

дисциплін: загальної освіти; галузі знань; академічної спеціалізації.

Блок дисциплін загальної освіти це група дисциплін, розроблена, щоб забезпечувати основу для навчання та розвитку практичних умінь і навичок, які допоможуть студентам досягти успіху в навчанні і професійній діяльності. Головною метою блоку є формування допитливих, освічених і високоморальних громадян, які спрямовані на успіх в майбутньому навчанні і які готові та здатні до ефективної праці у своїх громадах. Основне призначення дисциплін загальної освіти – допомогти студентам розвивати знання і навички, необхідні для критичного дослідження, ефективного спілкування, та відповідального способу життя в різноманітних мінливого світу. Традиційно, в університетах та коледжах США до блоку дисциплін загальної освіти відносять:

-природничі науки – спрямовані на вивчення фізичного довкілля та формування навичок операцій щодо вимірювань та засвоєння математичного апарату для аналізу отриманих результатів,

-гуманітарні науки – складаються із компонентів літератури, історії і культури як загалом так і американського суспільства безпосередньо, мови та філософії, основ письма, спілкування, різноманітності творчої діяльності; відповідальності за життя тощо. Вони спрямовані на розвиток у студентів розуміння суті існування людини та людських цінностей як у контексті історичного розвитку, так і у різноманітності світових культур.

-соціологічні та біхевіористські науки – дозволяють студентам зрозуміти суть особистісних, міжособистісних та суспільних чинників, які присутні у житті кожної людини.

Не зважаючи на те, що певні вимоги можуть змінюватися у залежності від різних коледжів та університетів, загальна освіта має ряд характерних особливостей, які властиві усім закладам. Зазвичай загальна освіта не акцентується на практичному знанні та дослідницьких навичках. Сутність загальної освіти полягає у тому, щоб допомогти студентам зрозуміти що вони не є особистостями, які існують окремо від суспільства, а є людьми, які є його складовою.

Блок дисциплін галузі знань полягає у вивченні змісту академічної галузі, в якій збирається працювати майбутній фахівець та у освоєнні того як застосувати отримані знання. До цього блоку відносимо групу базових дисциплін фахової спрямованості фахівців фізичного виховання і спорту, а саме: педагогічних, тренерсько-інструкторських, оздоровчо-реабілітаційних та управлінських напрямків. Сюди включаються як велика кількість академічних дисциплін так і їх комбінації та міждисциплінарні дисципліни.

Блок дисциплін академічної спеціалізації визначає професійно-фаховий рівень підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, передбачає оволодіння спеціалізованим обсягом знань умінь і навичок, що формується академічною спеціалізацією та визначається як академічним навчанням так і тривалою практичною підготовкою. До цього блоку ми відносимо дисципліни, що характеризують академічні спеціалізації: фізичне виховання, традиційну та адаптивну педагогіку, кінезіологію, психологію, спортивні тренування, реабілітацію, рекреацію, зміцнення здоров'я, харчування, спортивне адміністрування/менеджмент, адміністрування відпочинку. Окремо зауважимо, що практика (стажування) надає студентам можливість для росту і розвитку практичних навичок. Вона охоплює відповідні аспекти викладання, навчання і вивчення рухової діяльності, фітнес оцінювання, тестування та створення програм тренувань. Крім того, в центрі уваги практик та програм стажування є просвітницька робота щодо здорового способу життя, охорони навколишнього середовища, а також управління і адміністрування клубів та оздоровчих процедур.

ВИСНОВКИ

- Розглянуто типову структуру навчальних планів підготовки бакалавра фізичного виховання і спорту у США.
- Охарактеризовано блоки дисциплін загальної освіти, галузі знань, академічної спеціалізації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мединский С. В. Определение академических специализаций профессиональной подготовки специалистов физического воспитания и спорта в Соединенных Штатах Америки / С. В. Мединский // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 1 (60), ч. 2. – С. 128–131.
2. Hayward F. Internationalization of U.S. Higher Education: Preliminary Status Report 2000 / FRED M. HAYWARD,— Washington, DC: American Council on Education, 2000. – 136 p.
3. Ratcliff J L. The Status of General Education in the Year 2000: Summary of a National Survey / RATCLIFF, JAMES L. Washington, DC: Association of American Colleges and Universities, 2001. – 235 p.

