

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО
КАМЕНЕЦ-ПОДОЛЬСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. ИВАНА ОГИЕНКО

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Сборник научных трудов

Международное научное издание

ВЫПУСК 7

Тирасполь

*Издательство
Приднестровского
университета*

2017

УДК 796.01:378(478-24)(082)=161.1=161.2
ББК 75.1я43
С56

Рецензенты:

В.Н. Ирхин, доктор педагогических наук, профессор;
В.И. Бондин, доктор педагогических наук, профессор

Редакционная коллегия:

В.Ф. Гуцу, кандидат педагогических наук, профессор (*главный редактор*)
В. В. Абрамова, кандидат педагогических наук, доцент (*зам. главного редактора*);
Г.В. Бесарабчук, заместитель декана по научной работе
и информатизации учебного процесса (*ответственный секретарь*);
Ю.Н. Емельянова, кандидат педагогических наук, доцент (*ответственный секретарь*);
А.В. Заикин, кандидат педагогических наук, доцент;
С.М. Бабюк, кандидат педагогических наук, доцент;
Л.Д. Гурман, кандидат педагогических наук, профессор;
Е.О. Жигулева, кандидат биологических наук, доцент;
М.В. Зубаль, кандидат наук физического воспитания и спорта, доцент;
И.И. Стасюк, кандидат физического воспитания и спорта, доцент;
Д.Д. Совтисик, кандидат биологических наук, профессор;
Д.Н. Солопчук, кандидат педагогических наук, доцент;
Т.М. Христич, доктор медицинских наук, профессор;
Р.Б. Чаплинский, кандидат медицинских наук, профессор.

Современные проблемы физического воспитания, спорта и здоровья человека:
Сборник научных трудов / ПГУ им. Т.Г. Шевченко; К-ПНУ им. Ивана Огиенко [редкол.:
В.Ф. Гуцу (гл. ред.) и др.] – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2017. – Выпуск 7. –
200 с.
ISBN 978-9975-4348-7-4

В сборнике научных трудов размещен материал научных исследований научно-педагогических работников, докторантов и аспирантов факультетов физической культуры и спорта Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко и физической культуры Каменец-Подольского национального университета имени Ивана Огиенко, которые представляют современные подходы к решению проблем физического воспитания, спорта и здоровья человека. Адресуется студентам, магистрантам, научным, научно-педагогическим и педагогическим работникам.

УДК 796.01:378(478-24)(082)=161.1=161.2
ББК 75.1я43

Свидетельство государственной регистрации печатного средства массовой информации:
Серия КВ № 16429-490/р от 13.03.2010 г.
Печатается по решению Научно-координационного совета ПГУ им. Т.Г. Шевченко
(протокол № 4 от 19 декабря 2016 г.)

ISBN 978-9975-4348-7-4

Материалы публикуются в авторской редакции

© ПГУ им. Т. Г. Шевченко, 2017
© К-ПНУ им. И. Огиенко, 2017

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО
КАМЕНЕЦ-ПОДОЛЬСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. ИВАНА ОГИЕНКО

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Збірник наукових праць

Міжнародне наукове видання

ВИПУСК 7

Тирасполь
Издательство
Приднестровского
Университета

2017

УДК 796.01:378(478-24)(082)=161.1=161.2
ББК 75.1я43
С56

Рецензенти:

В.Н. Ирхин, доктор педагогічних наук, професор;
В.И. Бондин, доктор педагогічних наук, професор

Редакційна колегія:

В.Ф. Гуцу, кандидат педагогічних наук, професор (відповідальний редактор);
В. В. Абрамова, кандидат педагогічних наук, доцент (заступник відповідального редактора);
Г. В. Бесарабчук, заступник декана з наукової роботи та інформатизації навчального процесу (відповідальний секретар);
Ю.Н. Емельянова, кандидат педагогічних наук, доцент (відповідальний секретар);
А.В. Заїкін, кандидат педагогічних наук, доцент;
С.М. Бабюк, кандидат педагогічних наук, доцент;
Л.Д. Гурман, кандидат педагогічних наук, професор;
Е.О. Жигульова, кандидат біологічних наук, доцент;
М.В. Зубаль, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
І.І. Стасюк, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
Д.Д. Совтисік, кандидат біологічних наук, професор;
Д.М. Солопчук, кандидат педагогічних наук, доцент;
Т.М. Христич, доктор медичних наук, професор;
Р.Б. Чаплінський, кандидат медичних наук, професор.

С56 Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: Збірник наукових праць / Придністровський державний університет ім. Т.Г. Шевченка; Кам'янець-Подільський національний університет ім. Івана Огієнка, [редкол.: В.Ф. Гуцу (відп. ред.) та ін.] – Тираспіль: Вид-во Придністр. ун-ту, 2017. – Випуск 7. – 200 с.

ISBN 978-9975-4348-7-4

У збірнику наукових праць розміщено матеріали наукових досліджень науково-педагогічних працівників, докторантів й аспірантів факультету фізичної культури і спорту Придністровський державного університету ім. Т.Г. Шевченка та факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, які презентують сучасні підходи до вирішення проблем фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Адресується студентам, магістрантам, науковим, науково-педагогічним та педагогічним працівникам.

УДК 796.01:378(478-24)(082)=161.1=161.2
ББК 75.1я43

Свідцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:
Серія КВ № 16429-490/р від 13.03.2010 р.
Друкується за ухвалою Науково-координаційної ради ПГУ ім. Т. Г. Шевченка (протокол № 4 від 19 грудня 2016 р.)

ISBN 978-9975-4348-7-4

Матеріали друкуються в авторській редакції

© ПГУ ім. Т. Г. Шевченко, 2017
© К-ПНУ ім. Івана Огієнка, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

<i>В.В. Абрамова</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ.	7
<i>Н. Г. Арату</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	17
<i>С.М. Бабюк</i> ОРГАНІЗАЦІЯ ВЗАЄМОДІЇ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ І СІМ'Ї З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ	23
<i>Т.Й. Бабюк</i> ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.	29
<i>А.И. Гончаренко</i> РАЗВИТИЕ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	35
<i>В.Ф. Гуцу, Г.К. Зайцев, Г.М. Брадик, О.П. Ваколюк, А.А. Селиверстов</i> МОТИВАЦИЯ – ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ СОМАТИЧЕСКОГО СТАТУСА МОЛОДЕЖИ	41
<i>С.Н. Данаил</i> ФОРМИРОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ КАТЕГОРИЙ	54
<i>Ю.Н. Емельянова, О.И. Рачук</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ КАК УСЛОВИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА К ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ	65
<i>А.В. Зайкін, М.С. Солопчук</i> АСПЕКТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	71
<i>Ю.А. Іванькова, О.М. Мамков</i> ПСИХИЧЕСКАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	79
<i>В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина</i> АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.	87
<i>О.В. Китикарь</i> РАЗВИТИЕ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ И ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.	98
<i>Є.П. Козак, В.Ф. Антонєць</i> МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	104

<i>Д.А. Кольцов</i> ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ ЮНОШЕСКИХ РАЗРЯДОВ	111
<i>В.Й. Мазур, Д.В. Марчук, В.М. Марчук</i> ГІМНАСТИКА З ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЙНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	117
<i>В.П. Молев</i> ДИНАМИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ, ИНФИЦИРОВАННЫХ МИКОБАКТЕРИЯМИ ТУБЕРКУЛЁЗА, В УСЛОВИЯХ САНАТОРНОГО ЭТАПА РЕАБИЛИТАЦИИ	124
<i>И.В. Осетянова</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.	129
<i>С.В. Порядин, Д.Н. Арион</i> ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АЙКИБУДО.	137
<i>Т.В. Романюк, Е.С. Федотова</i> ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ С ДЕВУШКАМИ ГРУПП ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ	146
<i>О.В. Трусова</i> МУЛЬТИТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД ПРИ ПОДБОРЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ	154
<i>А.В. Цуркан</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	164
<i>Р.Б. Чаплінський, Л.В. Чаплінська</i> МЕТОДИ КОНТРОЛЮ АДЕКВАТНОСТІ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ХВОРИХ ІНФАРКТОМ МІОКАРДА НА СТАЦІОНАРНОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ	167
<i>М.А. Чистякова</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЗЮДО	173
<i>Т.И. Черба</i> К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	179
<i>О.А. Чумаков, В.А. Сандул</i> ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ	184
НАШИ АВТОРЫ	196

УДК 796.015

В.В. Абрамова

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

В статье уточняется содержание понятия «физическая работоспособность», анализируются возможные направления повышения эффективности подготовки спортсменов в контексте повышения их работоспособности. Особое внимание обращено на восстановление работоспособности – дается характеристика основным средствам, уточняются возможные ограничения в применении.

Ключевые слова: спортсмен, физическая работоспособность, средства восстановления работоспособности.

Постановка проблемы. Организационную структуру системы подготовки спортивного резерва составляют учреждения дополнительного образования спортивной направленности. Одной из проблем, стоящих перед ними, является необходимость повышения физической работоспособности учащихся, высокий уровень которой – очевидное необходимое условие для успешного осуществления юным спортсменом многообразных социальных функций (учебных, спортивных, гражданских и др.). О необходимости сохранения должного уровня эффективной работоспособности спортсмена в течение длительного времени, особенно в условиях соревновательной деятельности, говорится в ряде исследований [5; 7; 12], причем подчеркивается, что это является актуальной проблемой детско-юношеского спорта, характеризующегося сегодня снижением возрастного ценза на всех этапах спортивной подготовки, значительным повышением интенсивности тренировочного процесса, увеличением суммарной нагрузки на организм юного спортсмена, испытывающего на себе

влияние одновременно нескольких факторов риска: наследственной предрасположенности, экологических проблем, насыщенной школьной учебной программы, а также физические и эмоциональные нагрузки, связанные с занятиями спортом. С учетом этого возрастает роль правильной организации учебно-тренировочного процесса учащихся-спортсменов, в том числе в направлении совершенствования системы восстановления и повышения работоспособности как необходимого условия не только оптимизации спортивной тренировки и роста спортивного мастерства в контексте подготовки перспективного спортивного резерва, но и сохранения и укрепления здоровья занимающихся. Это тем более актуально с учетом того, что по данным ряда авторов [4; 8] последние 10–15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей, в том числе, занимающихся спортом. Кроме того, в соответствии с Типовым Положением о спортивной школе ПМР (утвержд. приказом Государственной службы по спорту ПМР от 24 марта 2014 года № 29) спортивные школы в своей деятельности должны не только вести работу по привлечению учащихся к систематическим и специализированным занятиям спортом, но и осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

Анализ актуальных исследований. Изучением различных сторон рассматриваемой проблемы занимались И.В. Акулик [1], А.Е. Борилкевич [2], А.А. Виру, В.П. Губа, Л.В. Карпман, Р.Е. Мотылянская [8], Я.Н. Пярнат, К.Р. Ставицкий, Н.А. Худанов и мн. др. Физическая работоспособность рассматривается как потенциальная способность человека проявить максимум физического усилия в разного рода работе; функциональная характеристика организма человека, фундамент для развития специальной работоспособности, позволяющей переносить высокие физические и интеллектуальные нагрузки; способность выполнять тяжелую и длительную физическую работу без быстро нарастающего утомления и обуславливающих его развитие глубоких изменений в организме. Подчеркивается неоднородность, многоаспектность и сложность изучаемого явления.

Изложение основного материала. Для современного спорта характерны высокие требования к качеству построения трениро-

вочного процесу і ефективності його реалізації в умовах сучасної діяльності. Найбільш загальним об'єктивним показником, що характеризує напрям тренувального процесу, є спортивний результат, і тільки здоровий спортсмен може показати свій найкращий результат на рівні своїх потенціальних можливостей [10]. Відповідно вимагається пошук конкретних шляхів раціоналізації і оптимізації процесу підготовки спортивного резерву в контексті підвищення його працездатності. З урахуванням того, що фізична працездатність спортсмена є складним, багатоконтактним станом, на розвиток якого впливають найрізноманітніші фактори, діяльність по її підвищенню відповідно може здійснюватися в декількох напрямках.

Воперше, необхідно боротися зі спортивним травматизмом, що є одним з факторів, що знижують фізичну працездатність. Одним з напрямків такої роботи може бути освіта учнівських спортивних шкіл з питань здоров'я та безпеки в спортивній тренувальній діяльності. З урахуванням того, що основною діяльністю по підготовці спортивного резерву здійснюється на навчально-тренувальному етапі, в основному, що збігається з віком 10–14 років (підлітковий період), коли у дітей актуалізуються потреби в самопізнанні, пошуку сенсу, в свободі, «вооруженості» (опитності), педагогічна задача в області освіти повинна полягати в створенні такої рефлексивної середовища, що дозволяє учням вести вільний творчий пошук рішення проблем, пов'язаних з розумінням сутності здоров'я, виявлення причин освіти травм і їх запобігання, вносити цілеспрямовані корекції в власний образ життя, а в кінцевому підсумку – пізнати свої соматичні, психічні особливості і навчитися керувати своїм здоров'ям [3].

Вдруге, необхідно вдосконалювати систему відбору талановитої та талановитої молодіжної та наступного прогнозування успішності заняття в тому чи іншому виді спорту. Сьогодні виявлення талановитих дітей здійснюється по фактичному результату, по конкретним досягненням в якійсь сфері (контрольні нормативи по фізичній і техніко-тактичній підготовці). При цьому дуже мало уваги приділяється виявленню індивідуально-психологічних особливостей, хоча вони найменше змінюються

в процессе возрастного развития. Также к недостаткам в системе ориентации и отбора относится то, что за основу берутся среднестатистические данные отдельных систем организма (двигательных, функциональных, морфологических) высококвалифицированных спортсменов и реже их личностные и индивидуальные особенности в целом [11].

В-третьих, с учетом того, что физическая работоспособность является важнейшим фактором, определяющим спортивные достижения (Карпман В.Л. и др., 1978), а перетренировка влечет за собой функциональные, биохимические и морфологические изменения в организме, приводящие к ограничению спортивных достижений, ухудшению здоровья спортсмена и профессиональной непригодности (Дембо А.Г., 1980), необходимо активно, целенаправленно и систематически использовать традиционные и нетрадиционные средства восстановления и повышения работоспособности (табл. 1).

Таблица 1

Восстановительные мероприятия, улучшающие адаптацию организма человека к высоким спортивным нагрузкам

Средства восстановления	Значение и направленность воздействия	Ограничения и противопоказания
Медикаментозная терапия: прием витаминов, минеральных веществ, аминокислот, макроэргов и других лекарственных препаратов.	Улучшение тканевого дыхания, энергетики работы сердечной мышцы, ее кровоснабжение, повышение коэффициента утилизации кислорода, гармонизация эмоциональной сферы спортсмена.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальные ограничения (заболевания желудочно-кишечного тракта, часто встречающиеся у спортсменов, негативно влияют на усвоение препаратов, принятых перорально). 2. Ограничения парентерального способа введения препаратов из-за роста аллергизации населения, появления молниеносных форм развития анафилактического шока, распространения заболеваний, передаваемых через кровь. 3. Жесткие условия антидопингового контроля (состав и количество запрещенных препаратов постоянно меняется, часто сами специалисты не знают, какие препараты разрешены, а какие – запрещены).

Продолжение табл.

Средства восстановления	Значение и направленность воздействия	Ограничения и противопоказания
Физиотерапия (физические методы лечения)	Улучшение кровоснабжения и трофики нагружаемых тканей, нормализация тонуса мышц [6]	1. Противопоказания, связанные со здоровьем спортсменов/ 2. Отсутствие необходимого количества аппаратуры и специалистов.
Гидротерапия	Улучшение кровоснабжения тканей, повышение окислительно-восстановительных процессов, удаление продуктов патологического обмена и распада тканей, уменьшение травматического отека и кровоизлияний, ликвидация застойных явлений, трофических нарушений в тканях [6]	1. Отсутствие необходимого количества оборудованных помещений, специального инвентаря, холодного и горячего водоснабжения и медикаментозных препаратов. 2. Противопоказания, связанные с индивидуальным уровнем здоровья (гидропроцедуры являются дополнительной нагрузкой на сердечнососудистую систему)
Рефлексотерапия и мануальная терапия	Улучшение спортивной формы, снятие утомления, повышение физической работоспособности спортсмена, профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата [6] путем нормализации длины связок, разрешения функциональных блоков суставов, восстановления подвижности костей черепа и краниосакрального ритма, увеличения кровоснабжения покровных тканей, опорно-двигательного аппарата и, рефлекторно, улучшения функционального состояния внутренних органов.	1. Отсутствие достаточного количества спортивных врачей соответствующей квалификации. 2. Необходимость регулярной индивидуальной работы спортивного врача со спортсменом на протяжении многих лет тренировок. 3. Необходимость строгого соблюдения тренером и спортсменом рекомендаций по двигательным режимам, гигиене поз. 4. Нерегулярное использование от случая к случаю способно свести эффективность мануальной терапии к нулю.
Сон	Расслабление скелетной мускулатуры, снижение интенсивности основного обмена, экономичность работы организма в целом; замедление катоболических процессов.	Разные бытовые условия, недостаточный уровень культуры здоровья у учащихся спортивных школ, отсутствие возможности контролировать спортсмена в выполнении правильного распорядка сна.

Продолжение табл.

Средства восстановления	Значение и направленность воздействия	Ограничения и противопоказания
Рациональное питание	Доставка энергетических и пластических материалов для восполнения расхода энергии и построение тканей и органов, нормализации кислотно-щелочного баланса.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разное материальное положение воспитанников спортивных школ, не всегда позволяющее организовать качественную полноценность рациона. 2. Недостаточная компетентность спортсменов в вопросах организации и содержания рационального питания. 3. Частое отсутствие возможности контролировать спортсмена в выполнении рекомендаций по сбалансированному питанию.
Массаж	Улучшение кровоснабжения тканей опорно-двигательного аппарата, снятие излишнего напряжения мышц, содействие выведению метаболитов из мышечной ткани в сосудистое русло.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Необходим индивидуальный подход, учет стадии утомления, состояния мышц, этапа подготовки и других особенностей организма спортсмена. 2. Отсутствие достаточного количества спортивных массажистов со знаниями и навыками основных приемов классического массажа и специализации по спортивному массажу, предполагающей знания видов спортивного массажа разной целевой направленности с учетом этапа тренировочного процесса.
Массаж шиацу (адаптированный к спорту вариант) – надавливание пальцами и ладонями на определенные участки тела, растяжение тканей	Активизация энергетических и метаболических процессов, нормализация тонуса вегетативной нервной системы; сокращение восстановительного периода, снятие болей и ригидности мышц после высоких тренировочных нагрузок. Массаж прост в проведении, физиологичен, зона воздействия – небольшая. Может сочетаться с другими видами восстановительной терапии	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отсутствие достаточного количества подготовленных массажистов. 2. Неподготовленность тренеров и спортсменов к его применению

Средства восстановления	Значение и направленность воздействия	Ограничения и противопоказания
Психологические средства		
1. Психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом	2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.	1. Отсутствие спортивных психологов. 2. Недостаточный уровень компетентности тренеров и спортсменов.
3. Аппаратурные средства – ритмичная музыка, цветомузыка, видеоизображения, фильмы успокаивающего или мобилизующего характера.		
4. Психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом – теплом, двигательные и мимические упражнения		

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуются систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования применяются педагогические и психологические и медико-биологические средства (рациональное питание; физио- и гидропроцедуры; баня; различные виды массажа; витамины и фармакологические препараты, влияющие на энергетические и пластические процессы).

Фармакология позволяет расширить возможности приспособления организма к чрезвычайно большим физическим нагрузкам.

Рациональное применение препаратов, подобранных врачом строго индивидуально для каждого спортсмена, при экстремальных тренировочных и соревновательных нагрузках может способствовать повышению физической выносливости, психической устойчивости, быстрому восстановлению ресурсов спортсмена и достижению собственного рекордного результата.

Для достижения цели повышения физической работоспособности спортсмена без ущерба для его здоровья имеется большой резерв препаратов, практически не вызывающих отрицательных побочных эффектов, например биопрепарат «Эпсорин» на основе пантов северного оленя; препараты «Инозин» (Инозия Ф. Поли-табс-Спорт (Швеция), «Напросив» и др.

В-четвертых, целенаправленная работа по повышению работоспособности воспитанников спортивных школ требует повышения профессионализма и квалификации педагогических работников отрасли спорта. Решение этой проблемы может осуществляться в направлении организации семинаров для специалистов управленческого состава, методистов, тренеров ДЮСШ и СДЮСШОР по вопросам комплексного мониторинга психофизической и функциональной подготовленности учащихся спортивных школ, содержания и организации психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки, методике применения различных средств, восстанавливающих и повышающих работоспособность спортсменов и др.

Стоит отметить тот факт, что проблемы качества спортивной подготовки могут быть связаны с недостаточными способностями тренеров-преподавателей проектировать и планировать свою деятельность в соответствии с последними достижениями науки и требованиями нормативной базы в деятельности ДЮСШ. Это может быть связано не только с недостаточной компетентностью тренеров, но и их слабой информированностью по отдельным характеристикам спортсменов. Помочь тренеру в составлении учебно-тренировочных планов с высокой степенью эффективности может система комплексного сопровождения спортивной подготовки. Содержанием такого сопровождения являются педагогический, медико-биологический и психологический разделы, предусматривающие изучение эффективности соревновательной деятельности,

уровня развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показателей нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т. д.; возможностей отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакцию организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Совершенствование спортивной подготовки предполагает учет тренером индивидуально-типологических различий спортсменов и уровня психической готовности для выступлений на соревнованиях (Р.М. Найдиффер, 1979 [9]), показателем которой служит спокойствие как признак полной уверенности в себе. Регулярный контроль состояния психических функций дает возможность раннего предупреждения развития неблагоприятных процессов в организме спортсмена. Достаточно информативным при этом является проявление фактора самореализации, напрямую зависящего от общего состояния спортсмена, уровня его психической активности. Явные признаки ухудшения спортивной формы – снижение уровня психической активности, стремления к самореализации и возможностей интеллекта. О неблагоприятном развитии спортивной формы может свидетельствовать снижение свойств, определяющих психическую уравновешенность, стремление к лидерству и самореализации, проявлений самостоятельности и инициативности. И наоборот – сдвиг личностных особенностей в сторону развития хладнокровия и способности к саморегуляции свидетельствует о положительной динамике спортивной формы.

Выводы. Таким образом, совершенствование процесса повышения работоспособности учащихся спортивных школ может и должно осуществляться с применением комплекса средств – педагогических, психологических, медико-биологических. Важными факторами выступают комплексное медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение спортивной тренировки, целенаправленная и систематическая работа по проведению восстановительных мероприятий, активная деятельность тренерского состава по формированию необходимого уровня образованности воспитанников спортивных школ в области осуществления здоро-

вьесберегающей и здоровьесберегающей деятельности и, конечно же, эффективное планирование нагрузок и содержания учебно-тренировочного процесса в соответствии с задачами этапа подготовки, возрастом и уровнем спортивного мастерства занимающихся и их индивидуальными особенностями.

Список использованных источников

1. Акулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1991. – 192 с.
2. Борилкевич, А.Е. К вопросу о понятии феномена «физическая работоспособность» / А.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 9–10. – С. 18–19.
3. Брадик Г.М., Гуцу В.Ф. Педагогические аспекты предупреждения спортивного травматизма // Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента: материалы 2 Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. – С. 52–58.
4. Гаврильева, К.С., Захарова, А.А., Ханды, М.В. Особенности состояния здоровья юных спортсменов училища олимпийского резерва республики Саха (Якутия). // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы международной научно-практической конференции. – ФГАУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2012. – 171 с. – С. 76–79.
5. Губа, В.П. Комплексный подход в оценке функционального состояния профессиональных спортсменов / В.П. Губа, В.В. Маринич // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 6. – С. 47–52.
6. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 60–88.
7. Костюченко, В.Н. Средства восстановления спортивной работоспособности / В.Н. Костюченко, О.В. Сухарукова, Д.П. Бондарев, В.В. Любутин // Сборник материалов Международной научно-практической конференции «Современные средства повышения физической работоспособности спортсменов» / Под ред. Г.Н. Греца, Т.М. Брук. – Смоленск, СГАФКСТ, 2011. – 156 с. – С. 108–114.
8. Мотылянская Р.Е. Методологические основы определения физической работоспособности у юных спортсменов / Р.Е. Мотылянская, В.Н. Артамонов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 9. – С. 24–27.
9. Найдиффер, Р. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: ФиС, 1979. – 224 с.
10. Осипов, А.Ю. Проблемы здоровьесбережения при занятиях спортом // Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физи-

ческом воспитании: Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Чайковский: Чайковский ЧГИФК, 2011. – 205 с.

11. Тимакова, Т.С. Аналитический взгляд на опыт создания системы отбора в спорте //Итоговый сборник Всероссийской научн.-практ. конф. с международным участием: «Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий, роль науки в повышении эффективности управления подготовкой спортсменов на многолетних этапах» – М.: ФНЦ ВНИИФК, 2013. – С. 59–64.

12. Третьяк, А.Н. Современные средства восстановления работоспособности спортсмена //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 10. – С. 249–253.

The article clarifies the concept of “physical working efficiency”, analyzes the possible ways of increasing the efficiency of training athletes in the context of improving their working efficiency. Particular attention is paid to the working efficiency revival – the main sources’ characteristic is given and the possible restrictions for usage are specified.

Keywords: athlete, physical working efficiency, working efficiency revival sources.

УДК 796.332:796.015

Н.Г. Арану

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В статье раскрыты особенности физической подготовки футболистов различных игровых амплу на основе применения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие значимых физических качеств для игроков.

Ключевые слова: футболисты различных игровых амплу, физическая подготовка, легкоатлетические упражнения.

Постановка проблеми. Современный футбол существенно отличается от игр предыдущих лет. Значительно увеличилась интенсивность игры и жесткость борьбы за мяч по всему полю [3; 4]. В условиях все возрастающей конкуренции выигрывает та команда, чьи игроки лучше и всесторонней подготовлены, причем с учетом тех функций, которые они должны выполнять в соответствии со своим игровым амплуа. Соответственно должен строиться и процесс подготовки футболистов, в том числе физической. В тоже время анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что вопрос дифференцированной физической подготовки в зависимости от игровых амплуа футболистов разработан недостаточно. Кроме того, с учётом существующих тенденций по оптимизации спортивной подготовки за счет внедрения в учебно-тренировочный процесс упражнений, заимствованных из других видов спорта, существует необходимость подбора неспецифических средств тренировки футболистов для повышения тренированности в соревновательных упражнениях.

Анализ актуальных источников. По мнению А.А. Сучилина и А.И. Шамардина во время игровой деятельности футболисты разных игровых амплуа выполняют разнообразную специфическую работу, поэтому структура их физической подготовленности должна быть различной [1; 3, 7]. Полузащитникам нужна общая выносливость, а крайним защитникам и крайним нападающим – скоростная выносливость, вратарям – быстрота, сила и скоростно-силовые возможности [2; 3; 7]. Развивать ведущие физические качества у футболистов можно, применяя легкоатлетические упражнения, так как, к примеру, бег у легкоатлетов и у футболистов преследует одинаковые цели: быстро бегать продолжительное время (всю игру), не выключаться ни на минуту для отдыха или передышки, развивая при этом выносливость и быстроту.

Цель статьи – показать возможности применения легкоатлетических упражнений для направленного развития значимых физических качеств у футболистов различных игровых амплуа.

Изложение основного материала. Мы предположили, что тренировки по специальной программе, построенной в зависимости от игрового амплуа футболистов, с использованием средств

легкої атлетики, позволят забезпечити целенаправленне розвиток найбільш значимих фізических якостей спортсменів.

Була складена експериментальна програма направлено-го розвитку фізических якостей у футболістів різного ігрового амплуа засобами легкої атлетики. Підборка і види тренувочних завдань, інтенсивності навантажень виконувались в відповідності з рекомендаціями спеціалістів в даній області [3, 5, 6]. Зміст тренувочних завдань в рамках мікроцикла включало:

- для нападаючих – засоби легкої атлетики, направлені на розвиток швидкісних здібностей і швидкісної витривалості;
- для півзахисників – засоби легкої атлетики, направлені на розвиток загальної і швидкісної витривалості;
- для захисників – засоби легкої атлетики, направлені на розвиток аеробної і силової витривалості;
- для воротарів – засоби легкої атлетики, направлені на розвиток швидкісно-силових якостей (табл. 1).

Таблиця 1

План мікроцикла занять для футболістів різного ігрового амплуа

Дні недiлi	Ігрове амплуа			
	Нападаючі	Півзахисники	Захисники	Воротарі
Понедiльник Вторник	1. ОРУ – 10–15 мин (ЧСС – 130–140 уд/мин)			
	Бег – 2х30 м с максимальной скоростью (ЧСС – 130–140 уд/мин) Кроссовый бег – 20 мин (ЧСС – 165–170 уд/мин) Бег – 6х60м (90 % от макс.) Бег – 4х100м (90 % от макс.) Игра в квадрате (4:1) – 20 мин	2. Бег (85–90 % от макс) – 4х200 м 3. Бег (90% от макс) – 6 х 100 м (ЧСС – 160–170 уд/мин) 4. Поднимание ног из упора сидя в темпе – 4х15 раз 5. Ходьба и бег (скамейка между ног) – 4 по 1 мин. 6. Игра в квадрате (4:1) – 20 мин. 7. Рывки с макс. скоростью 10х10 – 15 мин.	2. Бег (макс.) – 60 м 3. Бег гладкий – 20 мин (ЧСС – 165–170 уд/мин) 4. Приседания со штангой 4 х 5 раз 5. Прыжки на скамейку в темпе – 4 х 10 мин (ЧСС – 170–180 уд/мин) 6. Бег (90 % от макс.) – 6 х 100 м	2. Бег (макс.) – 60 м 3. Бег гладкий – 20 мин (ЧСС – 165–170 уд/мин) 4. Прыжки вверх на месте с партнером на плечах – 4 по 10 с 5. Рывки на 10-15 м в макс. темпе – 15–20 раз (ЧСС – 160–180 уд/мин) 6. Упр. на технику – 20 мин.

Среда Четверг	1. ОРУ – 10-15 мин (ЧСС – 130–140 уд/мин)			
	<p>2. Бег (скамейка между ног) – 4 по 4 длины (ЧСС – 165–170 уд/мин)</p> <p>3. Бег 6x30 м (90 % от макс.)</p> <p>4. Бег 4x60 м (90 % от макс.)</p> <p>5. Рывки на 10-15 м – 15-20 раз</p> <p>6. Игра в квадрате (4:1) – 20 мин.</p>	<p>2. Бег (макс.) – 60 м</p> <p>3. Бег с переменной интенсивностью – 20 мин (ЧСС – 165–175 уд/мин)</p> <p>4. Бег (85-90 % от макс.) – 2 x 400 м</p> <p>5. Круги ногами в упоре сидя согнувшись – 6x10</p> <p>6. Удары по воротам с макс. силой с 30-40 м – 10-15 мин.</p>	<p>2. Приседания со штангой – 4 x10 р.</p> <p>3. Пятикратные прыжки – 2 x 6-8 р.</p> <p>4. Бег (90 % от макс) 4x150 м (ЧСС – 170–180 уд/мин)</p> <p>5. Ходьба (бег) в полуприседе – 4 x 30 м (ЧСС – 160–170 уд/мин)</p> <p>6. Игра на 1/2 поля (3 x 3) – 20 мин (ЧСС – 160–170 уд/мин)</p>	<p>2. Ходьба (бег) в полуприседе – 6 x 15 м</p> <p>3. Подъем прыжками на двух по лестнице – 4 по 4 пролета</p> <p>4. Бег (макс.) – 6 x 30 м</p> <p>5. Подъем ног в темпе из упора сзади – 4 по 30 с</p>
Пятница	1. ОРУ – 10–15 мин (ЧСС –130–140 уд/мин)			
	<p>2. Бег (90 % от макс.) 4 x 100 м</p> <p>3. Бег (95 % от макс.) 6 x 30 м</p> <p>4. Рывки на 10-15 м – 20-30 раз (ЧСС – 165–170 уд/мин)</p> <p>5. Удары по воротам с макс. силой – 15 мин.</p> <p>6. Игра на 1/2 поля (3 x 3) – 30 мин. (ЧСС – 165–170 уд/мин)</p>	<p>2. Бег (85-90 % от макс) – 2 x 400 м</p> <p>3. Бег (85-90 % от макс) – 4 x 100 м (ЧСС –170–180 уд/мин)</p> <p>4. Бег (85-90 % от макс) – 4x(4x30м)</p> <p>5. Игра на 1/2 поля (2 x 2, 3 x 3) – 20 мин (ЧСС – 150–160 уд/мин)</p>	<p>2. Прыжки из глубокого приседа – 4 по 10 раз</p> <p>3. Бег (90 % от макс) – 3 x 400 м</p> <p>4. Прыжки на скамейку в темпе – 6 x 10 с (ЧСС –170–180 уд/мин)</p> <p>5. Игра в квадрате (4:1) – 20 мин (ЧСС –160–180 уд/мин)</p>	<p>2. Прыжки вверх в темпе – 4 по 15 с</p> <p>3. Метание мяча одной рукой на макс. дальность – 3 по 20 раз</p> <p>4. Рывки на 10-15 м (макс.) – 15-20 раз</p> <p>5. Ходьба (бег), скамейка между ног – 4 по 20 с</p>
Суббота	<p>1. Контрольная тренировочная игра на все поле.</p> <p>2. Восстановительные мероприятия (баня, массаж)</p>			

Для апробації експериментальної програми був організований педагогічний експеримент, в якому брали участь гравці футбольної команди факультета фізичної культури і спорту ПГУ ім. Т. Г. Шевченка (нападаючі – 4 людини, півзахисники – 4 людини, захисники – 4 людини, воротарі – 2 людини). Спортсмени були практично однакового фізичного розвитку і рівня підготовленості.

Педагогічний експеримент проводився в два етапи.

– на першому етапі всі футболісти впродовж 3-х місяців (вересень, жовтень, листопад 2014 г.) працювали за стандартною тренувальною методикою без диференціації фізичних вправ відповідно спеціалізації гравців;

– другим етапом проводився через три місяці (березень, квітень, травень 2015). Футболісти всіх груп на цьому етапі тренувалися за експериментальною програмою.

В початку і в кінці кожного етапу експерименту реєструвався рівень фізичної підготовленості досліджуваних.

Аналіз результатів тестування після першого етапу експерименту показав, що стандартна тренувальна база вправ загальної фізичної підготовки покращила фізичні показники футболістів:

– в групі нападників швидкість по тесту «біг на 15 метрів з місця» збільшилася в середньому до 2,5 %, загальна витривалість по тесту Купера – на 4 %; рівень швидкісно-силових здібностей (результати тріпного стрибка) практично не змінився;

– в групі півзахисників всі показники теж покращилися в межах 0,6–3,6 % (зміни статистично не надійні);

– у захисників результати покращилися на 0,7–4,9 % (надійне змінення спостерігається за показниками швидкісної витривалості);

– у воротарів, як і у гравців інших амплуа, стало покращення всіх показників в межах 0,8–4,5%.

Таким чином, застосовувана традиційна методика фізичної підготовки сприяла комплексному розвитку фізичних якостей, при цьому не спостерігалися статистично надійні зміни за спеціалізованими руховими здібностями, в більшій мірі необхідними гравцю на полі з урахуванням його ігрової амплуа.

Аналіз даних тестування фізичної підготовленості досліджуваних після другого етапу педагогічного експерименту пока-

зал также положительную динамику по всем изучаемым параметрам, но в отличие от результатов первого этапа эксперимента изменения в основном статистически достоверные и касаются они ведущих для игроков того или иного амплуа двигательных способностей.

Так, у нападающих достоверно улучшились показатели, характеризующие быстроту: «бег на 15 м с места» и «бег на 15 м с ходу»; скоростную выносливость – «челночный бег 7 х 50 м»; скоростно-силовые возможности.

У полузащитников все показатели возросли в среднем на 1,7–12,5 % – улучшились аэробная выносливость, стартовая скорость и скоростная выносливость.

У защитников результаты по всем тестам улучшились от 1,5 % до 11,9 %. Необходимо отметить, что достоверные изменения были получены в тех показателях физической подготовленности, в которых были задействованы дифференцированные тренировочные упражнения. Весьма существенно увеличились аэробная и скоростная выносливость (по тесту челночный бег 7 х 50 метров).

Вратари по профилю физической подготовленности отличаются от полевых игроков преобладанием скоростных и скоростно-силовых возможностей. Поэтому и структура дифференцированных тренировок у вратарей предусматривает развитие именно этих функций двигательного компонента. В результате тренировок, проводимых по экспериментальной программе, у вратарей улучшились все исследуемые показатели в пределах 1,4–13,8 %. Статистически достоверные изменения произошли в показателях, характеризующих скоростные качества и скоростно-силовые возможности анаэробной алактатной мощности (упражнение «тройной прыжок»).

Выводы. Проведенный эксперимент подтвердил наше предположение о том, что футболисты, играющие на поле в разных амплуа, наряду с общеукрепляющими и развивающими тренировками, должны тренироваться по специальной программе с применением легкоатлетических упражнений, развивающих ведущие двигательные способности игроков разной игровой специализации.

Список использованных источников

1. Годик, М.А. Факторная структура специальной подготовленности футболистов / М. А. Годик, Е. В. Скоморохов // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 7. – С. 14–16.

2. Кириллов, А.А. Исследование физической работоспособности футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Кириллов. – М., 1978. – 18 с.

3. Сучилин, А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола / А.А. Сучилин. – Волгоград, 1997. – 237 с.

4. Тюленьков, С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: автореф. дис. ... док. пед. наук / С.Ю. Тюленьков. – М., 1996. – 54 с.

5. Шамардин, А.И. Физическая подготовка юных футболистов: учеб. пособие / А.И. Шамардин. – Волгоград, 1994. – 36 с.

6. Шамардин, А.И. Функциональная подготовленность футболистов и методы ее повышения / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. – Волгоград: ВГАФК, 1999. – 100 с.

7. Шамардин, А.И. Функциональная подготовка футболистов различной игровой специализации в разные периоды тренировочного цикла / А.И. Шамардин, И.Н. Новокщенов, А.А. Шамардин. – Саратов: Научная Книга, 2006. – 157 с.

The article performs particular features of different role-playing footballers physical training based on athletic exercises, which contribute to the development of important physical qualities for the players.

Keywords: *different role-playing footballers, physical training, athletic exercises*

УДК 372.36:314.6

С.М. Бабюк

ОРГАНІЗАЦІЯ ВЗАЄМОДІЇ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ І СІМ'Ї З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

У статті автором зроблена спроба визначити і довести ефективність шляхів підвищення ефективності фізичного виховання старших дошкільників у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї.

Ключові слова: взаємодія дошкільного навчального закладу і сім'ї, педагогічна освіта батьків, методична підготовка педагогічних працівників.

