

11. Reynolds, C. R. Encyclopedia of Special Education: A Reference for the Education of Children, Adolescents, and Adults with Disabilities and Other Exceptional Individuals / C. R. Reynolds, K. J. Vannest, E. Fletcher-Janzen. – 4th ed. – London : Wiley, 2014. – 800 p.
12. Ryckman, R. M. Theories of Personality / R. M. Ryckman. – 9th ed. – NY : Cengage Learning, 2007. – 736 p.
13. Stewart A. Somatotype: a more sophisticated approach to body image work with eating disorder sufferers / A. Stewart, P. Crockett, A. Nevill, P. Benson // Advances in Eating Disorders: Theory, Research and Practice. – 2014. – Vol. 2 (2). – P. 125–135.

For two academic years, namely at the beginning of studying in the tenth and eleventh forms, the changes of boys' functional parameters were analyzed. Herewith, the analysis of the obtained data on the basis of their somatotypes was held. Definite similar tendencies, but mostly – peculiarities of their somatotypes was held. Definite similar tendencies, but mostly – peculiarities of changes of investigated parameters were found. The obtained data allowed us to establish the functional opportunities of boys' with every available somatotypes, which in case of purposeful influence will increase to the most value compared to other parameters.

**Keywords:** high school, boys, somatotype, dynamics, functional qualities.

*Отримано 28.04.17*

УДК 796.011.3–057.875

*Н. О. Хлус*

### **СТАВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩАХ**

У статті досліджено ставлення майбутніх вихователів до здорового способу життя і занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Проаналізовано відповіді респондентів та з'ясовано, що майбутні вихователі усвідомлюють позитивний вплив занять з фізичного виховання, відповідально ставляться до свого власного здоров'я та ведення здорового способу життя.

Визначено, що потрібно враховувати інтереси та побажання майбутніх вихователів, їх фізичну підготовленість та індивідуальні можливості, впроваджувати в навчальний процес сучасні здоров'язбережувальні технології та оновлювати матеріально-технічну базу вишів. Найбільш популярними видами спорту серед майбутніх вихователів є аеробіка та волейбол, а великої кількості студенткам факультету дошкільної освіти подобається можливість займатися фізичними вправами в спортивних секціях за вибором.

**Ключові слова:** майбутні вихователі, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, позитивне ставлення, вищий навчальний заклад.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку України як європейської держави однією з основних проблем, яка постає перед сучасною вищою освітою, є підготовка конкурентоспроможних фахівців, підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності та психологічної адаптації сучасної студентської молоді до вимог, які пред'являє їх майбутня професія.

Сучасний навчальний процес з фізичного виховання у вишах не зорієнтований на рішення завдань формування основ здорового способу життя, зміцнення здоров'я студентів та підвищення рівня їх фізичного розвитку. Навчальний процес у ВНЗ характеризується великою кількістю інформації, збільшенням обсягу навчального матеріалу, напруженістю розумової праці, що призводить до обмеження рухової активності студентів та потребує збільшення значення спортивно-оздоровчої діяльності в повсякденному житті [3, 5]. Останнім часом, за даними науковців Г. П. Апанасенко, Л. П. Довженко (2007), спостерігається погіршення стану здоров'я студентів, збільшується кількість студентів, які займаються в спеціальних медичних групах. Студентство недостатньо розуміє перевагу та користь систематичних занять з фізичного виховання як одного з засобів розвитку їх резервних можливостей для покращення майбутньої фахової підготовки [2, 7].

Науковці А. І. Драчук (2001), М. Д. Зубалій (2008) вказують, що організація процесу фізичного виховання у ВНЗ недостатньо ефективна для покращення рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, мотивації та вподобань студентів до занять з фізичного виховання. З одного боку, зменшення кількості годин з фізичного виховання у виші призводить до погіршення ефективності навчального процесу, що веде до

проблеми гіподинамії та погіршення стану здоров'я. З іншого боку, суспільство потребує в здоровому та фізично-працездатному вихователів сучасного дошкільного закладу [4, 8]. Це змушує підвищити вимоги до стану здоров'я студентів ВНЗ педагогічного профілю: формування нової сучасної європейської особистості з цінностями культури здоров'я та культури зміцнення здоров'я вихованців; формування здорового способу життя та покращення адаптації до діяльності в сучасному дошкільному закладі [4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сьогодні, аналізуючи науково-методичну літературу, визначається підвищення уваги до сучасного стану фізичного виховання у вишах. Науковці Т. Ю. Круцевич (2003), Т. В. Павленко, А. С. Іванова (2013) вказують на недоліки сучасних форм фізичного виховання та вважають, що існуюча система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства й потребує корекційної-оздоровчих заходів.