УДК – 796.092.29

МиценкоЄ.В. МішинС.В.

*Кіровоградський державний педагогічний Університет ім. Володимира Винниченка
Кропивницький*

ЗДІЙСНЕННЯ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІТНЕСУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

В роботі піднімається проблема поточного оцінювання студентів на заняттях з фітнесу у вищих навчальних закладах. Зокрема браку обґрунтованих методик для здійснення такого контролю на заняттях з фізичного виховання із застосуванням фітнес-програм. Запропоновано серію вправ для проведення такого оцінювання. Представлені показники успішності в засвоєнні цих вправ студентами, які раніше не займалися фітнесом. Сформульовано практичні рекомендації по застосуванню описаного підходу для контролю успішності на заняттях з фітнесу. Намічено основні напрями подальших досліджень.

Ключові слова: контроль, фітнес, тренування, успішність, оцінювання.

Мыценко Евгений Викторович, Мишин Сергей Викторович. Осуществление текущего контроля успешности на занятиях по фитнесу в высших учебных заведениях

В работе поднимается проблема текущего оценивания студентов на занятиях по фитнесу в высших учебных заведениях. В частности нехватке обоснованных методик для совершения такого контроля на занятиях по физическому воспитанию с применением фитнес-програм. Предложена серия упражнений для проведения такого оценивания. Представлены показатели успешности в усвоении этих упражнений студентами, которые раньше не занимались фитнесом. Сформулированы практические рекомендации по применению описанного подхода для контроля успешности на занятиях по фитнесу. Намечены основные направления дальнейших исследований.

Ключевые слова: контроль, фитнес, тренировка, успешность, оценивание.

Mytsenko Yevhen Viktorovich, Mishin Serhiy Viktorovich. Implementation of monitoring of success while the fitness training at the higher school institutions

The paper raised the problem of the current student assessment for fitness training in higher educational institutions. In particular, lack of reasonable methods to exercise such control in the training process for physical education using fitness programs. As part of the solution to the problem proposed a series of exercises for such an assessment. Found that the problem of the selection exercise for assessment is the classification of complexity to know exactly which of the means which the level of success of answers, so if you examine how complicated for learning is one or another exercise to develop on this basis, the criteria for success, this greatly facilitate the evaluation process.

The first phase of the experiment were chosen seven exercises, learning techniques are planned to follow in the future. Each exercise was briefly described in terms of specific effects on the body, is described in technical terms, some of which were illustrated.

The next stage of the experiment, we determined the rate of assimilation of favorite exercises students who have never engaged in fitness. Discovered minimum period for mastering without preparation of such a complex exercise.

Presented indicators of success in mastering these exercises students who previously engaged in fitness. The conclusions that the selected products can be used for fitness classes to monitor student achievement, all the exercises were available for mastering complexity is high enough for people not previously engaged in fitness. So the likely positive dynamics of quality of performance was found during the period of occupation, except for the fourth and fifth. The recommended minimum period of learning exercises before making current control is seven classes. Exercises can be used in combination. The question of the use of certain exercises for the current control success requires further research. Practical recommendations on the application of this approach to monitor progress on fitness classes. Scheduled basic directions for further research.

Key words: control, fitness, training, success, evaluation.

Постановка проблеми. Проблема оцінки успішності студентів на заняттях з фітнесу набула особливої актуальності в наслідок орієнтації на західну модель організації процесу фізичного виховання в Україні. Зокрема ми маємо на увазі принцип добровільного вибору студентом виду спорту, засобами якого він хотів би здійснювати власне фізичне виховання. Внаслідок запровадження такого організаційного етапу, коли студент обирає вид спорту або програму іншого плану для власного фізичного виховання на період навчання у вищому навчальному закладі, великої популярності набули секції фітнесу. Так Гібаєва Н.Н. наводить дані де в ході опитування, переважна більшість студентів жіночої статі воліють займатися фізичним вихованням саме засобами фітнес програм [1]. Одним із формальних моментів педагогічного процесу, який внаслідок таких змін став викликати питання у викладачів, ми вважаємо поточне оцінювання студентів.