Постановка проблеми. Передумовою успішного функціонування системи фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку є єдність дій держави та сім'ї, спрямованих на здійснення процесу фізичного виховання дошкільників і полягає в розробці, закріпленні та удосконаленні різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи у сім'ї. Сьогодні дошкільні заклади, спираючись на нові правові, психолого-педагогічні, методичні і нормативні документи, на вимоги державного стандарту дошкільного виховання, знаходяться в пошуку нових шляхів надання педагогічної допомоги сім'ям. Саме тому актуальним для нашого дослідження є пошук умов взаємодії сім'ї і дошкільних установ на користь розвитку особистості дитини.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Як відзначають О.Л. Кононко, О.М. Докукіна, В.Г. Постовий, Т.Ф. Алексеєнко вперше за довгі роки батьки стають повноцінними учасниками навчально-виховного процесу і розглядаються як безпосередні замовники та споживачі. Основним шляхом взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї було підвищення педагогічної культури батьків, педагогічна пропаганда серед населення. Недоліками цієї роботи дослідники О.М. Докукіна, М.В. Данилевич визначають недосконалість змісту, відсутність чіткої системи застосування методів і прийомів, недостатню підготовку педагогів до роботи з батьками [1; 2].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття. Організуючи педагогічний процес спільної роботи педагогічних працівників і батьків з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу, ми передбачали, що процес розвитку особистості дитини найбільш ефективно здійснюється в співтворчості всіх суб'єктів освітньо-виховного простору (батьків, педагогів, самих дітей). В цьому контексті сім'я виступає вже не тільки як замовник та споживач, але і в ролі партнера, здійснюючи перші кроки у створенні нових моделей взаємостосунків сім'ї і дошкільного навчального закладу.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є розкриття шляхів, які сприятимуть підвищенню ефектив-

ності фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підвищення ефективності та якості процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку можливе лише за умови підвищення особистого рівня фізкультурних знань учасників освітнього процесу і на їх основі ефективне застосування отриманих знань, умінь і навичок у здійсненні різних форм фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Саме тому однією з умов фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у сім'ї є готовність педагогічних працівників (інструкторів з фізичного виховання та вихователів) до організації і проведення роботи з батьками з питань фізичного виховання старших дошкільників. Дотримання цієї умови забезпечило вивчення педагогами дошкільного навчального закладу означеної проблеми, окреслення шляхів, які б сприяли ефективному вирішенню зазначеної проблеми, пошук і впровадження у роботі з батьками ефективних форм роботи з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Методична підготовка інструкторів з фізичного виховання. У ході проведення констатувального експерименту було встановлено, що інструктори з фізичного виховання не готові до проведення роботи з батьками з питань фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Пошук раціональних шляхів підготовки інструкторів з фізичного виховання до здійснення роботи з батьками переконав у необхідності розробки та включення у формувальний експеримент «Курсу підготовки інструкторів з фізичного виховання до роботи з батьками з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку». Підготовка здійснювалася впродовж десяти занять, на яких розглядалися теоретичні питання та проводилися практичні заняття за такими темами: необхідність педагогічної взаємодії інструктора з фізичного виховання з батьками; удосконалення форм і методів роботи з батьками; анатоμο-фізіологічні і психологічні особливості фізичного і психічного розвитку дітей старшого дошкільного віку; створення умов з фізичного виховання у сім'ї; форми фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у сім'ї; методична підготовка батьків з питань організації і проведення фізкультурно-оздоровчої робо-

ти з дітьми старшого дошкільного віку; методика проведення різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи у сім'ї. Об'єктивно визначити ступінь готовності інструкторів з фізичного виховання можливо тільки після закінчення навчання шляхом порівняння самооцінки до і після занять. Самооцінку рівня підготовленості інструкторів з фізичного виховання, ми визначали за критерієм Стьюдента (t). З ряду показників самооцінка підвищувалась при достовірності відмінностей відповідно $t=4,16$; $t=2,881$; $t=4,98$; $t=3,260$; $t=4,333$; $t=5,668$. В той самий час по ряду показників – таких як «знання форм і методів фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у сім'ї», «удосконалення форм і методів роботи з батьками», самооцінка підвищилася менше ($t=0,526$ та $t=1,519$).

Методична підготовка вихователів. З усіх педагогічних працівників саме вихователь найбільше спілкується з батьками. На відміну від інструкторів з фізичного виховання, вихователі більш підготовлені до роботи з батьками. Це пояснюється, насамперед, відповідним рівнем освіти та достатнім стажем роботи за спеціальністю. Але відзначені переваги не дозволяють вирішити проблему якості фізичного виховання і організації фізкультурно-оздоровчого процесу. Результати констатувального експерименту і спостережень за роботою вихователів з проведення різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, переконали у необхідності організації цілеспрямованої підготовки вихователів, яка проводилась у рамках організованого «Курсу підготовки вихователів до спільної роботи з батьками з фізичного виховання старших дошкільників». Заняття проводилися за такими темами: особливості педагогічної взаємодії вихователя з батьками з фізичного виховання дітей; удосконалення форм і методів роботи з батьками з фізичного виховання дітей; гігієнічні норми та вимоги до організації режиму дня, харчування, одягу та взуття дитини; анатомо-фізіологічні і психологічні особливості розвитку дітей старшого дошкільного віку; фізичні вправи та їхній вплив на організм дитини; режим праці та відпочинку; організація фізкультурно-оздоровчих заходів у сім'ї впродовж дня; постава, плоскостопість – ознаки, профілактика; організація у сім'ї розвивального середовища для ефективного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у сім'ї; запобігання дитячому травматизму; організація і особливості загартування дитячого організму.

Зміст запропонованого курсу дає можливість вихователям поновити знання у галузі фізичного виховання, що, в свою чергу, сприятиме покращенню роботи з сім'єю щодо фізичного виховання дітей.

Після прослуховування курсу порівняння самооцінки вихователів дало можливість об'єктивно визначити ступінь готовності вихователів до роботи з батьками з питань фізичного виховання дітей. Аналізуючи дані самооцінки рівня підготовленості вихователів до проведення роботи з батьками з питань фізичного виховання старших докільників, необхідно відмітити, що відбулися позитивні зміни. З ряду показників самооцінка підвищувалась при достовірності відмінностей відповідно $t=4,89$; $t=3,86$; $t=4,45$; $t=5,6$. За показником «знання впливу фізичних вправ на розвиток дитини» самооцінка підвищилася менше ($t=2,9$).

Методична підготовка батьків. Однією з умов підвищення якості фізичного виховання дітей старшого віку у сім'ї є оволодіння батьками достатнім рівнем фізкультурних знань, практичних умінь і навичок, яка реалізовувалась шляхом відвідування батьками дітей експериментальної групи «Батьківської школи». Батьківський всеобуч з питань фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку проводився за спеціально розробленим планом один раз на місяць. Двічі на місяць проводилися практичні заняття. Заняття проводили інструктор з фізичного виховання, вихователь, психолог та лікар. Тематика курсу теоретичних занять «Батьківської школи»: основні періоди фізичного розвитку дітей 5–6 років; особливості фізичного виховання хлопчиків і дівчаток у сім'ї; показники фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку; гігієнічні норми та вимоги до організації режиму дня, харчування, одягу та взуття дитини; значення рухового режиму та вплив фізичних вправ на дитячий організм; ознаки втоми та перевтоми, регулювання фізичного навантаження; особливості розвитку рухових якостей та виконання основних рухів; загартування; дитячий травматизм та способи його попередження. Тематика курсу практичних занять: набуття необхідних практичних умінь і навичок при проведенні ранкової гігієнічної гімнастики; при проведенні вправ, що запобігають виникненню плоскостопості та порушень постави; при проведенні занять, що сприяють розвитку рухових якостей; при проведенні занять у виконанні основних рухів; при регулюванні фізичного навантаження; при здійсненні поточного

контролю рівня фізичної підготовленості дітей; при проведенні загартувальних процедур; при наданні першої долікарської допомоги; при наданні допомоги при виконанні вправ та здійсненні страховки.

Для оцінки рівня теоретичних знань батьків з фізичного виховання та набуття практичних умінь та навичок з організації та проведення різних форм фізичного виховання у сім'ї дітей старшого дошкільного віку були запропоновані анкети. У відповідях на них 92 % батьків дітей експериментальної групи віддали перевагу саме запропонованій методиці фізичного виховання дітей у сім'ї. За самооцінкою батьків результати експерименту показали значний приріст показників у батьків експериментальної групи від 30 % до 42 %, в той час, як в контрольній групі приріст склав від 13 % до 22 %. Достовірні зміни були виявлені в результаті опитування в експериментальній групі в складанні комплексу ранкової гімнастики ($p < 0,01$), в умінні провести вправи для розвитку рухових якостей ($p < 0,01$), в умінні провести вправи з розвитку основних рухів ($p < 0,05$), в здатності застосовувати оздоровчі та за гартувальні процедури ($p < 0,01$). У той же час у батьків контрольної групи були зміни у складанні комплексу ранкової гімнастики та проведенні бесіди про фізичну культуру ($p < 0,05$), що доводить ефективність експериментальної методики.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Таким чином, взаємодія дошкільного навчального закладу з сім'єю, залучення батьків до вирішення питань фізичного виховання дітей, створення умов для підвищення освітнього рівня дорослих з досліджуваної проблеми сприяли активізації їхньої участі в роботі формування фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку та підвищенню ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи в сім'ї.

Список використаних джерел

1. Данилевич М.В. Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку: автореф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз.вих. і спорту / М. В. Данилевич. – Луцьк, 1999. – 24 с.
2. Концепція «Сім'я і родинне виховання» / Розр. В.Г. Постовий, П.М. Щербань, Т.Ф. Алексеєнко, О.М. Докукіна, Н.М. Стрельнікова // Рідна школа. – 1996. – № 11–12. – С. 15–20.
3. Смірнов О.Ф. Роль сім'ї в залученні дітей до занять фізичною культурою і спортом / О.Ф. Смірнов // Матеріали 3-ї Всеукраїнської науково-

практ. конф. «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». – Львів, 1997. – С. 66–67.

In this article the author attempts to define and prove the effectiveness of increasing efficiency of Physical Education older preschoolers in conjunction kindergarten and family.

Keywords: *interaction kindergarten and family, parent teacher education, methodical preparation of educators.*

УДК 372.36

Т.Й. Бабюк

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті обґрунтовано теоретико-методичні основи використання сучасних здоров'язбережувальних технологій у практиці роботи з дітьми дошкільного віку.

Ключові слова: *здоров'язбережувальні технології, діти дошкільного віку.*

Постановка проблеми. Пріоритетним завданням системи освіти є виховання відповідального ставлення людини до власного здоров'я та здоров'я інших як найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Таке соціальне замовлення суспільства вимагає системного і комплексного підходу до використання здоров'язбережувальних технологій у роботі з дітьми дошкільного віку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасній вітчизняній науці різнобічно висвітлено зазначені питання збереження та зміцнення здоров'я дошкільників. Зокрема, проблемі формування здорового способу життя шляхом фізичного удосконалення присвячено роботи Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Л. Сварковської; валеологізації виховання – Т. Бойченко, Л. Сущенко, Т. Кириченко,

С. Юрочкіної; питання охорони, збереження та зміцнення здоров'я дітей досліджено в роботах Т. Андрищенко, О. Іванашко, Л. Лохвицької, З. Плохій, Н. Семенової, С. Юрочкіної та інших.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття. Здоров'язбережувальні освітні технології – сукупність усіх прийомів, методів, технологій, які використовуються в навчально-виховному процесі та допомагають зберегти здоров'я дітей і педагогів від негативного впливу факторів освітнього середовища та сприяють вихованню у дітей культури здоров'я [1].

Здоров'язбережувальні технології, які застосовуються в роботі з дітьми дошкільного віку, можна розділити на чотири основні групи: технології, що забезпечують оптимальні гігієнічні умови навчально-виховного процесу; технології оптимальної організації навчально-виховного процесу та фізичної активності дітей; психолого-педагогічні технології, які використовуються під час занять та інших режимних моментів педагогами; освітні технології здоров'язбережувальної спрямованості. Серед освітніх здоров'язбережувальних технологій можна особливо виділити технології особистісно-орієнтованого навчання та виховання, які враховують особливості кожної дитини і спрямовані на повне розкриття потенціалу дитини. Сюди можна віднести технології проектної діяльності, диференційованого навчання і виховання, різноманітні ігрові технології.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є розкриття особливостей впровадження здоров'язберігаючих технологій в практику роботи з дітьми дошкільного віку.

Вклад основного матеріалу дослідження. Упровадження здоров'язбережувальних технологій має на меті збагачення дітей знаннями щодо функціонування організму людини, його загартування, усвідомленого вибору способів збереження здоров'я; підвищення інтересу до дослідження стану власного здоров'я та його збереження; удосконалення навичок дотримання режиму дня, уміння контролювати власну поведінку, доброзичливо спілкуватися з однолітками, проявляти турботу про інших. Застосування здоров'язбережувальних технологій в роботі з дошкільниками враховує особливості психічного розвитку дітей (наочно-образне мислення, провідний вид діяльності). Стосовно дітей дошкільного віку

перевага надавалася таким методам і формам: наочним (спостереження за самопочуттям упродовж дня, розгляд картин, ілюстрацій, схем, муляжів), практичні методи (показ способу виконання оздоровчої дії, вправлення, досліди, вирішення практичних проблемних ситуацій, прогулянки, екскурсії), словесним (розповіді, читання художньої літератури для дітей, словесно-логічні задачі). Закріплення уявлень старших дошкільників про здоровий спосіб життя здійснювалося переважно під час ігор («До нас прийшов Незнайко», «Склади чоловічка», «Повтори дію»).

Також особливу увагу в режимі дня ми приділяємо проведенню загартувальних процедур, які сприяють зміцненню здоров'я і зниженню захворюваності [2, с. 156]. Однією з найбільш дієвих здоров'язбережувальних повсякденних процедур є прогулянка. Для того щоб прогулянка була ефективною, нами міняється послідовність видів діяльності дітей, в залежності від характеру попереднього заняття і погодних умов. Так, в холодну пору року і після заняття, на якому діти сиділи, прогулянка починається з рухливої гри; в теплу пору року або після фізкультурних і музикальних занять – зі спостереження, спокійних ігор. Проведені на свіжому повітрі фізичні вправи сприяють функціональному вдосконаленню дитячого організму, підвищенню його працездатності, розвитку захисних сил від негативних факторів зовнішнього середовища. Одним з найважливіших компонентів зміцнення й оздоровлення дитячого організму, а також організації рухового режиму дитини, який забезпечує емоційний та м'язовий тонус дітей, являється ранкова гімнастика.

Щоденне виконання фізичних вправ під керівництвом дорослого сприяє прояву певних вольових зусиль [4, с. 87]. В дітей виробляється корисна звичка починати день з ранкової гімнастики. З метою попередження стомлюваності на заняттях, пов'язаних з тривалим сидінням в одноманітній позі, що вимагають зосередженої уваги і підтримки розумової працездатності дітей на достатньому рівні, в дошкільному навчальному закладі проводяться фізкультхвилинки. Фізкультхвилинки проводяться вихователем у міру необхідності під час занять з розвитку мовлення, формування елементарних математичних уявлень і т.д. Тривалість становить 3–5 хвилин. Фізкультхвилинки проводяться в різних формах: у вигляді загально розвивальних вправ (рухи голови, рук, тулуба, ніг), рухли-

вої гри, дидактичної гри з різними рухами, танцювальних рухів та ігрових вправ.

Поряд з різними оздоровчими заходами в дошкільному навчальному закладі проводиться і гімнастика після денного сну, яка допомагає покращити настрій дітей, підняти м'язовий тонус, а також сприяє профілактиці порушень постави і стопи.

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку слід виокремити: фітболгімнастику, художню гімнастику, пальчикову (вправи, ігри, картинки), дихальну та звукову гімнастику, імунну гімнастику, гідроаеробіку, психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоміми) [5]. Для зміцнення фізичного здоров'я дітей і формування в них упевненої красивої постави, створення позитивних емоцій і оптимістичного світовідчуття, як нетрадиційні методи оздоровлення використовують також елементи хатха-йоги, масажу і самомасажу. Ці методики мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і дорогого обладнання для занять, можуть проводитися з дітьми як молодшого, так і старшого віку.

Фітболгімнастика. Досить цікавими є поєднання казкотерапії з нетрадиційними методами зміцнення фізичного здоров'я дітей, зокрема, фітболами. Ці заняття сприяють корекції психомоторного, мовного, емоційного, загального психічного розвитку дітей дошкільного віку. Фітболгімнастика включає виконання гімнастичних вправ на великих надувних м'ячах різного розміру і конфігурації [3, с. 47]. Вправи на м'ячах можна використовувати у навчально-виховному процесі під час різних організаційних форм роботи з дітьми як на заняттях з фізичної культури, фізкультпаузах, валеохвилинках, святах, розвагах тощо так і на прогулянках.

Масаж – це засіб терморегуляції, тактильний подразник, заспокійливий засіб для зняття втоми. Він підвищує опірність організму і корисний у будь-якому віці. Для зміцнення імунної системи дітей застосовуються різні види лікувально-профілактичного масажу, а саме: масаж стопи (у положенні стоячи або сидячи катати ступнею маленькі м'ячі з нерівною поверхнею, кульки); точковий, «пляшковий», щіточковий масаж, масаж за допомогою махрової рукавички, «горіховий масаж» (2–3 секунди) тощо. Сутність точкового масажу – масажування біологічно активних точок, більшість яких розміщена

на обличчі та шиї. За допомогою «горіхового масажу» активізуються енергетичні точки. Усі види масажу можна проводити як в дошкільному закладі так і вдома.

За останні роки популярності набуло застосування технологій, що використовуються з профілактично-лікувальною метою, серед них можна виділити наступні: фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки); ароматерапія (ароматизація приміщення); вітаміно-терапія (вітамінізація страв) [5].

Як показала практика, досить ефективним є впровадження у процеси життєдіяльності дитини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, до яких відносяться: арт-терапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія, музична терапія, кольоротерапія тощо. У щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології.

Хромотерапія – наука, що вивчає властивості кольору. Кольору здавна приписувалося магічне значення. Вплив кольору на людей неоднозначний і суто індивідуальний. Він має вибірковий характер, і це потрібно враховувати, регулярно працюючи з дошкільнятами. Так, синій колір заспокійливо впливає на організм, розслаблює, знімає спазми, зменшує головний біль, знижує апетит. Блакитний колір надає гальмівну дію у стані психічного порушення. Фіолетовий колір надає гнітючу дію на психічні і фізіологічні процеси, знижує настрій людей. Червоний колір активізує, підвищує фізичну працездатність, викликає відчуття теплоти, стимулює психічні процеси. Зелений колір заспокоює, створює добрий настрій. Цей колір сприятливо впливає на соматично ослаблених дітей, під час лікування запалень, при ослабленому зорі. Рожевий тонізує при пригніченому настрої, а жовтий колір – колір радості, спокою, теплоти, нейтралізує негативні дії. Встановлено, що й вживання овочів і фруктів потрібного кольору, носіння одягу певних квітів також можуть дати позитивний терапевтичний ефект. Знання «абетки кольору» – «ліки» для внутрішнього потенціалу розвитку внутрішніх ресурсів людини.

Арт-терапія. Поняття «арт-терапії» (художня терапія, терапія мистецтвом) виникла в контексті ідей З. Фрейда і К. Юнга і розглядалася як один із методів терапевтичного впливу у вигляді художнього (образотворчого) творчості. Арт-терапію використовують як самостійно,

так і у поєднанні із медикаментозними, педагогічними засобами. Сутність арт-терапії полягає у терапевтичному і корекційному впливі на людину й проявляється у реконструюванні психотравмуючої ситуації з допомогою художньо-творчої діяльності, виведенні переживань у зовнішню форму через продукт художньої діяльності. Різні варіанти арттерапії дають можливість самовираження, самопізнання й дозволяють особистості піднятися більш високу щабель свого розвитку.

Казкотерапія. Народження здорової дитини стало рідкістю, зростає кількість вроджених аномалій, мовних розладів у дітей. І значна роль в подоланні вад належить корекційному фізичному вихованню. Ефективність виконання дошкільниками фізичних вправ значно поліпшується, якщо їх виконання відбувається на позитивному емоційному тлі, яке, зокрема, може забезпечити використання фольклорних творів, (потішок, загадок, казок, прислів'їв). Науково доведено, що фольклор є одним із найвпливовіших засобів урізноманітнення процесу фізичного виховання шляхом знаходження нових форм розвитку творчо-рухової ініціативи дітей.

Ці методики мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і спеціального обладнання для занять, можуть проводитися з дітьми як молодшого, так і старшого віку.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Сучасна підготовка фахівця дошкільної освіти неможлива без формування в нього уявлень про сучасні здоров'язберігаючі технології, як ефективного механізму покращення психофізичного стану дитини. Дослідження особливостей впровадження здоров'язберігаючих технологій (урахування їх наукової обґрунтованості, груп здоров'я дітей, показників фізичного, психічного й морфофункціонального розвитку та ін.) підвищить результативність навчально-виховного процесу, сформує в дітей та батьків ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я, сприятиме формуванню культури здоров'я.

Список використаних джерел

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина. // Школа здоровья. – 2000. – №2. – С. 21–28.

2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок – Суми : ВТД «Університетська книга», 2004. – 428 с.

3. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Г. І. Григоренко, Н. Ф. Денисенко, Ю. О. Коваленко, Н. В. Маковецька. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 116 с.

4. Організація оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі / Укл. Л. А. Швайка. – Харків : Основа, 2008. – 253 с.

5. Терехова М. Учимся быть здоровыми / М. Терехова // Пралиска. – 2008. – № 8. – С. 32–33.

In the article the theoretical and methodological foundations health'preservation use of modern technology in practical work with preschool children.

Keywords: *health'preservation technologies preschool children.*

УДК 37.037.1

А.И. Гончаренко

РАЗВИТИЕ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Одной из проблем физического воспитания школьников является проблема формирования у них игрового мышления. Такое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации. Автор раскрывает подходы, методику и средства развития игрового мышления на различных стадиях физического развития учащихся. Определены фазы развития мышления при применении физических упражнений, информационных и компьютерных технологий.

Ключевые слова: *школьники, урок физической культуры, игровое мышление.*

Постановка проблеми. Одной из проблем физического воспитания школьников является проблема формирования у них игрового мышления, а точнее – умения мгновенно разобраться в непрерывно меняющихся ситуациях в игровых видах спорта и принять самое лучшее, неожиданное для соперника решение. Основная характеристика мышления в спортивных играх – наглядный, образный характер. Игровое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов учащихся, спортсменов, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Такое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх. Эффективность игровой деятельности учащихся, спортсменов зависит еще и от внимания; его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Поэтому все игры, в том числе и компьютерные, которые развивают объем внимания, его распределение и переключение, являются полезными для развития игрового мышления. Главная особенность современных игровых видов спорта – это увеличение скорости и повышение плотности игры, что требует от учащихся или спортсмена не только высокой физической подготовки, но и психической. Наряду с увеличением физических нагрузок необходимо развивать мозговую деятельность.

Цель работы: разработать методику развития игрового мышления у учащихся общеобразовательной школы на уроках физической культуры и выявить эффективность применения в учебном процессе различных подходов и средств, направленных на развитие игрового мышления.

Изложение основного материала. Успешная игровая деятельность базируется на физической, тактической, технической, психологической подготовке; устойчивости к воздействиям окружающей среды; уровня игрового мышления; интуитивной связи с членами команды (предчувствие и предвидение, умение действовать на опережение, умение читать мимику, окружающую обстановку, телодвижения, взгляд); степени устойчивости к утомлению зрительной сенсорной системы. Развитие этих качеств повышают уровень игрового

и других видов мышления. Во время игры учащиеся постоянно находятся в сложных игровых условиях. Оперативное мышление как специфический процесс построения новых схем действий в условиях дефицита времени, быстро и непрерывно меняющихся ситуаций и их неопределенности, наличия конфликтных факторов и сознания высокой ответственности за совершаемое действие, представляет собой важнейший компонент деятельности игрока. В связи с этим на первый план выходит психологические и мозговые способности игрока для своевременного, эффективного решения игровых задач.

Важным методом развития игрового мышления является последовательное, поэтапное формирование из класса в класс у учащихся различных образов на специальных теоретических и практических занятиях. Поэтому в начальной школе необходимо обращать внимание на индивидуальные и групповые действия игроков, проводить учебные игры с объяснением тех или иных действий игрока. Развивать умение играть в команде [6]. Для развития оперативного мышления, связанного с быстрым переключением и распределением внимания можно применять на уроке следующие подвижные игры – «Пятнашки», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Невод», «Круговая охота», «Пионербол» и др. [1].

В средней и старшей школе главным методом развития игрового мышления является анализ. Мышление развивается при анализе игровых ситуаций и матчей, при решении стандартных и нестандартных задач в учебной игре, на учебном макете, в игровых упражнениях с выбором рационального варианта.

Использование в качестве метода письменных домашних заданий по описанию выполнения различных индивидуальных, групповых и командных тактических действий очень сильно развивают игровое мышление, так как учащийся вспоминает наработанные комбинации, финты, подключается образное мышление, развивается творческая мысль.

Для развития игрового мышления целесообразно использование следующих подходов:

1. Учебно-тренировочные игры. В этом случае учитель дает конкретные задания отдельным игрокам и звеньям по отработке тактических действий в защите и нападении. После игры проводится ее разбор.

2. Проведение свободных игр способствует развитию творческих способностей, которые проявляются в решительности, инициативности, в умении быстро перестроиться в связи с внезапно меняющейся обстановкой и принять рациональное решение. После игры проводится ее разбор.

3. Компьютерная и спортивная игра имеют общие черты. Приобретенные в компьютерном игровом процессе навыки и способности помогают легче и быстрее находить верные решения, лучше ориентироваться в спортивной игре, адаптироваться к окружающим изменениям. Навыки, приобретенные в компьютерных играх, легко переносятся на реальное игровое поле. Использовались следующие компьютерные игры последних версий: Action, симуляторы игры в футбол Pes и Fifa, симуляторы игры в баскетбол NBA, симуляторы игры в хоккей NHL (скачивается в интернете свободно).

4. Комбинационный подход – заключается в комплексном формировании необходимых умений, знаний и навыков для игровой деятельности. Это объединение в целое каких-либо частей, элементов; процесс взаимного приспособления между игроками [6]. Обучение тактике исходит не только из заученных комбинаций как возможных способов действия, но и творческого оперативного мышления т.е. присутствует операция выбора в зависимости от игровой ситуации. Это единство физического и умственного. Наряду с разучиванием комбинаций и финтов, необходимо указывать детям как самим увидеть многообразие действий и решить ситуационные задачи [5].

5. Дифференцированный подход – учитывает все возможности учащихся, их личностные, физические особенности, склонность к тем или иным тактическим решениям, уровень развития психических качеств. Особую роль играют особенности высшей нервной деятельности. Инертные ученики обычно испытывают затруднения в быстрых перестройках, поэтому должны в совершенстве заучивать шаблонные варианты, чтобы иметь готовое решение в любой ситуации. Ученики с неуравновешенной нервной системой нередко «заигрываются», выдают желаемое за действительное, ведут эгоистическую игру.

Главными и специфическим средством подготовки являются физические упражнения. Это разучивание комбинаций, подстраховка, двухсторонние учебные игры, матчевые встречи, игры в кругу, в

квадрате и в других сложных условиях. Следующее средство – это упражнения на развитие процесса мышления. Такой процесс требует наличия мыслительных операций, таких как: анализ, обобщение, сравнение, принятие решения. В связи с этим при формировании игрового мышления следует иметь в виду развитие способности выполнять, прежде всего, данные операции [2; 3; 7]. Все физические упражнения, тренировки, компьютерные игры, задания по развитию этих качеств существенно помогают развить игровое мышление. Подготовка учащихся должна быть направлена на совершенствование умения постоянно тщательно анализировать любую ситуацию, оценивать каждое собственное и командное действие.

При развитии игрового мышления применялись следующие виды тактик:

– подавление – действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником;

– маневрирование – передвижение с целью создания благоприятной ситуации для выполнения технических действий и решения тактических задач;

– маскировка – действие, вводящие противника в заблуждение и вызывающие ответные реакции (угроза, вызов) [4]. Например, вызов имеет целью заставить противника провести атаку, растянуть игроков по полю и создать условия для контратаки.

При обучении тактическим действиям выделялись три главные фазы: восприятие и анализ соревновательной ситуации; мысленное решение тактической задачи; двигательное решение тактической задачи. Учитель должен моделировать отдельные тактические приемы и целостные формы тактики игры. В зависимости от класса эти упражнения применяются в облегченных условиях; в усложненных условиях; в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Выводы. Проведенная исследовательская работа показала эффективность разработанной методики развития игрового мышления у учащихся. Главным средством развития игрового мышления остаются физические упражнения, а тренировки, компьютерные игры, задания по развитию мыслительных операций, таких как анализ, обобщение, сравнение, принятие решения существенно улучшают развитие игрового мышления. Необходимо учитывать все возможности учащихся, их личностные, физические особенности, склон-

ность к тем или иным тактическим решениям, уровень развития психических качеств. Облегчает развитие игрового мышления реализация принципа постепенности – с начала в облегченных условиях, затем – в усложненных условиях и в условиях, максимально приближенных к соревнованиям и соревнования.

Список использованных источников

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: ФиС, 1982.
2. Игры на развитие внимания, реакции, гибкости мышления и памяти [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://orient-murman.ru/index.php/2011-06-16-16-36-37/279-2012-11-12-17-22-19.html>.
3. Ковалев, В.Д. Спортивные игры. Учебник для педагогических институтов. / В.Д. Ковалев. – М.: Просвещение, 1988.
4. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления спортсменов. / С.В. Малиновский. – М.: ФиС, 1981.
5. Найминова, Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. / Э. Найминова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
6. Спортивные игры. Учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004.
7. Упражнения на скорость мышления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://boostbrain.ru/game/prudentapproach/#>.

One of the problems related to physical education in schoolchildren is shaping their play thinking. This kind of thinking is developed via play exercises that simulate situations of various complexity. The author explicates some approaches and techniques for developing play thinking at different stages of development. It has been determined what phases brain-building goes through when recourse is made to physical exercises as well as computer and information technologies.

Keywords: *schoolchildren, the lesson of physical culture, play thinking.*

УДК 316.62

*В.Ф. Гуцу, Г.К. Зайцев, Г.М. Бродик,
О.П. Ваколюк, А.А. Селиверстов*

МОТИВАЦІЯ – ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ СОМАТИЧЕСКОГО СТАТУСА МОЛОДЕЖИ

На основани изучения мотивационной сферы физического воспитания студентов разработана программа эксперимента с предоставлением участникам выбора способа физического самосовершенствования. В результате эксперимента у студентов исчезли внешние (приспособленческие) мотивы и сформировалась внутренняя мотивация физического самосовершенствования, что позитивно отразилось на их соматических и психофизических показателях.

***Ключевые слова:** студенты, физическое воспитание, мотивация, соматические и психофизические показатели.*

Постановка проблемы. В психологической теории деятельности мотив определяется как опредмеченная потребность. А.Г. Маслоу в работе «Мотивация и личность» рассматривает потребности человека как врождённые, или инстинктивные и организованы в иерархическую систему приоритета [6]. Потребности в жизни человека имеют свою очерёдность. Так физиологические (биологические) потребности человека состоят из первичных потребностей, чаще неосознанных. Следующим по значимости в мотивационной жизни человека занимают потребности безопасности (потребность в стабильности; в защите; в свободе от страха, потребность в порядке и т.д.). Также для человека большое значение имеет потребность в принадлежности и любви. Человек нуждается в дружеских отношениях, нужна социальная группа, которая обеспечила бы его такими отношениями, семья, которая приняла бы его как своего. Потребность в признании выражается в необходимости признания, в устойчивой и высокой оценке собственных достоинств, необходимы уважение окружающих людей, что порождает чувство уверенности в себе.

Человек чувствует, что он должен соответствовать собственной природе и один желает стать идеальным профессионалом, другой стремится достичь спортивных высот, третий пытается творить или изобретать. Это можно назвать потребностью в самоактуализации.

Анализ актуальных исследований. Потребностно-информационный (мотивационный) подход к воспитанию, предложенный в свое время известным российским психофизиологом, академиком П.В. Симоновым [9], был нами конкретизирован и представлен во многих публикациях, где, в частности описывались четыре этапа формирования соматического статуса человека (с момента рождения до полного взросления) [3; 4; 5]. Если следовать предложенной нами педагогической методике, то к 17–18 годам у человека уже должен выработаться свой (индивидуальный) способ физкультурной деятельности – важный элемент его образа жизни. Но, к сожалению, этого не происходит, так как разработанная нами методика в практике физического воспитания по существу не реализуется. Именно поэтому, как нам представляется, у большинства современных молодых людей не формируется базовая мотивация физического самосовершенствования, и они не занимаются должным образом развитием и поддержанием своего соматического статуса с помощью физических упражнений. Неслучайно по данным медицинских исследований у значительной части современной молодежи имеет место негативные изменения в соматическом здоровье (А.А. Баранов, Б.Т. Величковский, Г.Г. Онищенко и др.). Соответственно, актуальной становится педагогическая задача формирования у молодых людей мотивации физического самосовершенствования, благоприятствующей выработки у них индивидуального способа физкультурной деятельности.

Цель статьи. Представить исследования по формированию мотивации физического самосовершенствования у студенческой молодежи. Данная задача решалась нами в педагогическом эксперименте, в котором приняли участие студенты вуза, посещающие занятия общего курса физического воспитания.

Изложение основного материала. На первом этапе эксперимента изучалось отношение студентов к занятиям по физкультуре (на уровне доминирующих у них мотивов).

Методика первого этапа эксперимента.

Для виявлення у студентів мотивів, домінуючих у них на заняттях фізическої культури, була розроблена спеціальна методика, ґрунтована на ідеї виділення і ранжирования значимих факторів (елементів) діяльності [7; 8]. В результаті аналізу фізкультурної діяльності студентів і пошукового експеримента було відкрито 30 найбільш значимих компонентів, які і склали основу опросника. Кожен питання був представлений на окремій картці і починався со словосполучення «Важно ли Вам засадами фізическої культури ...» ілі «Важно ли Вам в процесі фізического виховання ...», а далі слідувала суттєва частина: ...улучшити самопочування; ...улучшити стан здоров'я; ...улучшити телосполучення; ...улучшити пластику рухів; ...восстановити психическу роботуспосібність; ...повисити впевненість в собі; ...розвинути свої двигателіні спосібності; ...освоити двигателіні навички; ...лучше організувати свій відпочинок; ...знати інформацію о своєму здоров'ї і роботуспосібності; ...знати теорію і методику фізическої підготовки; ...повисити уваження к собі со сторони друзів і близьких; ...повисити уваження к собі со сторони преподавателя; ...повисити самоуваження; ...ощутити превосходство над другими в сорівнованні; ...отвлечься от неприятных мыслей і чувств; ...снять с себя емоціональне напруження; ...чтобы не возникало острого утомления; ...чтобы не возникало стрессовых емоціональных состояний; ...наличие хороших гигиенических условий; ...наличие хорошего технического оснащения мест занятий; ...своевременно получить зачет; ...сопережить радость от взаимодействия і общения; ...чтобы не возникало конфликтов с преподавателем; ...участвовать в спортивных сорівнованніях; ...чтобы занятия проводились в виде игр; ...иметь пример правильного выполнения двигателіного действия; ...чтобы преподаватель личным примером увлекал на выполнение двигателіной задачи; ...чтобы преподаватель жестко регламентировал каждое упражнение; ...чтобы преподаватель осуществлял постоянный контроль за выполняемой фізической нагруккой.

По методике было обследовано 238 студентів второго курса (112 мужского і 126 женского пола). Процедура опроса состояла в следующем. Из всего набора картчек студентам предлагалось первоначально отобрать те из них, которые имеют для них значение.

Затем отобранные карточки они ранжировали по степени важности для себя. Для каждого показателя (или компонента) вычислялся ранговый коэффициент (ранговые коэффициенты показателей, не вошедших в значимые, определялись как «ноль»). Для выявления структуры мотивационной сферы физического воспитания студентов проводилась факторизация полученного материала.

Статистический анализ показал, что структуру мотивационной сферы физического воспитания студентов мужского пола составили пять факторов (или мотивов), которые были интерпретированы следующим образом: 1) неприятие официальной (принудительно-нормативной) системы физического воспитания как противоречащей базовой потребности в физическом самосовершенствовании и плохо обеспеченной информационными и техническими средствами; 2) стремление с помощью физических упражнений (преимущественно игровых) отвлечься от неприятных мыслей и чувств, снять с себя эмоциональное напряжение, сопережить радость от взаимодействия и общения, улучшить самочувствие и восстановить психическую работоспособность; 3) мотивация достижения зачетной отметки путем формального исполнения официальной физкультурной деятельности в форме участия в различного рода соревнованиях (главным образом по спортивным играм); 4) заинтересованность в хороших взаимоотношениях с преподавателем с целью своевременного получения зачетной отметки при общем негативном отношении к традиционной (жестко регламентированной) организации занятий; 5) стремление избегать в процессе занятий отрицательных психогенных влияний.

У студентов женского пола вскрылись следующие связанные с физкультурной деятельностью мотивы: 1) стремление к достижению психического комфорта на занятиях и эмоциональное неприятие их жестко регламентированной организации; 2) стремление ощутить превосходство над другими в соревновании (не занимаясь специально спортом) и повысить уверенность в себе при общем неприятии официальной организации физического воспитания в вузе; 3) мотивация достижения зачетной отметки путем конформного (внушенного) исполнения официальной физкультурной деятельности, связанная с заинтересованностью в специальных знаниях, хороших гигиенических и технических условиях; 4) стремление

улучшить свое самочувствие, сопережить радость от взаимодействия и общения в процессе занятий (преимущественно игрового характера); 5) стремление повысить уверенность в себе, самоуважение и уважение со стороны других людей путем улучшения своего телосложения.

Обобщение полученного материала, позволило констатировать наличие в мотивационной структуре физического воспитания студентов наряду с базовыми (истинными, или природно присущими человеку) потребностями, ложных мотивов, направленных на достижение формальной цели физкультурной деятельности – зачетной отметки (часто путем приспособленчества и имитации активности). Образование ложных мотивов свидетельствует о неполноценности традиционного принудительно-нормативного подхода к физическому воспитанию и необходимости его перестройки с учетом базовых потребностей занимающихся.

К базовым потребностям, согласно проведенному исследованию, были отнесены: 1) потребность в физическом самосовершенствовании (повышении работоспособности, улучшении телосложения) и ее информационном и техническом обеспечении; 2) потребность в психосаморегуляции (или психическом благополучии) средствами физической культуры; 3) потребность в самоутверждении (утвердиться в том, что здоровее многих).

На втором этапе с учетом выявленных у студентов доминирующих (базовых) мотивов была разработана экспериментальная методика физического воспитания.

Методика второго этапа эксперимента.

Студентам обоего пола (в начале второго года обучения) было предложено сделать выбор «способа физкультурной деятельности» из трех вариантов: 1) «аэробная подготовка» (с элементами закаливания), целью которой являлось повышение общей работоспособности и укрепление здоровья; 2) «силовая подготовка», направленная на улучшение телосложения; 3) «психосоматическая подготовка», обеспечивающая регуляцию психических процессов. В эксперименте (он проводился в течение учебного года) приняло участие 86 студентов мужского и 145 женского пола (всего 231 чел), которые в соответствии с произведенным выбором были разбиты на три группы.

В группу «аэробной подготовки» (с элементами закаливания) вошло 37 человек (21 девушка и 16 юношей). Содержание подготовки составили преимущественно следующие средства: продолжительный бег и общефизические упражнения на открытом воздухе, овладение основными типами дыхания («брюшным», «грудным», «ключичным», «полным»), закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание прохладной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.д. – по выбору). Для оценки физического статуса использовались степ-тест, бег на 3000 м. (для студентов мужского пола) или 2000 м (для студентов женского пола), измерение ЖЕЛ (жизненной емкости легких).

В группу «силовой подготовки» были включены только студенты мужского пола (70 чел.). Содержание подготовки составили в основном упражнения, выполняемые на тренажерах и с отягощениями. Методами оценки результативности подготовки служили: степ-тест; бег на 3000 м.; измерение массы тела, окружности груди, талии, бедра, становой силы, ЖЕЛ.

В группу «психосоматической подготовки» вошли только студенты женского пола (124 чел.). Содержание подготовки составили преимущественно спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и др. – по выбору), а также упражнения «психосинтеза» по Р. Ассаджоли [2]. Оценка результативности подготовки производилась по степ-тесту, бегу на 2000 м. и тесту САН (самочувствие, активность, настроение).

Сравнительный статистический анализ осуществлялся с помощью метода Стьюдента.

В соответствие с целью исследования до и после эксперимента было проведено обследование мотивационной сферы студентов. В качестве метода исследования был использован адаптированный нами (применительно к предмету «физическое воспитание») опросник оценки «внешней - внутренней мотивации» Е.Д. Дубовицкой [1]. Выбор данного метода был обусловлен тем, что он (в отличие от использованного нами ранее метода ранжирования значимых показателей деятельности), во-первых, не так трудоемок в использовании, во-вторых, разделяет мотивационную сферу физического воспитания на «внешнюю мотивацию» (ВНШ) и «внутреннюю мотивацию»

(ВНТ) и, следовательно, позволяет провести их сопоставление и определить доминирующий мотивационный компонент. Содержание адаптированного опросника составили следующие утверждения:

1. Занятия физической культурой (ФК) полезны, они дают мне возможность улучшить соматическое (или психосоматическое) состояние (ВНТ).

2. Мне интересно заниматься ФК, и я хочу достичь в этой области как можно больших успехов (ВНТ).

3. Физическая нагрузка на занятиях ФК меня вполне устраивает, большего мне не надо (ВНШ).