Інші автори (О. В. Соколова (2011), Т. В. Нестерова (2014) В. І. Гончар (2015)) пропонують модернізувати навчальний процес з фізичного виховання використанням і розробленням сучасних технологій та програм, які сприяють поліпшенню стану здоров'я та формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами [2, 6].

**Мета дослідження** – за допомогою опитування з'ясувати ставлення майбутніх вихователів до здорового способу життя і занять з фізичного виховання у Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка.

**Завданнями дослідження:**

1. визначити ставлення майбутніх вихователів до здорового способу життя і занять з фізичного виховання у вишах;
2. з'ясувати проблеми в організації фізичного виховання у вишах педагогічного профілю;
3. дослідити уподобання майбутніх вихователів щодо найбільш популярних серед них видів спорту.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та джерел інформації мережі Інтернет, соціологічні методи (анкетування, бесіди), педагогічне спостереження, методи математичної статистики, обговорення та узагальнення результатів дослідження.

**Організація дослідження.** Дослідження здійснювалося на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. В анкетуванні взяли участь 75 студенток 1–3-го курсів факультету дошкільної освіти. Для вивчення ставлення студенток фа-

культету дошкільної освіти до здорового способу життя і занять з фізичного виховання було проведено анкетування, яке було розроблено кафедрою безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини на тему “Потреба занять з фізичного виховання під час навчання у вишах”. Дослідження проведено у період січня – лютий 2017 року.

**Виклад основного матеріалу.** На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається тенденція зменшення рухової активності студентської молоді, зниження інтересу до занять з фізичного виховання, що приводить до погіршення здоров'я, тому ці питання стали передумовою до проведення соціологічного опитування студенток Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (табл. 1). Аналізуючи анкетування визначено, що 57 % опитаних студенток факультету дошкільної освіти мають позитивне відношення до занять з фізичного виховання, 31 % майбутніх вихователів вважає заняття з фізичного виховання необхідним, 12 % респондентів – непотрібним. На питання “Чи дотримуетесь Ви здорового способу життя ?” ствердну відповідь дали 23 % опитаних; “намагаються дотримуватися” – 65 % та відповідь “не дотримуються” – 12 %. Таким чином, більшість майбутніх вихователів намагаються відповідально ставитися до свого власного здоров'я.

*Таблиця 1*

**Ставлення майбутніх вихователів до здорового способу життя і занять з фізичного виховання**

№ п/п	Зміст анкетування та варіанти відповідей	Кількість студентів (%)
1.	Ставлення до здорового способу життя:	
	дотримуються ЗСЖ	23
	намагаються дотримуватися	65
	не дотримуються	12
2.	Ставлення до занять з фізичного виховання:	
	Позитивне (усвідомлюють корисність занять)	57
	Вважають заняття необхідним	31
	Не потрібне	12
3.	Чи вважаєте ви, що заняття з фізичного виховання у ВНЗ сприяють формуванню у вас здорового способу життя ?	
	вважають, що “так”	60
	вважають, що “ні”	24
	ніяк не вважають	16
4.	Чому Ви відвідуєте заняття з фізичного виховання ?	
	заняття “подобаться”	55
	відвідують заняття “примусово за розкладом”	42
	“за інших причин”	3

5.	Скільки разів на тиждень Ви готові відвідувати заняття з фізичного виховання ?	
	2 рази на тиждень	45
	1 раз на тиждень	34
	3 рази на тиждень	17
	щодня	4
6.	О котрій годині доби Ви хотіли б відвідувати заняття з фізичного виховання ? :	
	в першу половину доби	39
	в обід	21
	в другу половину доби	40
7.	Під час відвідування занять з фізичного виховання за мету Ви ставите ?:	
	дочекатись закінчення заняття і не одержати н/б	39
	ведення здорового способу життя	36
	покращення фізичної підготовленості та вдосконалення своєї фігури	25
8.	Що не подобається в навчальному процесі з фізичного виховання у вишах ?	
	незручний розклад	48
	монотонність занять	17
	незадовільна організація занять (відсутність сучасного інвентарю та обладнання, не використання музичного супроводу)	15
	контрольні тестування та випробування	12
	спортивна база	8

Щодо питання “Чи вважаєте ви, що заняття з фізичного виховання у ВНЗ сприяють формуванню у вас здорового способу життя ?” майбутні вихователі відповіли : “так” – 60 %; “ні” – 24 %; ніяк не вважають – 16 %.