Аналіз публікацій. До цієї проблеми науковці підходять з різних сторін. Зокрема Усачев Ю.А., Зінченко В.Б., Данильченко В.В. пропонують оцінювати ефективність фітнес-програм за динамікою фізичного стану тих хто займається і пропонує для цього ряд тестових систем і методів [2; 6]. Жуков В.О. в процесі описання комбінованих фітнес програм говорить про оцінку фізичного розвитку через ряд критеріїв [4]. В тому числі індексу Еріксона, співвідношення пропорцій та компонентів маси тіла. Такі підходи попри свою ефективність, розроблені не для студентів в процесі навчання, є складними в організаційному плані, вимагають високої кваліфікації викладача, та часто, якісного технічного забезпечення. Ґрунтуючись на власному практичному досвіді, можемо сказати, що в умовах звичайного навчального процесу, такі високі організаційні затрати не доцільні. Крім цього динаміка фізичного стану говорить про ефективність фітнес програм, яка лише в деякій мірі обумовлена успішністю особи, що займається, але загалом, є відмінним показником.

Для занять саме зі студентами, використовуючи аеробні фітнес програми, Жуков В.О. пропонує здійснювати поточний контроль успішності за рейтинговою системою на основі обліку проробленої роботи і фіксації відповідної кількості балів, де кожному виду роботи з певною інтенсивністю та обсягом відповідає певна кількість балів [3]. Це безперечно ґрунтовний і скрупульозний підхід до проблеми, втім він вимагає постійного ведення облікової документації і значного обсягу інформації про роботу кожного студента.

Якщо проводити поточний контроль на одному із спеціально відведених занять, як підведення підсумків за певний період навчання, то для цього, на наш погляд, зручно використовувати тестові вправи. **Проблема** при підборі таких вправ, полягає у класифікації за складністю, щоб точно знати, який із засобів якому рівню успішності відповідає, тому якщо дослідити, наскільки складним для засвоєння є та чи інша вправа, розробити на цій основі критерії успішності, це значно полегшить процес оцінювання.

Метою роботи ми визначили розробку методики поточного контролю студентів неспеціальних факультетів на заняттях з фітнесу у вищих навчальних закладах.

Серед задач:

1. Дослідити сучасний стан питання оцінки успішності студентів на заняттях з фітнесу.
2. Підібрати вправи для оцінки успішності студентів на заняттях з фітнесу.
3. Дослідити динаміку засвоєння техніки підібраних вправ та зробити висновок про можливість використання такої динаміки, як показника успішності.
4. Сформулювати практичні рекомендації для викладачів вищих навчальних закладів, що до оцінки успішності студентів на заняттях з фітнесу.

Експериментальну частину дослідження, ми проводили на базі Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка в березні 2015 року. В ньому приймали участь 26 студентів, що обрали згідно власних інтересів секцію фітнесу для занять з фізичного виховання. Власне на цих заняттях ми провели констатуючий експеримент. В його ході ми дослідили динаміку якості виконання студентами техніки ряду вправ. Підбір вправ проводився з урахуванням досвіду роботи викладачів кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури нашого університету, їх експертної думки. Контингент студентів підібрали із осіб, які раніше не займалися фітнесом, всі вони були жіночої статі і училися на момент проведення експерименту на першому чи другому курсі денної форми навчання.

Загалом експеримент тривав два місяці. За цей час було проведено сім занять на кожному з яких студенти отримували інструктаж і виконували серед інших варіативних, комплекс із семи постійних вправ, які повторювалися від заняття до заняття. Кожен студент за чотирибальною системою отримував оцінку за техніку виконання кожної із семи згаданих вище вправ. Критерії оцінювання були наступні: п'ять балів студент отримував за виконання вправи з дотриманням всіх методичних рекомендацій без суттєвих помилок, чотири – якщо, помилки стосувалися деталей техніки виконання вправи, три бала – якщо помилки стосувалися основи техніки і два бала, якщо студент не міг виконати вправу взагалі або виконував по суті іншу вправу, намагаючись виконати задану.