4. Занятия ФК мне неинтересны, но я выполняю задания, потому что этого требует преподаватель (ВНШ).

5. Трудности, возникающие на занятиях ФК, делают эти занятия для меня еще более увлекательными (ВНТ).

6. Я занимаюсь ФК дополнительно самостоятельно (ВНТ).

7. Считаю, что теоретические вопросы ФК можно было бы не изучать (ВНШ).

8. На занятиях ФК я работаю с полной отдачей (ВНТ).

9. На занятиях ФК меня часто одолевает лень (ВНШ).

10. Я активно выполняю задания только под контролем преподавателя (ВНШ).

11. Свои физкультурные достижения я с интересом обсуждаю со своими однокурсниками (друзьями) (ВНТ).

12. На занятиях ФК я стараюсь выполнять задание, чтобы заслужить похвалу преподавателя (ВНШ).

13. На занятиях ФК я нередко лишь имитирую активность (ВНШ).

14. Считаю, что все занятия ФК являются ценными и их должно быть больше (ВНТ).

15. Мои интересы и увлечения в свободное время связаны с занятием ФК или спортом (ВНТ).

16. ФК дается мне с трудом, поэтому на занятиях мне приходится проявлять волю (ВНТ).

17. Я занимаюсь ФК исключительно для того, чтобы получить зачет (ВНШ).

18. На занятиях ФК я стараюсь выполнять задание, даже если не уверен, что оно получится (ВНТ).

19. Если я не выполняю зачетные требования, то сильно расстраиваюсь и переживаю (ВНШ).

20. Если бы это было возможно, то я исключил бы ФК из расписания (учебного плана) (ВНШ).

Согласие с суждением определялось как «1», несогласие – как «0».

Для проведения статистического анализа мотивационной сферы были сформированы две совокупности – мужская и женская. В мужскую совокупность вошло 86 человек: 16 человек, специализирующихся в «аэробной подготовке», и 70 – в «силовой подготовке» (соответственно: 18,6% и 81,4%). В женскую совокупность вошло 145 человек (21 человек, специализирующийся в «аэробной подготовке» и 124 – в «психосоматической подготовке» (соответственно, 14,5% и 85,5%)). Статистическая оценка показателей мотивационной сферы студентов осуществлялась с помощью непараметрического метода ϕ -Фишера и факторного анализа.

Педагогический эксперимент показал, что за период подготовки в группах студентов произошло улучшение (на достоверном уровне) практически всех показателей физкультурно-оздоровительной деятельности. Прежде всего, отметим объективное улучшение соматического статуса всех участников эксперимента. В группе «аэробной подготовки», как и следовало ожидать, наибольшее увеличение произошло в показателях, характеризующих выносливость (показатели бега и ЖЕЛ), в группе «силовой подготовки» – в показателе «становая сила», а в группе «психосоматической подготовки» – в интегральном показателе психофизиологического состояния – «самочувствии». Таким образом, предложенные нами виды подготовки (несмотря на различия в содержании) привели не только к улучшению специфических физкультурно-оздоровительных показателей, но и к росту общей соматической работоспособности участников эксперимента.

Анализ показателей мотивационной сферы студентов, полученных до эксперимента, показал следующее. Как у студентов мужского, так и женского пола на занятиях физической культурой доминировала «внешняя» мотивация преимущественно в форме стремления получить «зачет» путем формального выполнения заданий преподавателя. Однако в ходе эксперимента произошла благоприятная трансформация и доминирующей стала «внутренняя»

мотивація, основу котрої складає потреба в фізичному або психосоматичному самосовершенстві. Останнє знайшло своє вираження в прагненні студентів покращити своє фізичне і психосоматичне стан, в готовності займатися фізичними вправами з повною (або більшою) віддачею, причому, займатися додатково і самостійно. Таким чином, є всі підстави вважати, що покращення «фізкультурно-оздоровчих показателів» студентів відбулися внаслідок позитивних змін у їх мотиваційній сфері, а саме – посилення «внутрішнього» компонента мотивації виконуваної діяльності.

Отриманий психологічний матеріал був підданий факторному аналізу, що дозволило дати якісну оцінку змінам, що відбулися в структурі мотиваційної сфери студентів за період експериментального навчання.

Так у студентів чоловічої статі до експерименту проявилось п'ять незалежних одне від одного мотивів: 1) внутрішнє підбурення в формі стійкого інтересу до самостійних (неофіційних) занять фізичними вправами силового або аеробного характеру; 2) відсутність внутрішнього інтересу до офіційних занять фізичною культурою і примусове, ґрунтоване на волі їх відвідування (у вигляді соматичної слабкості і труднощами в досягненні «зачета»); 3) пасивне ставлення до занять фізичною культурою в формі їх уникання або імітаційних дій; 4) прагнення до досягнення зачету по «фізичній культурі» мінімальними зусиллями при повній нехвилюваності до даного предмету; 5) прагнення «отримати зачет», пов'язане з волевими зусиллями і емоційними переживаннями (у вигляді слабкої фізичної підготовленості і недовіри до своєчасного досягнення мети).

У студентів жіночої статі до експерименту домінували такі мотиви: 1) виражена зовнішня мотивація конформного (за керівництвом викладача) виконання фізкультурної діяльності, не викликає внутрішнього інтересу, з метою отримання зачету; 2) прагнення з мінімальними зусиллями «отримати зачет» при вираженому негативному ставленні до обов'язкових занять фізичною культурою як до повністю марних (характерно для добре фізично підготовлених студенток);

3) «внешне-внутренняя» мотивация в форме сознательного (волевого) посещения основных, а также дополнительных физкультурных занятий, как с целью получения зачета, так и для укрепления своего соматического (или психосоматического) здоровья; 4) приспособленческий (построенный на имитации) подход к занятиям физической культурой.

Из приведенных данных видно, что до эксперимента только в одном случае (а именно, у студентов мужского пола) проявилась полноценная (основанная на потребности в физическом самосовершенствовании) мотивация (в форме готовности заниматься физическими упражнениями самостоятельно), которая, скорее всего, сформировалась у них еще до поступления в вуз, а в условиях вуза лишь укрепилась (причем, в большей мере, благодаря самим занимающимся, нежели педагогическим воздействиям преподавателей вуза).

Достаточно ценной следует считать обнаруженную у студентов женского пола «внешне - внутреннюю» мотивацию, сущность которой состоит в том, чтобы заставлять себя заниматься физическим упражнениями (в том числе самостоятельно) для собственного здоровья и выполнения зачетных требований; причем заниматься даже тогда, когда не хочется и надо проявлять волю.

Мотивация формального (хотя и добросовестного) исполнения заданий преподавателя с единственной целью получения «зачета» по физической культуре (она обнаружилась у студентов обоего пола) лишь на первых взгляд представляется полезной, но, по сути, является неперспективной, так как не основывается на потребности в физическом самосовершенствовании и не побуждает к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Типичной для многих студентов (причем обоего пола) явилась деформация мотивационной сферы двигательной активности, проявившаяся в неприятие как официальных, так и самостоятельных занятий физической культурой, и стремлении «заработать зачет» с помощью минимальных усилий или имитационных действий.

Таким образом, полученные данные, подтвердили уже высказанную ранее мысль об ущербности традиционной (принудительно-нормативной) системы физического воспитания, которая не обеспечивает главного – не побуждает большинство студентов за-

ниматися фізическими упражнениями самостоятельно и не обучает этому должным образом.

С учетом полученного до эксперимента психологического материала была произведена перестройка физического воспитания студентов на основе учета и удовлетворения их базовых потребностей, что составило содержание педагогического эксперимента. Повторное (после эксперимента) обследование мотивационной сферы студентов по адаптированной методике Т.Д. Дубовицкой показало следующее [1].

У студентов мужского пола в ходе эксперимента сформировались три независимых позитивных (в социальном плане) мотива: 1) интерес к физкультурной деятельности валеологической («здоровосозидающей») направленности (как форма «внутренней» мотивации), где добровольность и самостоятельность становятся приоритетными подходами к занятиям, а роль преподавателя сводится к консультированию (по теории и методике физического воспитания), а не к принуждению и контролю за исполнением заданий (как это традиционно бывает); 2) мотивация добросовестного, или сознательного (основанного на воли) исполнения физкультурной деятельности, направленная как на преодоление физической нагрузки, так и собственной лени (как черты характера), чтобы повысить соматическую работоспособность и улучшить телосложение; 3) «внешне - внутренняя» мотивация физкультурной деятельности, основанная на доверие к преподавателю как специалисту, который не загружает (тем более не перегружает) физическими упражнениями, а дает возможность самим ее регулировать и чувствовать валеологическую значимость проделанной работы.

У студентов женского пола в ходе эксперимента также сформировались три независимых и вполне позитивных мотива: 1) «внутренняя» мотивация «здоровосозидающего» (точнее психорегулирующего) характера – посредством самостоятельных (без излишнего вмешательства преподавателя) игровых занятий обеспечить регуляцию своей психики; 2) умеренный интерес к относительно свободному (независимому от указаний преподавателя) психосоматическому совершенствованию (данная мотивация, скорее всего, образовалась у студенток, которые до эксперимента были склонны к приспособленческому или имитационному подходу к занятиям

физической культурой); 3) психосоматическая мотивация в форме стремления к психическому взаимодействию в процессе группового выполнения избирательных (не требующих значительного физического напряжения и волевых усилий) физических упражнений преимущественно игровой и аэробной направленности.

Обобщение полученного после эксперимента психологического материала позволило констатировать следующее. У студентов обоего пола исчезли внешние ложные (приспособленческие) мотивы, вызванные внутри психическими противоречиями (прежде всего, не соответствием «системы физкультурных занятий» потребностям обучающихся), и сформировались истинные (правильные) мотивы в форме заинтересованного исполнения физкультурной деятельности. Другим важным достижением эксперимента можно считать вытеснение «внешней» мотивации (стремления получить «зачет») «внутренней» мотивацией – стремлением заниматься физической культурой с пользой для своего здоровья. В результате замены ложной мотивации правильной (или истинной) и трансформации «внешней» мотивации во «внутреннюю», занятия физической культурой стали для студентов более «мотивированными» и поэтому более продуктивными в педагогическом отношении. Таким образом, есть основания считать, что благодаря усилению «внутренней» мотивации, у студентов рано или поздно сформируется готовность самостоятельно заниматься избранным способом физкультурной деятельности. В этом, по нашему мнению, и должен состоять главный итог полноценного физического воспитания человека.

Выводы:

1. Экспериментальное исследование показало, что в мотивационной сфере физического воспитания студентов наряду с базовыми (истинными, или природно присущими человеку) потребностями в соматическом и психосоматическом самосовершенствовании, встречаются ложные мотивы, направленные на достижение формальной цели физкультурной деятельности – зачетной отметки (часто путем приспособленчества и имитации активности), что свидетельствует о неполноценности традиционного принудительно-нормативного подхода к физическому воспитанию и необходимости его перестройки с учетом базовых потребностей занимающихся.

2. Испытуемым (студентам младших курсов) с учетом выявленных базовых потребностей было предложено на выбор три варианта физкультурной деятельности: «аэробная подготовка» с элементами закаливания, целью которой являлось повышение общей работоспособности и укрепление здоровья; «силовая подготовка», направленная на улучшение телосложения; «психосоматическая подготовка», обеспечивающая регуляцию психических процессов. Проведенный педагогический эксперимент показал, что у испытуемых произошла замена ложной мотивации истинной и трансформация «внешней» мотивации во «внутреннюю». В результате позитивных изменений в мотивационной сфере занятия физической культурой стали для студентов более мотивированными и поэтому более продуктивными в педагогическом отношении, о чем свидетельствовало рост физкультурно-оздоровительных показателей студентов (улучшение у них соматического и психосоматического статусов).

Список использованных источников

1. Дубовицкая, Т.Д. К проблеме диагностики учебной мотивации // Вопросы психологии. – 2005. – №1. – С. 73–79.
2. Зайцев, Г.К., Зайцев, А.Г. Твое здоровье: Регуляция психики / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – СПб.: Детство-Пресс. 2000. – 95 с.
3. Зайцев, Г.К., Зайцев, А.Г. Валеология. Культура здоровья. Книга для учителей и студентов педагогических специальностей / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – Самара: Издательский дом БАХРАХ–М, 2003. – 272 с.
4. Зайцев, Г.К., Зайцев, А.Г. Валеология взросления. Педагогические основы обеспечения здоровья подростков и молодежи / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – СПб.: ГНУ «ИОВ РАО», 2004. – 372 с.
5. Зайцев, Г.К., Зайцев, А.Г. Безнравственная педагогика и педагогика нравственности // Инновации в образовании. – 2013. – №3. – С. 142–154.
6. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
7. Насиновская, Е.Е. Методы изучения мотивации личности. Опыт исследования личностно-смыслового аспекта мотивации / Е.Е. Насиновская. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 80 с.
8. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: ФиС, 1984. – 198 с.
9. Симонов, П.В. Мотивированный мозг / П.В. Симонов. – М.: Наука, 1987. – 238 с.

The paper deals with the program of the experiment allowing participants to choose the way of physical self-improvement developed on the basis of studies of motivation to physical education of students of pedagogic. As a result of the experiment the students got rid of false (time-serving) motives and formed internal motivation to physical self-improvement, which had a positive impact on their somatic and psychophysical characteristics.

Keywords: *students, physical education, motivation, somatic and psychophysical characteristics.*

УДК 371.3:196

С.Н. Данаил

ФОРМИРОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ КАТЕГОРИЙ

В статье представлена проблема педагогической компетентности, которая рассматривается как способ актуализации личных и профессиональных качеств будущего педагога. Данный процесс характеризуется, прежде всего, целенаправленным педагогическим взаимодействием субъектов образовательного процесса в условиях лично ориентированной образовательной среды в контексте компетентностного подхода.

Ключевые слова: *деятельность, образование, категории, личность, компетентность.*

Постановка проблемы. Процесс реформирования системы высшего профессионально-педагогического образования характеризуется изменением приоритетов в содержании обучения и воспитания, обусловленных повышением требований к подготовке специалистов, в том числе и специалистов сферы физической культуры. Данные виды профессиональной деятельности предъявляют высо-

кие требования к уровню дидактических компетенций специалиста, формирование которых осуществляется в период обучения в вузе.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что одной из наиболее важных задач в профессиональной подготовке специалистов в области физкультурного образования является формирование у студентов «дидактических умений», которые охватывают не только знания и владение семантической и языковой системой, но и владение специфическим (профессионально-невербальным) «моторным» компонентом общения [1, 2, 6, 17, 22, 23, 24].

Изложение основного материала. На современном этапе образовательные стандарты высшего профессионального педагогического образования строятся на основе компетентностного подхода, «... суть которого заключается в усилении ориентации на результаты образования, как системообразующего компонента конструкции стандарта» [11, с. 104-105]. Где особенность компетентностного подхода заключается, прежде всего, в обращении к личности учащегося, что наиболее точно отражает суть модернизационных процессов в сфере актуального образования [18, 19]. В то же время, отдавая дань должному, вряд ли можно засомневаться в том, что само по себе содержание классической педагогики, вообще, и дидактики, в частности, сопрягалось с личностью субъекта («объекта») образования в отрешенной плоскости потустороннего пространства. И прежде всего, иллюзорность такого состояния была обусловлена (предопределена) классическим положением теоретического посыла о самом характере отношений основных участников учебно-воспитательного процесса учителя и ученика как «субъекта» и «объекта» ($C \leftrightarrow O$) в рамках данной деятельности. Хотя, на самом деле, в большинстве случаев и преобладающего большинства частных дидактик она протекает на уровне субъект-субъектных ($C \leftrightarrow C$) отношений учителя и ученика, как равноценных субъектов процесса общения – учения, где коммуникативные и дидактические компоненты взаимопогружены и находятся в перманентных инверсных процессах и трансформаций внутренних и внешних форм деятельности. В том числе и в самой предметной деятельности, что принципиально особенно для дидактики двигательной деятельности, но на уровне не субъект-объектных отношений, а субъект-объект-субъектных ($C \leftrightarrow O \leftrightarrow C$), где общение выступает и как вид, и как сторона данной деятельности, как

особая форма сотрудничества, взаимодействия и взаимопонимания равноценных субъектов. Также, в этом же контексте, немаловажно-значимым является и ответ на вопрос – что же собой представляют результаты комплексных отношений субъект-объект + субъект-объект-субъектного характера ($C \leftrightarrow C + C \leftrightarrow O \leftrightarrow C$), обслуживающие категорию «воспитание», в рамках которой и формируются личностные свойства и качества воспитуемого в психофизическом и психосоциальном («интегральном») плане, где общение выступает как вид деятельности, как сторона и вид, как вид, сторона, вид и сторона деятельности общения-учения.

Теоретический анализ и обобщение литературных данных по проблеме компетентностного подхода к профессиональной деятельности педагога позволяет судить о том, что существуют различные трактовки, как самой компетенции, так и классификации, типологизации компетенций. Также, необходимо отметить особую экстенсивность и полифоничность в актуализации «компетентностного» подхода, как единственного, реально «ориентированного на результаты...» [11, с. 104–105], в то время как другие (что не поддается представлению), как бы и не направлены на результаты (?!). В этом плане обсуждаются иерархические соотношения понятий компетенции и компетентности, где компетентность это результат и уровень решения задач, а компетенции – личностные образования, направленные на решение/освоение задачи [10, 18, 19], где умения – элементарные структурные единицы определенных компетенций. В то же время, некоторые авторы считают, что компетентность и компетенция являются синонимами по своему определению [4, 19].

И, конечно же, с такой же резонансностью можно и далее развивать рассуждения в плане представления понятий умение и умелость, где умелость, скорее всего, сопрягается с компетентностью, а умение с компетенцией и личностные образования с личностной образованностью – где последнее как бы уже и есть результат интегральной компетентности личности... (???)

На наш взгляд, в русле представляемых нами суждений, наиболее конструктивным подходом к определению компетенции и ее видов, представлен в ряде авторских работ [8, 9, 10, 12, 13, 20, 21] где компетенция определяется как комплексное формирование, включающая следующие компоненты:

- когнитивний (знання і розуміння сутності розв'язуваної задачі);
- операційний (практичне вміння розв'язувати умови задачі);
- особистісний (мотивація, поведінка, ставлення, ціннісна орієнтація, регулятивно-вольова сфера).

В вказаному контексті вміння – це знання умов створення орієнтованої основи діяльності; здатність реалізації виконавчої її частини; інтегральна особистісна характеристика способу розв'язування задачі; рівень володіння операціями, діями і діяльністю в цілому [3, 8, 12, 14, 16].

В той же час, як ми вважаємо, в науково-теоретичному і категоріальному педагогічному плані, дані підходи не є достатньо аргументованими, якщо говорити саме про фізкультурну освіту. В більшості випадків вони характеризуються або розмитістю концептуальності методології, або її повним відсутством, де зазвичай не визначені і не заявлені самі по собі, в методологічному плані, фундаментальні підходи і, в першу чергу, такі як діяльнісний, особистісний і системний до вивчення самої педагогічної діяльності.

І в даному контексті, в сучасній теорії і практиці т.н. компетентної освіти спостерігаються достатні складності як в визначенні самої об'єктивної типології самих компетенцій (в сенсі концептуальної ентропії), так і в визначенні їх кількісної міри, прагнучої до нескінченності, як результат апорій-підходів.

З метою розробки оптимальної програми по формуванню комунікативних компетенцій у майбутніх учителів фізичної культури нами було здійснено діяльнісний, особистісний і системний підхід на основі категорії діяльності «Комунікація» в межах фундаментальних категорій фізкультурної освіти [7], які представлені наступним складом (рис. 1):

1. **Несуцільні** – навчання, виховання, виховання.
2. **Процесуальні** – комунікація, рушійна діяльність, комунікація і рушійна діяльність.
3. **Результуючі (формування)** – знання, вміння і навички, якості, цінності і ставлення.
4. **Відносини** – $C \leftrightarrow C$, $C \leftrightarrow O \leftrightarrow C$, $C \leftrightarrow C + C \leftrightarrow O \leftrightarrow C$

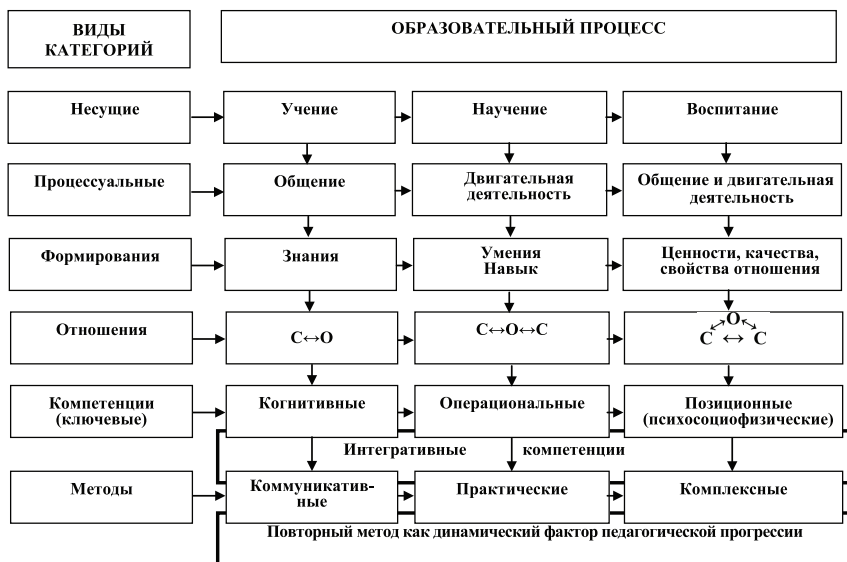


Рис. 1. Основные категории физкультурного образования в контексте формирования базовых профессиональных компетенций

5. Компетенции (базовые) – когнитивные, операциональные, позиционные (психосоциофизические, регулятивно-волевые, ценностные, поведенческие: **интегративные компетенции целостной деятельности.**

6. Методы – коммуникативные, практические, комплексные: **повторный метод как динамический фактор педагогической прогрессии.**

В данном контексте, обслуживание указанных категорий представляется возможным только целостной педагогической системой занятий: **лекционных, методических, семинарских, лабораторных (практических), физической подготовки и тренировок.**

В зависимости от специфики педагогического формирующего воздействия несущей категории возможно формирование только трех фундаментальных (так называемых, «базовых») компетенций – **когнитивных, операциональных, позиционных (психосоциофизические)**, которые в своем триединстве составляют интегративную профессиональную компетенцию учителя физической культуры.

И в данном контексте, считаем необходимым отметить (что архи важно!), саму суть результирующих категорий, которые могут выступать (и не более!) на уровне базовых/первичных **формирований** и только, а не на уровне трансформированных в понятия компетенций такого порядка.

Представления и знания в самостоятельном виде, никак не могут являться основанием успешной практической реализации педагогической (да и любой) задачи, а навыки и умения, в свою очередь – оригинальным уровнем исполнением этой же задачи. Сама же оригинальность исполнения этой задачи заключается и обязательно в опосредовании всего процесса ее решения и во всех случаях адекватными свойствами личности профессионала (психофизическими, когнитивными, коммуникативными, регулятивно-волевыми, ценностно-ориентационными и др.). Так или иначе, используя одну и ту же технологию, различные педагоги получают различный результат, и там он выше, где эти свойства, формирования, наиболее соответствуют характеру (параметрам) решаемых задач.

В тоже время, обращаясь к самой типологии субъективизированных и объективизированных отношений, необходимо отметить с полной правотой и то, что формирования результирующие в пространстве $S \rightarrow O$ и $S \leftrightarrow O \leftrightarrow S$ отношений, со всей очевидностью нельзя соотнести с понятиями «компетенции», как и то: «бицепс-компетенция», «сила-компетенция», «кувырок-компетенция», которые соответственно биологическое формирование, физической качество, умение.

Поэтому, типология отношений, в данном случае, является не просто атрибутом самим по себе, но, в первую очередь, главным фактором в определении свойства и уровня результата педагогического воздействия – формирования, категориальные («базовые») компетенции, интегративные компетенции.

Теоретический анализ и обобщение материалов литературных источников [5, 6, 7, 13, 14], результаты изучения доступных нам программ существующих курсов в рамках физкультурных учебных заведений по проблемам профессионально-дидактической деятельности, а также и результаты теоретико-аналитического и педагогического проектирования позволили составить проект конструкта – структуру программы общетеоретической и практической подго-

товки студентов к профессионально дидактической деятельности (рис. 2).

Программа поэтапной подготовки предусматривает два основных аспекта:

1 – этап формирования представлений о действиях и деятельности.

2 – этап формирования компетенций действий и деятельности.

В рамках каждого из основных этапов все подэтапы подразделены по соответствующим формирующим категориям, где на первом основном этапе – подэтапы ориентировочный, исполнительский и контрольно-корректировочный обеспечиваются соответственным типами занятий – теоретическими, практическими и методическими, что позволяет направленно воздействовать на формирование

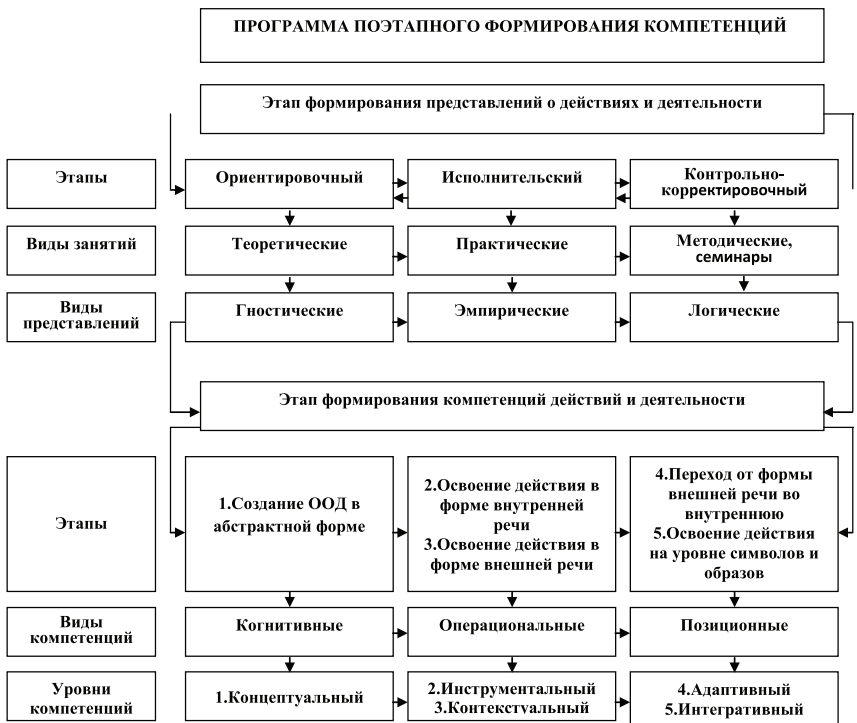


Рис. 2. Категориальные компоненты программы поэтапного формирования дидактических компетенций в рамках профессионального физкультурного образования

триады фундаментальных категорий проекций компетенций в виде представлений – гностических, эмпирических и логических.

На втором этапе формирование триады категорий интегративной деятельности – когнитивной, операциональной и позиционной (целостный комплекс формирований личностных качеств) обеспечивается такой же типологией занятий в рамках адекватной условной триады собственных этапирований, где:

– на первом этапе решается задача создания ориентировочной основы деятельности в абстрактной форме (деятельность первого уровня);

– на втором этапе осуществляется освоение деятельности в форме внутренней и внешней речи (интериоризация-экстериоризация деятельности второго уровня, осмысление и освоение основных опорных точек деятельности);

– на третьем этапе реализуется задача освоения деятельности в форме внутренней речи на уровне символов и образов (экстериоризация-интериоризация деятельности третьего уровня, автоматическое определение основных опорных точек и рациональное их применение для эффективного выполнения задачи в различных условиях).

Каждая из данных триад обладает потенциалом формирования адекватной триады компетентностных уровней деятельности, таких как:

1. Концептуальный – знание теоретических основ деятельности (1).

2. Инструментально-контекстуальный (2, 3) – владение операциональными технологиями и умениями их применения в реальных условиях.

3. Адаптивно-интегративный (4, 5) – умения применять знания в реализации процесса психолого-педагогической антиципации прогнозирования, планирования, проектирования и оценки целостной деятельности.

В трансверсальном плане программа поэтапной подготовки предусматривает три ее аспекта: теоретико-методический, методический и практический. Первый гарантирует формирование знаний и умений, связанных с разработкой планирования, проектирования и описания дидактической деятельности с учащимися на уроке; вто-

рой – формирование знаний и умений оценивать параметры данной деятельности, анализировать и корректировать ее; третий – формирование умений, обеспечивающих практический аспект рассматриваемой деятельности учителя в системе урока.

Если исходить из структурно-компонентной концепции деятельности учителя физической культуры то выделяемые базовые компоненты – *коммуникативный, организаторский, когнитивный, проектировочный, конструктивный и двигательный (моторный)* могут быть предложены к научной разработке в рамках данной схемы в плане формирования *ключевых* компетенций [6, 15, 17].

Разработанная программа, как мы полагаем, обладает потенциалом направленного образовательного воздействия в контексте формирования комплекса профессионально-педагогических компетенций, где коммуникативная выступает в качестве универсальной.

Выводы. Таким образом, формирование дидактической компетентности мы рассматриваем как способ актуализации личностных и профессиональных качеств будущего учителя. Данный процесс характеризуется, прежде всего, целенаправленным педагогическим взаимодействием субъектов образовательного процесса в условиях лично ориентированной образовательной среды в контексте компетентностного подхода.

Ключевыми характеристиками этого процесса выступают направленность на овладение способностями анализа дидактической ситуации, приемами целеполагания и планирования дидактической деятельности, навыками межличностного и профессионального взаимодействия, способностями объективной оценки собственной дидактической деятельности и ситуаций коммуникативного взаимодействия через интеллектуально-личностную и профессиональную рефлексию.

Список использованных источников

1. Афтимичук, О.Е. Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов физической культуры: дис. ... д-ра пед. наук. – Кишинев, 1998. – 301 с.
2. Байдак, В.И. Подготовка студентов факультетов физической культуры к невербальному общению с учащимися на уроке: дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1991. – 210 с.

3. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: ФиС, 1985. – 192 с.

4. Болотов, Л.Н., Сериков, В.В. Компетентностная модель от идеи к образовательной программе // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 8–14.

5. Гальперин, П.Я. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения / П.Я. Гальперин. – М.: МГУ, 1968. – 120 с.

6. Данаил, С.Н. Методика подготовки студентов факультетов физического воспитания к коммуникативной дидактической деятельности: дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1989. – 272 с.

7. Данаил, С.Н. Физкультурное образование в контексте современных разработок теории деятельности и личности // Доклады пленарных заседаний Международной научно-практической конференции государственных участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта. Минск, 27–28 мая 2010 г. / Редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2010. – С. 228–236.

8. Драндров, Г.Л. Формирование готовности студентов факультетов физической культуры к творческому обучению двигательным действиям: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08, 13.00.04 / Г.Л. Драндров. – Омск, 2002. – 464 с.

9. Зеер, Э.Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход: учеб. пособие / Э.Ф. Зеер, А. М. Павлова, Э.Э. Сыманюк. – М.: МПСИ, 2005. – 216 с.

10. Зимняя, И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма образования // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 3–10.

11. Ибрагимов, Г.И., Ибрагимова, Е.М., Андрианов, Т.М. Теория обучения: учеб. пособ. – М.: ВЛАДОС, 2011. – С. 104–105.

12. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.

13. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В.Б. Коренберг. – М.: ФиС, 1979. – 208 с.

14. Корецкий, В.М. Профессионально-педагогическая подготовка студентов физкультурных вузов в системе дисциплин «специализация»: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.М. Корецкий. – М., 1988. – 32 с.

15. Кузьмина, Н.В. Профессионализм педагогической деятельности / Н.В. Кузьмина, А.А. Реан. – СПб., 1993. – 54 с.

16. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность: учеб. пособие для студ. вузов / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл; Академия, 2005. – 352 с.

17. Моторин, В.М. Анализ особенностей профессиональной деятельности учителя физической культуры: Дис... канд. пед. наук. – Л., 1980. – 197 с.

18. Рассказова, Ж.В. К вопросу о соотношении понятий «компетенция» и «компетентность» // Молодой ученый. – 2014. – № 17. – С. 536–538.
19. Смородинова, Л.В. К вопросу о семиотике понятий «компетенция» и «компетентность» в педагогической науке // Молодой ученый. – 2010. – № 6. – С. 324–326.
20. Хуторской, А.В. Ключевые компетенции / А.В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – №5. – С. 55–60.
21. Шадриков, В.Д. Новая модель специалиста: инновационная подготовка и компетентностный подход / В.Д. Шадриков // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 8. – С. 26–31.
22. Faur, M-L., Aftimiciuc, O., Danail, S. Ritmul activității motrice în sistemul pregătirii profesionale pedagogice a profesorului de educație fizică. Monografie. Chișinău: Valinex, 2014. 151 p.
23. Gönçzi-Raicu, M., Aftimiciuc, O., Danail, S. Competențe de coordonare complexă în cadrul activității didactice integrative a profesorilor de educație fizică: Monografie. Chișinău: Valinex, 2014. 160 p.
24. Nanu, M. Formarea limbajului profesional pentru comunicarea pedagogică la studenții facultăților de educație fizică și sport: Teza de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2006. 168 p

In the article is presented the problem of pedagogical competence, which is seen as a way of updating the personal and professional qualities of the future teacher. This process is characterized, above all, focused pedagogical interaction of subjects of educational process in a person-oriented educational environment in the context of competence approach.

Keywords: *activity, education, categories, personality, competence.*

УДК 378.117:196

Ю.Н. Емельянова, О.И. Рачук

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ КАК УСЛОВИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА К ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

В статье раскрываются особенности реализации компетентностного подхода в процессе подготовки бакалавров по физической культуре, показаны пути формирования некоторых профессиональных компетенций, обеспечивающих реализацию здоровьесориентированного подхода в профессиональной деятельности учителя физической культуры.

Ключевые слова: профессиональная компетенция, физкультурное образование, здоровьесориентированный подход.

Постановка проблемы. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (уровень бакалавриата) в результате освоения программы подготовки у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные, профессиональные или профессионально-прикладные компетенции [8]. Профессиональные компетенции (ПК) формируются в соответствии с видами профессиональной деятельности: педагогической, проектной, исследовательской, культурно-просветительской.

Сформированность профессиональных компетенций позволяет учителю эффективно использовать личностные качества в профессиональной деятельности. Владение профессиональными знаниями, умениями и навыками обеспечивает гибкость при решении профессиональных проблем; развитое сотрудничество с коллегами. Профессиональные компетенции основаны на интегрированном сочетании знаний, способностей и установок, оптимальных для выполнения профессиональных функций. Понимание сущности ПК

позволяет формировать у студентов в процессе изучения базовых дисциплин профессиональные знания, умения и навыки, развивать необходимые личностные качества.

Одним из важнейших направлений в формировании профессиональных компетенций является ориентированность педагогической деятельности на сохранение и формирование культуры здоровья. Это особенно важно в свете того, что состояние здоровья детей в современном мире является одной из глобальных проблем, требующих поиска эффективных средств решения, в том числе педагогических. Не является исключением и Приднестровье. Так в постановлении Министерства Просвещения ПМР № 318 от 15.12.2015 г. «Об утверждении Концепции физического воспитания детей и молодежи в ПМР» отмечается, что общая заболеваемость детей имеет тенденцию к увеличению [6]. Соответственно существует необходимость совершенствования процесса подготовки педагогических кадров, в том числе в сфере физической культуры и спорта, модернизации физкультурного профессионального образования на основе компетентностного и здоровьеориентированного подходов в направлении разработки педагогических технологий, позволяющих формировать у бакалавров набор компетенций, отвечающих современным требованиям.

Анализ актуальных исследований. На сегодняшний день вопросы сохранения и формирования здоровья в процессе обучения рассматривались в работах Ю.Д. Железняк, М.Л. Виленского, Э.Н. Вайнера, В.Н. Ирхина, Ф.И. Собянина и др. [1; 2; 3; 5]. Изменения, происходящие в современном обществе, обусловили необходимость совершенствования высшего профессионального образования, в том числе в области физической культуры. Так Л.И. Лубышева, Е.В. Бондаревская, В.А. Магин, И.А. Зимняя, А.В. Хуторской и другие в своих работах указывают на то, что профессиональные компетенции, формируемые в процессе подготовки будущих педагогов, являются основой организации эффективного образовательного процесса [7, 4, 9]. При этом отмечается, что качество и эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения напрямую зависит от знаний, умений и навыков, сформированных в процессе подготовки учителя физической культуры.

Изложение основного материала. В свете модернизации образования урок физической культуры должен не только развивать двигательную активность детей и подростков средствами различных видов спорта, способствовать овладению основами технических действий, приемов и физических упражнений базовых видов спорта, но и формировать умение использовать полученные двигательные навыки в разнообразных формах самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это положение отражается в новом ФГОС, где указано о необходимости формирования у будущего учителя физической культуры профессиональных компетенций, позволяющих:

- учитывать индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся; внедрять разнообразные формы, средства и методы проведения уроков и занятий по физической культуре;
- разрабатывать самостоятельно или использовать инновационные педагогические технологии;
- постоянно повышать качество профессиональной деятельности через научно-исследовательскую работу.

С учетом изложенного совершенствование содержания профессионального физкультурного образования предполагает создание педагогических условий, способствующих максимальной реализации здоровьесориентированного подхода в практической деятельности учителя физической культуры. При этом необходимо уточнить, что здоровьесориентированный подход основан на развитии личностной мотивации педагога к здоровому образу жизни, что позволяет проецировать ценности здорового образа жизни (ЗОЖ) на учебно-воспитательный процесс. Соответственно процесс освоения дисциплин подготовки должен реализовываться с учетом основных идей здоровьесориентированного подхода.

Одной из обязательных дисциплин базовой части учебного плана подготовки бакалавра по физической культуре является дисциплина «Спортивные игры». Преподавание дисциплины рассчитано на 6 семестров и направлено на освоение теории и методики обучения технике и тактике спортивных игр как средства физического воспитания школьников (базовые спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол и футбол) входят в содержание Программы по физической культуре для 5–11 классов образовательных учреждений ПМР).

Содержание дисциплины «Спортивные игры» направлено на формирование следующих компетенций:

– общепрофессиональной (ОПК-2) – способности осуществлять обучение, воспитание и развитие учащихся с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;

– профессиональной (ПК-4) – способности использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета.

На наш взгляд, формирование именно профессиональной компетенции (ПК-4) наиболее полно позволяет использовать возможности дисциплины «Спортивные игры» как средства подготовки будущего учителя физической культуры к реализации здоровьесориентированного подхода на уроках физкультуры, особенно если рассматривать ее с позиции определения компетенции «как способности специалиста мобилизовать в своей профессиональной деятельности знания, умения, а так же обобщенные способы выполнения действия» [10]. То есть, помимо навыков обучения технике спортивных игр, будущий учитель физической культуры должен уметь интегрировать знания, умения и навыки, полученные на других дисциплинах для решения задач здоровьесориентированного характера. Имеется в виду умения оценить психофункциональное состояние учащихся и обеспечить организацию образовательного процесса на основе принципов здоровьесбережения, применить образовательные технологии, позволяющие создавать соответствующие педагогические условия на уроке. Следовательно, помимо знаний узкой профессиональной направленности (история, техника, правила спортивной игры, методика обучения) значение приобретают медико-педагогические и психологические знания, а также умения применять их для решения задач здоровьесориентированной направленности. Так, умение планировать урок, ставить задачи и подбирать средства и методы их решения, должно основываться на глубоких знаниях физиологических и психологических особенностей детей различного возраста.

ста, характере воздействия подобранных упражнений на организм занимающихся и т. д.

Необходимо также отметить, что характерной особенностью формирования профессиональных компетенций, определяющих уровень готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению здоровьеориентированной деятельности, является направленность учебного процесса на развитие личностных качеств, таких как внимательность, коммуникативность, ответственность; организационные способности и инициативность в процессе воспитания у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Выводы. Таким образом, к педагогическим условиям формирования профессиональных компетенций в процессе преподавания дисциплин базового цикла (на примере дисциплины «Спортивные игры и методика преподавания») можно отнести:

– включение в содержание дисциплин задач, ориентированных на сохранение здоровья учащихся, формирование у них мотивов здорового образа жизни, воспитание таких морально-волевых качеств как активность, целеустремленность, настойчивость и т. п.;

– использование подобных заданий не только в учебной, но и в педагогической практике;

– организация совместных (интегрированных) семинарских и практических занятий с дисциплинами медико-биологического цикла (физиология, спортивная медицина и др.)

