. Важливим є твердження науковця про об'єднання зусиль усіх шкільних педагогів у здійсненні завдань виховання фізичної культури [6].

Звичайно, роль кожного з них у цьому процесі є різною. Основоположну роль відіграє, безумовно, учитель фізичної культури, що має для цього спеціальну фахову підготовку і визначені функції. Але й інші вчителі, як вихователі, керуючись загальною метою національного виховання, можуть і повинні залучатися до виховання фізичної культури учнів через здійснення міжпредметних зв'язків, участь в організації різних видів позаурочної, позакласної діяльності (ранки, вечори, диспути, вечори запитань та відповідей, екскурсії, ігри тощо). Особливо багато можливостей для цього має класний керівник, що підтвердила спеціально проведена нами експериментальна робота. Але, щоб можливість перетворилася на реальну ефективну діяльність, необхідна цілеспрямована підготовча робота організаційного, загально-педагогічного, методичного характеру, яка б забезпечила усвідомлене і кваліфіковане включення класних керівників у процес виховання фізичної культури учнів на засадах взаємодії з учителем фізичної культури та іншими педагогами школи. Адже, як було встановлено експериментальним дослідженням, 50% опитаних класних керівників відчувають себе не підготовленими до здійснення цього завдання, 37,5% – частково підготовленими і лише 12,5% – підготовленими.

Формувальний етап експерименту, у процесі якого перевірялася ефективність запропонованої методики діяльності класних керівників щодо виховання фізичної культури учнів, виявив її доцільність, про що свідчили позитивні результати в рівнях вихованості фізичної культури учнів 5–9 класів: збільшилась кількість учнів, віднесених до високого та середнього рівня її вихованості (відповідно на 8,7% та 26,6%), зменшилась – з низьким і дуже низьким рівнем (на 25,6% та 9,7%).

Висновки. Важливим завданням сучасної загальноосвітньої школи є виховання в учнів фізичної культури як частини загальної культури особистості. Однією з умов його успішного здійснення є спільна діяльність педагогів школи. Це зумовлено особливостями як характеру професійної діяльності учителів, так і суттю понять "фізичне виховання" і "фізична культура". Активізація взаємодії педагогів школи у вихованні фізичної культури учнів, зокрема – діяльності класного керівника, позитивно впливає на цей процес, що підтвердив проведений педагогічний експеримент.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущенко В.П. Сучасна соціальна філософія / Андрущенко В.П., Михальченко М.І. - Київ: Генеза, 1996.-386 с.

2. Афанасьев В.Г. Общество: системность, познание и управление / В.Г.Афанасьев. - М.: Политиздат, 1981.-432 с.

3. Бех Іван. Система фізичного виховання має формувати в учнів загальнолюдські гуманістичні цінності / Бех Іван. // Фізичне виховання в школі. - 1998. - №1. - С. 3.

4. Концепція національного виховання. Схвалена Всеукраїнською педагогічною радою працівників освіти 30.06.1994 р. // Рідна школа. - 1996. - №6. - С. 18-25.

REFERENCES

1. Andrushchenko V.P. Modern social philosophy / V.P. Andrushchenko, M.I. Mikhalchenko - Kyiv: Geneza, 1996.-386 p.

2. Afanasiev V.H. Society: consistency, cognition and control / V.H. Afanasiev. - M.: Politizdat, 1981. - 432 p.

3. Bekh Ivan. The system of physical education should form students' human values / Bekh Ivan. // Physical Education at School. - 1998. - №1. - P. 3.

5. Основы внутршкoльного управления / Под ред. П.В. Худоминского. - М.: Педагогика, 1987. -168 с.

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

4. The conception of national upbringing. Approved by All-Ukraine teachers council of educators 30.06.1994. // Ridna shkola. - 1996. - №6. - P. 18-25.

5. Fundamentals of intraschool government / edited by P.V. Khudominskiy. - M.: Pedagogika, 1987. -168 p.

6. Shyian B.M. Theory and methodology of school students' physical education / B.M. Shyian. - Ternopil: Navchalna knyga - Bogdan, 2001. - Part 1. - 272 p.

C. A. Ignatenko

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Статья посвящена воспитанию физической культуры учащихся. В этом контексте делается акцент на взаимосвязи физического воспитания с другими компонентами национального воспитания. Особое внимание обращается на необходимость совместной деятельности и взаимодействия педагогов школы в воспитании физической культуры учащихся как компонента их общей культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, деятельность, совместная деятельность, взаимодействие

S. O. Ignatenko

THE EDUCATION OF PHYSICAL CULTURE OF SCHOOLCHILDREN

Personality's physical culture is an integrated concept that combines purely physical and mental components. Physical education as a process of education of physical culture reflects the unity and cooperation of all substantial parts of the national education: intellectual, moral, aesthetic, and others. The modern school of Ukraine performs a complex of important interconnected educational tasks. One of them is education of students' physical culture at which the process of physical education is directed. Physical education for children and youth is considered as an important component of humanitarian education, comprehensive development of young generation. It is connected with the education of students' high level of intelligence, patriotism, moral, physical, mental and social health. School practice shows the need to improve the effectiveness of physical education, which requires improvement of its content and ways of its realization. General cultural orientation of this process needs to be enhanced. An important condition for solving these problems is the co-operation and interaction of school teachers. The important characteristics of this joint activity should be teamwork and cooperation, strong ties and collaboration of teachers. The role of each one in the process is different. The main role is played, of course, by the teacher of physical culture who is professionally trained and performs definite functions. But other teachers, as educators, guided by the overall objective of national education can and should be involved in students' physical culture education through the implementation of interdisciplinary ties, in organizing various kinds of extracurricular and out-of-class activities. It is the form master who has a lot of possibilities for that; it was proved by our experimental work. But for this possibility to become a real effective activity it is necessary to do some preparatory work of organizational, general pedagogical and methodical kind which would ensure qualified involvement of form masters in the education of students' physical culture on the basis of interaction with the teacher of physical culture and other teachers of the school.

Keywords: physical education, physical culture, activity, co-operation, interaction.

Подано до редакції 25.03.14