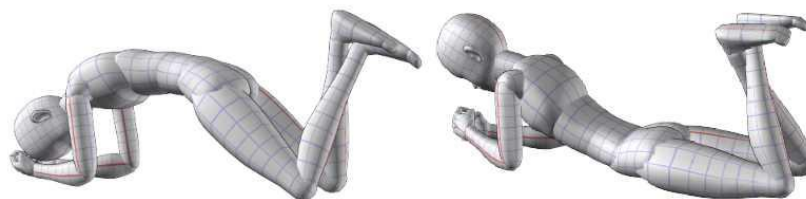
Такі критерії оцінки, ми вирішили використовувати, оскільки поняття основи і деталей техніки достатньо чітко визначені в сучасній теорії фізичного виховання. Зокрема в підручнику з теорії і методики фізичного виховання Круцевич Т.Ю [5].

Результати дослідження. На підготовчому етапі експерименту було підібрано сім вправ, засвоєння техніки яких планувалося прослідкувати надалі. Засвоєння техніки вправ, що дозволяють проводити корекцію фігури, саме по собі є корисним процесом, оскільки таким чином студент набуває навичок, що допоможуть йому слідкувати за станом власного тіла в майбутньому. Підбираючи вправи, ми зупинилися на варіантах, які можна поєднати в комплекс, оскільки процес експерименту мав зацікавити учасників.

Перша вправа – ходьба на сідницях. Розповсюджена відома вправа з вихідним положенням сидячі на підлозі, ноги прямі і разом. Ставилася умова прямих ніг під час пересування, також ноги під час пересування не повинні ковзати по підлозі. Дистанція пересування – шість метрів обличчям та шість метрів спиною вперед.

Друга вправа – традиційно застосовується для навантаження черевного пресу. Вихідне положення – лежачі на спині, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах під кутом 90 градусів. Ноги не повністю стоять на підлозі, а злегка торкаються до неї носками. Почергове приведення різнойменних ліктя та коліна один до одного не відриваючи при цьому поясницю від підлоги. Та повертаючись у вихідне положення після кожного такого приведення.

Третя вправа, також навантажує черевний прес, але виконується з вихідного положення лежачі на животі з опорою на лікті, як це показано на малюнку 1.



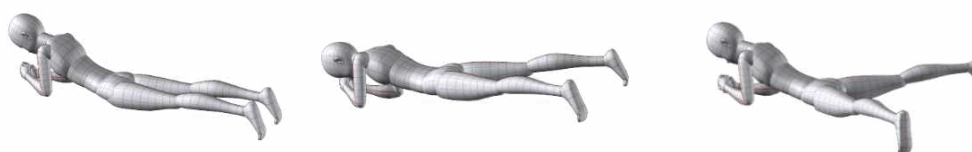
Мал. 1. Третя вправа комплексу

Четверта вправа, продовжує роботу над черевним пресом, задіявши додатково косі м'язи живота. Вправа нескладна, але важка. Пред'являє високі вимоги до силових якостей, і частково до гнучкості. Серед методичних вказівок: нога, що підводиться до передпліччя, як це показано на малюнку 2, не топається до підлоги; крайні положення фіксуються на одну секунду; рухи виконуються не почергово, а спочатку на одну ногу, потім після відпочинку на іншу.



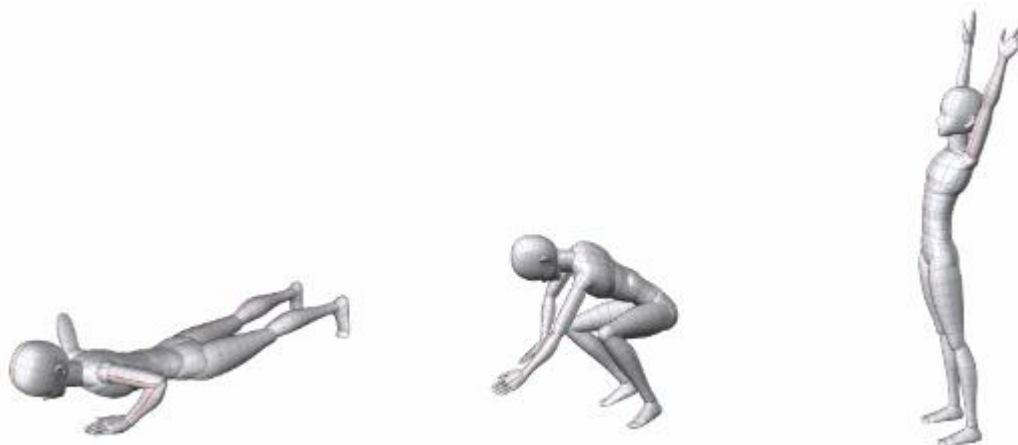
Мал. 2. Четверта вправа комплексу

П'ята вправа також стосується м'язів черевного пресу, але додатково задіює й інші групи. Навантаження, внаслідок великої кількості задіяних м'язових груп, приходиться не на самі м'язи, а на кардіореспіраторну систему. По суті вправа є перехідною ланкою між силовою роботою черевного пресу і аеробним навантаженням. Гарним показником, за який ставився максимальний бал, вважалося виконання вправи протягом 45 секунд без суттєвих помилок.