– использование активных методов обучения, стимулирующих развитие личностных качеств студентов в системе здоровьеориентированных ценностей (приверженность идеям здорового образа жизни; активность; коммуникативность, внимательность, креативность и др.);

– выполнение учебных заданий (планирование и проведение урока по спортивным играм) с решением не только двигательных и образовательных задач, но и других видов деятельности, например, обеспечение профилактики травматизма в уроке спортивных игр; коррекция осанки в процессе урока и т.п.;

– использование педагогических технологий, обеспечивающих здоровьеориентированный подход к уроку.

Реализация предложенных условий позволяет формировать у студентов не только осознанное овладение техническими и так-

тическими действиями в спортивных играх, методикой развития физических способностей, умением применять профессиональные компетенции в практической работе, но и умение создавать организовывать в системе физического воспитания здоровьеориентированный учебно-воспитательный процесс.

Список использованных источников

1. Вайнер, Э.Н. Методология и практика формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды / Э.Н. Вайнер, Т.С. Анисимова, Л.М. Пашкова. – Славянск на Кубани: Изд. центр СГПИ, 2005. – 207 с.
2. Виленский, М.Я. Профессионально-творческое развитие личности специалиста физической культуры и спорта в процессе обучения / М.Я. Виленский, С.Н. Бегидова. – Иркутск, 2004. – 213 с.
3. Железняк, Ю.Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №5. – С. 47–51.
4. Зимняя, И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 34–42.
5. Ирхин, В.Н. Здоровьесберегающая дидактическая система учителя физической культуры / В.Н. Ирхин, Ф.И. Собянин, И.В. Ирхина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №4 – С. 54–56.
6. Концепция непрерывного физического воспитания детей и молодежи в ПМР [Электронный ресурс]. – URL: minpros.info/index.php?option=com_content&
7. Лубышева, Л.И. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) / Л.И. Лубышева; В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 13–17.
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 г. № 1426 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)»
9. Хуторской, А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования/ А.В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – №2. – С. 58–64.
10. Шишов С.Е. Понятие компетентности в контексте качества образования // Стандарты и мониторинг в образовании. – 1999. – №2. – С. 30–34.

The article reveals the peculiarities of realization of competence approach in the process of physical education bachelors' training, the ways of formation of some professional competences, supporting the realization of health oriented approach in professional activity of a physical training teacher are shown.

Keywords: professional competence, physical training, health oriented approach.

УДК 378.145

А.В. Заїкін, М.С. Солончук

АСПЕКТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті розглядаються особливості підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до формування здорового способу життя молодших школярів. Основними аспектами даної підготовки є використання міжпредметних зв'язків, самостійна робота студента та проходження педагогічної практики.

Ключові слова: професійна підготовка, здоровий спосіб життя, міжпредметні зв'язки, самостійна робота, педагогічна практика.

Постановка проблеми. Відомо, що добре володіння своїм предметом, готовність учителя до його викладання сприяє підвищенню якості в системі освіти. Сьогодні перед учителем фізичної культури постає нелегке завдання, вирішення якого потребує від нього відповідної підготовки, наявності спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних для якісного викладання навчальних предметів «Основи здоров'я» та «Фізична культура», спрямованих на формування в шкільній молоді високого рівня культури здоров'я.

У «Концепції 12-річної середньої загальноосвітньої школи» зазначається, що у фаховій підготовці майбутнього педагога необхідні суттєві зміни, адекватні сучасним освітнім пріоритетам і завданням.

Зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання на сучасному етапі повинен бути зорієнтований на озброєння студентів знаннями, уміннями та навичками з формування, збереження й зміцнення здоров'я в усіх його аспектах (духовному, психічному та фізичному), формування здорового способу життя школярів [5, 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури свідчить про різні підходи до покращення підготовки фахівців фізичного виховання: формуванню ступеневої системи підготовки фахівців фізичної культури приділяли увагу Л. Волков, Ю. Шкретій та ін.; теоретико-методичну основу професійної підготовки вчителів фізичного виховання розглядали Т. Круцевич, В. Платонов, Л. Сущенко, Б. Шиян та ін. Однак проблемі професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання саме до формування здорового способу життя молодших до теперішнього часу не приділялося належної уваги [3, 5, 6, 7].

Метою дослідження є вивчення та обґрунтування готовності майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового способу життя молодших школярів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані методи порівняльного аналізу і узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження. Формування готовності студентів факультету фізичної культури до формування здорового способу життя учнів початкових класів вимагає, в першу чергу, опори на існуючі в педагогічній теорії і практиці уявлення про те, яким вимогам повинна відповідати відповідна готовність. Перш за все, необхідно, щоб її рівень у студентів до моменту закінчення вузу забезпечував їх здатність адекватно виконувати основні функції педагогічних працівників.

Підготовка студентів вузів фізкультурно-спортивного профілю до реалізації вказаних функцій педагога школи досить значуща з погляду формування у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту готовності до реалізації формування здорового способу життя у роботі з молодшими школярами. При цьому функції вчителя як професіонала можна співвіднести з основними видами діяльності, що виконуються студентами в рамках їх професійної освіти у вузі по вибраній спеціальності [1, 4].

Таким чином, підготовка студентів до виконання основних функцій педагога стосовно формування ЗСЖ школярів може бути більш ефективною, якщо такі види їх діяльності, як навчальна (аудиторна) робота, самостійна робота і виробнича практика, зорієнтовані на підготовку майбутніх фахівців до виконання відповідних функцій шкільного вчителя ще на етапі вузівської освіти.

У зв'язку з цим є сенс більш детально розглянути особливості вищезгаданих видів діяльності студентів. Це дозволить виявити істотні ознаки, що запропоновані в основу методичної моделі формування готовності майбутніх педагогів фізичної культури до формування ЗСЖ учнів початкових класів загальноосвітніх шкіл.

Основним результатом освоєння змісту вищої педагогічної освіти є сформована у студента система знань. Засвоювані студентом знання є основною умовою реалізації конкретних видів їх майбутньої професійної педагогічної діяльності.

Характеризуючи діяльність, що виконується студентами факультету фізичної культури в рамках навчальної (аудиторної) роботи, можна констатувати, що вона припускає різноманітність форм занять, методів і засобів навчання. При цьому аналіз практики фізкультурно-педагогічної освіти показує, що збільшення об'єму засвоєних фактів або понять, правил або теоретичних висновків не обов'язково істотно змінює рівень компетентності майбутнього фахівця фізичної культури [1].

В цих умовах навчальна робота студентів факультету фізичної культури характеризується переважанням когнітивної спрямованості. Діяльнісний її аспект представлений уміннями в основному репродуктивного характеру з недостатньо, на наш погляд, задіяної мотиваційної складової. Одним з актуальних напрямів підвищення ефективності формування відповідних компонентів готовності майбутнього педагога фізичної культури до реалізації формування здорового способу життя в роботі з учнями є опора на міжпредметні зв'язки в процесі професійної підготовки відповідних фахівців

В даний час багатьма фахівцями в області педагогічної науки визнано, що міжпредметні зв'язки – важлива дидактична умова і засіб активізації навчальної діяльності, більш глибокого і всебічного засвоєння основ наук, систематизації знань, формування самостійного і пізнавального інтересу [1, 5, 6].

Відбір змісту міжпредметного характеру визначає і вибір форм організації навчального процесу, що сприяє узагальненню, систематизації знань, комплексному розкриттю учбових проблем, методів і прийомів навчання, які забезпечують перенесення знань і умінь студентів з різних предметів і їх узагальнення.

З точки зору використання міжпредметних зв'язків, орієнтованих на становлення готовності студентів до формування здорового способу життя учнів в процесі вищої професійної освіти, пріоритетною є спрямованість даних зв'язків на засвоєння елементів навчального матеріалу, що формують у майбутніх педагогів фізичної культури здатність забезпечувати паритет між заходами оздоровчої спрямованості і заходами, що підвищують інтелектуальну активність школярів.

Міжпредметні зв'язки пошукового характеру пов'язані із становленням мотиваційно-діяльнісного компонента готовності студентів факультету фізичної культури до реалізації здоров'язберігаючої функції у роботі з молодшими школярами. Між пошуком і мотивацією існує пряма залежність. З одного боку, наявність мотиву є стимулом пошукової активності студента. З другого боку, здійснюючи пошук, студент знаходить ті або інші шляхи вирішення поставленої перед ним проблеми, що забезпечує виникнення мотивації до діяльності, направленої на реалізацію цих шляхів у практиці. У зв'язку з цим можна стверджувати, що використання пошукових міжпредметних зв'язків у роботі зі студентами сприяє формуванню мотиваційно-діяльнісного елемента професійної педагогічної готовності в даному аспекті.

Міжпредметні зв'язки, що відносяться до категорії творчих, відповідно взаємозалежні з творчим компонентом готовності майбутніх педагогів фізичної культури до формування ЗСЖ учнів початкових класів. Такі міжпредметні зв'язки дають можливість отримання відповідних знань, що відносяться до різних навчальних дисциплін, якісних для самою студента результатів, самостійне проектування окремих методик по формуванню ЗСЖ і т.п. Відповідна діяльність носить для її суб'єкта інноваційний характер і може бути віднесена до творчості. Виконуючи її знову і знову, студент факультету фізичної культури розвиває свої здібності до створення авторських розробок в даній області. При цьому відбувається становлення у ньо-

го творчого компоненту готовності в аспекті здоров'язбереження учнів [4, 7].

Таким чином, з метою формування готовності майбутніх педагогів фізичної культури до реалізації формування ЗСЖ в роботі з молодшими школярами, крім орієнтації студентів на існуючі особливості в реалізації відповідної функції необхідно реалізовувати міжпредметні зв'язки репродуктивного, пошукового і творчого характеру, що направлені, відповідно, на становлення когнітивного, мотиваційно-діяльнісного і творчого компонентів професійної педагогічної готовності в даному аспекті.

Повертаючись на початок статті, де йдеться про аудиторну і самостійну роботу, а також професійно-педагогічну практику студентів як про основні прояви їх діяльності, в рамках яких відбувається формування готовності до формування ЗСЖ учнів, слід охарактеризувати і ці види підготовки студентів факультету фізичної культури.

Самостійна робота студентів виступає як пізнавальна діяльність, в процесі якої вони активно сприймають, осмислюють знання, набувають професійно-педагогічні уміння, опановують культуру розумової праці, переробляючи одержану інформацію на лекціях і семінарських заняттях [1, 2]. Даний вид діяльності є специфічним і переслідує у якості мети формування самостійності студента, становлення знань, умінь та навиків, що здійснюється опосередковано через зміст і методи всіх видів навчальних занять. При цьому самостійна робота виступає як дидактична форма навчання, що є системою організації педагогічних умов, які забезпечують управління навчальною діяльністю студентів та проходить при відсутності викладача і без його безпосередньої участі та допомоги [2, 5].

В самостійній роботі студентів особливе значення має ініціативність у здобутті наукових знань, необхідних для вирішення завдань практики. Важливу роль відіграє ступінь розвитку пізнавального інтересу. Суть самостійної роботи визначається активними формами та методами навчання, індивідуальними завданнями, роботою з літературою. Постійне розширення об'єму наукових знань не може негайно відобразитися в освітніх програмах, тому педагогіка надає особливу увагу розвитку у студентів здібностей до самостійного оволодіння знаннями. Самостійна робота виступає найважливішим засобом здобуття гнучкого досвіду самоосвіти [2, 6].

Таким чином, самостійна робота студентів сприяє становленню вищезгаданих аспектів мотиваційно-діяльнісної готовності студентів до формування здорового способу життя учнів. В ній також формується творчий компонент відповідної готовності. Навчитися самостійно проектувати ефективні здоров'язберігаючі технології, здійснювати інноваційну діяльність можливо тільки в творчій, а не «шаблонній» роботі. Це, у свою чергу, має місце лише тоді, коли студенту надається достатня самостійність. Іншими словами, займаючись самостійною роботою, він реалізує свою ініціативу і на основі цього розвиває здібність до педагогічної творчості.

Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок про те, що в аудиторній роботі, яка здійснюється з метою формування готовності студентів до виховання ЗСЖ учнів, є сенс орієнтуватися, в першу чергу, на міжпредметні зв'язки репродуктивного і пошукового характеру. Організуючи ж самостійну роботу відповідної спрямованості, викладачі вузів повинні віддавати перевагу встановленню міжпредметних зв'язків пошукового і творчого характеру.

Як вже говорилося на початку статті, крім аудиторної і самостійної роботи студентів, третім важливим компонентом діяльності, в рамках якої реалізується формування готовності студентів факультету фізичної культури до формування ЗСЖ учнів, є професійно-педагогічна практика. Проводячи паралелі між аспектами діяльності студентів в освіті і функціями педагогів в освітній установі, можна констатувати, що педагогічна практика студентів відповідає власне професійній функції вчителів [3, 5, 6].

Педагогічна практика, здійснювана на базі загальноосвітніх установ з відривом від аудиторного навчання достатньо тривалий період, виступає як метод розуміння студентами суті професійної діяльності педагога. В ході практики надається можливість:

1. Ознайомитися з різними видами загальноосвітніх установ і специфікою їх роботи;
2. Застосувати психолого-педагогічні і спеціальні теоретичні знання в конкретній учбово-виховній діяльності;
3. Усвідомити потреби володіння здібностями до інтеграції знань з метою вирішення конкретних педагогічних завдань, розуміння важливості отримання теоретичних знань:

4. Оволодіти оцінними знаннями і набути досвіду організації і проведення навчально-виховної роботи [1].

В процесі педагогічної практики пізнавальна діяльність студентів удосконалюється на основі змістовного фактологічного матеріалу, пізнання і результативне освоєння якого можливе за наявності уявлень про життя школи, суть учнівського і педагогічного колективів, його функціях, можливостях і т.д. Разом з тим реальний фактичний матеріал потребує впорядкування, узагальнення і відображення на ідеї науки, закони і закономірності освітнього процесу, методики викладання конкретної спеціальної дисципліни. Процес пізнання в період педагогічної практики характеризується, з одного боку, тим, що одержані теоретичні знання поглиблюються і набувають характеру практичної необхідності, а з другого боку, в досвіді школи постійно відбуваються якісні зміни як в самому освітньому процесі, так і в питаннях, що виходять за рамки загальноосвітніх закладів. Досвід спостереження і участі в освітньому процесі породжує нові потреби, коректує образ мислення, поведінки, відносини студентів до педагогічної діяльності [1].

Таким чином, значення педагогічної практики полягає також в освоєнні студентом методів науково-педагогічного дослідження, методики педагогічного спостереження, експерименту, оволодінні елементами наукового пошуку, оскільки в діяльності педагога завжди є елемент науково-педагогічного дослідження.

В процесі педагогічної практики в школі студент намагається реалізувати всі функції вчителя в тій мірі, в якій він був до цього підготовлений за весь попередній період навчання у вузі. Виходячи з цього, педагогічна практика виконує ряд функцій, що сприяють формуванню особистості майбутнього вчителя, основ індивідуального стилю майбутньої професійної діяльності.

Перш за все, педагогічна практика доповнює і збагачує теоретичну підготовку студентів, надаючи їм можливість закріпити і поглибити вже одержані знання, використовувати теоретичні знання для вирішення практичних завдань навчання і виховання школярів. Таким чином, в період педагогічної практики відбувається процес актуалізації теоретичних знань студентів, що припускає відтворення, синтез і узагальнення знань в процесі практичної діяльності.

Висновки. Важливою умовою підвищення ефективності формування готовності студентів факультету фізичної культури до формування здорового способу життя учнів є реалізація в процесі їх професійної освіти утворення міжпредметних зв'язків, самостійної роботи і проходження педагогічної практики. Ці умови орієнтовані на прояв когнітивних, мотиваційно-діяльнісних і творчих аспектів при формуванні ЗСЖ у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Подальші дослідження дадуть змогу впровадити у навчальний процес основи гендерної освіти, що буде використовуватись в навчальній діяльності, самостійній роботі та при проходженні педагогічної практики. Ця умова покращить процес формування здорового способу життя молодших школярів.

Список використаних джерел

1. Бабанский Ю. К. Педагогика: учебное пособие [для студентов педагогических институтов] / Ю. К. Бабанский, В. А. Сластенин, Н. А. Сорокин. – М.: Просвещение, 1988. – С. 129.
2. Бобкин А.И. Некоторые вопросы организации профессиональной подготовки студентов на факультетах физического воспитания // Основы профессионального мастерства учителя физической культуры: Тез. докл. Все союз. науч. конф. (14–16 сент. 1976 г.). – Ульяновск, 1976. – С. 76–77.
3. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
4. Гринькова М. В. Методика викладання валеології: навч.-метод. посібник / М. В. Гринькова. – Полтава: АСМІ. – 2003. – 220 с.
5. Заїкін А.В. Інноваційні підходи до підготовки спеціалістів з фізичної культури // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 55. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник у 2-х т. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. - № 55. – Т.1. – С.160–163.
6. Сущенко Л.П. Про професійне самовизначення майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: Зб. наук. пр. / Редкол.: Т.І. Сущенко (відп. ред.). – Київ-Запоріжжя. – 2004. – Вип. 31. – С. 383–389.
7. Шиян Б.М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах: Автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 1997. – 45 с.
8. Шкретій Ю.М. Про врегулювання системи фізичної культури і спорту в Україні // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи /

За ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич: КОЛО, 2005. – С. 13–26.

In the article the features of preparation of future teachers of physical culture to forming of healthy way of life of junior schoolboys are examined. The use of intersubject communications, independent work of student and passing of pedagogical practice, is the basic aspects of the given preparation.

Keywords: *professional preparation, healthy way of life, intersubject copulas, independent work, pedagogical practice.*

УДК 796/799:159.9

Ю.А. Иванькова, О.М. Мамков

ПСИХИЧЕСКАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье раскрывается понятие «психическая напряженность», причины ее возникновения в спорте, а также выявлены особенности ее проявления в спортивной деятельности. Поскольку зная признаки психического напряжения, тренер может вносить коррективы в тренировочный процесс спортсмена сообразно с динамикой его психического состояния.

Ключевые слова: *психическая напряженность, спортивная деятельность, психическое состояние, «чужое поле», спортсмен.*

Постановка проблемы. Психическая напряженность чаще всего возникает в процессе выполнения деятельности как результат труднопреодолимого препятствия на пути к достижению цели. Однако к психической напряженности может привести и успех в деятельности.

Психическая напряженность возникает и при конфликтах, наблюдающихся в процессе единоборства спортсменов [3].

Также психическое напряжение возникает и в процессе тренировочной работы у спортсмена, которое позволяет активизироваться, проявить необходимую работоспособность и т.п. Если при повышении психического напряжения системы и функции работают гармонично, и продуктивность работы повышается, то тренировочное состояние является оптимальным, по Г.Д. Горбунову, это – состояние психического напряжения [2, 10].

Тренеру необходимо знать особенности проявления психической напряженности в спортивной деятельности и то, как данное состояние воздействует на спортсмена.

Анализ актуальных исследований. Уровень психического напряжения является одним из важнейших факторов, обеспечивающих результативность спортивной деятельности. Совместно с соавторами В.Л. Марищук классифицирует психическую напряжённость по двум признакам: характер нарушений в деятельности с тормозной, импульсивной и генерализованной формами напряженности и сила, стойкость этих нарушений. Тормозная форма приводит к замедленному выполнению интеллектуальных операций (особенно страдает такой процесс, как переключение внимания), также затрудняется формирование новых двигательных навыков и переделка старых, ухудшается способность выполнять привычные действия в новых условиях и др. [8]. Импульсивная форма напряжённости характеризуется увеличением количества ошибочных действий при сохранении или даже увеличении темпа выполняемой работы. В этом случае проявляется склонность к малоосмысленным, экспрессивным действиям, ошибки в различении поступающих сигналов, забывание инструкций (даже самых простейших), необоснованная спешка, суетливость и др. Такая форма характерна для спортсменов с еще недостаточно сформированными профессиональными двигательными навыками [7].

М.С. Роговин отмечает, что по направлению к крайним точкам шкалы «торможение – возбуждение» происходит сдвиг форм реагирования под влиянием состояний психической напряжённости. При тормозном типе реагирования возникает общее мышечное напряжение, особенно резко выражающееся в мимике, скованность позы и движений, разного рода фиксации, пассивность, замедленное течение психических процессов, своеобразная «эмоциональная инертность»,

проявляючись в виді безучастності і негативного безразличия. Возбудимий или імпульсивний тип реагування виражається в бурній екстровертурованності, гіпертрофії двигательних проявлень, многословії, підвищеній лёгкості переходу від одного виду діяльності к другому, швидкої смені приймаємих рішень і т.д.

В стані психическої напруженності страдають в першу череду складні форми целенаправленої діяльності, а іменно її планування і оцінка. Нарухнення, возникаючі при цьому, проиходять на різних рівнях.

Прежде всего, В.Л. Марищук и его сотрудники выделяют общую тенденцию к понижению устойчивости психических процессов. В условиях экстремальной ситуации такое поведение выражается в «блокаде» таких процессов, как восприятие и мышление, память и практические действия субъекта.

Согласно К.М. Гуревичу, следующий уровень изменений психической деятельности приводит к проявлениям личности, а именно к растерянности, утрате самообладания и т.п. Наконец, крайняя степень психических изменений приводит к полному распаду осуществляемой деятельности, самоустранению спортсмена от продолжения работы.

Но необходимо при этом отметить, что под влиянием психической напряжённости у некоторых лиц могут улучшаться показатели деятельности либо оставаться неизменными по сравнению с обычными условиями.

Исходя из вышеизложенного, можно отметить, что состояния психической напряжённости оказывают многозначное влияние на деятельность в целом: в сторону либо ухудшения, либо улучшения, либо неизменности.

В.Ф. Енгальчев и С.С. Шипшин связывают состояние психической напряженности со стрессовым состоянием. Данные авторы характеризуют психическую напряженность, как состояние, возникающее у человека в экстремальной ситуации. Оно влияет на психическую деятельность неоднозначно и находится в зависимости с особенностями стрессогенной ситуации и индивидуально-психологическими качествами спортсмена.

На одних людей психическая напряженность оказывает стимулирующее действие, другие, наоборот, ощущают на себе ее дезорганизирующее влияние.

Цель статьи. Раскрыть особенности и причины проявления психической напряженности у спортсменов в спортивной деятельности.

Изложение основного материала. Состояние психической напряженности, в отличие от состояния психического напряжения, характеризуется чрезмерным эмоциональным возбуждением, дисгармонизацией функций, избыточными нервно-психическими энергозатратами.

Продуктивность работы в таком состоянии снижается. Спортсмен допускает ошибки в технике движений, не может выполнить задание до конца или выполняет его с большими усилиями – «через не могу». Исчезают чувства легкости, свежести, появляются ощущения тяжести, дискомфорта. В состоянии напряженности непроизвольно напрягаются все основные группы мышц, а не только те, которые задействованы в выполняемых упражнениях. Включение в работу «лишних мышц» способствует нарастанию утомления, а также «зажатости» и скованности движений [10].

В состоянии напряженности снижаются отчетливость двигательных ощущений и восприятия, ухудшается продуктивность интеллектуальных функций, поведение спортсмена становится негибким, ухудшается реализация тактических схем [1; 3; 5; 10].

Состояние психической напряженности формируется, если спортсмен испытывает очень высокое или длительно действующее напряжение. Помимо физической нагрузки, усилению психической напряженности также способствуют: неуверенность в своих силах, плохие отношения с тренером или партнёрами по команде, излишне высокое желание сделать все безупречно, текущие неудачи, тревога и страхи относительно своей карьеры в спорте и др.

В состоянии психической напряженности выполнение качественной работы требует дополнительных волевых усилий, чтобы справиться с нарастающими чувствами усталости, болезненными ощущениями, страхами получить травму и т.д. [10]

Фактором, способствующим возникновению напряженности во время соревновательной деятельности, является непривычность условий спортивной деятельности, в частности фактор «чужого поля». Среди факторов «чужого поля», негативно влияющих на возникновение психического напряжения и снижающих «эффективность деятельности» выделяют:

- сложившееся и устоявшееся мнение о неизбежности ухудшения результата;

- непривычность пространственной организации спортивной площадки и в связи с этим усложнение организации;

- изменившиеся условия быта (режим, связанный с переездами, проживание и т. д.);

- субъективная оценка судейства (кажущееся или действительное нарушение его объективности в пользу хозяев поля);

- влияние болеутоляющих соперника [9].

Фактор чужого поля особенно влияет на спортсменов с небольшим опытом.

Обилие причин, приводящих к напряженности во время деятельности, приводит к многообразию возникающих состояний. Можно, например, отметить такие психические состояния, как:

- *психическое пресыщение* – может возникнуть при выполнении однообразной тренировочной работы. Данное состояние формируется как первичное – при трансформации оптимального рабочего состояния, состояния вработывания и т.д., или как вторичное – после состояния монотонии (снижение активности и мотивации). Формирование состояния психического пресыщения начинается с потери интереса к работе, затем появляется и нарастает отвращение, нарастающее напряжение усиливается и приводит к аффективному взрыву.

- *утомление* – возникает при длительной или интенсивной работе, в процессе которой человеку становится сначала трудно, а затем невозможно поддерживать требуемое качество работы. Главными признаками состояния утомления являются снижение работоспособности и появление чувства усталости. В состоянии утомления ухудшается чувствительность двигательных, зрительных и слуховых анализаторов, а также снижается эффективность когнитивных процессов – внимания, памяти, мышления. Поэтому двигательная деятельность становится менее экономичной; выполняя упражнения, спортсмен делает лишние движения, допускает ошибки и т.п.

- *мёртвая точка* – это состояние, при котором резко снижается работоспособность, и очень быстро появляются симптомы острого утомления. Данное состояние возникает, когда интенсивность тренировочной работы значительно выше, чем функциональные

возможности организма. Чаще всего состояние «мертвой точки» наблюдается в циклических видах спорта при работе высокой интенсивности. Выделяют следующие особенности состояния «мертвой точки»: недостаток кислорода и избыток углекислоты в организме; сильное торможение центральной НС, повышение артериального давления, пульса и температуры; одышка; сильнейшая тяжесть в ногах и боль в мышцах; снижение ясности восприятия; ухудшение памяти, внимания, мышления; снижение быстроты и точности; снижение интенсивности работы и повышение энергозатрат на нее [6];

- *фрустрация* – любая помеха на пути к достижению объекта-цели (Дж. Доллард, Л. Дуб, Н. Миллер, О. Маурер, Р. Сирс). Фрустрация характеризуется расстройством планов, крушением надежд, провалами, неудачей, т.е. речь идет об изменениях в поведении и эмоциональной сфере человека, столкнувшегося с повышенными трудностями. Любая фрустрация создает внутреннее напряжение – побуждение, или мотив, к агрессии. Они отмечают, что агрессивное поведение всегда предполагает фрустрацию и, наоборот, фрустрация ведет к какой-либо агрессии. Спортсмены находятся в состоянии фрустрации, когда проигрывают, воспринимают судейство как несправедливое, испытывают беспокойство за снижение своего статуса, физическую боль, выступают ниже своих возможностей [11];

- *спортивная злость* – эмоциональное состояние раздражения с оттенком агрессивности, направленная либо на себя (как досада из-за неудачного действия), либо на других (на спортивного судью, на зрителя, на тренера и т. д.).

В состоянии напряженности поведение отличается негибкостью: утрачивается пластичность, свойственная спортсмену в спокойной обстановке.

Некоторые спортсмены отмечают, что при встрече с сильным соперником из-за волнения подсазанная тренером или товарищем комбинация становится настолько навязчивой, что в ходе борьбы они думают только о ней, забывая обо всех других приемах. Это происходит потому, что спортсмен некритически воспринимает рекомендованную комбинацию.

В состоянии напряженности в первую очередь страдают сложные действия и интеллектуальные функции:

- сокращается объем внимания;

- нарушаются процессы восприятия и мышления;
- появляются лишние ненаправленные действия;
- снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций [4].

Большое значение имеют также личностные особенности, в том числе типологические особенности проявления свойств нервной системы. Лица с сильной нервной системой лучше выдерживают экстремальные условия, чем лица со слабой нервной системой.

Высокое и продолжительное психическое напряжение может привести к перенапряжению, в котором выделяют стадии:

Нервозности – характеризуется капризностью (спортсмен периодически выражает недовольство общением, даваемыми заданиями, условиями тренировки и проживания на сборах и т. д.), неустойчивостью настроения (незначительный успех вызывает бурную радость, которая может быстро смениться неудовольствием всем, что окружает спортсмена), внутренней раздражительностью (выражаемой в мимике и пантомимике), появлением неприятных ощущений, служащих оправданием для спортсмена в тех случаях, когда он отказывается от выполнения какого-либо задания или неудачно выступает на соревнованиях.

Прочная стеничность – характеризуется нарастающей и несдерживаемой раздражительностью (выражается в утрате спортсменом самообладания, в направленности гнева на других людей, в снижении самокритичности и угрызений совести, нетерпимости к недостаткам других), эмоциональной настойчивостью, беспокойством, напряженным ожиданием неприятностей (спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше считалось нормальным, естественным).

Астеничность – связана с депрессивным состоянием (подавленностью, угнетенностью, заторможенностью), тревожностью (беспокойство или страх в ситуациях, ранее безразличных для спортсмена), неуверенностью в своих силах, высокой ранимостью (спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелательство во взаимоотношениях с другими спортсменами и тренером) [3].

Необходимо также отметить, что, когда спортсмен долгое время работает на грани между напряжением и напряженностью, у него формируется состояние психического перенапряжения.

Такой режим работы обеспечивает прирост результатов и поэтому часто используется при организации тренировочного процесса в спортивной деятельности. Интенсификация тренировочного процесса приводит к тому, что спортсмен не успевает восстановить физические силы и психические функции.

Кроме физического и нервно-психического утомления появлению состояния психического перенапряжения также способствуют:

- плохие социально-бытовые условия, не позволяющие расслабиться после тренировок;
- напряженные отношения с тренером или с партнерами по команде;
- неуверенность «в завтрашнем дне»;
- инфекции и хронические заболевания, вызывающие интоксикацию организма.

В состоянии перенапряжения энергетический потенциал организма снижается, замедляются процессы восстановления, нарушаются функции нейроэндокринной системы, а также снижается иммунитет. Появляются чувства непрекращающейся усталости и разбитости, ухудшается настроение.

В некоторых случаях состояние перенапряжения настолько тяжело для спортсмена, что он отказывается от тренировок, нарушает дисциплину, пренебрегает правилами и нормами общения (грубит тренеру, конфликтует с партнерами) или даже решает бросить занятия спортом [10].

Выводы. Очевидно, что спортсмен в процессе тренировки и длительных выступлений на соревнованиях должен адаптироваться к факторам психической напряженности, так же как он адаптируется к физическим нагрузкам. А для этого психическую напряженность необходимо предусматривать в тренировочном процессе, чтобы реакция на стрессовую ситуацию включалась в стереотип выученных действий.

Список использованных источников

1. Акимова Л.Н. Психология спорта: курс лекций. – Одесса, 2004.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М., 2006.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2016.
4. Ильин Е.П. Психология спорта: учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2012.

5. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения: учеб. пособие. – М., 2009.

6. Коц Я.М. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры. – М., 1998.

7. Наенко Н.И. Психическая напряжённость. – М., Изд-во МГУ, 1976.

8. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1983.

9. Николаев А.Н. Условия состязания на чужом поле как фактор, влияющий на деятельность футболистов // Футбол: Ежегодник. – М.: ФиС, 1980.

10. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков и др.; под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2016.

11. Юров И. Фрустрация и толерантность в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 11.

In the article a concept «Psychical tension», reasons of its origin, opens up in sport, and also the features of its display are exposed in sporting activity. As knowing the signs of psychical tension, a trainer can amend in the training process of sportsman conformable with the dynamics of his mental condition.

Keywords: *psychical tension, sporting activity, mental condition, «stranger field», sportsman.*

УДК 378

В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина

АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье раскрываются антропологические ценности в деятельности учителя физической культуры, основанные на приоритетности человеческого фактора, взаимодействии и сотрудничестве всех участников педагогического процесса, создании благоприятных условий, обеспечивающих развитие потенциальных возможностей ученика.

Ключевые слова: антропологические ценности, учитель физической культуры, деятельность.

Постановка проблемы. Исследование проблемы ценностей в профессиональной деятельности учителя является одним из важнейших направлений развития современной педагогической науки и практики, поскольку именно педагог является носителем основных эталонных ценностей общества. Именно он, в первую очередь, передает ценности подрастающему поколению через цели обучения и воспитания, содержание учебного материала, методы, приемы и формы, технологии обучения, организацию образовательного процесса, взаимодействие с учащимися и учащимися между собой, отбор критериев и оценку результатов деятельности учащихся, личный пример. К тому же ценностные ориентации направляют деятельность педагога, стимулируют профессионально-личностное развитие. Педагогические ценности представляют собой нормы, регламентирующие педагогическую деятельность, и выступают опосредующим и связующим звеном между сложившимся общественным мировоззрением в области образования и деятельностью педагога. Необходимость ориентации на антропологические ценности признаётся сегодня подавляющим большинством педагогов, учёных и практиков. Безусловно, человек – это мерило всех ценностей и главный фактор развития общества. Ведущие мировые державы активно вкладываются в человеческий потенциал: в науку, образование, культуру, искусство, спорт и т. д. Понимают, что от уровня развития человека зависит конкурентоспособность, выживаемость стран. Такая политика сказывается и на изменении образовательной практики в сторону целостного человека, а не только физической, соматической или психологической его составляющей, с акцентом на личностно-ориентированный подход.

Раскрытие сущностных сил ученика в процессе его обучения и воспитания – вот квинтэссенция антропологической образовательной парадигмы. Таким образом, использование антропологического подхода в качестве методологического ориентира профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры обусловлено тенденцией возвышения роли человека во всех сферах жизни общества, доминированием антропологических идей в обра-

зовани на парадигмальном рівні, необхідністю направленності педагога на раскрытие сущностных сил ученика в процессе его обучения и воспитания.

Анализ актуальных исследований. В современных социокультурных условиях антропологическая образовательная парадигма с целевой ориентацией на всемерное развитие сущностных сил человека приобретает особое значение. По мнению Б.Г. Ананьева лишь философия может осветить проблему человека в целом, т. е. стать подлинной теорией целостного человека [1, 11]. Философская антропология выступает методологической основой исследования антропологических ценностей в деятельности учителя физической культуры, определяет целесообразность, содержание и способы его профессионально-педагогической деятельности. Ценности, в понимании П.С. Гуревича, фиксируются и обозначаются в виде определённых представлений, их содержание раскрывается с помощью конкретного комплекса идей. Ценностные ориентации обуславливают поведение человека, воплощают в себе отношение к формам человеческого бытия, выражают человеческое измерение культуры [3, 129]. Поэтому ценности, в контексте нашего исследования, являются характеристикой личностной, бытийной позиции учителя, как субъекта образовательного процесса.

Не вызывает сомнения и тот факт, что теоретическое и практическое человекознание становится центром мирового научного развития, поскольку, как отмечает Б.Г. Ананьев, «проблема человека превращается в общую проблему всей науки в целом, всех её разделов, включая точные и технические науки; возрастает дифференциация научного изучения человека, углубляется специализация отдельных дисциплин и их дробление на ряд всё более частных учений; наблюдается тенденция к объединению различных наук, аспектов и методов исследования человека в различные комплексные системы, к построению синтетических характеристик человеческого развития» [1, 4]. Ценности антропологического подхода являются сегодня определяющими в концепциях и теориях образования, в Федеральном государственном образовательном стандарте, в Профессиональном стандарте педагога.

Цель статьи – рассмотреть ценности антропологической образовательной парадигмы, определяющей смысл, содержание и

способы профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры.

Изложение основного материала. Идеи педагогической антропологии не новы. В России они восходят своими корнями к «эпохе Ушинского», провозгласившего тезис о необходимости познания и учёта в педагогической деятельности человека во всём многообразии проявления человеческой природы, физиологическом, психическом, анатомическом, социальном, призванный стать одним из источников развития педагогической науки и практики. Идеи педагогической антропологии, выдвинутые К.Д. Ушинским в 60-х годах XIX века, развивались на протяжении прошлого века и к началу XXI столетия оформились в образовательную парадигму. Это стало возможным благодаря совпадению совокупности факторов: накопление «критической научной массы» знаний о человеке; обострение гуманитарного цивилизационного кризиса, развитие демократических процессов во всех сферах жизни российского общества. Историко-педагогический анализ показывает, что к концу XIX века в педагогической мысли России наметилась тенденция целостного подхода к личности ребёнка в образовательном процессе с позиции антропологического знания. Итогом развития антропологической линии образования в России до советского периода стало обоснование необходимости комплексного изучения ребёнка, утверждение принципа уважения к личности воспитанника.

В советский период (20–30-е гг. XX века) особую значимость приобрело социальное направление в антропологии (С.Т. Шацкий, Н.К. Крупская, А.В. Луначарский, А.С. Макаренко и их последователи). Центральная идея социально-антропологического подхода состояла в том, что образовательная деятельность в школе должна быть прочно связана с окружающей средой и направлена на формирование культуры детей.

Альтернативой социальной антропологии в образовании становится психологическое направление (П.П. Блонский, Л.С. Выготский, А.П. Нечаев и др.). Влияние психологической антропологии на процесс обновления содержания общего среднего образования выразилось в идее создания в учебно-воспитательном процессе условий, ведущих не просто к приобретению школьниками знаний, но и к овладению ими способами действий с накопленными знаниями.

Наиболее сложным и противоречивым периодом развития антропологических идей в нашей стране было время с 30-х – до середины 50-х гг., когда их разработка осуществлялась в условиях утверждения господства командно-авторитарного режима и, как следствие этого, резкой деформации принципов демократизма и гуманизма в системе советского воспитания. К 30-м гг. XX столетия в нашей стране происходит «обрыв поисков антропологического синтеза наук» (А.К. Колесова), порываются или ослабляются связи с философией, религией, социологией, психологией, физиологией. Тем не менее, именно в этот период учёными (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, М.М. Рубинштейн) был сделан важный вклад в обогащение теории и практики обучения, построенного на антропологических принципах. Отталкиваясь от концепции Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьев формулирует идею о значении деятельности для формирования сознания в процессе обучения. Наряду с работами А.Н. Леонтьева и П.Я. Гальперина в конце 50-х гг. в отечественной психологии развернулись теоретико-практические исследования по изучению учебной деятельности младших школьников под руководством Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова и В.В. Репкина. Таким образом, можно констатировать, что с конца 50-х гг. наиболее результативно осуществляется этап становления психологического направления в развитии отечественной антрополого-педагогической мысли. Именно с этого времени появляются концепции развивающего обучения (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов), педагогического стимулирования (Л.Ю. Гордин, З.И. Равкин, Ю.В. Шаров), гуманизации педагогического процесса в школе (В.А. Сухомлинский).

Период с конца 50-х – до середины 60-х гг. знаменуется активизацией творчества учителей в поиске способов совершенствования урока, повышения познавательной активности и самостоятельности учащихся. Массовая инициатива учителей подкреплялась официальной реформой школы (1958 г.), устранившей ограниченные возможности учителей в выборе форм и методов обучения.

В 1960–70-х и начале 80-х гг., вопреки господствовавшей в обществе командно-авторитарной системе, продолжают активно разрабатываться психологическое и естественнонаучное направления антропоцентрированной педагогической мысли. Появление психолого-педагогических концепций и теорий послужили теоре-

тической базой для разработки и последующего внедрения в массовую практику школ образовательных технологий, учитывающих передовые достижения психологии и физиологии того времени. Ведущие теории процесса обучения строились на методологической основе психологических исследований учебной деятельности (В.В. Давыдов Л.В. Занков, Е.Н. Кабанова-Меллер, З.И. Калмыкова, Н.Ф. Талызина), а также физиологии высшей нервной деятельности человека (П.К. Анохин, Н.Н. Данилова, А.Б. Коган, А.Р. Лурия, И.П. Павлов, П.В. Симонов).