Більшість студенток факультету дошкільної освіти (63 %) вказали, що заняття з фізичного виховання у виші сприяють поліпшенню стану власного здоров'я, а 37 % майбутніх вихователів вважають, що заняття фізичним вихованням не сприяють поліпшенню здоров'я.

Стосовно питання “Чому Ви відвідуєте заняття з фізичного виховання?” показало основну тенденцію ставлення майбутніх вихователів до занять з фізичного виховання і виявило, що більшості опитаних респондентів (55 %) заняття “подобаються”, 42 % студенток відвідують заняття “примусово за розкладом” та 3 % опитаних дали відповідь “за інших причин”.

Відносно питання “Скільки разів на тиждень Ви готові відвідувати заняття з фізичного виховання ?” більшість майбутніх вихователів (45 %) відповіли “2 рази на тиждень”, “1 раз на тиждень” готові займа-

тися 34 %, “3 рази на тиждень” – 17 % та тільки 4 % опитаних готові займатися “щодня”.

На питання “О котрій годині доби Ви хотіли б відвідувати заняття з фізичного виховання ?” 39 % майбутніх вихователів відповіли “в першу половину доби”, 21 % – “в обід” та “в другу половину доби” – 40 %. Таким чином, для складання розкладу занять з фізичного виховання провідним фахівцям з деканатів потрібно прислухатися до побажань студентів та враховувати індивідуальні фізіологічні особливості, надавати можливість відвідувати спортивні секції в сприятливий для студентів час.

Розглядаючи питання ставлення майбутніх вихователів до процесу фізичного виховання взагалі, зауважимо, що вже з'явилося поняття про необхідність розроблення проблеми мотивації студентів до фізичного виховання [2, 7].

На питання “Під час відвідування заняття з фізичного виховання за мету Ви ставите ?” найчастіше майбутні вихователі відповідали “дочекатися закінчення заняття і не одержати н/б” (39 %). Своєю метою “ведення здорового способу життя” вбачають 36 % респондентів, для “покращення фізичної підготовленості та вдосконалення своєї фігури” заняття відвідують 25 % майбутніх вихователів.

Досягнення роботи кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини залежить від врахування поглядів та мотивів студентів. Стосовно питання анкети “Що не подобається в навчальному процесі з фізичного виховання у вишах ?” відповіли незручний розклад – 48 % майбутніх вихователів, монотонність занять – 17 %, незадовільна організація занять (відсутність сучасного інвентарю та обладнання, не використання музичного супроводу) – 15 %, контрольні тестування та випробування – 12 %, спортивна база – 8 %.

На питання анкети “Які зміни можна впровадити в процес фізичного виховання для зручності студентів ?” студентки факультету дошкільної освіти одногослоно запропонували перетворити традиційні заняття з фізичного виховання на секційні та надати можливість обирати індивідуально для себе вид спорту; не ставити заняття з фізичного виховання першою парою в розкладі, закупити сучасне обладнання та інвентар для занять з фізичного виховання.

Під час анкетування майбутні вихователі одержали завдання щодо найбільш популярних видів спорту у Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка. Отримана досить цікава інформація про уподобання студентками факультету дошкільної освіти видів спорту, якими би вони бажали займатися на академічних заняттях і у вільний час (табл. 2). За отриманими відповідями з'ясували, що найбільш популярними є аеробіка та волейбол.

Таблиця 2

**Вибір майбутніми вихователями видів спорту, якими би вони бажали займатися у вищих**

Види спорту	Курси, %		
	1 курс	2 курс	3 курс
Аеробіка	20	28	18
Баскетбол	12	8	12
Волейбол	16	22	16
Гімнастика	–	4	6
Легка атлетика	8	–	8
Лижний спорт	10	12	12
Плавання	10	6	4
Туризм	8	12	10
Шахи	4	4	2
Інші види спорту	12	4	12

За рейтингом найбільша кількість майбутніх вихователів на всіх курсах хотіла би займатися аеробікою (до 28 %). Другу позицію серед улюблених видів спорту займає волейбол (до 22 %). Третю позицію утримує лижний спорт (до 12 %), що можна пояснити наявністю природних умов у східних регіонах. Наступні місця за рейтингом займають баскетбол (до 12 %), туризм (до 12 %), інші види спорту (до 12 %).