Мал. 3. П'ята вправа комплексу

Шоста вправа застосовується для аеробного навантаження (Мал. 4). Стоячи на невеликій відстані від стіни, людина спочатку торкається руками до стіни над головою, а потім спираючись на руки лягає на підлогу. Крайнім положенням цієї фази є дотик грудьми до підлоги. Зручна для використання в закритому приміщенні, і уникає надмірної стимуляції чотириголового м'язу стегна та литкових м'язів. Збільшувати об'єм згаданих м'язових груп, з огляду на традиційні потреби в корекції фігури, зазвичай небажано. Серед методичних вказівок лише одна суттєва вимога: не торкатися до підлоги коліньми. При цьому згинати ноги не забороняється. Також вправа має виконуватися рівномірно розподіляючи навантаження між м'язовими групами. Дванадцять повторів за хвилину без суттєвих помилок вважалися гарним результатом за який ставився максимальний бал.



Мал. 4. Шоста вправа комплексу

Сьома вправа комплексу виконується з вихідного положення лежачі на спині. Ноги згинаються та піднімаються вгору, де випростовуються і повільно опускаються вниз уже прямими.

На наступному етапі експерименту ми визначали швидкість засвоєння обраних вправ студентами, які раніше ніколи не займалися фітнесом. Для контролю такої динаміки кожен студент оцінювався за виконання кожної вправи на кожному занятті.

В ході статистичної обробки даних, виявлено, що від першого до сьомого заняття прослідковується позитивна динаміка результатів, зокрема від 3,3 бала на першому, до 4,0 на останньому ($P < 0,001$) (рис. 5). Також вірогідні зміни в успішності відбулися з кожним наступним заняттям, окрім четвертого та п'ятого ($P < 0,05$). Можна зробити висновок, що саме розучування протягом шести семи занять, є мінімальним терміном для того, щоб перевіряти результати, оскільки в середині експерименту вірогідні зміни успішності не виявлено.

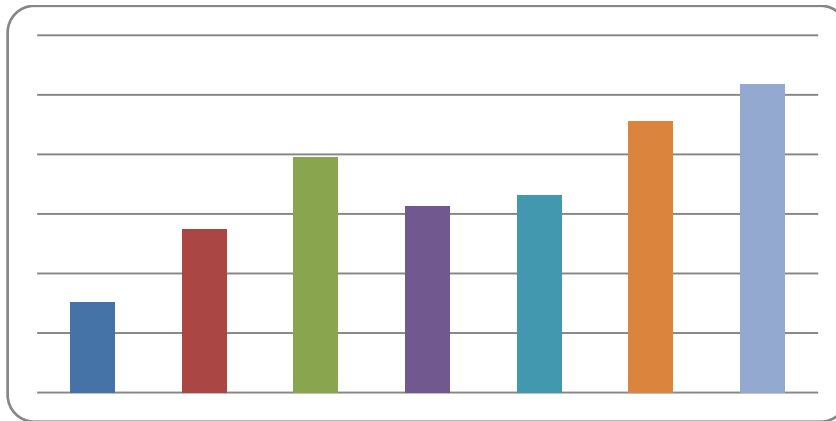


Рис. 5. Динаміка успішності студентів від першого до сьомого заняття за п'ятибальною системою

На першому занятті найскладнішими для студентів виявилися третя та четверта вправа. Середній бал отриманий за її виконання складає 2,9 бала. А найпростішими – перша та сьома. Оцінка за них склала 3,7 бала. За другу, шосту та сьому вправи середній бал склав 3,3, 3,4 та 3,3 бала відповідно. На останньому занятті результати дещо інші. Так середній бал за першу вправу склав 4,3 бала, за другу – 3,8, за третю – 3,5, за четверту – 4 бали рівно, за п'яту – 4,5, за шосту – 4, за сьому – 4,3. Як видно з результатів, виконання четвертої вправи, не склало таких труднощів на останньому занятті, як на першому, можна припустити, що саме ця вправа найбільш динамічно засвоюється студентами і є найбільш показовим засобом перевірки успішності, з усіх перерахованих. Але для впевнених тверджень з цього приводу потрібні додаткові дослідження. За рештою вправ тенденція по складності для виконання від першого до останнього заняття збереглася.