Изменение политической ситуации в стране во второй половине 80-х гг., вызванное перестроечными явлениями в жизни общества, переходом от административно-командной системы управления к демократической, в том числе и в системе образования, закономерно продолжило развитие антропоцентрированных идей в отечественной педагогике. Особый интерес у педагогов вызвали идеи новаторов-практиков, ориентированные на достижение оптимальных результатов обучения или на самореализацию личности ребёнка. Во главу угла стали ставить интересы отдельного ученика, учитывать его возможности, желания.

В этот период на помощь педагогике пришла психологическая наука, которая ориентировала учителей на развитие в каждом ученике личности с определенным набором качеств, способствовала индивидуализации и дифференциации учебно-воспитательного процесса, улучшению психологического климата и оптимизации взаимодействия педагога и школьников друг с другом.

Таким образом, на перестроечной волне второй половины 80-х годов возникает инновационное движение «педагогика сотрудничества», нацеленная на раскрытие творческого потенциала личности ученика, трансформацию традиционных «субъект-объектных» педагогических отношений в «субъектные», в которых школьник выступает в роли партнера педагогической деятельности, «сотрудника» учебно-воспитательного процесса Системный кризис, охвативший Россию в конце XX века, разрушение духовных основ и устоев общества, изменение общественно-политической ситуации в стране в начале 90-х годов, курс на строительство демократического общества оказали значительное влияние на школьный образовательный процесс. Это нашло отражение в принятом в 1992 году Законе Россий-

ской Федерации об образовании с его ориентацией на гуманизацию и гуманитаризацию, свободу в выборе учебных планов, программ и технологий обучения, демократизацию управления на всех уровнях.

С 90-х гг., наряду с теорией развивающего обучения, психологами и педагогами активно разрабатывается психологическое направление антропологии, в частности, отечественная теория и технология личностно-ориентированного обучения (Е.В. Бондаревская, В.В. Сериков, И.С. Якиманская), построенная на принципах приоритетности личностно-смысловой сферы ученика и т.д. Значительное снижение состояния здоровья школьников в конце XX века определило приоритетность развития естественнонаучного направления антропологической образовательной парадигмы, ориентированного на сохранение, укрепление и формирование здоровья учащихся. Не менее значимым для российского образования остаётся социально-антропологическое направление, исследующее вопросы социализации учащихся, интериоризации знаний через личностный опыт обучаемых, организации работы на уроке каждого ученика в рамках деятельности всего коллектива, развития индивидуального опыта продуктивной деятельности.

Выводы. Обобщая сказанное, отметим, что на рубеже XX–XXI веков начинается качественно новый этап развития антропологического знания в сфере образования, характеристикой которого является концептуальный синтез всех направлений педагогической антропологии на методологической основе следующий основных антропологических идей и принципов:

– целостности как совокупности компонентов образовательно-процесса, организованных в соответствии с принципами педагогической антропологии;

– всеединства как совершенного единства множества сущностных сил ребёнка и окружающей его социоприродной среды, которому присуща полная взаимопроникнутость и, в то же время, взаиморазделённость всех его (множества) элементов;

– телеологичности, т.е. целесообразность человеческой деятельности, её направленность для человека и в соответствии с интересами индивида и личности;

– развития и саморазвития растущего человека, под которым понимается процесс становления личности как социального качест-

ва індивіда в результаті його соціалізації, навчання, виховання і самовиховання;

- природосообразності, орієнтуючого педагога на урахування факторів природного, природного розвитку дитини;

- здоров'єцентризму, передбачаючого направленість підтримки і організації освітнього процесу на забезпечення здоров'я учасників;

- діалогічності, що означає взаємодію педагога і вихованця в освітньому процесі, який спрямований на взаємне збагачення всіх учасників такого діалогу;

- духовності, передбачаючої направленість освітнього процесу на формування духовно-моральних цінностей особистості; діяльності, як специфічного для людини способу відносин до зовнішнього світу, що полягає в перетворенні світу відповідно до цілей людини;

- культуросотворчості, що є активною діяльністю суб'єктів освітнього процесу щодо освоєння вже існуючого багатства культури і її збагачення;

- культуросообразності, як принципу врахування умов, в яких знаходиться учень, а також культури певного суспільства, в процесі виховання і освіти.

Таким чином, можна передбачити, що на початку ХХІ століття в Росії антропологічні знання на частині науковій (педагогічній) рівні оформилися в освітню парадигму. Це стало можливим завдяки збігу факторів: накопичення «критичної наукової маси» знань про людину; загострення гуманітарного цивілізаційного кризи, розвиток демократичних процесів у всіх сферах життя. Разом з тим, виникло протиріччя між потребою суспільства в відкритті суттєвих сил людини, визнанням в науковій середі людиноцентричної освітньої моделі і, по-перше, пануючої в масовій педагогічній практиці авторитарно-репродуктивної парадигми освіти. Крім того, домінуючі в масовій освітній практиці цінності, відображають переважну «звітну» свідомість вчителя, виражену в кількості грамот, дипломів, свідчень, так зване «портфоліо» вчителя, – все

это является фактором жизнеспособности репродуктивной системы обучения и воспитания. В этом случае педагог оценивает не целостность развития заложенных в обучаемом возможностей и способностей, а его успешность в обучении, интерес к предмету и активность на занятии. Сложившиеся ценностные установки педагога, ориентированные на отчетность, портфолио определяют его профессиональный образ мира, отношения с обучающимися, коллегами, с самим собой. Педагог проявляет «нечувствительность» к возникающим в процессе профессиональной деятельности проблемам и затруднениям, неспособность осознать необходимость профессионально-личностных изменений для решения новых педагогических задач, авторитарность, жёсткость ролевого поведения и т.д. Все это приводит к отчуждению педагога от сущности своей профессиональной деятельности и от себя как субъекта этой деятельности. Основным источником такого отчуждения является утрата или искажение ценностно-смысловых установок педагога, истинных смыслов профессиональной деятельности.

Выход из создавшегося противоречия видится на пути подготовки кадров в системе непрерывного педагогического образования к реализации антропологических идей и принципов, создания антропоориентированных образовательных теорий и технологий и создания необходимых условий для внедрения их в массовую практику. Одним из перспективных направлений является разработка концепции развития антропологических ценностей в деятельности учителя физической культуры.

Идеи философской, психологической, педагогической, культурной, социальной антропологии всё глубже проникают в педагогику школы. Антропологическое знание всё более признаётся теоретико-методологической основой профессионально-педагогической деятельности учителя, определяя цели, задачи, содержание, организацию и результаты обучения в целостном гуманистическом образовательном процессе.

Целевой компонент антропологически ориентированной деятельности учителя физической культуры включает в себя мировоззрение, «философию» учителя, целевые характеристики образовательных концепций и технологий, которые он принимает и использует в практической деятельности. В этой связи целевой компонент ан-

тропологически ориентированной деятельности учителя физической культуры можно рассмотреть на четырёх иерархических уровнях: философском, общенаучном, конкретно-научном и на уровне конкретного учебного предмета. Содержание философского уровня целевого компонента составляют общефилософские принципы и идеи, на которых строится та или иная образовательная парадигма. На общенаучном уровне целевых установок учителя проявляется сущность используемых им научных подходов: системного, антропологического, аксиологического, культурологического, деятельностного и др. Конкретно-научный уровень представляет собой ориентацию учителя на положения образовательных концепций и теорий, лежащих в «поле» избранной учителем образовательной парадигмы. Четвёртый уровень отражает триединую дидактическую цель конкретного урока, темы, раздела, учебного предмета в целом.

Содержательный компонент антропологически ориентированной деятельности учителя физической культуры составляют знания в области общей педагогики, психологии, физиологии, гигиены, знания принципов и закономерностей процесса обучения, специальные знания по конкретному учебному предмету, педагогические умения, в том числе, дидактические (по конструированию и организации учебного процесса, управлению учебно-познавательной деятельностью школьников), воспитательные, организационные, диагностические, информационные, методические, исследовательские. Операциональный компонент антропологически ориентированной деятельности учителя физической культуры представляет собой совокупность приёмов, методов, форм и технологий обучения, которыми владеет педагог и использует их в процессе обучения школьников.

Результат, как компонент антропологически ориентированной деятельности учителя физической культуры, является решающим звеном «петли обратных связей» (П.К. Анохин), когда действие, вызвавшее внутренние изменения системы и приведшее её в новое состояние, само изменяется в силу того, что новое состояние системы (результат) изменяет условия, при которых проявилось указанное действие, а, следовательно, и характер самого действия [2].

Результат позволяет оценить степень реализации желаемых целей в соответствии с выделенными критериями. Ведущим критерием

оценки антропологически ориентированной деятельности учителя физической культуры следует считать степень достижения цели обучения, воспитания и развития учащихся. Не менее важным критерием оценки антропологически ориентированной деятельности учителя физической культуры является уровень его профессиональной компетентности, предполагающий творческое использование антрополого-педагогических знаний и умений в практической деятельности.

Подводя итог сказанному, отметим, что учитель физической культуры в ходе своей профессионально-педагогической деятельности осознаёт, преломляет, актуализирует и трансформирует антропоцентрированные образовательные ценности в профессиональный образ мира, который отражается в цели, содержании, способах, средствах и результатах реализации его индивидуальной работы.

Список использованных источников

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – С. 4.
2. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной системы // Вопросы философии. – 1971. – № 3.
3. Гуревич П.С. Философия культуры. Учебник для высшей школы. – М.: Издательский дом Nota Bene, 2001. – 352 с.
4. Кун Т. Структура научных революций. – М., 1977. – С. 11.
5. Педагогическая антропология: Учеб. пособие / Авт.-сост. Б.М. Бим-Бад. – М.: Изд-во УРАЛЮ, 1998. – 575 с.
6. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов. – М., 1995.
7. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. – Т. 2 (Собр. Соч. Т. 9). – М. – Л., 1950. – 627 с.
8. Яковец Ю.В. Формирование постиндустриальной парадигмы: истоки и перспективы // Вопросы философии. – 1997. – № 1. – С.3.

The article reveals the anthropological value in the teacher of physical culture activity, based on the priority of the human factor, the interaction and cooperation of all participants in the pedagogical process, the creation of favorable conditions to ensure the development of students potential.

Keywords: *the anthropological value, the teacher of physical culture, activity.*

РАЗВИТИЕ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ И ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В статье представлен инновационный взгляд на процесс развития одаренности детей в процессе занятий физической культурой. Определены особенности развития мыслительной и творческой деятельности в их взаимосвязи у младших школьников. Определены условия развития творческой активности учащихся начальной школы на уроке в процессе двигательной деятельности на уроке физической культуры.

Ключевые слова: творческие способности, мыслительные способности, младшие школьники, двигательная деятельность.

Постановка проблемы. Нестабильность экономической и социальной ситуации в мире на современном этапе требует от человека умения действовать в новых условиях, поэтому одной из приоритетных задач образовательных учреждений является формирование у учащихся способности к нестандартному мышлению, максимальное развитие их творческих способностей.

Это подтверждается требованиями «Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016–2020 годы» [3], которая в качестве приоритетной цели российского образования выдвигает требование к формированию «конкурентоспособного человеческого потенциала».

Конкурентоспособность, в первую очередь, зависит от динамичности и креативности деятельности личности.

Однако, в нынешней школе наблюдается явное противоречие между требованием к развитию индивидуальности детей и коллективным характером обучения, между опорой на познавательные особенности учащихся и недостаточностью их использования для развития одаренности младших школьников, так как, согласно исследованиям психологов [1; 7; 8] именно в этом возрасте необходи-

мо обращаться пристальное внимание на развитие творческого мышления.

Поэтому появляется необходимость в разработке новых подходов к обучению, в рамках которых в полной мере появилась бы возможность практической реализации требований ФГОС НОО к созданию условий для «...индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения – одаренных детей...».

Анализ актуальных исследований. Одаренность Н.С. Лейтис формулирует как «более высокую, чем у сверстников при прочих равных условиях, восприимчивость к учению и более выраженные творческие проявления [7].

В связи с многофакторностью одаренности, в России не существует однозначного определения данного феномена. В.П. Зинченко и Б.Г. Мещеряков трактуют одаренность как «уровень развития общих способностей, определяющий диапазон деятельности, в которых человек может достичь больших успехов [8].

Рассматривая структуру одаренности, А.И. Доровской выделяет наряду с интеллектуальным потенциалом творческую сторону ума [2].

Н.С. Лейтес обозначает характеристику общей одаренности словом «интеллект», считая такую ситуацию естественной: «...ведь интеллект – характеристика познавательной сферы, самый центр, ядро умственных возможностей человека [7].

Поэтому в практике педагогического процесса в школе особое значение придается вопросам интеллектуализации обучения – как основы для развития одаренности у учащихся.

Исследования В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, В.П. Лукьяненко показывают успешность физкультурного образования не только в области развития физических качеств детей, но и в возможности формировать интеллектуальную сферу личности, проявляющейся в высокоразвитой мыслительной деятельности [5].

Изложение основного материала. Творческая активность учеников начальной школы на уроках физической культуры проявляется в осмысленном освоении теоретического и практического материала. В интуиции и творческом воображении, так как только сочетание мыслительной деятельности с двигательной активностью младшего школьника позволят сформировать у них осознан-

ное отношение, как к учебной деятельности, так и к развитию своих способностей.

Одним из главных условий решения проблемы развития мыслительных способностей младших школьников в процессе физического воспитания специалисты в области физической культуры (В.И. Лях, М.В. Малыгина, Ю.А. Копылов и др.) считают обеспечение развивающего обучения учителями физической культуры [4; 6].

Под развивающим понимают такое обучение, при котором в практике школы реализуется идея опережающего развития мышления (Л.С. Выготский), которое обеспечивает готовность ребенка самостоятельно на уроке использовать свой творческий потенциал [1].

Учебная деятельность при этом должна обеспечить максимально возможное вооружение учащихся способами самостоятельного овладения знаниями.

В физкультурном образовании существуют различные точки зрения на способы развития одаренности детей. Так, Л.И. Лубышева [4] предлагает создать блок педагогических технологий освоения интеллектуальных ценностей физической культуры на основе:

- деятельностного подхода к освоению физической культуры личности, направленной на сознательное использование способов двигательной активности и умения их применять в самоорганизации здорового образа жизни;
- подхода к особенностям развития физической активности с учетом функциональных резервов организма младшего школьника;
- подхода к освоению физической культурой на основе физического самовоспитания и саморазвития;
- подхода к освоению физической культуры на основе индивидуализации и дифференциации физического воспитания, выбора учащимися форм и средств собственной физической активности [4].

Таким образом, по мнению автора, понимание смысла занятий физической культурой даст школьникам возможность целенаправленного управления процесса овладения набором знаний, умений и навыков, то есть процессом самосовершенствования.

Личность развивается только в процессе собственной деятельности, поэтому одним из необходимых условий развития мыслительной деятельности является возможность рефлексивного рассмотрения школьниками оснований собственных действий. В этом

случае, процесс овладения знаниями становится не надоедливым, а развивающим, это и есть основной путь школьника к самосознанию и развитию собственного интеллекта.

Чем выше уровень мыслительной деятельности, тем глубже познание [8]. Владение приемами овладения знаний закладывает основу для творческой активности человека. И задача педагога – обеспечить учащимся условия активного включения сознания в познавательный процесс.

Важно научить младшего школьника осознавать происходящее в его сознании процессы и умственные операции, при котором мышление как бы само себя формирует.

В психологии выделяют продуктивное, репродуктивное, творческое (креативное) и нетворческое [8]. При этом творческое мышление характеризует высший уровень развития человека, при котором возможно:

- получение результатов, которых никто не добивался раньше;
- возможность вариативности действий в неизвестной ситуации;
- многообразии способов для получения результата;
- необходимость действовать самостоятельно [7].

Вместе с тем, в начальной школе ученики, прежде всего, усваивают содержание теоретических знаний в процессе учебной деятельности. При этом интеллектуальная деятельность младших школьников рассматривается многими педагогами как творческая учебная деятельность.

В современной школе реализация принципов развивающего обучения не находит должного отражения в практическом плане, при этом основным методом традиционно остается расчлененный, то есть преобладает аналитический подход к обучению двигательным действиям [9].

Интеллектуальное мышление учащихся непосредственно связано с теоретическим мышлением, поэтому при обучении двигательных действий учитель должен так организовать учебный процесс, чтобы младшие школьники стремились самостоятельно добывать новые знания на основе своих интересов и способностей [4].

При этом специалисты в области физической культуры [4; 5; 6] говорят о необходимости перестановки акцентов с регламентированного выполнения двигательного действия учащимися на рефлекс-

сивную двигательную деятельность, прямо направленную на развитие творческого мышления. Младшие школьники в таких условиях самостоятельно преобразовывают действия и находят новые способы их выполнения, корректируя свою деятельность для достижения более высокого результата.

Н.В. Фомичева предлагает решать проблему развития способностей в физическом воспитании с помощью построения процесса физического воспитания в начальной школе путем блочного структурирования учебного материала, помещенного в учебный цикл из 8–10 уроков, на каждом из которых учащиеся решают двигательные и мыслительные задачи, при этом школьники проходят полный цикл учебно-познавательной деятельности – от принятия цели до самооценки полученного результата и творческого применения полученных знаний [9].

Учебный цикл, в свете проблемы развивающего обучения на уроках физической культуры в начальной школе, многие исследователи [4; 6; 9] разделяют на следующие акты:

– ориентировочно-мотивационный – включает постановку проблемы и мотивации учащихся на предстоящую деятельность. При этом эффективно применять прием технологии критического мышления «Знаю, хочу узнать, узнаю» или прием «корзина понятий». Задачей учителя на данном этапе является такая организация учебно-воспитательного процесса, при которой у учащихся должно возникнуть ощущение конфликта между «знанием и незнанием» [7];

– поисково-исследовательский акт, на котором учитель подводит учащихся к самостоятельному постижению нового материала на основе поисковой деятельности [9].

На практическом этапе младшие школьники учатся применять полученные знания для решения мыслительных практических задач. Поскольку учение является самоуправляемой деятельностью, то на заключительном – рефлексивно-оценочном этапе, необходимо создание условий для того, чтобы ученик через рефлексию собственной деятельности мог оценить результаты своего труда [4; 6].

При этом, на каждом этапе овладения двигательным действием ученикам дается возможность проявить свои способности, как при теоретическом усвоении материала, так и при практическом выполнении упражнения.

На етапі первонаочального об'яснення найбільше ефективним вважається тільки проблемне изложение материала и обязательная положительная оценка учащихся – как средство их емоционально-мотивационного стимулювання. На етапі закрєплення и совершенствования необходимо применять творческие задания [9].

При этом образовательный процесс должен предоставлять каждому ребенку возможность для наиболее полного развития его способностей.

Выводы. Анализ литературы по проблеме развития мыслительной и творческой деятельности младших школьников в процессе занятий физической культурой позволил сделать вывод о том, что главной целью физического воспитания в условиях развивающего обучения начальной школы является формирование творчески мыслящей личности, при этом будут решены следующие задачи: формирование культуры движений; физическое самосовершенствование; развитие творческого мышления и формирование навыков самоконтроля; развитие эрудиции в сфере физкультурно-спортивной деятельности; развитие мыслительных способностей в процессе овладения двигательными умениями.

Таким образом, новой целью физического воспитания в условиях современного образования, является воспитание саморазвивающейся личности на основе развития её способностей, интеллектуального и творческого мышления.

Список использованных источников

1. Выготский Л.С. Динамика умственного развития школьника в связи с обучением // Педагогическая психология. – 1999.
2. Доровской А.И. К проблеме измерения одаренности у детей // Квалиметрия человека и образования. Методология и практика. – М., 1999.
3. Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016–2020 годы / Минобрнауки РФ/ Документы/5930/.../FCPRO_na_2016-2020_gody.pdf // Электронный ресурс.
4. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1992.
5. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания в свете современных концептуальных подходов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 1.

6. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся: состояние, перспективы и пути реорганизации //Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9.
7. Психология одаренности детей и подростков / Под ред. Н.С. Лейтиса. – М.: Академия, 1999.
8. Психология. Словарь / Под ред. В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-пресс, 1999.
9. Фомичева Н.В. Творческая направленность деятельности младших школьников в процессе физкультурно-оздоровительной работы: Учебное пособие. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2004.

In the article innovation view on the process of the development of the endowment of children in the process of occupations is physical culture. The special features of the development of cognitive and creative activity in their interrelation in junior schoolchildren are determined. Are determined the conditions for the development of the creative activity of the students of elementary school on the lesson in the process of engine activity on the lesson of physical culture.

Keywords: *creative abilities, cognitive abilities, junior schoolchildren, engine activity.*

УДК 796.011.3:378

Є.П. Козак, В.Ф. Антонець

МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У даній статті розкрито поняття мотиву, проаналізовано сучасний стан мотивації студентів до занять фізичною культурою та подані практичні рекомендації, щодо посилення мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Ключові слова: *методи, студенти, мотивація, фізична культура.*

Актуальність. У сучасних умовах актуалізується потреба суспільства у формуванні здорового покоління. Це обумовлено цілою

сукупністю факторів: екологічним, економічним (зниження рівня життя громадян України внаслідок соціально-економічної кризи), соціальним (поява у суспільстві нових соціальних еталонів, стандартів, потреб, пріоритетів і цінностей). Немаловажну роль грає і зниження можливостей держави в оздоровленні громадян: скорочення рекреаційних, культурних, медичних програм. За цих умов центр тяжіння державної політики зміщується на питання профілактики, що викликає зміни у педагогічній системі. Нормативними для навчальних закладів різного рівня стають курси валеології, санітарно-гігієнічного просвітництва, створюються екологічні центри для роботи з молоддю, зростає кількість наукових досліджень з екологічного виховання школярів та студентів, з проблеми підготовки вчителя до відповідної роботи [1].

Безумовно, така тенденція у сфері навчання і виховання піднімає роль фізичної культури, яка сьогодні розглядається як важливий засіб профілактики не лише різного роду захворювань, а й розповсюдження шкідливих схильностей і звичок серед молоді (наркоманія, алкоголізм), конструктивного заповнення вільного часу з метою перешкоди антиправовим діям підлітків. Такий підхід збільшує та ускладнює завдання, що покладаються на відповідний навчальний курс у вищих навчальних закладах. Особливу важливість це має у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури [1].

До вивчення проблем фізичного виховання молодого покоління зверталися такі вчені: В. Кайносов, Н. Хоменко (формування потреби у фізичному вдосконаленні), Б. Ведмеденко, Ю. Железняк, В. Назаров (виховання звички до систематичних занять фізкультурою і спортом), П. Жорова, І. Назарова, С. Путров (позитивне ставлення до занять фізичною культурою), Є. Щербаков (розвиток інтересу до спортивно-фізкультурної діяльності), М. Солопчук (виховання потреби у фізичному вдосконаленні).

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [3].

Метою дослідження є аналіз методик що сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою у студентів.

Виклад основного матеріалу. Мотив – це побудник до дії, учинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти – саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети.

Результати дослідження вікової динаміки мотивів занять фізичною культурою і спортом показали, що перше місце як у хлопців, так і у дівчат, займає мотив удосконалення форми тіла, однак розвиток цього мотиву має свої особливості. У хлопців цей мотив йде паралельно зі спортивним мотивом, простежується позитивний взаємозв'язок, тобто заняття спортом асоціюються з гарною фігурою і здоров'ям. А відбувається чіткий поділ мотивів – мотив удосконалення форми тіла домінує, а спортивний мотив знижується. Дівчата починають звертати увагу на свою фігуру раніше, ніж хлопці. У них у 3 рази вищий мотив боротьби із зайвою вагою, ніж у хлопців. Досить стабільний в усі вікові періоди мотив зміцнення здоров'я. Мотивами рекреаційного характеру є: «спілкування з друзями» та «активний відпочинок», які притаманні і хлопцям, і дівчатам.

Проведений аналіз дозволяє чітко розставити пріоритети мотивів занять фізичними вправами студентів, які проживають в Україні, і зробити висновок, що вони відрізняються від мотивів занять студентів які проживають в інших країнах, і особливо в США, а значить і підходи до вироблення потреби стимулювання в молоді, заняттях фізичними вправами повинні бути різними. Якщо американських студентів можна залучати до систематичних занять за допомогою спорту, тому що він є невід'ємною частиною американського способу життя, то українських студентів – через інтерес до культури власного тіла, результатом якого повинна бути систематична фізична активність і здоровий спосіб життя.

Для з'ясування мотивації студентів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно установити ті спонукання, якими керується молодь своїх учинках, бажаннях у процесі навчальної і позакласної діяльності. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому знання їх допоможуть викладачу диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення.

Один з напрямків сучасної «Концепції фізичного виховання» направлений на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є не процедура натаскування на руховий результат, а складна робота з формування зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами удосконалювання своєї особистості. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно акцентувати увагу на елементах, які покликані сприяти ефективному формуванню у студентів грамотного відношення до себе, свого тіла, сприяти формуванню потребно-мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення.

О. Петров, досліджуючи особливості мотивації студентів до занять фізкультурно-спортивною діяльністю (ФСД), визначає методи, які сприяють її формуванню [5]. До найбільш ефективних з-поміж них названо: наслідування; підвищення рівня знань про функціонування людського організму та ролі ФСД у процесі його вдосконалення; зв'язок з провідною діяльністю; посилення інтересу студентів до свого фізичного «Я»; переконування; підвищення позитивних емоцій і потреби у спілкуванні; врахування індивідуальних бажань і нахилів студентів; посилення прагнення до самовдосконалення; використання різних стимулів.

Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення у студентів.

У студентів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради викладача далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса.

Внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність мотивації, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету. У вищих навчальних закладах студенти, особливо дівчат, впевненість у користі занять фізичними вправами більша.

До об'єктивних зовнішніх причин, які утруднюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу.

Однак, при цьому наголошується, що не може бути універсального рецепту формування у студентів мотивації до занять фізкультурно-спортивною діяльністю, який був би дієвим у різних умовах. Лише «комплекс методів може вирішити це завдання. Переважне використання того чи іншого методу буде залежати від сукупності конкретних умов» [5, с.14].

Залучення студентів до групової роботи є одним із засобів впливу на їх мотиваційну сферу. На практиці використовують індуктивний і дедуктивний методи.

Застосовуючи індуктивний метод, наводять кілька розрізнених фактів і дають студентам завдання встановити між ними причинно-наслідкові зв'язки, знайти закономірності, зробити висновки, навести приклади можливого застосування одержаного знання в інших ситуаціях.

Використання дедуктивного методу передбачає інший алгоритм роботи – перехід від загального до одиничного.

Дискусії запроваджуються як метод інтерактивного спілкування, який дає змогу зіставити протилежні позиції, уточнити взаємні погляди, зрозуміти різні аспекти проблеми.

Під час тренінгових занять широко використовується метод активізації цінностей, завдяки якому відбувається не просто передача знань, а формуються ціннісні орієнтації, мотивація на заняття фізичною культурою. Сутність цього методу полягає в залученні студентів до виконання низки вправ з метою навчання адекватно реагувати на чужі думки, які суперечать їхнім поглядам, логічно

розмірковувати, не тільки слухати, а й чути. Такі вправи змушують студентів давати відповіді на запитання: «Яка моя особиста позиція?».

Крім того використовуються вправи, орієнтовані на навчання студентів здійснювати самооцінку, вправляти своїми емоціями, долати негативні стани, пов'язані з труднощами залучення до фізичної культури та інше.

Вагоме місце в системі підвищення мотивації належить різноманітним ігровим методикам: діловим іграм: імітаційним, рольовим іграм, методиці «діловий театр» та іншим.

Звернення до навчальної гри передбачає реалізацію кількох функцій, а саме:

- мотиваційно-спонукальну (мотивування й стимулювання навчальної та пізнавальної діяльності студентів);
- навчальну (сприяння набуттю знань, формуванню і розвитку практичних умінь і навичок);
- виховну (вплив на особистість студента, розширення його кругозору, розвиток мислення, творчої активності тощо);
- орієнтувальну (навчання орієнтуватися в конкретній ситуації і визначати необхідні вербальні й невербальні засоби спілкування);
- компенсаторну (компенсація відсутності або браку практики, надання можливості наблизити навчальну діяльність до умов реального життя).

У рольовій грі реальна ситуація взаємодії «вписується» в уявну ситуацію; закони уявного, певним чином, накладаються на конкретне. Задіяні в грі студенти характеризуються, насамперед, з погляду того, які значення вони несуть в уявній ситуації, а їхні реальні, чуттєво дані якості відхиляються на другий план або навіть майже повністю «поглиналися» значеннями, наданими їм у грі. У такій грі кожний домагається від інших цілком визначених ставлень, а «сценарії» виявляють спосіб, який кожний використовував у відносинах з іншими для реалізації свого «життєвого плану».

Гра сама по собі не розглядалася як головний засіб пізнання, формування практичних навичок чи моральних поглядів. Вона лише навчає встановлювати зв'язок між ставленням до самого себе і ставленням до оточуючих людей, вчить співвідносити свою роль з ролями інших.

Висновки. Мотивація до занять фізичною культурою значно відрізняється в залежності від статті, віку та культурного середовища студента. Тому процес посилення мотивації має базуватись на комплексі методів описаних в даній статі. Даний комплексний підхід дозволить посилити мотивацію студентів до занять фізичною культурою, що позитивно вплине на їх емоційне та фізичне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Гусев С.С. Нормативно-ценностный подход проблеме понимания / С.С. Гусев, Г.Л. Тульчинский // Понимание как логико-гносеологическая проблема. – К.: Наукова думка, 1981. – С. 150–170.
2. Конституція України. Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 21 червня, 1996 р. – Офіц. видання. – К.: Українська правнича фундація, 1996. – 62 с.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич // Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
4. Основи законодавства України про охорону здоров'я. – К., 1994. – 114 с.
5. Петров О.П. Формирование у студентов мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью : автореф. дис. ... канд. наук / Петров О.П.; Алма-Атинский государственный университет. – Алма-Ата, 1989. – 25 с.
6. Путров С.Ю. Педагогічні умови формування позитивного ставлення до фізичного виховання студентів технічного університету: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Путров С.Ю. – Київ, 2008. – 23 с.

The article explores the concept of motive, analyzes the current state of students' motivation towards physical education and gives conceptual and practical recommendations to enhance students' motivation for physical education.

Keywords: *method, students, motivation, physical culture.*

УДК 796.431.1: 196.015

Д. А. Кольцов

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ ЮНОШЕСКИХ РАЗРЯДОВ

В статье рассматривается вопрос улучшения качества подготовки прыгунов в высоту юношеских разрядов. Анализируются различные методики воспитания скоростно-силовых качеств. На основе анализа литературных источников и педагогического наблюдения выявлено, что основным методом в воспитании специальных скоростно-силовых качеств признан метод целостного выполнения соревновательного упражнения.

Ключевые слова: прыжки в высоту, средства, методы, скоростно-силовая подготовка

Постановка проблемы. Прыжки в высоту с разбега представляют собой вид спортивной деятельности, требующий максимального проявления всего спектра двигательных и координационных способностей, технического мастерства, психологической подготовленности, которые необходимо реализовать в течение очень короткого промежутка времени. Приоритетным направлением, определяющим рост спортивного мастерства прыгуна в высоту, является специальная физическая подготовка, в том числе специальная скоростно-силовая подготовка. На сегодняшний день накоплен большой арсенал средств, с помощью которых решается задача развития силовых и скоростно-силовых качеств легкоатлетов. Но можно с уверенностью сказать, что пути оптимизации подготовки легкоатлетов далеко еще не исчерпаны. Существует необходимость изыскания новых рациональных средств и методов для повышения уровня скоростно-силовых способностей, увеличения объема соревновательной деятельности в структуре многолетней тренировки, совершенствования умения реализовывать имеющийся двигательный потенциал.

Цель статьи – на основе анализа применяемых средств и методов развития специальных скоростно-силовых способностей у юных прыгунов в длину выявить наиболее эффективные из них.

Анализ актуальных источников. Скоростно-силовая подготовка включает все разнообразие имеющихся средств и методов, направленных на развитие способности атлета преодолевать значительное внешнее сопротивление при максимально быстрых движениях [5].

В циклических и ациклических видах спорта широко применяется комплекс методов сопряженного и вариативного воздействия, кратковременных усилий и повторный [5].

Опыт спортивной практики и специальные исследования (В.М. Дьячков, 1990) показывают, что эффективным средством повышения способности использовать скоростно-силовой потенциал является выполнение основного упражнения с субпредельной и предельной интенсивностью (метод сопряженного воздействия) [2]. Также в спортивной практике уже давно известны специальные упражнения с утяжеленными и облегченными (по отношению к соревновательным) сопротивлениями. Применение утяжеленных и облегченных сопротивлений дает возможность избирательно воздействовать на повышение уровня использования отдельных компонентов специальных скоростно-силовых качеств и позволяет резко увеличить объем специальных упражнений. Преодолевая утяжеленные или облегченные сопротивления, спортсмен даже при выполнении упражнения с околопредельной интенсивностью превышает соревновательные показатели проявления рассматриваемых компонентов специальных скоростно-силовых качеств [4, 23–25]. Однако, увеличение объема специальных упражнений с облегченными или утяжеленными сопротивлениями как в одном тренировочном занятии, так и на отдельном этапе годичной тренировки будет вести к одностороннему совершенствованию использования отдельных параметров специальных скоростно-силовых качеств при выполнении основного упражнения. Будет тормозиться и совершенствование технического мастерства. В то же время, как показывают экспериментальные исследования В.В. Кузнецова [4] избежать вышеперечисленные недостатки помогает применение метода вариативного воздействия. Суть его состоит в оптимальном количественном чере-

дованих облегченних, соревновательных и утяжеленных сопротивлений как в ходе одного тренировочного занятия, так и на отдельных этапах годичной тренировки. Исследования показали также, что метод вариативного воздействия эффективен и при решении задач повышения уровня использования силового и скоростного компонентов скоростно-силового потенциала.

Изложение основного материала. Установлено, что в процессе совершенствования скоростно-силовых качеств с помощью метода вариативного воздействия необходимо часто изменять величину облегченного и утяжеленного сопротивления, чтобы не образовался стойкий стереотип на каждое сопротивление в отдельности. При выполнении основного упражнения применяются комплексы методов: сопряженного воздействия и повторный или вариативного воздействия и повторный; для специальных упражнений используются в комплексе метод вариативного воздействия и повторный; для специально-вспомогательных – метод кратковременных усилий и повторный.

При выполнении специальных упражнений (табл. 1) необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- обязательно следить за техникой, рисунком движения и ритмом, обращать внимание на амплитуду, угловые значения и на время проявления максимальных мышечных усилий;

- наибольший эффект в развитии скоростно-силовых качеств достигается выполнением упражнений с концентрацией волевых усилий на взрывном характере их проявления [1];

- целесообразно направлено и избирательно воздействовать на определенные мышечные группы, обслуживающие стопу, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины и брюшного пресса;

- важно использовать силу предварительно растянутых мышц, их эластичность, постоянно совершенствовать рефлекс на растяжение, выполнять упражнения в режимах упругих пружинистых покачиваний;

- следует акцентировать проявление взрывных усилий в самом начале движения или при смене направления движения. Чем быстрее выполняется смена направления движения, переход от сгиба-

ния к разгибанию, тем больше воздействие упражнений на опорно-двигательный аппарат спортсмена [2];

– малые отягощения (пояс, жилет 0,25–1% от веса спортсмена) следует применять в беге, прыжках или специальных беговых и прыжковых упражнениях, чередуя их с упражнениями без отягощений [5];

– при многократном повторении упражнений темп должен увеличиваться постепенно до максимально быстрого, натуживания и напряжения не допустимы;

– нагрузка должна постепенно возрастать по неделям как по объему (большее число повторений), так и по интенсивности (увеличение веса отягощений или быстроты выполнения упражнений), ведущим фактором является увеличение веса отягощения (на 2–3%) через 1–2 микроцикла [6].

Таблица 1

Специальные средства воспитания скоростно-силовых способностей у прыгунов юношеских разрядов

Средства	Дозировка	Кол-во повторений в неделю
Упражнения с преодолением веса собственного тела		
- подъем на передней части стопы на одной, двух ногах	20, по 10 на каждой / 3–5 6–10	4–5 Ежедневно
- быстрый бег (ускорения 30, 40, 60 м);	10 раз	2–3
- прыжки на двух ногах в длину с места;	5–7 на каждой	2–3
- прыжки на одной ноге с места и с разбега;	10–12 / 5–8 п.	2–3
- прыжки в шаге;	12–15 / 6–8 п.	3–4
- перекаты с пятки на носок	10–20	4–5
- спрыгивания с высоты 60–90 см на одну или две ноги с последующим мгновенным отталкиванием для прыжка в высоту (60–80) см или длину;	30–40 / 6–10 п.	5–6
- подскоки (стопой на двух ногах, на одной);	8–12 / 5–8 п.	2–3
- выпрыгивания из положения стоя толчковой ногой на опоре (50–60 см);	8–12 / 5–8 п.	2–3
- выпрыгивания из полуприседа и полного приседа	6–8 / 10–12 п. 20–25	2–3 3–4
- прыжки ч/з барьеры толчком одной двух ног (40–60 см);		

Окончание табл.

<ul style="list-style-type: none"> - прыжки с достованием высоко висящих предметов рукой, головой, маховой ногой с разбега; - прыжки в широком выпаде; - прыжки в высоту различными способами; - выходы ч/з барьеры (3 – 5 шагов); - бег с барьерами (5 – 7 беговых шагов) 	<p>12/4 -6 18 – 25 6 – 12 10 – 12 раз</p>	<p>2 – 3 2 - 3 1 – 2 1 – 2</p>
<p>Упражнения с различными дополнительными отягощениями</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - подъем на передней части стопы на одной, двух ногах (с жилетом, мешком с песком); - выпрыгивания с гирей, на двух скамейках ноги врозь; - подскоки (с мешком с песком различного веса); - выпрыгивания из полуприседа (с мешком с песком различного веса); - выпрыгивания из полного приседа (с мешком с песком); - броски, толчки, метания ядер, набивных мячей; - ходьба выпадами (с мешком с песком, с жилетом); - перекаты с пятки на носок (с жилетом); - прыжки на двух ногах с места в длину и высоту (с жилетом); - прыжки в широком выпаде (с жилетом, мешком с песком) 	<p>По 5–8 на каждой/4–6 16 кг / 3 - 8 15 – 20 / 6 – 8 3 – 5 / 6 – 8 3 -5 / 6 – 8 20 – 40 12 – 20 / 3 – 8 8 – 12 / 4 – 6 10 раз 6–8 /4– 6</p>	<p>3 – 4 2 – 3 4 – 6 3–4 3 – 4 4–6 2 -3 2 – 3 2 – 3 2 – 3</p>
<p>Упражнения с использованием воздействий внешней среды</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - быстрый бег, ускорения (на различные отрезки) в гору и с горы; - прыжки по наклонной плоскости на одной, двух ногах под гору и с горы; - прыжки по ступенькам на одной ноге; Упражнения на различном грунте (газон, песок, опилки, отмель, по ветру и против ветра): - быстрый бег (ускорения); - перекаты с пятки на носок; - прыжки в шаге; - прыжки на двух, одной ноге (в длину, высоту); - подскоки двигаясь правым, левым боком; - подскоки с постепенным увеличением отскока; - пробегание с выходом на каждый третий шаг 	<p>8 – 10 раз 5 – 7 на каждой, 20/6 - 8 8 – 10 раз 10 – 12/6 - 8 12 – 15/6 – 8 12 – 18, по 5–7 на каждой/6 – 8 По 10 каждой стороной/ 6–8 20 раз/ 6 – 8 20 – 30 м</p>	<p>2 – 3 2 – 3</p>

Выводы. Прыжок в высоту относится к скоростно-силовым упражнениям, поэтому скоростно-силовая подготовка является ключевым звеном в физическом воспитании прыгуна [3].

Анализа литературных данных по проблеме воспитания специальных скоростно-силовых качеств прыгунов юношеских разрядов позволил определить, что основными средствами специальной скоростно-силовой подготовки являются упражнения, способные обеспечить проявление мышечных усилий на более высоком уровне по сравнению с отталкиванием при прыжке в высоту. К таким упражнениям относят прыжки вверх с трех шагов разбега, доставая ориентир (выполняемые без отягощения и с отягощением), подскоки с отягощениями и без, прыжки в глубину с высоты 0,85–0,95 см с последующим доставанием ориентира или преодолением препятствия. Также большинство авторов признают важную роль в развитии прыгучести и специальной выносливости широкое использование тренировочных форм соревновательных упражнений и собственно участие в соревнованиях.