Непопулярними видами спорту серед студенток факультету дошкільної освіти є різні види гімнастики (до 6 %), легка атлетика (до 8 %), плавання (до 10 %) та шахи (до 4 %).

**Висновки.** Отримані результати дослідження вказують, що особисте ставлення до свого власного здоров'я та здорового способу життя у більшій кількості майбутніх вихователів позитивне. Значний відсоток студенток факультету дошкільної освіти визначилися у тому, що заняття з фізичного виховання у Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка допомагають веденню здорового способу життя та покращенню стану здоров'я. Більшості майбутніх вихователів подобається перспектива відвідувати заняття в спортивних секціях, а найбільш популярними видами спорту серед студенток факультету дошкільної освіти є аеробіка та волейбол. Таким чином, процес фізичного виховання у Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка потребує новітніх підходів та сучасних інноваційних навчальних програм до організації занять; відбору та змісту форм навчання за видами спорту, з урахування мотивації та індивідуальних побажань майбутніх вихо-

вателів; проводити різноманітні спортивно-масові заходи та оновлення матеріально-технічної бази вищих навчальних закладів, але на жаль, матеріальна база нашого університету не може задовольнити побажань студенток. На думку науковців, метою процесу фізичного виховання у вишах повинно стати формування позитивного ставлення, виховання потреби до систематичної рухової активності студенток, сприяння усвідомленню необхідності поліпшення свого фізичного стану та власного здоров'я [1].

**Перспективами подальших досліджень:** пошук сучасних засобів покращення проблем з фізичного виховання у вищих навчальних закладах педагогічного профілю.

### **Список використаних джерел:**

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури. / В. Б. Базильчук. – Л., 2004. – 22 с.
2. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О. О. Біліченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 3–5.
3. Грибан Г. П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 2 (40). – С. 67–71.
4. Кириченко Т. Мотиваційні аспекти формування здорового способу життя у майбутніх вчителів / Тетяна Кириченко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2006. – С. 338–341.
5. Луценко Л. С. Зміни ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та до оцінки власного здоров'я за період їх навчання у вищому навчальному закладі / Л. С. Луценко, А. В. Сутула, В. В. Шутеев та ін. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 5(43). – С. 35–40.
6. Мартинова Н. М. Визначення мотивів та інтересів студенток ВНЗ до занять з фізичного виховання / Н. М. Мартинова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 32(57)15. – С. 220–222.
7. Мунтян В. С. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до здорового способу життя і фізичного виховання / В. С. Мунтян // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013. – Випуск 5(30)13 – С. 108–113.



8. Сергієнко Л. П. Формування активної свідомості студенток щодо потреби у веденні здорового способу життя / Л. П. Сергієнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. С. С. Єрмакова – Харків, ХХІІІ, 2003. – № 16. – С. 69–73.

The paper deals with the problem of future preschool teachers' positive attitude to healthy lifestyle and physical education classes at higher educational establishments. The answers of the respondents are analyzed and it is found out that the future preschool teachers understand the positive influence of physical education classes, they have responsible attitude to their own health and keeping healthy lifestyle. It is proved that it is necessary to take into account the interests and wishes of future preschool teachers, their physical readiness and individual capabilities, to implement the modern health improving technologies to the educational process and to update material and technical resources of higher education establishments. The most popular kinds of sport among the future preschool teachers are aerobics and volleyball, and a large number of female students of preschool education department prefers to perform physical exercises in sports sections.

**Key words:** future preschool teachers, physical education, healthy lifestyle, positive attitude, higher educational establishments.

*Отримано 30.04.17*

УДК 796.015.52: 797.122.3

*В.Н. Ходинов*

## **РОЛЬ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ГРЕБЦА-КАНОИСТА**

Полученные результаты исследования дают возможность вносить коррективы в подготовку как квалифицированных, так и начинающих гребцов-каноистов. Современная жизнь молодого человека, требующая от него усилия и времени на самые различные направления, оставляет на тренировки довольно ограниченное время, которое следует использовать чрезвычайно оптимально. Одно из представленных новаторских предложений