ВИСНОВКИ. Результати експериментальної частини дослідження дозволяють зробити висновок, що підібрані засоби можна використовувати на заняттях з фітнесу для контролю успішності студентів, всі вправи виявилися доступні за складністю для засвоєння на достатньо високому рівні для осіб, що раніше не займалися фітнесом. Так вірогідна позитивна динаміка якості виконання була виявлена протягом всього періоду занять, окрім четвертого та п'ятого. Рекомендований мінімальний період розучування вправ перед здійсненням поточного контролю складає сім занять. Вправи можна використовувати в комплексі. Питання про можливість використання окремих вправ для поточного контролю успішності потребує подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гібаєва Н.Н. Особенности использования фитнес программ по физической культуре со студентками / [Гібаєва Н.Н., Люліна Н.В., Захарова Л.В.] // Физическое воспитание студентов, № 6. 2010. – С. 16 – 18.
2. Данильченко В.В. Використання фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів / В.В. Данильченко, В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов // ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ: Матеріали VI регіональної науково-методичної конференції 23-24 червня 2011р. – К.:НАУ, 2011. – С. 71-73.
3. Жуков В. А. Программирование занятий аэробной направленности в физическом воспитании студентов / Жуков В. А., Котченко Ю. В., Усачев Ю. А. // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали IX Міжнародної науково-методичної конференції, 12-13 черв. 2014 р. – Київ, 2014. – С. 70-73.
4. Zhukov V. O. 2.2.3. Kombinovani fitnes-prohramy [Zhukov V. O., Usachov Yu. O., Khimich I. Yu.] Fizychnе vykhovannia. Fitnes : navch. posib. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Nats. aviats. un-t. Kyiv : [NAU], 2014. P. 137-146.
5. Krutsevych T.Yu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk dlia studentiv vyschykh navch. zakladiv fiz. vykhovannia i sportu: T2. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia T.Yu. Krutsevych. K., 2008. 368 p.
6. Usachev Yu.A. Otsenka efektyvnosti fytnes-prohramm na osnove dynamyky urovnia fizycheskoho sostoiiania studentov Yu.A. Usachev, V.V. Byletskaia Sovershenstvovanye uchebnoho y trenirovochnoho protsessov v systeme obrazovaniia: Mezhdunarodnaia nauchno-praktycheskaia konferentsiia, 2013. Ulianovsk: UIHTU, 2013. P. 427-431.

УДК 612.31:577.1+612.2-019

Мицкан Б.М., Попель С.Л.
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
м. Івано-Франківськ

СТАН БУККАЛЬНИХ ЕПІТЕЛІОЦИТІВ ТА ЕРИТРОЦИТІВ І СИСТЕМА АНТИОКСИДАНТНОГО ЗАХИСТУ ПРИ ДОВГОТРИВАЛІЙ ГІПОКІНЕЗІЇ

Метою роботи було дати морфологічну і морфометричну характеристику епітеліоцитів та еритроцитів на тлі визначення стану антиоксидантної системи і перекисного окислення ліпідів при ДГК. Морфологічними і морфометричними дослідженнями встановлено, що після довготривалої гіпокінезії площа епітеліоцитів та їх ядер зменшується, співвідношення між площею епітеліоцитів та їх ядер змінюється на користь частки цитоплазми. Показники коефіцієнта форми вказують на значну деформуцію контурів епітеліоцитів та їх ядер. При цьому спостерігаються зміни площі, периметра і коефіцієнта форми еритроцитів на тлі порушень вільнорадикального окислення і антиоксидантної системи захисту. Встановлені зміни морфологічного і морфометричного стану епітеліоцитів та еритроцитів, різке збільшення рівня CD95+лімфоцитів є доказами системної реакції апоптозу