Основными методами в воспитании специальных скоростно-силовых качеств признаны методы строго-регламентированного упражнения и соревновательный метод, т. е. целостное выполнение соревновательного упражнения, особенно на начальном этапе учебно-тренировочных занятий, так как наряду с развитием специальных скоростно-силовых качеств одновременно осуществляется постановка техники.

Таким образом, основными задачами спортивной тренировки прыгунов в высоту юношеских разрядов являются обеспечение единства физической и технической подготовки, развитие специальных скоростно-силовых качеств, формирование и закрепление оптимальной техники прыжка при высокой координации движений, мобилизация волевых усилий.

Список использованных источников

1. Бурт, А.С. Легкая атлетика / А.С. Бурт. – М., 2001.
2. Дьячков, В.М. Специальные упражнения прыгунов в высоту / В.М. Дьячков // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 2.
3. Инкина, И.Ю. Планирование специальной тренировочной нагрузки легкоатлетов-прыгунов / И.Ю. Инкина // Проблемы подготовки квалифицированных спортсменов. – М., 1986. – 350 с.

4. Кузнецов, В.В. Специальные скоростно-силовые качества и методы их развития / В.В. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 4.

5. Легкая атлетика. Основы техники легкоатлетических упражнений / Общ. ред. Д.А. Семенова. – М.: ФиС, 1999. – 204 с.

6. Легкая атлетика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Прыжки. – М.: Советский спорт, 2008. – 123 с.

The article deals with the issue of improving the quality of training jumpers youth ranks. Analyzed various methods of training the speed-power quality. Based on the analysis of literary sources and the pedagogical observation there was revealed that the main method in upbringing of special speed-power quality is recognized the holistic method of perform competitive exercise.

Keywords: high jump, facilities, methods, speed-power training

УДК 373.016:796.4

В.Й. Мазур, Д.В. Марчук, В.М. Марчук

ГІМНАСТИКА З ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЙНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті зроблена спроба аналізу розвитку гімнастики з оздоровчою спрямованістю як засобу гармонійного фізичного розвитку на уроках фізичної культури. Усім цим вимогам відповідають широкий вибір видів оздоровчої гімнастики, використання яких на уроках фізичної культури створює фундамент гармонійного фізичного розвитку, зміцнює здоров'я, накопичує передумови для успішного оволодіння виробничо-трудовами, військовими та іншими спеціальними руховими діями.

Ключові слова: оздоровча гімнастика, оздоровча спрямованість, фізична культура, оздоровлення, фізичний розвиток, урок фізичної культури.

Постановка проблеми. Із кожним роком усе гостріше, особливо в сучасних умовах несприятливої екологічної обстановки, постає проблема оздоровлення населення, а не його спортивного вдосконалення. Серед різноманіття видів фізичного вдосконалення й оздоровлення людини виділяють оздоровчі види гімнастики, які відрізняються від інших засобів різноманітним вправ (за складністю умовами виконання) і можливістю широкої регламентації дій. Бурхливий розвиток оздоровчої фізичної культури на Заході й популяризація гімнастики дає певний поштовх до появи її оздоровчих різновидів. У нашій країні починають активно розвиватися такі напрями, як ритмічна, атлетична, жіноча гімнастика, установчо-статична, а також східні напрями.

Тема, яка розглядається у цій статті, є актуальною в наш час. Це, передусім, пов'язано з тим, що фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи виховання повинне забезпечити розвиток фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, фізичну й психологічну підготовку до активного життя та професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних форм рухової активності. Усім цим вимогам відповідають широкий вибір видів оздоровчої гімнастики, використання яких на уроках фізичної культури створює фундамент гармонійного фізичного розвитку, зміцнює здоров'я, накопичує передумови для успішного оволодіння виробничо-трудовами, військовими та іншими спеціальними руховими діями. Проте, незважаючи на значну увагу до цієї проблематики, практика свідчить про протилежне: попри різноманіття видів оздоровчої гімнастики їх вплив на організм учнів і те, що їх використання не вимагає особливого матеріально-технічного забезпечення, на уроках фізичної культури вони майже не використовуються.

Завдання дослідження – визначити структуру й виховний потенціал оздоровчих видів гімнастики з оздоровчою спрямованістю як засіб гармонійного фізичного розвитку в сучасній фізичній культурі.

Обґрунтування отриманих результатів дослідження. Оздоровчі види гімнастики передбачають виконання вправ у режимі дня

у вигляді ранкової гімнастики, фізкультпаузи, фізкульт хвилинки у навчальних закладах і на виробництві; також до цих видів гімнастики ми відносимо шейпінг, калланетку, фітнес, аеробіку, ізотон, стретчинг, дихальну, водну, східні види гімнастики.

Цей напрям гімнастики вирішує завдання розвитку й збереження психофізичних здібностей людини залежно від низки чинників (підготовленості, віку, стану здоров'я на цей момент, мотивації тощо).

Для створення загального уявлення про характер навчального предмета «оздоровча гімнастика» пропонується певна структура видів гімнастики цього напрямку з їх угрупованням за функціональними блоками, яка враховує можливість подальшого вдосконалення цієї класифікації та її доповнення новими формами оздоровлення.

Перша група – традиційно-базові види гімнастики загально розвивальної спрямованості, для яких характерний тривалий період становлення, а саме:

1. Основна гімнастика – характерне використання широкого комплексу доступних гімнастичних вправ, які виконуються на різних снарядах, з предметами й без них, в індивідуальному, парному або груповому виконанні.

2. Гігієнічна гімнастика – ґрунтується на виконанні простих гімнастичних вправ, які спрямовані на забезпечення оптимального поточного стану організму в різні періоди повсякденної діяльності людини.

3. Атлетична гімнастика – традиційний вид гімнастики, популярний серед людей різного віку і підготовленості, ґрунтується на виконанні вправ переважно силового характеру та спрямований на розвиток силових якостей і рухових здібностей широкого профілю.

4. Ритмічна гімнастика – один із різновидів «музичної гімнастики», яка заснована на поєднанні рухових дій музичному ритму й темпу. Інакше кажучи, для ритмічної гімнастики характерним є виконання вправ серійно-потоким способом під музичний супровід.

Друга група – види оздоровчої гімнастики, для яких характерна комплексна дія на різні якості й системи організму тих, хто займається. Кожному виду гімнастики цієї групи властиві певні умови та правила виконання вправ. До них належать:

1. Шейпінг – вітчизняний вид оздоровчої гімнастики, який отримав у наш час широке розповсюдження в інших країнах, який

формує, передусім, зовнішні параметри тіла людини та дає змогу здійснювати корекцію фігури за допомогою зміни співвідношення між компонентами складу тіла.

2. Фітнес (оздоровчий напрям) є комплексною системою занять фізичними вправами з елементами гімнастики (частка гімнастичних вправ велика), що дає змогу впливати на різні функціональні системи організму людей різного віку й підготовки.

3. Серед різноманіття видів оздоровчої гімнастики на сьогодні доволі широке розповсюдження отримав так званий «оздоровчий фітнес». У перекладі з англійської мови «фітнес» (fitness) означає придатність, відповідність. У розглянутому аспекті фітнес відображає можливість вести без шкоди для власного здоров'я достатньо активну побутову й професійну діяльність (Е.Т. Хоулі, 2000): 1) загальний фітнес; 2) фізичний фітнес; 3) спортивно-орієнтований фітнес. Фізичний фітнес це досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання певної рухової програми. Інакше кажучи, це – «базовий» фітнес, спрямований на досягнення й підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику виникнення захворювання.

4. Гімнастика у воді – особливий вид масової гімнастики, який забезпечує оздоровчо-розвивальний ефект унаслідок виконання рухових дій у водному середовищі. Суть цієї гімнастики полягає у виконанні рухових дій різного характеру (аеробно-анаеробного) з частковим або повним зануренням у воду з метою функціонального вдосконалення фізичного розвитку та загального загартування організму.

5. Ізотон – це система оздоровчої фізичної культури, розроблена в Проблемній лабораторії Російської державної академії фізичної культури в 1991–1993 рр. Ізотон як система включає:

- комбінацію видів фізичного тренування (ізотонічна, стретчинг, аеробна, дихальна);
- засоби психологічної релаксації і налаштування;
- засоби фізіотерапевтичної дії (масаж, сауна та ін.);
- гігієнічні очищувальний і гартувальний заходи;
- організацію раціонального харчування;
- методи контролю фізичного розвитку та функціонального стану.

Центральне місце в системі займає ізотонічне (статодинамічне) тренування, яке відрізняє ізотон від інших систем, які належать

до оздоровчої фізичної культури. Під час ізотонічного тренування використовуються ізотонічні, статодинамічні та статичні вправи, тобто вправи, у яких відсутня фаза розслаблення м'язів.

Третя група видів оздоровчої гімнастики – функціонально орієнтовані види, які впливають на системи організму, що енергозабезпечують.

У цьому випадку трапляються такі ситуації, коли у тих, хто займається, виявляються низькі потенційні можливості функціонування окремих систем організму. При цьому потрібна адекватна фізична дія для відновлення нормального рівня функціонування систем і органів. До цієї групи належать такі види:

1. Дихальна гімнастика – заснована на виконанні специфічних вправ, що вимагають поєднання рухових дій з певним дихальним циклом і спрямованих на розвиток дихальної мускулатури і формування певного стереотипу дихання.

2. Корекційна гімнастика – заснована на виконанні відносно простих гімнастичних вправ (які не потребують вивчення) з метою відновлення нормального функціонування органів у випадках часткових порушень або відхилень (перш за все, опорно-рухового апарату).

3. Гімнастична аеробіка – заснована на циклічній формі виконанні різноманітних гімнастичних вправ (нахилів, поворотів, махів, стрибків та ін.) на місці із переміщеннями, і з заданою тривалістю (без пауз), які формуються у вигляді зв'язок і комбінацій.

4. Східна гімнастика – включає різновиди східних оздоровчих систем (насамперед китайських та індійських), які мають давню історію та багатовікові традиції.

Четверта група оздоровчих видів гімнастики включає малі форми й оригінальні авторські методики, засновані на виконанні гімнастичних вправ різного характеру. Ці види локально - диференційованої дії зазвичай зачіпають окремі системи аналізаторів організму та мають вузьку функціональну спрямованість:

1. Стретчинг (гімнастика поз і розтягувань) – заснована на виконанні гімнастичних поз та статичних елементів, спрямована на досягнення максимальної амплітуди суглобових рухів. При цьому сприятливою умовою для розвитку гнучкості є розтягуючі дія на м'язово-зв'язкові структури опорно-рухового апарату (суглоба або ланки тіла) з фіксацією заданого положення та його утримання.

2. Каланетика – «домашня гімнастика» тонічно-оздоровчої спрямованості, заснована на активізації глибоко розташованих м'язових груп у процесі повторення відносно простих рухів (переважно статичного характеру) тіла.

3. Відновно-статична гімнастика – заснована на виконанні комплексу різноманітних поз, які використовуються в повсякденному житті та спрямовані на прискорене відновлення організму після певтоми (фізичного й психічного).

4. Гімнастика для очей – заснована на дії відомих фізіологічних механізмів і закономірностей роботи зорового аналізатора і спрямована на збереження (корекцію) гостроти зору в умовах роботи, що вимагають підвищеної зорової напруженості.

5. Для регулювання діяльності центральної нервової системи (ЦНС), серцево-судинної системи (ССС), внутрішніх органів й психорегуляції запозичені вправи зі східних систем оздоровчої гімнастики, зокрема йоги.

Східні системи фізичних вправ увібрали багатовікові традиції та багатий досвід багатьох поколінь, який дає змогу пізнавати й використовувати приховані резерви людини, розвинути його психофізичні якості в гармонії з навколишнім середовищем. Відмінними особливостями східних оздоровчих систем є:

- 1) релігійно-філософські основи;
- 2) ритуальність й образність оформлення занять;
- 3) спроба глибокого осмислення рухів тіла та пов'язання їх із внутрішнім віддзеркаленням – процесами, що відбуваються в організмі під час виконання вправ, оцінкою відповідних відчуттів;
- 4) строга регламентація дій, поз і їх з'єднань, що відповідає канонам тієї або іншої системи;
- 5) використання прийомів психічної саморегуляції (концентрація уваги на точці, уявне промовляння дій, образність в адресації конкретному органу або функціональній системі, вольовий перерозподіл напружень та розслаблень й ін.);
- 6) наявність переліку правил-вимог, які визначають манеру та стиль поведінки учня, його спілкування з учителем;
- 7) в цілому формування певного і своєрідного способу життя.

Висновки й перспективи подальших досліджень. З усього вищезазначеного можна зробити такі висновки: гімнастика серед

інших видів спорту відрізняється найбільшою оздоровчою спрямованістю, виступає універсальним засобом гармонійного фізичного розвитку, забезпечення здорового способу життя, а також ефективно впливає на духовне й фізичне вдосконалення, корекцію форми тіла, формування культури рухів. У методиці проведення уроків основної гімнастики в школі традиційні засоби (від загально-розвивальних вправ без предметів, з предметами до вправ у висах та упорах на снарядах та обладнанні), звісно ж, залишаються базовими. Однак низка причин (низька цікавість до занять, низьке матеріальне забезпечення шкіл тощо) зумовлює появу нових та оздоровчих у масовому фізкультурному русі видів рухової активності. До таких видів можна віднести ритмічну гімнастику, аеробіку, атлетичну гімнастику, їх поєднання – шейпінг, стретчинг, ізотон, східну та дихальну гімнастику й гімнастику для очей тощо. Безперечно, використання вправ оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури в школі надасть урокам нового емоційного забарвлення, сприятиме їх похваленню, підвищить інтерес учнів до занять гімнастикою, дасть певні знання та вміння в самостійних заняттях, профілактиці хвороб і покращенні здоров'я після закінчення школи. Саме тому в нашому дослідженні ми працюємо над розробкою експериментальної програми з видів гімнастики з оздоровчою спрямованістю як засобу гармонійного фізичного розвитку.

Список використаної літератури

1. Васьков Ю. В. Особистісно зорієнтоване навчання – нова освітня парадигма (за І. С. Якиманською) / Ю. В. Васьков // Фізична культура в школі. – 2004. – С. 2–7.
2. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура 5–12 класів». – К.: [б. в.], 2005. – 271 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Т.2 / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська л-ра, 2008. – С. 75–79.
4. Концепция учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников / авт.-сост. В. Г. Хромин, В. Н. Потапов, Е.В. Хромин, И. И. Сулейманов. – Омск ; Тюмень : [б. и.], 1998. – 63 с.

This article attempts to analyze the development of recreational gymnastics orientation as a means of harmonious physical development in physical education classes. All these requirements are met by the

wide range of types of recreational gymnastics , which use the lessons of physical culture creates the foundation for a harmonious physical development , strengthens health, accumulates preconditions for successful mastery of production and labor , military and other special motor actions.

Keywords: *recreational gymnastics, improving focus, physical education, health, physical development, physical training lesson.*

УДК 615.8:616-002.5-053.5

В.П. Молев

ДИНАМИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ, ИНФИЦИРОВАННЫХ МИКОБАКТЕРИЯМИ ТУБЕРКУЛЁЗА, В УСЛОВИЯХ САНАТОРНОГО ЭТАПА РЕАБИЛИТАЦИИ

Физическая реабилитация детей школьного возраста в условиях специализированного санатория способствует повышению физической работоспособности и функционального состояния мышечной системы. Полученные показатели могут использоваться в качестве критериев эффективности санаторного этапа реабилитации детей продолжительностью 30–60 дней.

Ключевые слова: *физическая реабилитация, дети школьного возраста, специализированный санаторий, физическая работоспособность, силовая выносливость.*

Постановка проблемы. Ухудшение состояния здоровья детей представляет собой важнейшую социальную и медицинскую проблему. Среди многочисленных причин этого явления важную роль отводят неблагоприятным влияниям внутришкольной среды. Показано, что именно за период нахождения в образовательном пространстве у учащихся формируется большинство функциональных расстройств хронической соматической патологии [2; 5; 8; 9].

Санаторное лечение является одним из важных этапов в общей системе укрепления здоровья детей. Тесная взаимосвязь, преемственность стационарного, поликлинического и санаторного этапов во многом определяют эффективность лечебно-профилактических мероприятий. Важным принципом санаторного лечения детей является индивидуализация врачебных назначений с учетом особенностей реактивности ребенка, течения болезни, предшествующей терапии, чтобы целесообразно сочетать бальнеотерапию, физиотерапию, лечебную физкультуру, массаж и другие виды специального лечения [3; 4; 6; 7].

Сочетание лечебно-оздоровительных и учебно-воспитательных мероприятий является специфической особенностью детских санаториев и играет важную роль в достижении благоприятного эффекта [3; 5]

Здоровье ребенка определяется гармоничностью его физического развития, адекватным функциональным состоянием организма, прежде всего резервными возможностями кардио-респираторной системы и опорно-двигательного аппарата [1; 2; 8].

Одним из широко используемых и доступных методов изучения функциональных возможностей организма является определение физической работоспособности, которое служит объективным методом оценки функционального состояния кардио-респираторной системы, интегральным показателем состояния здоровья [1; 6].

Цель: изучить влияние комплексного применения средств и форм ЛФК на физическую работоспособность и показатели силовой выносливости у детей школьного возраста в условиях санатория.

Изложение основного материала. Работа выполнена на базе Малиевецкого областного специализированного детского санатория «Свитанок» в Хмельницкой области. Обследование проводилось в начале и в конце санаторного лечения. Медицинский профиль санатория – туберкулёз органов дыхания, инфицирование микобактериями туберкулёза с сопутствующими неспецифическими заболеваниями органов дыхания, зрения, эндокринной системы, ЛОР-органов, аллергическими заболеваниями.

Диагностика и оценка состояния здоровья школьников проводилась на основании осмотров фтизиатра-педиатра, пульмонолога,

отоларинголога, офтальмолога, фізіотерапевта, ендокринолога, алерголога.

Среди обследованных были школьники, инфицированные микобактериями туберкулёза без проявлений активного туберкулёзного процесса.

Под нашим наблюдением находилось 129 детей в возрасте 7–14 лет с заболеваниями органов дыхания, из них 59 – мальчики (45,7 %), 70 – девочки (54,3 %). В соответствии с диагнозом все дети были разделены на две группы: с бронхиальной астмой – 48 (37,2 %) и с неспецифическими воспалительными заболеваниями органов дыхания (рецидивирующий бронхит, реконвалесценты после пневмонии) – 81 (62,8 %).

Из 48 случаев бронхиальной астмы атопическая форма диагностирована у 46 (95,8 %), смешанная форма – у 2 (4,2 %) детей; у 47 детей (97,9 %) – легкая степень и у 1 ребенка (2,1 %) – средняя степень тяжести заболевания.

Из всех детей первой группы только 2 (4,2 %) нуждались в физической реабилитации по поводу бронхиальной астмы. Остальные дети: с аллергическим ринитом – 17 (35,4 %), с сопутствующими нарушениями осанки – 16 (33,3 %), сколиотической болезнью – 3 (6,3 %), миопией – 6 (12,5 %), атопическим дерматитом – 4 (8,3 %).

В группе детей с неспецифическими воспалительными заболеваниями органов дыхания были выявлены сопутствующие нарушения осанки – у 25 (35,7 %), плоскостопие – у 4 (5,7 %), хронический тонзиллит – у 21 (30 %), хронический аденоидит – у 11 (15,7 %), нефроптоз 1-й степени – у 5 (7,2 %), гастродуоденит – у 4 (5,7 %).

С целью учета эффективности и безопасности физической реабилитации нами осуществлялись клиническое наблюдение, динамометрия, мышечное тестирование, определение физической работоспособности (тест PWC150).

В режиме дня предусматривались достаточная продолжительность ночного сна и дневного отдыха, рациональное чередование закаливающих и лечебных процедур, школьных занятий, прогулок на воздухе и других мероприятий физической реабилитации. Назначались три вида режима: щадящий (первые 7 дней), щадяще-тренирующий и тренирующий.

Заняття ліцебною гімнастикою проводились в залі ЛФК груповим методом по 30–35 минут ежедневно. Іспользовались гімнастическіе палкі, батут, велотренажер, гантели, м'ячі, дихателыные тренажеры.

Назначали ліцебный массаж грудной клетки по 12–15 минут три раза в неделю.

Заняття дозированной ходьбою проводились 2–3 раза в день, в медленном и среднем темпе, по ровной или пересеченной местности на расстояние 1–2 км с остановками через 300–400 м. Маршруты прогулок, их дальность, места и продолжительность отдыха согласовывались с лечащими врачами.

Результаты и обсуждение. Динамика функционального состояния сердечно-сосудистой системы (частоты сердечных сокращений (ЧСС), систолического (САД) и диастолического (ДАД) артериального давления) и физической работоспособности (PWC150) у детей до и после лечения в санатории представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности у детей под влиянием санаторного лечения

Показатели	До лечения	После лечения	P
ЧСС покоя (уд/мин)	81,5	78,6	>0,05
САД (мм рт. ст.)	92,2	94,5	>0,05
ДАД (мм рт. ст.)	60,4	61,2	>0,05
Общая PWC150 (кгм/мин)	487,1	516,7	>0,05
Относительная PWC150 (кгм/мин/кг)	11,5	13,6	<0,05

Динамика показателей кистевой динамометрии и силовой выносливости мышц туловища у детей до и после санаторного лечения представлены в таблице 2.

Таблица 2

Динамика показателей силовой выносливости у детей до и после санаторного лечения

Показатели	До лечения	После лечения	P
Кистевая динамометрия	17,9	19,5	<0,05
Проба на мышцы спины (с)	44,6	60,7	<0,05
Проба на мышцы брюшного пресса (с)	21,3	30,9	<0,05

Как видно из представленных результатов исследования, физическая реабилитация в условиях областного специализированного детского санатория способствует улучшению физической работоспособности, мышечной силы, выносливости мышц спины и брюшного пресса и, таким образом, увеличению функциональных возможностей органов кардио-респираторной системы и опорно-двигательного аппарата. Полученные показатели могут использоваться в качестве критериев эффективности санаторного этапа реабилитации детей продолжительностью 30–60 дней.

Выводы.

1. При поступлении в санаторий нами установлено снижение физической работоспособности и показателей силовой выносливости у детей школьного возраста (6–15 лет).

2. Физическая реабилитация детей данной категории способствовала улучшению физической работоспособности, о чем свидетельствует увеличение доли детей с улучшенными показателями функционального состояния сердечно-сосудистой системы и силовой выносливости.

3. Санаторное лечение с использованием различных средств и форм ЛФК способствует достоверному улучшению показателей мышечной силы и силовой выносливости мышц туловища.

Список использованных источников

1. Авдеева, Т.Г. Введение в детскую спортивную медицину / Т.Г. Авдеева, Л.В. Виноградова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 176 с.

2. Антипкін, Ю.Г. Стан здоров'я дітей в умовах дії різних екологічних чинників / Ю.Г. Антипкін // Мистецтво лікування. – 2005. – №2. – С. 16–23.

3. Захворювання підлітків / Л.К. Пархоменко, З.Т. Балацька, Т.О. Глібова та ін. // Обсяги профілактичної, діагностичної та лікувальної роботи лікаря загальної практики – сімейного лікаря. – Харків, 2005. – С. 138–151.

4. Кундиев, Ю.И. Структурный анализ формирования здоровья населения Украины в экологически неблагоприятных условиях / Ю.И. Кундиев, А.М. Нагорная, В.В. Кальниш // Журн. АМН України. – 2003. – №1. – С. 93–104.

5. Лук'янова, О.М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень / О.М. Лук'янова // Мистецтво лікування. – 2005. – №2. – С. 6–15.

6. Маргазин, В.А. Влияние комплексной физической реабилитации на показатели функциональных резервов системы дыхания и физическо-го развития у детей младшего и среднего школьного возраста в период пребывания в специализированном загородном санатории / В.А.Маргазин, И.Е. Никитина, Е.И. Бычкова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – №12. – С. 40–45.

7. Османов, Э.М. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста: Учеб. пособие / Э.М. Османов. – Тамбов: Изд-во Астрахан. гос. мед. акад., 2001. – 31 с.

8. Сердюк, А.М. Медична екологія і проблеми здоров'я дітей / А.М. Сердюк // Журн. АМН України. – 2001. – Т. 7, №3. – С. 437–449.

9. Состояние здоровья подростков Украины / Н.М. Коренев, О.А. Немирова, Л.П. Булага и др. // Пробл. мед. науки та освіти. – 2005. – №4. – С. 5–7.

Physical rehabilitation of children of school age in a specialized regional health resort improves physical performance and functional state of the muscular system. The data obtained can be used as criteria of effectiveness of a thirty-sixty days sanatorium stage of physical rehabilitation of children.

Keywords: *physical rehabilitation, children of school age, specialized health resort, physical performance and strength endurance.*

УДК 371.7

И. В. Осетянова

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

В статье отражены основные проблемы, связанные со здоровьем подрастающего поколения, и раскрыты возможные направления деятельности по воспитанию культуры здоровья у школьников. На основе анализа личного и профессионального опыта делается вывод о необходимости систематической работы по приобщению детей к активным занятиям физкультурой и спортом, созданию в

школе психологически-комфортных условий и воспитания потребности в деятельности по сохранению и укреплению здоровья как учащимися, так и педагогами.

Ключевые слова: *здоровье, школьники, культура здоровья.*

Постановка проблемы. Культура здоровья. Эта проблема настолько актуальна на сегодняшний день, что она должна волновать не только врачей и учителей, но и родителей и государственных деятелей.

Обществу нужна личность – гармонично развитая, творческая, активная, понимающая свое место в жизни, умеющая управлять своей судьбой, здоровая физически и нравственно. Сегодня все чаще поднимается вопрос об ухудшении состояния здоровья детей. Различные исследования медиков, физиологов, психологов и гигиенистов показывают, что уже в первом классе дети имеют хронические патологии, те или иные отклонения физического здоровья, нарушения психического здоровья. У детей младшего школьного возраста выявлен высокий уровень нарушения адаптационных систем организма, иммунная система функционирует в режиме перенапряжения. За годы обучения в школе количество здоровых школьников еще более снижается.

Неуклонное снижение уровня здоровья детей обусловлено воздействием на растущий организм многочисленных социальных, экономических, биологических факторов: ухудшение качества жизни; тяжелая экологическая обстановка; неблагоприятное социальное положение многих детей; ухудшение качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок; недостаточное финансирование народного образования, здравоохранения, социальных программ. В этих условиях одной из приоритетных задач системы образования является ее ориентация на здоровьесберегающее обучение и воспитание. Данная проблема имеет как стратегическое значение для развития образования на обозримое будущее, так и высокую актуальность сегодня.

Изложение основного материала. В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась

двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный, и это приводит к снижению работоспособности организма.

В настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 18–20 % населения. Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Почему я решила поделиться своим опытом воспитания культуры здоровья? Да потому, что я по образованию медсестра, преподаватель физической культуры и мама двух сыновей: семиклассника и студента медицинского факультета. В нашей семье культ здоровья. Мы вывели свою формулу **Здоровья**, которую обозначили так: **Жизнь в согласии с собой + рациональное питание + соблюдение правил личной гигиены + оптимальное сочетание умственного и физического труда + никаких вредных привычек.**

Ориентируясь на полное физическое, духовное, умственное благополучие, мы учимся правильно ориентироваться в окружающей среде, соотносить свои способности и возможности с тем, что и как мы делаем. Обеспечивая благополучие нашей семьи, мы делаем акцент на труд, направленный на развитие духовных, физических и социальных возможностей.

Одна из настольных книг нашей семьи – книга Н.М. Амосова «Раздумья о здоровье», где каждая страница – предостережение или совет. Одна из закладок на странице, где говорится: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности». А какой важный совет он даёт и детям, и взрослым: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только

необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней». И когда мы уяснили себе, что во всех неприятностях со здоровьем виноваты мы сами, тогда всей семьёй решили надеяться только на себя, приложить все усилия, чтобы выработать свою систему поведения, которая позволит обеспечить необходимый уровень здоровой жизни.

Мой десятилетний опыт работы в школе, мои ежедневные наблюдения убедили меня в том, что успеха можно добиться только при формировании мотивации здорового образа жизни. И участвовать в этом процессе должны не только учителя физической культуры и классные руководители, но и семья и школа. При этом очень важен личный пример самих родителей и в занятии физкультурой, и в сбалансированном питании, культуре взаимоотношений.

Физическая культура – предмет, в первую очередь направленный на достижение оздоровительного эффекта, Но для воспитания подлинной физической культуры личности необходимо совершенствовать содержание и направленность занятий физической культурой в направлении:

- воспитания эстетического отношения к занятиям физической культурой, потребности в укреплении своего здоровья, интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формировании знаний и навыков и соблюдение гигиенических правил;
- умения контролировать свое физиологическое состояние и применять различные средства и методы восстановления,

Особо хотелось бы выделить культуру выполнения движений и овладение любым новым двигательным действием. Формирование и развитие психологических механизмов этого компонента должно составлять одну из главных психолого-педагогических задач физического воспитания в школе.

В настоящее время в нашей Первомайской основной общеобразовательной школе № 2 уделяется достаточного внимания двигательной активности учащихся. Кроме уроков физической культуре в школе работают секции по волейболу и гимнастике, а также проводятся Дни здоровья, соревнования, в летнее время организована Летняя оздоровительная площадка. Учащиеся показывают свои гимнастические и танцевальные навыки на школьных и районных мероприятиях.

За основу в своей работе по воспитанию культуры здоровья я взяла общественно полезные дела – трудовые десанты, походы, выпуски стенгазет, самодеятельность. Но для того, чтобы они были не просто мероприятиями, а ступеньками в духовном развитии ребят, важно педагогически верное руководство их отношениями, создание условий для взаимообогащающего общения, развития и укрепления чувства коллективизма.

Большое значение в воспитании культуры здоровья имеет семья. Но современная социо-экономическая ситуация приводит к возникновению конфликтных отношений в семье, разрушению сложившихся нравственно-эстетических норм. Порой родители занимаются «зарабатыванием» денег, забывая о здоровье ребенка, как физическом, так и моральном, упуская из виду, что семья – главная школа воспитания. А мы, педагоги, лишь помогаем родителям в воспитании их детей. Встречаясь с родителями своих воспитанников, я готовлю материал для них.

Высказывание о том, что здоровье – основа долгой, счастливой жизни ни у кого не вызывает сомнения. Но жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать. Часто обстоятельства заставляют человека самостоятельно искать путь к выздоровлению или оказывать помощь своим близким в домашних условиях. А ведь можно предотвратить эти заболевания намного раньше, и для этого не потребуются каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни. Я, как классный руководитель, стараюсь формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни в учебной и внеучебной деятельности.

Современная молодежь не имеет необходимых знаний для бережения своего здоровья, не готова без физических и психических потерь выйти из стрессового состояния, различных трудных ситуаций, не уделяет времени укреплению своего здоровья. «Здоровье – это не все, но все без здоровья – это ничто». Эта мудрость Сократа помогает лучше понять значение здоровья и других важных целей человеческой жизни. Современному человеку нужно в жизни гораздо больше, чем просто чувствовать себя здоровым. Вместе с тем, здоровье является важнейшим условием и средством достижения

других целей жизни. А значит, нужно заботиться о своем здоровье прежде, чем его утратишь и постоянно накапливать и поддерживать его резервы. Эта мысль ясно отражена в современном определении здоровья «Здоровье не является целью жизни. Но это важнейший ресурс для повседневной жизнедеятельности, позитивная жизненная концепция, объединяющая социальные, психические и физические возможности человека». В этом определении принципиально важным является понимание здоровья как здоровой жизненной философии, позволяющей успешно реализовать себя в учении, профессиональном труде, в различных формах досуга, межличностных отношениях и т. д.

Отдельно остановимся на вредных привычках и пристрастиях. Беспокоит то, что курят почти 40 % взрослого населения, дети начинают курить в 11 лет, пассивному курению подвергается до 70 % населения, от последствий курения ежегодно умирают около 400 тысяч человек. Законом запрещено курение на отдельных территориях, в помещениях и объектах – там, где находятся некурящие, в первую очередь, дети: детские организации, территории и учреждения образования, здравоохранения, культуры, общественный транспорт. Запрещена реклама табака, продажа табачной продукции несовершеннолетним, вовлечение детей в процесс потребления табака в любой форме. Продавец обязан отказать покупателю в продаже табачной продукции, если имеются сомнения в достижении им совершеннолетия, а удостоверяющий личность документ, позволяющий установить возраст, не имеется у детей и подростков.

Хорошо было бы ввести для профилактики тестирование молодежи на психотропные вещества. Это должно проводиться во всех образовательных учреждениях на добровольной основе. При этом образовательные организации обязаны обеспечить конфиденциальность полученных сведений.

К числу распространенных поведенческих факторов риска относится нездоровое питание и избыточный вес. В настоящее время школьное питание должно стать примером рационального питания. Важную роль в укреплении здоровья молодежи имеет двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом. Сегодня нужны новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий, особен-

но для детей младшего возраста, когда происходит формирование жизненных привычек и интересов. Активный образ жизни, спорт должны стать нормой общества, «модным» трендом среди молодежи, начиная с раннего возраста. В целях повышения доступности занятий физической культурой и спортом для всех категорий детей и подростков в соответствии с их потребностями возможно шире использовать спортивные залы и площадки образовательных учреждений.

Однако, возникшая ситуация является также и итогом нерешенных педагогических и медико-профилактических проблем в области сохранения и укрепления здоровья школьников. В лечебно-профилактических и образовательных целях больным детям необходима двигательная активность для сохранения и укрепления здоровья, нарушенного перенесенными заболеваниями. Такие учащиеся, относящиеся к специальной медицинской группе, должны заниматься физической культурой по программам, адаптированным к различным видам заболеваний. Вместе с тем, педагогическое осмысление проблемы физической культуры учащихся с ослабленным здоровьем позволило выявить ряд противоречий, разрешение которых будет способствовать повышению эффективности развития адаптивной физической культуры:

– между стремлением учащихся к занятиям физической культурой и невозможностью их осуществления без достаточного запаса знаний и опыта;

– между необходимостью развития адаптивной физической культуры учащихся и отсутствием целенаправленной работы учителя в этом направлении.

Умение заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, а так же индивидуальное здоровье ученика зависит от многих факторов которые мы рассматриваем на педсоветах и на родительских собраниях, обсуждая вопросы, связанные с культурой здоровья родителей, школы, школьного коллектива, учителя и оздоровительной работой в учебное и внеучебное время.

Культура здоровья коллектива складывается: из микроклимата коллектива, комфортности каждого члена этого коллектива, взаимоотношений между учениками, всех проводимых мероприятий, роли каждого учащегося в данном мероприятии.

Поэтому своим примером, желанием, состоянием души, участием, стараюсь, чтобы у моих учеников было как можно больше положительных эмоций, хорошего настроения, а это, в свою очередь, благотворно влияет как на педагогический, так и на воспитательный процессы. Дети видят и чувствуют, когда человек искренен, доверяют ему, помогают, может быть, даже меняются.

Выводы. Сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания является неотъемлемой частью образовательного процесса, одной из первостепенных задач образовательных учреждений, потому что здоровье ценно тем, что составляет неременное условие эффективной деятельности, через которую достигается счастье и благополучие; только здоровые люди могут создавать здоровое общество.

Давайте все вместе задумаемся, какова же культура здоровья нас, взрослых, и как воспитать должную культуру здоровья подрастающего поколения, чтобы не уповать на медицину, считая, что за нашим здоровьем должны следить врачи. Ведь на 50 % наше здоровье зависит от нашего образа жизни. Надо не только хотеть быть здоровыми, но и активно и настойчиво работать в этом направлении и помнить: легких путей к достижению высокого уровня здоровья нет. Человек великое чудо природы, которая создала его для долгой и счастливой жизни, поэтому будем всё делать для того, чтобы подрастающее поколение разумно распорядилось потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье, государству.

Список использованных источников

1. Амосов Н.М. Психология личности. – М.: МГУ, 1999.
2. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

The article reflects the main problems associated with the health of the younger generation, and discloses the possible actions for a culture of health education for school-children. There is made a conclusion, based on analysis of personal and professional experience, about the necessity of systematical work on familiarizing children to active physical training

and sports, the creation of psychologically comfortable environment at school and the education of need for actions contributing the conservation and strengthening of health for school-children and teachers.

Keywords: *health, pupils, health culture.*

УДК 796.853

С.В. Порядин, Д.Н. Арион

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АЙКИБУДО

В статье проводится анализ понятий «техника», «тактика», «технико-тактическая подготовка». Уточняются особенности айкибудо как вида спортивных единоборств, конкретизируется содержание технико-тактической подготовки в айкибудо и приводятся данные педагогического эксперимента, направленного на систематизацию средств и методов технико-тактической подготовки в айкибудо с учетом уровня спортивного мастерства занимающихся.

Ключевые слова: *айкибудо, техника, тактика, технико-тактическая подготовка.*

Постановка проблемы. Айкибудо является комплексной системой самозащиты, разработанной Аланом Флоке в 1980 году, на базе техник айкидо (Морихей Уэсиба) и дзюдо (Дзигоро Кано). Несмотря на то, что Айкибудо является одним из видов боевых искусств, в нем нет полно-контактных соревнований как в борьбе или в боксе, т. е. отсутствует элемент противоборства двух людей для достижения победы, а уровень подготовки оценивается по правильности и точности выполнения приемов [1; 2]. Айкибудо является в какой-то мере новым и нетрадиционным видом единоборств, в связи, с чем наблюдается недостаточное количество научно-мето-

дической литературы, освещающей различные стороны подготовки спортсменов, в том числе организацию и содержание технико-тактической подготовки с учетом уровня спортивного мастерства занимающихся. Исходя из существующей проблемы, возникла потребность проанализировать технико-тактические действия, применяемые в Айкибудо, и на основе полученной информации разработать методику их изучения в учебно-тренировочном процессе.

Анализ актуальных источников. Проблема исследования техники, тактики, технико-тактической подготовки является одной из наиболее сложных в теории спорта. В свое время Н.Г. Озолин (1970) указывал, что технику спортивных упражнений следует рассматривать в свете единства формы и содержания как целостную деятельность спортсмена, как координацию его психической и физической деятельности в определенных условиях внешней среды. М.М. Боген выделяет образцовую (эталонную) технику, которая представляет собой идеальную обобщенную модель рациональной системы движений для решения данной двигательной задачи. В.Т. Назаров предлагает подходить к рассмотрению техники исполнения упражнения не только с учетом биомеханической целесообразности, но и в тесной связи с вопросами процесса обучения, выделяя «главные управляющие» и «корректирующие управляющие» движения. По отношению к единоборствам, в частности к айкибудо, под техникой понимаются способы реализации отдельных операций и их совокупностей, разрешенные правилами соревнований и позволяющие активно воздействовать на соперника для достижения победы в схватке.

Тактика, по мнению авторов, целенаправленно изучавших этот вопрос (В.М. Зациорский, О.П. Фролов, 1968 [5]; В.В. Колосов, 1984; Т.О. Джероян, Н.А. Худатов, 1981; Л.П. Матвеев, 1999; Г.С. Туманян, 1998 [9] и др.), – это искусство ведения спортивной борьбы; умение рационально и целенаправленно использовать боевые средства для достижения победы над различными по манере ведения боя противниками. Основной смысл тактики состоит в том, чтобы наиболее целесообразно и рационально использовать возможности спортсмена (команды) для достижения максимального спортивного результата.

Технико-тактическая подготовка – комплексное понятие, объединяющее в себе степень освоения спортсменом системы движений

техники, соответствующей особенностям вида спорта и его способности так организовать и вести спортивное состязание, чтобы выйти из него победителем или показать максимально возможный результат [6].

Изложение основного материала. Техника в Айкибудо – это способ достичь максимального эффекта при минимальных усилиях. В основном это делается путем использования силы противника против него самого. Поэтому при толчке Айкибудока двигается в направлении атаки, прибавляя свою силу к силе противника. Аналогично если противник тянет, Айкибудока вместо того чтобы тянуть в противоположном направлении, добавляет свой вес и силу своего движения к тянущему движению противника, а затем применяет прием и за счет этого приводит противника под контроль. Он побеждает не в результате силового единоборства, а используя силу противника. [4, 24.]

Содержанием технической подготовки в айкибудо являются гимнастические и акробатические упражнения; специальные подготовительные упражнения; приемы и их варианты; страховка, защита и приемы после защиты.

Задача технической подготовки – овладеть базовыми навыками:

- правильной группировкой при падении;
- уходом с линии атаки и использованием силы противника (рывка, толчка, удара);
- воздействием на противника и различными техническими действиями (рычаги, дожимы, скручивания, броски, подхваты, подбивы, подсечки, подножки).

Техническая подготовка является основой мастерства айкибудоки. Без навыков выполнения достаточного арсенала отдельных операций (перемещений, захватов, рывков, тычков, упоров и т. п.) и их устойчивых совокупностей (приемов атаки, защиты, контратаки, выведений из равновесия, угроз, и других отвлечений противника) нельзя стать спортсменом высокой квалификации. [3, 51.]

Техника в айкибудо тесно переплетается с тактикой (выбором наиболее целесообразного использования техники, силы, ловкости, воли для достижения победы) и психологическим состоянием спортсмена (хладнокровием, концентрацией внимания, самоанализом, находчивостью, решительностью и др.).

Технико-тактическая подготовка в Айкибудо строится на основе знаний техники и тактики как способа контроля противника при минимальном расходе физической силы с максимальным эффектом. Важную роль в технико-тактической подготовке играет общая и специальная физическая подготовленность спортсмена.

Общая физическая подготовка обеспечивает необходимый уровень работоспособности; специальная физическая подготовка имеет своей целью усиленное развитие определенных физических и психических качеств бойца, имеющих большое значение при разучивании, быстром и ловком проведении приемов [8, 39] в состязаниях.

Все приемы в Айкибудо можно выполнить прямолинейным входом (омотэ) и входом с вращением (ура). Такая гибкость техники позволяет борцу противостоять не только более сильному противнику, но и нескольким атакующим одновременно.

Одни и те же действия в Айкибудо, в зависимости от складывающейся ситуации, могут иметь различный смысл. Например, в одном случае элементарный толчок соперника – это действие, направленное на выяснение того, как будет реагировать соперник, т. е. проводимое с целью разведки. В другом случае толчок выполняют, чтобы вывести соперника из равновесия, т. е. для проведения атаки. В третьем – для защиты, чтобы не подпустить противника к себе. Таким образом, каждый элемент, кроме технической сути (выполнение доведено до автоматизма), имеет и практическую окраску (смысл). То же самое можно сказать и об устойчивых совокупностях действий. Например, приемы атаки, защиты и т. п. могут иметь как прямой, так и отвлекающий смысл. Более того, приемы атаки (броски, переводы, сваливания, перевороты и т. п.) в поединке с достаточно опытным соперником вообще нельзя провести, если не сопроводить их различными тактическими действиями. Все это требует от тренера не только работы над закреплением и доведением до автоматизма техники изучаемых действий (приемов, захватов и т. д.), но и подробного объяснения их тактического смысла [3, 51.]. Тогда прием станет полноценным технико-тактическим действием.

Процесс освоения технико-тактических действий в айкибудо строится с учетом принципа доступности, т. е. «от простого – к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному».

На начальных этапах подготовки в Айкибудо используются приемы невысокой сложности, которые постепенно усложняются и комбинируются (табл. 1).

Таблица 1

Приемы начального этапа обучения в Айкибудо

Осваиваемое действие	Варианты выполнения осваиваемого действия
Стойка	Правая, левая, фронтальная. Должна быть устойчивой, подвижной и одновременно с этим удобной для защиты и нападения [8, с. 30.]
Перемещения – способствуют уходу с линии атаки	Вперед и назад, вправо и влево, вперед по диагонали вправо, вперед диагонали влево, назад по диагонали вправо, назад диагонали влево. Быстрый и своевременный
Повороты (направо и налево) – применяются для быстрой смены стойки, использования силы противника за счет вращения.	
Страховка и самостраховки	Кувырок вперед, назад, в стороны, падение вперед, на спину, на бок.
Кувырок – самый безопасный прием, тактического отступления, при разных способах потери равновесия, толчках, ударах, подножках и. т. п.	
Страховка с амплитудным падением – часть броска с падением, Контрприем против броска в стойке	
Удары – должны быть точными, сильными и быстрыми:	
Удары рукой	Прямой, боковой, снизу, сверху ребром ладони, сбоку ребром ладони
Удары ногой	Прямой, прямой с поворотом, боковой носком, подъемом стопы, боковой с поворотом пяткой, прямой назад, прямой с поворотом назад
Захваты	Захват запястья снаружи (изнутри) разноименной рукой; захват запястья изнутри одноименной рукой; захват запястья двумя руками; захват обеих запястий снаружи; захват двух отворотов одной рукой; захват двумя руками за рукава у локтевого сгиба.
Захваты со спины –	Захват воротника одной рукой; захват обеих рук снаружи (руки близко); обхват поверх рук; обхват под руками; удушающий захват с одновременным замком локтя вытянутой руки;
Приемы освобождения от захватов могут различаться в соответствии с разными возможными способами защиты.	

На последующих этапах подготовки осваивают более сложные технические действия, объединенные в комплексы [1; 2; 4]:

– *приемы первого комплекса* (броски, болевые, выведение из равновесия) – отгибание головы назад ладонью, предплечьем, бицепсом; загиб руки за спину с поворотом и без; дожим кисти наружу; скручивание кисти с проходом под руку и без; скручивание головы с воздействием на руку и без нее; рычаг вперед на трицепс с толчком (воздействие на локтевой сустав); бросок через бедро;

– *приемы второго комплекса* (болевые, удержания, перевороты) – рычаг вниз корпусом (воздействие на локтевой сустав); рычаг вниз ладонью (воздействие на локтевой сустав); дожим кисти внутрь; удержание коленом, локтевого сустава противника изнутри; удержание коленом, плечевого сустава противника; рычаг бедром, выход на удержание плечевого сустава; переворот рычагом, выход на удержание плечевого сустава; дожим локтевого сгиба коленом;

– *приемы третьего комплекса* (блок и перевод на прием) – блок трицепса зашагиванием за спину, перевод за плечи на отгибание головы назад; блок предплечья, перевод руки на рычаг, вниз ладонью (воздействие на локтевой сустав); блок предплечья, перевод руки на рычаг, вперед на трицепс с толчком (воздействие на локтевой сустав); блок предплечья, перевод руки на рычаг, вниз корпусом (воздействие на локтевой сустав); блок предплечья, перевод руки на загиб руки за спину; блок предплечья, перевод руки на дожим кисти наружу; блок предплечья, перевод руки на дожим кисти внутрь; блок предплечья, перевод руки на скручивание кисти с проходом под руку; блок предплечья, выход на скручивание головы; блок предплечья, выход на бросок через бедро;

– *приемы четвертого раздела* (освобождение от захватов и защиты).

Отработку каждого приема «Айкибудо» надо проводить в следующей последовательности: назвать прием и показать его в боевом темпе. Кратко указать, когда прием применяется в бою; показать прием в медленном темпе и объяснить технику его выполнения, и если нужно, то дать анатомическое обоснование приема. [1; 2.]

Тактическая подготовка предполагает обучение обманным движениям, атакам, приемам, в том числе переходом из одного приема на другой, перемещениям [4].

Учитывая изложенное выше, была уточнена методика технико-тактической подготовки спортсменов, занимающихся третий год Айкибудо. Для выявления уровня технико-тактической подготовленности бойцов было проведено тестирование с использованием контрольных упражнений на технику (кувырок вперед и назад, прямые удары рукой и ногой; освобождение от захвата, бросок через бедро) и тактику:

– атака: 1) усилие умеренное, атакующий выполняет любой захват и блокирует все попытки вырваться или провести прием; 2) скорость средняя, два атакующих выполняют прямой удар рукой в корпус;

– защита: 1) защищающиеся в течение одной минуты должен освободиться от захвата и выполнить любой прием; 2) защищающиеся в течение одной минуты должен смещаться в сторону так, чтобы между ним и вторым атакующим был первый атакующий.

Контрольные упражнения оценивались экспертом (тренером) по специально разработанным критериям (табл. 2).

Таблица 2

Ошибки	Стойки	Перемещения	Удары	Кувырки	Освобождение от захватов	Удержания	Броски
Стойка		+	+	+	+	+	+
Неправильное положение ног	+	+	+	+	+	+	+
Неправильное положение рук	+	+	+	+	+	+	+
Нет смещения с линии атаки					+	+	+
Нет выведения из равновесия					+	+	+
Не выполнен прием	0	0	0	0	0	0	0
Грубое выполнение	+	+	+	+	+	+	+
Потеря равновесия		+	+	+	+	+	+
Нет контроля	+	+	+	+	+	+	+
Нет стойки		+	+	+	+	+	+
Сложность упражнения (в баллах)	5	8	8	8	10 баллов	10	10

Примечание: + сбавка в 1 балл; 0 – прием не засчитан. Упражнение, выполненное отлично, оценивается в 10 баллов. Если при выполнении упражнения или приема допущены ошибки, то за каждую ошибку снимается 1,0 балл.

Спустя полгода занятий было проведено повторное тестирование занимающихся. Результаты тестирования представлены в таблице 3.

Таблица 3.

**Сравнительный анализ показателей
технико-тактической подготовленности испытуемых**

Исследуемые параметры	$X \pm Sx$		критерии	
	Вначале	В конце	t	p
Техническая подготовка				
Кувырок вперед	3,12±0,7	5,87±0,7	7,9	< 0,05
Кувырок назад	3,62±0,59	5,50±1,05	4,5	< 0,05
Удар рукой (прямой)	2,25±0,57	5,62±0,7	10,7	< 0,05
Удар ногой (прямой)	2,50±0,57	5,87±0,32	15,0	< 0,05
Освобождение от захвата	1,62±1,05	6,50±1,4	7,8	< 0,05
Бросок через бедро	2,37±1,05	6,87±7,24	8,7	< 0,05
Тактическая подготовка				
Освобождение от захвата на время	1,37 ± 1,05	5,5 ± 0,7	9,2	< 0,05
Перемещение с целью уклониться от удара	1,87 ± 1,05	4,75±0,7	6,4	< 0,05

Как видно из таблицы 3, достоверно значимый критерий Стьюдента наблюдается по всем тестируемым показателям, что подтверждает эффективность экспериментальной методики в плане совершенствования технико-тактической подготовленности занимающихся.

Выводы.

1. Айкибудо – боевое искусство, является комплексной системой самозащиты, разработанной на базе техник айкидо и дзюдо. В Айкибудо нет полно-контактных соревнований, уровень подготовки оценивается по правильности и точности выполнения приемов.

2. Технико-тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями и воспитание умения правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы. Технико-тактическое совершенствование единоборца – это процесс овладения комплексом взаимосвязанных элементов, каждый из которых должен быть доведен

до высокой степени автоматизма. Чем большим числом этих элементов владеет боец, тем выше его потенциальные возможности. При этом взаимосвязь элементов во всех случаях должна быть прочной, гибкой и надежной. Только тогда спортсмен сможет с легкостью переходить от одного варианта техники к другому, своевременно реагируя на действия соперника. Техничко-тактическая подготовка предполагает обучение спортивной технике и тактике, которое в детско-юношеском возрасте. По мере увеличения возраста и спортивного мастерства техника и тактика совершенствуются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

3. Анализ содержания и общих принципов технико-тактической подготовки множества различных единоборств позволил выявить суть и содержание техники и тактики в Айкибудо, их взаимосвязь и неразделимость при изучении приемов.

4. Разработанная методика технико-технической подготовки в Айкибудо основана на учете индивидуальных возможностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся и направлена на освоение и совершенствование содержания соревновательных композиций, повышение эмоциональной устойчивости, психическое и интеллектуальное развитие. Апробация экспериментальной методики привела к положительной динамике тестируемых параметров технико-тактической подготовленности спортсменов. По всем исследуемым упражнениям наблюдается достоверно значимый прирост.

Список использованных источников:

1. Алан Флоке. Айкибудо. – Тверь: «Мартин» «Полина», 1999.
2. Айкидо. Основы. Принципы. Техники. – 2012.
3. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высш. школа, 1997. – 189 с.
4. Годзо Сиода. Динамика Айкидо / Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гулало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 (Боевые искусства).
5. Зациорский В.М., Фролов О.П. Применение методов исследования операций для анализа спортивной тактики // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 8.
6. Калмыков Е.В., Родионов А.В., Худадов П.А. Исследование тактических способностей боксеров // Бокс: Ежегодник. – 1980. – С. 27–29.

7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.

8. Спиридонов В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика / Составитель А. А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 320 с.: ил.

9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.

The article analyzes the concepts of «technique», «tactics», «technical and tactical training». Specifies a particularities of aikibudo as a form of combative sport arts, specifies the content of technical and tactical training in aikibudo and provides the data of pedagogical experiment, which was aimed at systematization of means and methods of technical and tactical training in aikibudo, taking into account the level of sportsmanship involved.

Keywords: aikibudo, technique, tactics, technical and tactical training.

УДК 793.3:796.41

Т.В. Романюк, Е.С. Федотова

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ С ДЕВУШКАМИ ГРУПП ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

В статье подчеркивается значение хореографии как одного из средств спортивной подготовки гимнастов, уточняются виды хореографии и особенности деятельности спортивного хореографа на отдельных видах женского многоборья в спортивной гимнастике. Особое внимание отводится постановочной работе хореографа на вольных упражнениях и на бревне.

Ключевые слова: хореография, спортивная гимнастика, женское гимнастическое многоборье.

Постановка проблеми. К основним задачам дисципліни ПФСС, входящей в основную образовательную программу подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта, относится и задача формирования у студентов основ техники в избранном виде спорта. Одним из путей улучшения спортивных результатов в спортивной гимнастике являются занятия хореографией. Именно хореографическая подготовка обеспечивает те грани спортивного мастерства, которые называются – эlegantность, пластичность, эмоциональность, чистота линий [2]. Недостаточное или методически неграмотное применение средств хореографии приводит к плохой хореографической подготовке и как следствие этого – к низкому уровню исполнительского мастерства гимнастов и их композиции. В научно-методической литературе достаточно данных, подтверждающих значимость занятий хореографией, характеризующих ее основные средства, технику выполнения тех или иных упражнений, а также методику обучения им, но точных рекомендаций по методике хореографической подготовки с учетом специфики вида деятельности и контингента занимающихся мы не нашли. Уточнение направленности и содержания такой методики с логически обоснованной последовательностью обучения и явилось **целью** данного исследования.

Изложение основного материала. Под хореографической подготовкой понимается использование в тренировке средств хореографии для решения задач развития двигательных и творческих способностей занимающихся, воспитания пластичности, музыкальности, ритмичности, повышения культуры движений в соответствии с канонами классического, народного и характерного танца; овладения элементами художественной гимнастики, которые используются в вольных упражнениях (позами, прыжками, выпадами, поворотами, равновесиями и т.п.); совершенствования специальной физической подготовки [1].

Хореография, воспитывающая культуру движений, артистичность и музыкальность занимающихся, расширяющая арсенал их выразительных средств и умений, повышающая уровень физической подготовленности, является одним из необходимых видов подготовки спортсменов в спортивной гимнастике [1]. Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству тан-

ца – классического, народного, историко-бытового, современного. Занятия хореографией расширяют объем двигательных навыков и умений, воспитывают гармонию различных танцевальных вариаций, высокое качество и эстетику исполнения соревновательных программ, способствуют решению ряда общеобразовательных задач (например, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов). В процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством, что способствует формированию способности передавать движениями своего тела определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, создавать яркий и выразительный образ. Гимнасты учатся выполнять движения в соответствии с темпом, ритмом и характером музыкального сопровождения, что позволяет создавать художественный образ при исполнении соревновательных упражнений [1; 4].

Занятия хореографией способствуют развитию гибкости, координации движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Частое применение поточно-группового способа в выполнении упражнений, повышает плотность тренировки, положительно влияет на сердечнососудистую и дыхательную системы организма занимающихся, способствуя, тем самым, развитию специальной выносливости.

Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки. Выделяют следующие виды хореографии:

– *постановочная хореография* – это танцевальная композиция, составленная из логически выстроенных элементов и фигур, основанная на определённой «лексике» выбранного хореографического жанра или танцевального направления;

– *учебная хореография* – это комплекс танцевально-гимнастических упражнений, формирующих тело занимающегося, создающих основу, базу, для безупречной техники исполнения танцевальных элементов;

– *спортивная хореография* – это программы и комплексы хореографических упражнений, направленные на улучшение спортивных результатов.

Основная задача хореографа в спортивной гимнастике – поставить танцевально-спортивную композицию, соответствующую спортивным требованиям, наработать базу, дать динамику, найти индивидуальность, развить артистизм и эмоциональность, подготовить к выступлениям на соревнованиях. Спортивный хореограф занимается самой «грязной» и скрупулезной работой: учит гимнасток выдерживать гимнастический стиль, правильно работать мышцами своего тела, удерживать баланс на определённых точках и контролировать свой позвоночник, чувствуя каждую «клеточку» своего тела.

Совершенствование тренировочного процесса и повышение уровня спортивного мастерства гимнастов во многом зависит от улучшения методики тренировки в отдельных видах многоборья с учетом их специфики.

Соответственно и тренер-хореограф большое внимание уделяет составлению учебных комбинаций на вольных упражнениях и на бревне, где требуются специальные знания, умения и навыки в области композиций. Специфика видов гимнастического многоборья отражается уже в распределении времени, которое затрачивается на каждый из них. Специальные исследования показывают, что на практике, в среднем, на каждом тренировочном занятии больше времени отводится на вольные упражнения и упражнения на бревне.

Выполнение упражнений на бревне, ширина которого равна всего 10 см, сопряжено с высокими требованиями, предъявляемыми к устойчивости гимнасток, к их способности сохранять равновесие при выполнении упражнений различного характера (акробатических связок, разнообразных прыжков, всевозможных стоек, многообразных равновесий, различных поворотов и т. д.). Одна из наиболее насущных проблем тренировки гимнасток – стабильность исполнения упражнений на соревнованиях. С этой целью надо приближать условия тренировки к условиям соревнований. Упражнения на бревне занимают до 50% общего объема работы на всех четырех видах многоборья [2].

Упражнения на вольных упражнениях – это комбинация разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой и по законам композиции. Основное содержание вольных упражнений, как и упражнений на бревне, составляют акробатические элементы и соединения, прыжки, равновесия,

повороты, перемахи ногами, движения хореографического характера, элементарные движения частями тела и позы, выполняемые на специальном ковре размером 12x12 м.

Современные вольные упражнения это еще и сложнейшая акробатика, требующая смелости, воли, незаурядной атлетической подготовки. Возможности акробатики связаны с умением сочетать стойки, перекаты, перевороты, сальто с оригинальными исходными и конечными положениями, прыжками, поворотами и т. п.

Под композицией следует понимать, как определенное сочетание, последовательность, взаимосвязь всех элементов и частей вольных упражнений в единое целое, так и сам процесс их создания. Особое значение имеет музыкальное сопровождение, подбор музыкальных произведений для каждой исполнительницы с учетом ее индивидуальности [2].

Составление учебных комбинаций с учетом закономерностей композиций является основной задачей тренера-хореографа. Составляя комбинации каждому ученику или к очередному занятию для всей группы, тренер имеет возможность опробовать самые различные варианты композиции. Рекомендуется создавать учебные композиции, дающие занимающимся представления о закономерностях сочетания движений, их многообразии. Постепенное наращивание амплитуды движений, их скорости является проявлением этой закономерности композиции [3].

Эффектны движения, построенные на контрасте. Даже очень простые упражнения с учетом этой закономерности выглядят более зрелищно. Закон контраста основан на чередование быстрых и медленных движений, перемещений вниз, вправо и влево и т.п. Контрастен и быстрый переход от силовых движений к расслаблению.

Композиции произвольных упражнений создаются следующим образом: определяется количество и содержание трудных элементов, которые в соответствии с правилами соревнований необходимо включить в комбинацию данного разряда. Затем определяется последовательность их выполнения. Эти элементы соединяются с помощью более простых движений по законам композиции. При этом определяется начало, середина и концовка упражнений. Наиболее трудные части, особенно с включением акробатических элементов, выполняются по диагонали и сторонам площадки. Значительно об-

легчает работу хореографа по составлению композиций использование графического изображения (линии – схема передвижений) с указанием элементов на линиях.

Особое внимание необходимо обращать на точность исходных и конечных положений, на положение головы, кистей, стоп; на соответствие движений принятым в гимнастике стандартам. В связи с этим очень помогает выполнение движений перед зеркалом, а также в парах с поочередным ассистированием и исправлением ошибок партнера.

При составлении произвольных упражнений тренер должен учитывать склонности учеников, их сильные стороны и качества и как можно активнее привлекать их к совместному творчеству. Упражнения должны отличаться большей пластичностью и танцевальностью. Вольные упражнения под музыкальное сопровождение должны иметь четкую структуру и укладывать соединения движений и элементов на музыкальные фразы. [2, 4].

Учитывая изложенное выше, была составлена методика занятий хореографией со студентками-гимнастками факультета ФКиС ПГУ им. Т.Г. Шевченко. Ввиду низкого уровня развития спортивной гимнастики в Приднестровье большинство занимающихся в группе ПФСС по гимнастике тренируются по массовым разрядам облегченной классификационной программы категории «Б». В содержание методики из арсенала средств хореографии были отобраны те упражнения, применение которых возможно с учетом имеющейся материальной базы и спортивного мастерства занимающихся – упражнения классического танца у опоры, на середине (в усложненном варианте – соединения и комбинации, в среднем и быстром темпе и т. д.) и на бревне. Широко применялись танцевальные шаги, подскоки, прыжки, махи, упражнения в партере (на выворотность стопы и тазобедренного сустава, статические упражнения для укрепления мышц спины, живота; на развитие гибкости и т.д.), упражнения в равновесии, упражнения в расслаблении, для развития плавности движений (волны: руками и туловищем) и формирования чувства правильной осанки, правильного дыхания.

Упражнения хореографической направленности применялись обязательно на каждой тренировке (2 раза в неделю) в течение 15–25 минут в конце подготовительной и в начале основной части занятия.

Для определения эффективности разработанной методики хореографической подготовки был проведен эксперимент, предполагающий апробацию методики и анализ динамики уровня физической и технической подготовленности испытуемых (табл. 1).

Таблица 1

№ п/п	Бревно		%	В\У		%	Падения с бревна			%	Удержание ноги		+ см	Гран-батман		+ см
	1	2		1	2		1	2	3		4	1		2		
1	8.4	8.85	6	7.6	8.05	6	2	1	20	90	93	3	140	142	2	
2	8.05	9.0	11	9.05	9.2	2	3	1	30	151	154	3	168	170	2	
3	8.05	8.6	7	8.0	8.7	9	1	0	10	140	143	3	198	199	1	
4	6.8	7.9	14	8.7	8.7	0	4	2	20	110	111	1	155	155	0	
5	8.65	8.7	1	8.25	8.4	2	2	1	20	110	110	0	155	155	0	
6	7.95	8.7	9	7.9	8.6	9	3	0	30	141	145	4	190	191	1	
Х ср.	7.98	8.625	9	8.25	8.6	4	2,5	0,8	21,7	123,6	126	1,4	167,6	168,6	1	

Как видно из таблицы, в начале эксперимента средний показатель за выступление на бревне составил 7,98 б. Сбавки в основном были за частые потери равновесия по причине того, что девушки не могли своевременно «включить в работу необходимые группы мышц» и сосредоточиться на выполнении соревновательного упражнения.

Среднегрупповая оценка за выступление на вольных упражнениях составила 8.25 баллов. Основные сбавки – за отсутствие гимнастического стиля и ошибки в технике акробатических упражнений.

Показатели, характеризующие физическую подготовленность гимнасток (гибкость) – средние, притом с большим разбросом результатов выполнения контрольных упражнений.

Спустя 3 месяца применения экспериментальной методики девушки прошли процедуру повторного тестирования (табл. № 1). Анализ представленных данных показал улучшение оценки за выступления на бревне на 9 %, снижение количества падений с бревна с 15 до 5 раз; улучшение средней оценки за выступления на вольных упражнениях на 4%; незначительное увеличение амплитуды маха. Вырос средний результат выступления на соревнованиях по гимнастике – 33.9 баллов (в начале эксперимента было 32, 4), все девушки набрали необходимое количество баллов для получения спортивного разряда.

Таким образом, систематическое применение упражнений хореографической направленности по предлагаемой методике положительно повлияло на повышение уровня физической и технической подготовки гимнасток.

Выводы. Подводя итог изложенному, можно сделать заключение о том, что хореографическая подготовка положительно влияет на успешное овладение соревновательными упражнениями на отдельных видах гимнастического многоборья. Занимающиеся приобретают набор движений, дающих с одной стороны, общее физическое, музыкальное, эстетическое, нравственное развитие, с другой – формирующих двигательную и танцевальную культуру, развивающих координацию, свободу и грациозность движений.

Список использованных источников

1. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: метод. рекоменд. – Киев: Изд-во КГИФК, 1999.
2. Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Борисенко Светлана Ивановна. – СПб.: СПб-ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000.
3. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие. – М.: Российский университет театрального искусства, 2011.
4. Тимошенко А.А., Белокопытова Ж.А. Хореографическая подготовка юных гимнасток на начальном этапе обучения. – К: КГИФК, 2000.
5. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. – М.: Изд-во «Релиз», 2004.

The article emphasizes the importance of choreography as one of means for athletic training of gymnasts, specifies the types of choreography and sport choreographer's activity peculiarities on certain types of women's multiathlon in sport gymnastics. Particular attention is paid to the staging work of the choreographer in the floor exercises and balance beam.

Keywords: *choreography, sport gymnastics, women's gymnastics multiathlon.*

МУЛЬТИТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД ПРИ ПОДБОРЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В статье поднимается проблема применения мультитипологического подхода при дозировании физической нагрузки направленной на развитие выносливости у старших школьников на уроках физической культуры. Предоставляется методика развития выносливости с применением мультитипологического подхода.

***Ключевые слова:** старшие школьники, индивидуально-типологические особенности, мультитипологический подход, выносливость.*

Постановка проблемы. В современной литературе все чаще приводятся данные о различных подходах к подбору средств и методов дозирования физической нагрузки в процессе оздоровительных или спортивных занятий. Наиболее широко применяются такие подходы как, деятельностный, системный, интегральный, генетический, адаптивный и многие другие. Нами предлагается мультитипологический подход, который учитывает многообразие индивидуальных особенностей занимающегося в процессе выполнения физических упражнений. Такой подход позволит максимально эффективно дозировать физическую нагрузку в соответствии с целевой направленностью занятия и индивидуальными типологическими данными человека, учетом их, как в процессе выполнения физической нагрузки, так и в процессе адаптации к ней после занятий, и как следствие набора общей тренированности занимающегося.

Анализ актуальных исследований. Изучая возможности применения мультитипологического подхода при дозировании физических нагрузок, мы задались вопросом, насколько используется данный подход в других областях науки. Было обнаружено, что в

основном применяют мультифакторный подход. Чаще всего встречаются работы, применяющие мультифакторный подход в медицинской области научного познания. Так в медицине используют такие понятия как «*мультифакторное наследование*» (*multifactorial inheritance*) [лат. *multum* – много и *factor*– делающий, производящий] – наследование признака, контролируемого аллелями многих локусов (участок ДНК). *Мультифакторное наследование* характерно для некоторых видов патологий (эпилепсия, псориаз и др.).

Мультифакторный признак (мультифакторное заболевание) – это комплексные признаки или заболевания, развивающиеся в результате взаимодействия определенных комбинаций аллелей разных локусов и специфических воздействий факторов окружающей среды. Также известны научные труды, исследующие мультифакторный подход к диагностике и лечению некоторых хронических инфекционно-воспалительных заболеваний. Согласно проведенным исследованиям в медицинской области основанием для применения мультифакторного подхода явилась всесторонность диагностики и как следствие выявление глубинных процессов возникновения заболевания и более результативного его лечения.

Успешно применяется мультифакторный подход в юридических сферах деятельности при оценке функционирования юридических фирм, также распространены работы, рассматривающие экономические вопросы применения мультифакторного подхода при составлении мультифакторных моделей при развитии бизнеса. Также обнаружены исследования применения мультифакторного подхода в педагогике, психологии, социологии, и многих других науках.

Проводя анализ научных познаний в области применения мультитипологического подхода в различных направлениях науки, мы поставили цель выяснить области применения данного подхода в сфере физической культуры. Согласно проведенному теоретическому исследованию можно отметить, что в своих работах Владимир Соломонович Фарфель в 1975 году в книге «управление движениями в спорте» отмечал необходимость комплексного учета основных и дополнительных факторов, типов и условий в развитии систем управления движениями [3, 72]. Аналогичные высказывания о необходимости учета различных комплексных типологий спортсмена влияющие на результат в развитии физических способностей и до-

стижения максимального результата в спортивной деятельности мы встречаем в работах А.А. Гужаловского. К числу комплексных факторов он относит функциональные возможности органов и систем, (наследуемые и приобретенные), уровень технического мастерства, волевые качества человека, величину энергетических запасов в организме и многие другие [1, 222].

И в наши дни встречаются исследования, учитывающие различные подходы при построении содержания спортивной тренировки в различных видах спорта, однако мы не обнаружили работы, имеющие научное обоснование мультитипологического подхода при развитии физических способностей человека.

Цель статьи. На наш взгляд необходимо обратить пристальное внимание на учет многообразия индивидуальных типологий старших школьников и факторов, влияющих на развитие физических способностей в частности выносливости. Разработать единый механизм такого учета при построении занятий – спортивной тренировки, школьного урока физической культуры или оздоровительного физкультурного занятия.

Изложение основного материала. На основе анализа литературных источников, изучения опыта работы учителей физической культуры, медицинских работников, психологов, экспертной оценки и двигательного тестирования школьников сложилось предположение о том, что в педагогическом процессе не используются имеющиеся возможности для организации и проведения занятий физическими упражнениями, основанных на подборе средств и методов с учетом индивидуально-типологических особенностей старших школьников (соматотипа, типа высшей неровной деятельности, биологической зрелости – акселерация или ретардация), а значит, отсутствует мультитипологический подход к разработке методики, направленной на развитие выносливости старших школьников в процессе уроков физической культуры. Это может являться одной из причин, влияющих на низкую степень развития двигательных способностей учащихся, слабый уровень их физической подготовленности и здоровья. В связи с этим целью нашего педагогического эксперимента явилось обоснование методики развития выносливости у старших школьников на уроках физической культуры с учетом индивидуально-типологических особенностей [2, 45].

Педагогический эксперимент проводился на базе средних общеобразовательных школ № 2, № 14, № 17 г. Тирасполя. В эксперименте принимали участие старшие школьники основной медицинской группы, которые были организованы в контрольные и экспериментальные группы. Учебно-воспитательный процесс проводился в естественных условиях согласно установленному расписанию уроков. На уроках в экспериментальной группе применялся мультитипологический подход к подбору средств и методов педагогических воздействий, дозированию физической нагрузки, направленной на развитие выносливости у школьников с учетом их индивидуальных типологических особенностей. Во время внедрения экспериментальной методики осуществлялся сбор информации, составляющий индивидуально-типологический профиль ученика. Он включал в себя следующие этапы работы:

- определение типа высшей нервной деятельности осуществлялось психологами школ;
- соматотипирование на основании собранных антропометрических данных;
- уровень биологической зрелости определялся согласно данным ежегодной врачебной комиссии, соматоскопическим методом;
- уровень развития выносливости определялся при помощи двигательных тестов. Для этого были выбраны тесты, характеризующие общую, силовую, скоростную и координационную выносливость: бег 12 минут; Гарвардский степ-тест (ИГСТ); подтягивание из виса лежа; поднимание прямых ног до угла 90° ; бег на 500 и 1000 м.; челночный бег 5x10 м и вариативный челночный бег. Тестирование проводилось на спортивной площадке в одинаковых для всех испытуемых условиях.

В процессе внедрения экспериментальной методики в ходе бесед и обсуждений уделялось внимание субъективным показателям состояния самочувствия учащихся (отношение к содержанию уроков физической культуры, желание участвовать в процессе физической деятельности, эмоциональный фон занятия, и т. д.). Данная информация позволила корректировать методические приемы для более эффективного воздействия на занимающихся школьников, что указывает на оздоровительную направленность эксперимента.

В контрольных группах уроки физической культуры проводились согласно требованиям государственной программы для общеобразовательных организаций для 1–11 классов по общепринятой методике: упражнения способствующие развитию выносливости (кросс до 2000 и 3000 м) применялись в разделе кроссовая подготовка по 10 уроков в первой и четвертой четвертях.

Таким образом, основным отличием методики развития выносливости у старших школьников экспериментальных групп являлось:

- дифференцирование испытуемых по признаку биологического возраста на группы для учета фактического сенситивного периода развития соответствующего вида выносливости;

- применение в каждой из групп индивидуально-дифференцированного подхода, основанного на учете индивидуально-типологических особенностей (соматотипа, тапа высшей нервной деятельности) старших школьников, к подбору методов выполнения и дозирования развивающей физической нагрузки, направленной на развитие выносливости на уроках физической культуры в школе.

Для определения эффективности разработанной нами экспериментальной методики проводилось сравнение полученных данных до и после эксперимента в контрольных и экспериментальных группах.

Полученный материал был обработан при помощи методов математической статистики.

На этапе констатирующего эксперимента для определения меры связи между:

- типом высшей нервной деятельности и уровнем выносливости;
- соматическим типом и уровнем развития выносливости;
- биологической зрелостью и уровнем развития выносливости;

С целью выбора адекватного направления для эффективного развития выносливости у старших школьников был проведен корреляционный анализ взаимосвязи соматотипа, типа высшей нервной деятельности и биологического возраста с уровнем выносливости у старших школьников, оцениваемого по интегральному показателю проявления выносливости (табл. 1).

Корреляционный анализ показывает, что ведущим фактором изменчивости уровня выносливости у старших школьников 16–17 лет является биологический возраст.

Таблиця 1

Показатели взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей старших школьников с развитием выносливости (интегральный показатель выносливости)

Показатели	Девушки		Юноши	
	Коэффициент (ra)	Кол-во чел	Коэффициент (ra)	Кол-во чел
Соматотип	0,536	n - 300	0,835	n – 300
Тип высшей нервной деятельности	0,497	n - 300	0,788	n – 300
Биологический возраст	0,844	n - 300	0,907	n – 300

Биологический возраст отражает индивидуальные особенности морфофункционального развития старшего школьника и позволяет определить наиболее выраженные структурные и функциональные изменения организма, лабильность гомеостаза, дает информацию о внутри возрастных различиях в темпах роста и развития старшеклассника. Начало и последующий характер инкреторной функции половых желез во многом определяют своеобразие психики, физического развития и функционального состояния старшеклассников. Лабильность гомеостаза в период полового созревания приводит к тому, что в пубертатном возрасте чаще, чем в другие возрастные периоды, выявляется склонность к нервным и эндокринным функциональным расстройствам, ухудшается адаптация к разнообразным средовым факторам, в том числе к физическим нагрузкам. Совершенно очевидно, что различный биологический возраст указывает на неравномерное развитие выносливости у старшеклассников, что подтверждает наличие «индивидуальных» сенситивных периодов ее развития в процессе уроков физической культуры.

На основании полученных данных была разработана экспериментальная методика развития выносливости у старших школьников на основе учета индивидуально-типологических особенностей. Ее сущность заключалась в разработке двух этапов (подготовительного и практического).

На подготовительном этапе, состоящего из трех шагов, было проведено: 1) определение индивидуального профиля (соматотипирование, соматоскопия и тестирование типа высшей нервной деятельности), (рис. 1); 2) тестирование уровня развития выносли-



Рис. 1. Первый шаг подготовительного этапа реализации экспериментальной методики развития выносливости на основе учета индивидуально-типологических особенностей старших школьников

вости (рис. 2); 3) определение группы здоровья у участников эксперимента. При выявлении индивидуального типа школьника уделялось значение не только информативности и надежности методов диагностики, но и их доступности.

Особенностью методики развития выносливости в экспериментальных группах явилось:

– у ретардантов биологический возраст соответствует 14–15 лет, следовательно, основываясь на информации о чувствительных периодах в этом возрасте, уделялось внимание развитию выносливости в зонах максимальной (скоростная) и умеренной (общая) интенсивности, а также силовой выносливости у юношей. У девушек

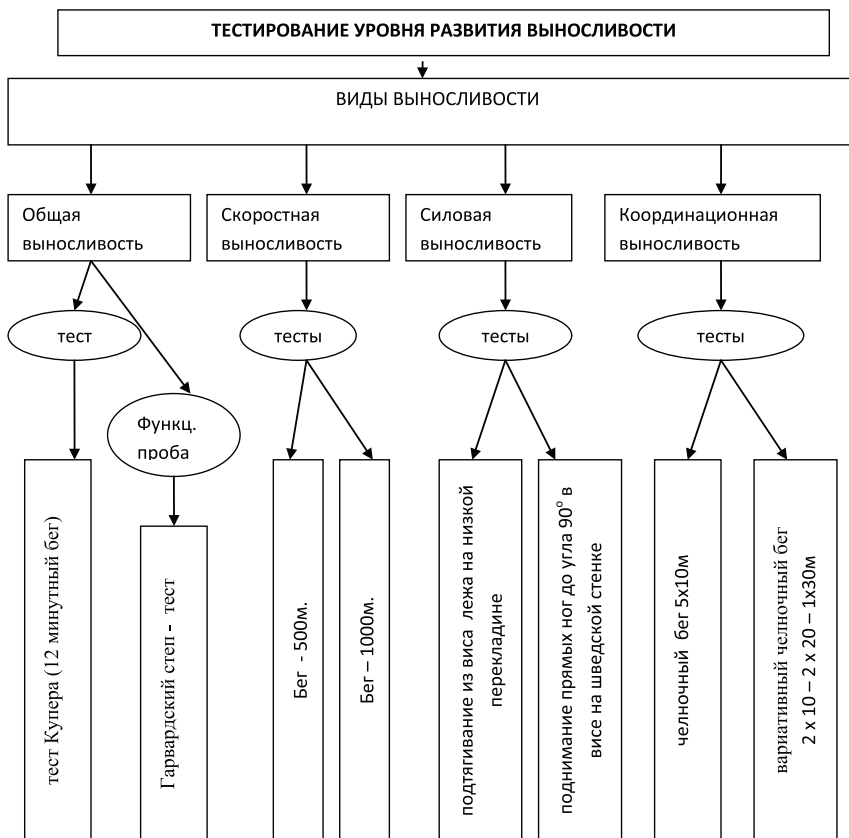


Рис. 2. Второй шаг подготовительного этапа реализации экспериментальной методики развития выносливости на основе учета индивидуально-типологических особенностей старших школьников

данные виды выносливости находятся в стадии естественного развития, поэтому нагрузка для них носила развивающий характер;

– у медиантов биологический возраст соответствует 16–17 лет, следовательно, уделялось внимание развитию всех видов выносливости в развивающем режиме, так как данный возраст у юношей является зоной «максимальных темпов прогресса» [1, 222]. У девушек в этом возрасте отмечается период «замедленного» развития выносливости и поэтому нагрузка для них носила поддерживаю-

щий характер, однако отмечен естественный рост собственно силовых способностей, поэтому развивающий режим воздействий использовался при работе на стимулирование силовой и статической выносливости;

– у акселератов биологический возраст соответствует 18–19 лет. У юношей в этом возрасте отмечается естественная способность к упражнениям в режиме длительной работы, следовательно, для развития и сохранения набранного кумулятивного эффекта применялась более объемная нагрузка по сравнению с другими группами. У девушек было отмечено снижение способности к любым нагрузкам на выносливость, поэтому педагогические воздействия строились исходя из учета данных различий. В работе с девушками использовались, в основном, нагрузки поддерживающего характера, главное внимание уделялось суммарной нагрузке в течение всего урока.

Выводы. Установлено, что в старшем школьном возрасте ярко выражена индивидуально-типологическая характеристика старшеклассников вследствие активного взросления и развития организма, что объясняет необходимость применения мультитипологического подхода при подборе средств и методов дозирования физической нагрузки для индивидуализации и дифференциации педагогических воздействий на уроках физической культуры. При тестировании уровня развития выносливости были отмечены различия у испытуемых в способности выполнять двигательные тесты, что связано с биологическим возрастом старшеклассников и индивидуальным сенситивным периодом развития их физических способностей; в 16–17 лет занимающиеся испытывают трудности в выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости. Чаще это связано с недостаточной физической подготовленностью и малоподвижным образом жизни. Особенно трудности возникают у девушек, что объясняется отсутствием сенситивного периода развития выносливости в отличие от юношей и недостаточным суммарным объемом физической нагрузки, получаемой на уроках физической культуры.

По результатам корреляционного анализа установлена взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей (соматотипа, типа высшей нервной деятельности и биологического возраста) старших школьников с развитием выносливости. Наибольшее влия-

яние на развитие выносливости оказывает фактический биологический возраст старшеклассника (у юношей $r=0,907$ и у девушек $r=0,844$), что обуславливает подбор средств и методов педагогических воздействий для развития выносливости.

Доказана необходимость применения мультитипологического подхода в основе которого лежит учет особенностей биологического возраста занимающихся при выборе направленности развивающей нагрузки, соответствующей сенситивному периоду вида выносливости по фактическому возрасту; учет соматотипа при определении дозирования развивающей нагрузки; учет типа высшей нервной деятельности старших школьников в процессе выбора метода выполнения физической нагрузки на уроках физической культуры.

Дальнейшей перспективой нашего исследования будет выявление набора факторов влияющих на развитие физических способностей, классифицирование их по степени влияния на то или другое качество. Будет исследоваться взаимосвязь между проявлением физического качества и индивидуальными особенностями человека и на основе этого разрабатываться система учета основных факторов при построении методики развития необходимых физических способностей, как в отдельности, так и в комплексе.

Список использованных источников

1. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания // Очерки по теории физической культуры. – М.: ФиС, 1984. – с. 211–223.

2. Трусова О.В. Содержание методики развития выносливости у старших школьников на основе выявления их индивидуально-типологических особенностей / О.В. Трусова // Культура физическая и здоровье: Научно-методический журнал. – Воронеж, 2011. – № 4 (34). – С. 43–47.

3. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975. – 208 с.

The article raises the problem of the use of multitypological approach to dosing of physical load directed on the development of endurance for the senior pupils at lessons of physical culture. The method of the development of endurance with the help of multitypological approach is given.

Keywords: senior pupils, individually-typological features, multitypological approach, endurance.

УДК 376:371.7

А.В. Цуркан

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

В статье уточняются цели и задачи здоровьеориентированной педагогической деятельности в коррекционном образовательном учреждении, конкретизируются принципы и основные направления медико-педагогической поддержки физического развития и укрепления здоровья ребенка с особыми образовательными возможностями.

Ключевые слова: коррекционное образовательное учреждение, здоровьесберегающие технологии, дети с особыми образовательными возможностями.

Постановка проблемы. Дошкольный возраст – период интенсивного формирования всех органов и систем организма. Именно в дошкольном детстве формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития.

Н.А. Бернштейн высказывал мнение: «Психика формируется в движении». Двигательный анализатор имеет обширные связи со всеми структурными центрами нервной системы, принимает участие в их деятельности и имеет огромное значение в развитии функций мозга. Нормальное сенсомоторное развитие составляет фундамент всего психического развития и является тем базисом, над которым надстраивается вся совокупность высших психических функций.

Показатели здоровья и физического развития детей с особыми образовательными возможностями ниже, чем у их нормально развивающихся сверстников, что вызывает необходимость рассматривать данную категорию детей как группу риска по состоянию здоровья.

Изложение основного материала. Целью деятельности коррекционного дошкольного образовательного учреждения является обеспечение всестороннего развития личности воспитанников. Одним из важнейших направлений является работа, обеспечивающая физическое развитие и укрепление здоровья детей, преодоление и ослабление недостатков в их психофизическом развитии.

Термин «здоровьесберегающие технологии» включают в себя систему мер по охране и укреплению здоровья детей, куда входит сама здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения, оптимальные условия жизни и деятельности детей в ДОУ.

Здоровьесберегающая среда – это комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических и физкультурно-оздоровительных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в семье и ДОУ.

Комплексная система медико-педагогической поддержки физического развития и укрепления здоровья ребенка с особыми образовательными возможностями строится в соответствии с принципами: принцип принятия ребенка и принцип помощи, принцип индивидуального подхода, принцип сотрудничества с семьей и принцип единства медицинского и психолого-педагогического воздействия. В системе комплексной медико-педагогической поддержки физического развития и укрепления здоровья детей с проблемами в развитии выделяются два самых тесным образом связанных друг с другом направления: медицинское и психолого-педагогическое. В ходе реализации каждого направления проводятся разнообразные мероприятия, которые позволяют решать, как специфические, так и общие задачи. Медицинский аспект представлен организацией лечебно-оздоровительной работы, которая проводится планомерно, систематически, охватывает всех воспитанников и включает:

1) профилактические мероприятия (тщательное обследование ребенка, динамическое наблюдение за состоянием его здоровья и нервной системы, проведение плановой вакцинации, санитарно-гигиенический уход за детьми);

2) лечение (медикаментозное лечение, физиотерапия, фитотерапия);

3) оздоровительные мероприятия (массаж, занятия лечебной физкультурой, закаливание).

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами коррекционного ДОУ, является воспитание здорового подрастающего поколения. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического здоровья человека, особенно детей, начиная с самого раннего возраста.

А.М. Доронин, отмечает, что целью дошкольного воспитания является всестороннее гармоничное развитие ребенка, которое предусматривает охрану и укрепление здоровья, обеспечение полноценного физического и психического развития. Физическое воспитание в дошкольном возрасте должно формировать здоровье ребенка и фундамент физической культуры личности, включающий:

- положительное отношение детей к физическим упражнениям, к правилам личной гигиены и соблюдению режима дня;
- начальные знания, познавательный интерес к физической культуре;
- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, основы ритмики, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участие в коллективных играх и праздниках;
- воспитание культуры поведения, самостоятельности, организованности и дисциплинированности;
- навыки самообслуживания.

Выводы. Таким образом, в специальном саду для детей с особыми образовательными возможностями необходимо выстроить целостную систему педагогической работы и медицинского контроля, которые бы обеспечивали целенаправленное комплексное воздействие с целью физического, психомоторного развития и оздоровления средствами физического воспитания и специальных оздоровительных мероприятий. Создание такой системы достигается за счет адаптации содержания образовательной программы по физическому воспитанию с учетом уровня физического и психомоторного развития, особенностей двигательной сферы и состояния здоровья детей с особыми образовательными возможностями.

Список использованных источников

1. Белова, Т.В. Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии / Т.В. Белова, Н.Ю. Борякова. – М.: Астрель, 2008. – 222 с.

2. Борякова, Н.Ю. Ступеньки развития. Ранняя диагностика и коррекция задержки психического развития у детей. Учебно-методическое пособие / Н.Ю. Борякова. – М.: «Гном-Пресс», 2002. – 64 с.

3. Екжанова, Е.А. Технологии, укрепляющие здоровье, в системе обучения коррекционно-развивающих специальных дошкольных учреждений / Е.А. Екжанова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2002. – № 4. – С. 19–25.

4. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика. – М., 1997. – 205 с.

The article clarifies the aims and objectives of educational activities, oriented on health in correctional educational institution, there are specified the principles and guidelines of medical and educational support for the physical development and health strengthening of the child with special educational abilities.

Keywords: correctional educational institution, health preservation technologies, children with special educational abilities.

УДК 616.127-005.8-036.82:796

Р.Б. Чаплінський, Л.В. Чаплінська

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ АДЕКВАТНОСТІ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ХВОРИХ ІНФАРКТМ МІОКАРДА НА СТАЦІОНАРНОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У статті проаналізовано реакцію хворих інфарктом міокарда на стаціонарному етапі реабілітації на фізичне навантаження. Визначено критерії правильної активізації хворих та ознаки несприятливої реакції. Детально охарактеризовано методіку проведення проби з дозованою ходьбою. Розглянуто тест раннього фізичного навантаження, як чинника прогнозу захворювання.

Ключові слова: інфаркт міокарда, критерії активізації, дозована ходьба, раннє фізичне навантаження.

Постановка проблеми. При оцінці реакції хворого інфарктом міокарда (ІМ) на стаціонарному етапі реабілітації на фізичне навантаження, особливо при переводі його на кожен наступну сходинку активності, велике значення мають методи контролю стану хворого. Найбільш доступні й цілком інформативні — клінічні методи контролю (аналіз самопочуття хворого, спостереження за його зовнішнім виглядом та поведінкою, визначення частоти пульсу до, під час і після навантаження, а також вимір артеріального тиску (АТ)). Досить інформативні у визначенні функціональних можливостей організму й адекватності програм фізичної реабілітації є проби з фізичним навантаженням.

Метою статті є визначення критеріїв правильної активізації хворих ІМ на стаціонарному етапі реабілітації та ознак несприятливої реакції, аналіз методики проведення проби з дозованою ходьбою, аналіз та оцінка тесту раннього фізичного навантаження, як чинника прогнозу захворювання.

Обговорення результатів дослідження. При правильній активізації хворих ІМ негативних явищ не виникає. Частішання пульсу на висоті навантаження й у перші 3 хв після нього не більше ніж на 20 ударів, дихання не більше ніж на 6–9 у хвилину, підвищення систолічного артеріального тиску (САТ) на 20–40 мм рт.ст., діастолічного артеріального тиску (ДАТ) на 10–12 мм рт.ст. (у порівнянні з вихідним) або ж сповільнення пульсу на 10 ударів у хвилину, зниження АТ не більше ніж на 10 мм рт.ст. являються показниками адекватної реакції [5, с. 101–102; 7, с. 43–44].

Виникнення нападу стенокардії, аритмії, різкої задишки, тахікардії з уповільненим поверненням до вихідної частоти серцевих скорочень (ЧСС), різкі зміщення АТ (в основному його зниження), виражена слабкість і почуття дискомфорту, збліднення шкірних покривів, акроціаноз свідчать про несприятливу реакцію на фізичне навантаження. У цих випадках слід тимчасово припинити подальше навантаження [4, с. 206–207].

На ранніх ступенях активності (ще в періоді перебування хворого в блоці інтенсивного спостереження) клінічні методи контролю

адекватності режиму фізичної реабілітації можуть бути доповнені даними електрокардіографічного моніторингу, однак можливості цього методу у визначенні характеру реабілітаційних заходів обмежені через чисто технічні причини – затруднення реєстрації електрокардіограми (ЕКГ) при русі хворого. Реальна лише більш об'єктивна реєстрація порушень ритму в стані відносного спокою. Значно більші можливості представляє холтеровське моніторування ЕКГ [2, с. 13–14].

Методика проведення проби з дозованою ходьбою: хворому пропонують пройти по коридору протягом 3–5 хв у темпі 70 кроків у хвилину. Якщо немає змін ЕКГ і самопочуття залишається задовільним, то після 3–5 хв відпочинку темп ходьби збільшується на 10 кроків у хвилину й т.п. до 120, рідше до 130 кроків у хвилину, якщо не з'являються критерії припинення проби [6, с. 67–69].

Критерії припинення проби:

1) суб'єктивні відчуття (напад стенокардії, виражена задишка, запаморочення й т.п.);

2) зміни ЕКГ (депресія або підйом сегменту ST на 1 мм, поява частих і складних порушень ритму або значне збільшення наявних порушень і т.п.);

3) при ранніх термінах ІМ — досягнення ЧСС 120-130 у хвилину.

ЕКГ реєструється наприкінці кожної хвилини ходьби, а також на 15, 30-й секунді, 1, 2, 3-й хвилині відпочинку після кожної сходинки навантаження та на 5, 7, 10-й хвилині відпочинку.

Хворому пропонують походити по коридору протягом 3–5 хв у звичному для нього темпі. При цьому підраховують число кроків у хвилину. Якщо при ходьбі не з'являється ніяких змін на ЕКГ і самопочуття хворого залишається задовільним, то після відпочинку протягом 3–5 хв темп ходьби збільшують на 10 кроків у хвилину і т.п. При цьому часто вихідний темп буває досить високим – 90–110 кроків у хвилину. Якщо при ходьбі у звичному для хворого темпі з'являються зміни на ЕКГ, то методика дещо змінюється: темп ходьби не збільшується, а зменшується, щоб знайти оптимальний для хворого й безпечний темп ходьби [1, с. 24–26].

Під раннім тредміловим або велоергометричним навантаженням мають на увазі проведення тестів на 6–23-й день, частіше

на 11–21-й день хвороби. Однак не всім хворим показано проведення цієї проби. До найбільш важливих протипоказань відносять ускладнення гострого періоду ІМ (серцева недостатність, підозра на гостру аневризму лівого шлуночка, серйозні порушення ритму й т. п.).

Тест раннього фізичного навантаження (РФН) безпечний, проте медичний персонал повинен бути готовий до надання невідкладної допомоги у зв'язку з можливістю шлуночкової тахікардії або фібриляції шлуночків.

Критерії припинення РФН в основному ті самі, що й при звичайній велоергометричній або тредміловій пробі, однак величина виконаного навантаження не повинна досягати максимального рівня. Умовно ці критерії підрозділяють на фізіологічні й патологічні. До фізіологічних критеріїв відносять досягнення низької або субмаксимальної величини навантаження, що не перевищує 200–400 кгм/хв або зростання числа метаболічних одиниць в 4–7 разів, стомлення, задишку, збільшення ЧСС до 120 або на 60–70% від максимальної вікової. До патологічних критеріїв відносять стенокардію, девіацію сегмента ST на 1–2 мм і більше, підвищення САГ вище 200 мм рт. ст., ДАГ – 110 мм рт. ст., зниження систолічного тиску на 10–20 мм рт. ст. у порівнянні з вихідним рівнем, шлуночкову аритмію (парна, часта, мультифокальна екстрасистолія, екстрасистолія типу R на T, тахікардія), миготливу аритмію й церебральну недостатність. Підйом сегмента ST у спокої і його підвищення під час тредмілового навантаження свідчать на користь дискінезії стінки лівого шлуночка й не служать ознакою ішемії міокарда в неінфарктній зоні.

На думку ряду авторів, у 50–60% випадків проба РФН вважається негативною, тобто наростання навантаження припиняється за фізіологічними критеріями. Наявність же позитивної проби РФН дозволяє з 87–95% впевненістю говорити про наявність значного ураження коронарного русла. При зіп'явствленні результатів РФН із даними коронароангіографії встановлено, що в 72–88,2% хворих з негативним тестом РФН є стенозування однієї судини, а в 82–97,7% хворих з позитивною пробєю РФН стенозовані 3–4 магістральні коронарні артерії. При цьому чутливість тредмілового тесту становить 54–95%. Отже, позитивна проба РФН вірогідно підвищує ри-

зик розвитку повторного ІМ, фібриляції шлуночків і летальність [3, с. 453–456].

Депресія сегмента $ST \geq 2$ мм під час навантажувального тесту зустрічається в 100 % хворих з фібриляцією шлуночків і в 64 % хворих, яким у подальшому було проведено аорто-коронарне шунтування, а шлуночкова екстрасистоля частіше спостерігається у хворих з аритмією в гострому періоді ІМ.

Гемодинамічна адаптація до РФН у перші 6 хв відбувається внаслідок збільшення ударного об'єму й ЧСС, а потім – тільки завдяки збільшенню ЧСС. Фракція викиду в спокою достовірно вище у хворих з негативною пробою РФН, а також з адекватною реакцією АТ без елевації сегмента ST і шлуночкової аритмії під час навантаження.

Основна мета, яку переслідує РФН – це визначення тих критеріїв, на основі яких будується прогноз захворювання. Раннє велоергометричне навантаження дозволяє з достатнім ступенем достовірності прогнозувати повторний ІМ. У хворих із критерієм припинення РФН через стенокардію слід частіше очікувати появу цього симптому протягом першого року захворювання, що погіршує прогноз життя. Повторний ІМ і нестабільна стенокардія переважають у хворих з депресією сегмента ST , стенокардією й неадекватною реакцією АТ під час проведення РФН. Результати, отримані рядом авторів, показали, що елевація або депресія сегмента $ST \geq 1$ мм або їх поєднання дають можливість прогнозувати в найближчі 6–27 міс із високою ймовірністю раптову смерть, лівошлуночкову недостатність, нестабільну стенокардію або повторний ІМ. Якщо нестабільна стенокардія й повторний ІМ вирогідно частіше спостерігалися у хворих із критерієм припинення РФН у зв'язку з появою депресії сегмента $ST \geq 1$ мм, то фатальні ускладнення розвивалися у хворих із критерієм припинення РФН через появу депресії сегмента $ST \geq 2$ мм [4, с. 111–113; 8, с. 87–88].

Висновки. Таким чином, фізична реабілітація хворих ІМ на стаціонарному етапі включає не тільки проведення занять лікувальної фізичної культури в щадному, а потім у щадно-тренувальному режимі, але й дозовану ходьбу, і навіть спеціальні тренування в ізометричному режимі, що визначає достатню фізичну підготовленість хворого до продовження реабілітації в умовах санаторію або вдома.

РФН може бути використане в якості скринінг-тесту на стаціонарному етапі при прогнозуванні перебігу ішемічної хвороби серця, має певне значення в загальній реабілітаційній програмі, а також покращує прогноз працездатності хворих, що перенесли ІМ. Сприятливий прогноз життя характерний для хворих з високим приростом «подвійного добутку», більш тривалою експозицією навантаження в порівнянні із хворими, у яких укорочений час виконання РФН.

Список використаних джерел

1. Бутко, В.М. Комплексная реабилитация больных острым инфарктом миокарда / В.М. Бутко. – Курск: Б.И., 1998. – 48 с.
2. Нові аспекти лікування та реабілітації хворих на інфаркт міокарда. – К.: Укр. НДІ кардіології ім. акад. М.Д. Стражеска, 1997. – 34 с.
3. Основы кардиологии: Принципы и практика (2-е издание) / Под ред. проф. Клива Розендорффа. – Львов: Медицина світу, 2007. – 1064 с., ил.
4. Сыркин, А.Л. Инфаркт миокарда / А.Л. Сыркин. – М.: Медицинское информационное агентство, 1998. – 397 с.
5. Симоненко, В.Б. Функциональная диагностика / В.Б. Симоненко, А.В. Цоколов, А.Я. Фисун. – М.: Медицина, 2005. – 304 с.
6. Сучасна діагностика та лікування гострого інфаркту міокара / За ред. Ю.А. Іваніва. – Л.: Медична газета України, 1995. – 103 с.
7. Фуркало Н.К. Клинико-инструментальная диагностика поражений сердца и венечных сосудов / Н.К. Фуркало, Г.В. Яновский, И.К. Следзевская. – К.: Здоровья, 1990. – 189 с.
8. Хэмптон Дж. Р. Основы электрокардиографии / Дж. Р. Хэмптон. – М.: Мед. лит., 2006. – 224 с.

The article analyzes the 4response of patients with myocardial infarction in-patient stage of rehabilitation for physical activity. The criteria proper activation of patients and signs of adverse reactions. Described in detail the methods of conducting tests with dosed walking. Considered an early test of physical activity as a factor prognosis.

Keywords: *myocardial infarction, activation criteria, dosed walking, early exercise.*

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЗЮДО

В статье освещен вопрос рационального построения тренировочного процесса в дзюдо. Описаны структурные элементы в системе подготовки спортсменов.

Ключевые слова: дзюдо, подготовка спортсменов, результат.

Постановка проблемы. Сегодня борьба дзюдо культивируется во всех регионах Украины. Передовые позиции в ней занимают спортивные организации Киева, Днепро, Запорожья, Ивано-Франковска, Харькова и др. В Украине дзюдо занимаются около 30 тыс. человек. Всего в мире этим видом спорта обучаются около 28 млн человек, 8 млн из них — жители Японии [1]. Массовость, многолетние традиции в развитии данного вида спорта, а также то, что в Японии дзюдо является составной частью физического воспитания в общеобразовательных школах, возможно, и есть те факторы, которые обуславливают успех страны на олимпийских турнирах по дзюдо. На счету японских спортсменов 39 золотых наград из 137 разыгранных с 1964 г., а также 19 серебряных и 26 бронзовых медалей.

Развитие современного дзюдо сопровождается конкуренцией в олимпийских турнирах. Так, на Играх XXX Олимпиады в 2012 г. (Лондон) этот вид спорта представляли спортсмены 135 стран, что выводит дзюдо в тройку самых популярных видов спорта, предьявляя при этом высокие требования к организму спортсменов [7].

Постоянные изменения правил соревнований в целях повышения зрелищности и популярности дзюдо, возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене, расширение географии дзюдо, стремление к занятию передовых позиций на международной арене — все это приводит к интенсификации тренировочного процесса, повышению объемов тренирующих нагрузок.

Решение этих вопросов, на наш взгляд, обуславливает необходимость научного поиска наиболее эффективных путей построение тренировочных нагрузок в соответствии с функциональными и адаптационными возможностями организма спортсменов, специализирующихся в дзюдо, для дальнейшего повышения спортивных результатов.

Изложение основного материала. Современная система подготовки спортсменов – сложное многофакторное явление, включающие цели, задачи, средства и методы, материально-технические и другие условия, обеспечивающие достижение спортсменами наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям [4]. Основной подсистемой подготовки спортсменов является спортивная тренировка.

В системе подготовки спортсмена в дзюдо, как и других видах спорта, выделяют следующие структурные элементы: многолетнюю подготовку спортсмена; годовую подготовку; средние циклы (мезоциклы); малые циклы (микроциклы); тренировочные занятия [3, 4].

Структура многолетней подготовки в дзюдо, разработанная Г.С. Туманяном [5] состоит из шести этапов:

I – этап базовой подготовки (возраст занимающихся 9–11 лет);

II – этап специальной подготовки (возраст – 12–15 лет);

III – этап углубленной специальной подготовки (возраст – 16–19 лет);

IV – этап лучших достижений (возраст – свыше 20 лет);

V – этап стабилизации спортивных достижений (возраст – до 28 лет);

VI – этап постепенного прекращения занятий спортом (возраст – старше 28 лет).

По мнению специалистов [4; 5] структура спортивной подготовки определяется следующими факторами:

– структура подготовленности спортсменов и их соревновательная деятельность;

– содержание тренировочного процесса;

– индивидуальные особенности спортсменов, темп их биологического созревания;

– закономірності формування різних складових спортивного майстерства і процесів адаптації, що відбуваються в функціональних системах організму;

– додаткові фактори, що впливають на ефективність спортивної підготовки.

Ці фактори обумовлюють оптимальний вік занять даним видом спорту, тривалість підготовки, оптимальну динаміку спортивного майстерства.

Для сучасного дзюдо характерним є включення Міжнародною федерацією дзюдо спортсменів з 15-річного віку до дорослих чемпіонатів. В офіційних змаганнях, що проводяться в Україні, згідно з положенням про змагання, спортсмени беруть участь у п'яти вікових групах (U13, U15, U18, U21, U23). Ці змагання проводяться в різних містах нашої країни і регулярно збирають від 300 до 600 учасників. Змагальна діяльність в дружеских турнірах можлива з 6-8 років.

За думкою ряду фахівців [2; 5], в умовах ранньої спеціалізації значуща частина спортсменів закінчують заняття до 16 років. Крім того, частота борців, що досягли звання майстра спорту, зменшується. Представлені в спеціальній науково-методичній літературі дані, можливо, вказують на те, що збільшення навантажень в спорті при вираженому омоложенні ускладнює управління тренувальним процесом, в результаті чого навантаження можуть не співпасти з віковою зоною, оптимальною для досягнення демонстрації найвищих досягнень.

Значущий вплив на тренувальні режими спортивної підготовки спортсменів, спеціалізуються в дзюдо, мають загальні правила розвитку сучасного спорту, що диктуються Міжнародним олімпійським комітетом, спрямовані на підвищення вимог до зрелищності [2; 3]. В дзюдо, зокрема, постійні зміни правил змагань ведуть до активізації поєдинків, боротьба стає більш агресивною і темповою [5]. Внаслідок цього ключовими характеристиками підготовленості спортсменів, спеціалізуються в дзюдо, стали швидко-силові здатності, спеціальна витривалість і здатність долати високу швидкість схватки і збереження результативності [2]. Це визначає, що одним з головних факторів досягнення високого

спортивного мастерства является способность противостоять утомлению, а для тренировочного процесса – эффективное управление динамикой его развития и оптимизации сроков восстановления [4].

Специалисты в области современной теории и методики спортивной подготовки [3; 4] рассматривают тренировочный процесс как целостный процесс, который обеспечивается: 1) взаимосвязью различных сторон подготовки спортсменов в процессе тренировочного процесса, определенные слагаемые которого неразрывно взаимосвязаны и взаимообусловлены; 2) соотношением параметров тренировочной нагрузки; 3) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса.

Построение тренировочного процесса, а значит, его содержание и структура, зависят от задач подготовки на том или ином этапе, величины и взаимосвязи тренировочных нагрузок, календаря соревнований [2]. Многочисленные исследования специалистов позволили на материале различных видов спорта обосновать основные положения периодизации спортивной тренировки, цель которой – достижение максимально возможных спортивных результатов на определенном этапе круглогодичной тренировки. Основными условиями построения учебно-тренировочного процесса в спортивных единоборствах, в частности в дзюдо, являются: соответствие тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма; методически оправданное сочетание упражнений различной направленности; оптимальное чередование соревновательных, тренировочных и восстановительных воздействий [2; 4].

Следует отметить, что схема построения спортивной тренировки, разработанная Л.П. Матвеевым [3], В.Н. Платоновым [4], претерпевает некоторые изменения в разных видах спорта, в частности дзюдо, в котором отмечаются такие специфические черты:

- отсутствие объективно измеряемых результатов;
- зависимость достижений высоких результатов от многих факторов;
- возможность значительной компенсации факторов, определяющих спортивный результат;
- особенности календарного плана в дзюдо, требующие демонстрации высоких достижений практически на протяжении всего года [5].

Спортивна практика підготовки спортсменів високого класу свідчить про цілесобразність застосування двохциклового планування річної тренувки, однак можливі варіанти побудови з одним, трьома макроциклами в залежності від кількості основних змагань впродовж року. Тренувочний макроцикл в свою чергу представляє собою систему мезоциклів.

Мезоцикли є необхідною формою побудови тренувочного процесу. Вони класифікуються на наступні основні типи: втягуючі, базові, контрольні-підготовчі, змагальні, змагальні [4].

Змагальні мезоцикли в дзюдо представляють собою серію тижневих циклів, що передують змагальним мікроциклами, оскільки змагання проводяться від одного до п'яти днів.

Контрольні-підготовчі вирішують завдання інтегральної підготовки спортсменів, спеціалізуються в дзюдо, з умовами майбутнього змагального діяльності [5]. В сучасній теорії та практиці спортивної тренувки існує декілька способів побудови передзмагальної підготовки. В традиційному способі тренувочна навантаження має хвилястий характер з певним зниженням до кінця навчально-тренувочного збору. «Маятниковий» спосіб планування полягає в чергуванні основних і регулювальних днів. Мета перших – підвищення спеціальної працездатності, вторих – її відновлення, в тому числі і з допомогою одночасного підвищення загальної працездатності [2].

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення малих недоліків, виявлених впродовж підготовки, технічної підготовленості.

Основною завданням втягуючих мезоциклів є поступове підведення спортсменів до ефективного виконання спеціальної роботи.

В базових мезоциклах проводиться основна робота по підвищенню функціональних можливостей систем організму, розвитку фізичних якостей, становленню технічної, тактичної, психологічної підготовленості [4].

Специфіка дзюдо як виду спорту виражається в дуже високих вимогах до техніко-тактичної підготовленості [2; 3].

Однако большинство специалистов в области теории и методики подготовки спортсменов высокого класса сходятся во мнении, что технические и тактические умения реализуются за счет использования функциональных возможностей организма, его спортивной работоспособности [2; 6].

В современных условиях соревновательной деятельности в дзюдо большое значение приобретает проблема повышения эмоциональных (психических) нагрузок. Постоянно увеличивающийся соревновательный компонент требует от спортсменов значительного эмоционального напряжения, так как человек прогнозирует процесс предстоящей деятельности, переживая и осмысливая его [6].

Известно, что характер спортивной деятельности определяет и совершенствует проявление психических качеств [6]. Спортсмены, специализирующиеся в дзюдо, должны владеть навыками мгновенной концентрации и переключения внимания при воздействии различных сбивающих факторов [6]. В связи с этим неслучайно ведущую роль в спортивных играх и единоборствах специалисты отводят психофизиологическим показателям [6].

Выводы. В последнее время в олимпийском дзюдо наблюдаются стремительные перемены, связанные с постоянным изменением правил соревнований, возрастающей интенсификацией тренировочного процесса, необходимостью длительной подготовки к достижению высокого спортивного результата. Важной особенностью построения тренировочного процесса дзюдо является рациональное планирование тренировочных нагрузок в соответствии с функциональными возможностями организма спортсменов. Учет педагогических, медико-биологических, психологических аспектов.

Список использованных источников

1. Дзигоро Кано. Кодокан Дзюдо / Д. Кано; пер. с англ. Б. Заставной. – Ростов на Дону: Феникс, 2000. – 448 с.
2. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спорт. факультетов педагог. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва / Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 800 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец. 032101 / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 543 с.

4. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

5. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для вузов / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 591 с.

6. Уэйнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

7. Assessment of the Judo Tournament at the 2012 London Olympics // International Judo Federation. – Access mode: <http://www.ijf.org/>

The article highlights the issue of rational construction of training process in judo. Structural components described in the training of ath

Keywords: Judo, training athletes, result.

УДК 378.17+796.011.1

Т.И. Черба

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье дается определение понятию «здоровьесбережение» «здоровьесберегающая компетенция», уточняются компоненты здоровьесберегающей компетенции, формируемой в процессе профессионального образования. С учетом того, что физическая культура является дисциплиной, обязательной для освоения студентами всех направлений подготовки, подчеркивается ее значимость в формировании здоровьесберегающих компетенций, конкретизируется направленность занятий с учетом профиля подготовки бакалавров и описываются условия, необходимые для успешного компетентно-формируемого учебного процесса.

Ключевые слова: студент, физическая культура, здоровьесберегающая компетенция

Постановка проблеми. В период экономических, политических и культурных изменений в обществе неизменными остаются высокие требования к личностным качествам и профессиональным компетенциям выпускников высших учебных заведений. Государству необходимы всестороннее развитые, физически крепкие и здоровые высококвалифицированные специалисты. Реформы и преобразования, проводимые в системе высшей школы, определили оздоровление студенческой молодежи как особую задачу образования. Модернизация образования включает компетентностный подход (выпускник должен знать, уметь и мочь), который выражает современный взгляд на экономическую сторону профессионального здоровья и является необходимым в любой сфере жизнедеятельности человека.

Сегодня, когда высшая школа перешла на многоуровневую систему подготовки бакалавров и магистров, вопрос поддержания, укрепления и восстановления здоровья будущих специалистов становится все более актуальным.

Изложение основного материала. Анализ состояния здоровья и физической подготовленности студентов ПГУ им. Т.Г. Шевченко за последние 5 лет свидетельствует о наличии отрицательной динамики. Число студентов, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья, составляет на сегодняшний день 60 % от общего количества выпускников, увеличивается количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной и подготовительной медицинским группам. Исследования Н.А. Агаджанян, А.В. Чоговадзе, В.В. Пономарёва свидетельствуют о том, что учебный процесс вносит определенный «вклад» в ухудшение здоровья студентов, поскольку в условиях непрерывного роста информации, дефицита времени на её переработку, нерационального режима учебной и внеучебной деятельности, несовершенства методов обучения у студентов развивается стойкое переутомление, приводящее к истощению адаптационных резервов молодого организма. Соответственно возникает необходимость применения здоровьесберегающего подхода в учебно-образовательном процессе, поскольку в действующей сегодня системе рыночных отношений уровень здоровья человека становится важным экономическим фактором, способствующим сохранению специалистов высокого уровня, определяющим стабильность резуль-

татов их труда и смену психологических установок на здоровье, как на социально-экономическое благополучие [1].

Под «здоровьесбережением» понимают деятельность личности, реализующую знания и умения по оздоровлению организма средствами физической культуры. Здоровьесберегающая компетенция – уровень готовности студента к практическому использованию средств и методов здоровьесбережения в будущей профессиональной деятельности, включающей в себя знания, умения и его профессионально-личностные качества.

В соответствии с Государственными образовательными стандартами третьего поколения дисциплина «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин образовательной программы подготовки бакалавров, является важнейшим компонентом целостного развития личности и формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Дисциплина «Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма, но и с формированием средствами физической культуры жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности, в том числе здоровьесберегающих компетенций, входящих в содержание общекультурных компетенций, отличающихся своим содержанием для различных направлений подготовки бакалавров. Так, например: для подготовки бакалавра по направлению «Филология, Журналистика» «Прикладная информатика», «Электроэнергетика и электротехника», «Программная инженерия» и др. учебный процесс по физической культуре направлен на способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8, ОК-10, ОК-11). Для подготовки специалиста и бакалавра по направлению «Перевод и переводоведение» «Информационные системы и технологии». «Агрономия» учебный процесс направлен на способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-15 и др.).

Здоровьесберегающие компетенции включают в себя следующие компоненты, ориентированные на сохранение, укрепление и поддержание здоровья:

1. Социально-трудовой компонент – формирует активную гражданскую позицию «Я здоров – значит, полезен государству».

2. Общекультурный компонент – формирует культуру здоровья, поведения, общения и представления, связанные с научным и правовым отношением к здоровью.

3. Когнитивный компонент – охватывает знания по сохранению и укреплению здоровья, необходимые для самообразования.

4. Учебно-познавательный компонент – развивает умения организовывать учебную деятельность и обрабатывать информации по сохранению здоровья.

5. Информационный компонент – анализирует информацию о вредных привычках, нормах ЗОЖ, правилах поведения в экстремальных ситуациях, грамотность в вопросах здоровья.

6. Деятельностный компонент – выявляет факторы, негативно влияющие на здоровье.

7. Компонент личностного совершенствования – владение средствами и методами для развития своих физических, психических и личностных качеств.

8. Коммуникативный компонент – владение бесконфликтным, конструктивным общением, умения слушать и слышать.

9. Ценностно-смысловой компонент – формирует ценности жизни, здоровья и долголетия, семьи, мотивации к ЗОЖ и его положительного влияния на организм [2].

Для формирования выше представленных компетенций используется лекционный курс по дисциплине «Физическая культура», по освоению которого студент должен знать о роли физической культуры и спорта в формировании личности современного специалиста; о принципах сохранения и поддержания уровня своего здоровья за счет избавления от вредных привычек, повышения своей работоспособности и профессиональной пригодности; правилах личной гигиены, способах оказания первой медицинской помощи.

Эти знания необходимы для понимания климатических, социокультурных факторов, материально-технических условий функционирования физической культуры общества и личности, для

творческого использования их в целях профессионально-личностного развития, самосовершенствования, для организации здорового образа жизни, выполнения учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Важным средством углубления теоретических знаний выступает участие студентов в ежегодных студенческих научных конференциях, круглых столах и дискуссиях по проблемам ЗОЖ и т. д.

Умения и навыки приобретаются на практических занятиях, которые включают три блока: методико-практический, учебно-тренировочный и контрольный.

На методико-практических занятиях по физической культуре студенты учатся подбирать средства и методы для развития физических, психических и личностных качеств с учетом индивидуальных особенностей; использовать доступные методы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями; применять средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления и переутомления.

Учебно-тренировочные занятия помогают приобрести умения и опыт в применении средств физической культуры в профессионально-прикладной физической подготовке, в индивидуальной и коллективной физкультурно-спортивной деятельности. Студенты получают навыки по поддержанию уровня физической подготовленности, учатся контролировать, корректировать и совершенствовать свое состояние и физическое развитие, использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма и регулирования своей двигательной активности. При этом в большей степени используем игровой и соревновательный метод.

По завершению изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен владеть многообразным двигательным опытом и умением использовать его в организации здоровой жизнедеятельности, активного отдыха и досуга.

Выводы. Таким образом, формирование здоровьесберегающих компетенций студентов вуза основывается на системном, компетентностном и деятельностном подходах и включает в себя

совокупность форм (лекционные, методико-практические и учебно-тренировочные занятия, консультации), методов (диагностики, самодиагностики) и средств обучения (опросники, тесты, рекомендации, информационно-коммуникационная предметная среда, программно-обучающие комплексы).

Список использованных источников

1. Митина Л.М. Концепция профессионального долголетия // Директор школы. – 1998. – № 5. – С. 31–36.
2. Хуторской А.В. Компетентный подход в обучении. Научно-методическое пособие. – М.: Издательство «Эйдос»; Издательство Института образования человека, 2013. – 73 с.

The article defines the concept of «health preservation», «health preservation competence», clarifies the components of health preservation competence, which is formed in the process of professional training. Given the fact that physical education is the necessary discipline for the students to learn all the areas of training, there is emphasized its importance for the forming the health preservation competencies, there is specified the orientation of exercises, taking into account the profile of bachelor's and there are described the necessary conditions for a successful educational process, formed on competence.

Keywords: student, physical culture, health preservation competence

УДК 796.4:372.879.6

О.А. Чумаков, В.А. Сандул

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ СО СТАРШЕКЛАСНИКАМИ

В статье приводятся различные определения понятия «атлетическая гимнастика», уточняются возможные направления

применения средств атлетической гимнастики в процессе физического воспитания. Даются рекомендации по использованию упражнений с отягощениями на уроке физкультуры с учащимися старшего школьного возраста и анализируется опыт применения средств атлетической гимнастики в школе, не имеющей традиционно применяемых отягощений.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, упражнения с отягощениями, старшеклассник, урок физкультуры.

Постановка проблемы. Атлетическая гимнастика – это традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием и укреплением здоровья в целом [5]. Занятия атлетической гимнастикой стимулируют обмен веществ, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вырабатывают силу, выносливость, ловкость, формируют гармоничное телосложение. Эффективность средств и методов атлетической гимнастики в силовой и физической подготовке юношей показана в ряде исследований [2; 8], при этом подчёркивается, что все богатство двигательных проявлений человека имеет силовую основу, а сами силовые упражнения (упражнения с отягощениями) оставляют наиболее выраженные эффекты в организме занимающихся [2]. Упражнения с отягощениями с равным успехом можно применять как в урочное время, так и во время внеурочной и внеклассной работы. Но при этом необходимо тщательно исследовать вопросы, связанные с применением средств атлетической гимнастики в разных формах занятий физическими упражнениями, учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников.

Анализ актуальных исследований. Анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что «атлетическая гимнастика» – это «вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием и укреплением здоровья в целом [5]; «система разносторонних силовых упражнений, направленная на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья» [4], «вид физи-

ческой активности, включающей в себя наиболее разностороннее применение упражнений с отягощениями и в сопротивлении [6]. Занятия атлетической гимнастики имеют разную направленность. Так В.М. Смоленский, Б.К. Ивлиев (1992) отмечают ее направленность на укрепление здоровья, общефизическую подготовку, изменение телосложения, формирование фигуры, развитие двигательной работоспособности и функциональных систем организма [7]. М.Б. Вежев (2003) указывает на приобщение к двигательной активности, формирование навыков здорового образа жизни, повышение уровня физического состояния, обеспечение высокой работоспособности, развитие силы и телосложения [1]. Таким образом, применение упражнений атлетической гимнастики способствуют повышению работоспособности, укреплению здоровья занимающихся, развитию силовых качеств, формированию телосложения и активному отдыху. Атлетическая гимнастика относится к силовым видам двигательной активности, являющимся наиболее популярными среди юношей. Все это подтверждает возможность и необходимость ее использования на уроках физкультуры со старшеклассниками.

Цель исследования – раскрыть возможности атлетической гимнастики как средства физического воспитания старшеклассников и уточнить условия ее успешного применения на уроке физкультуры в старшей школе.

Методы исследования: анализ литературных источников; опрос, педагогическое наблюдение; контрольные испытания (тестирование); педагогический эксперимент; методы математической обработки количественных данных.

Изложение основного материала. Учащиеся старшего школьного возраста – это дети от 16 до 18 лет, обучающиеся в 10–11 классах. К концу этого периода школьник достигает ту степень физической и духовной зрелости, которая достаточна для самостоятельной жизни [8]. В этом возрасте наблюдаются значительные прибавки в силе, происходит интенсивный прирост в развитии выносливости. Методика проведения уроков физкультуры приближается к методике занятий с взрослыми, усиливается их тренировочная направленность с использованием высоких нагрузок.

Основной предпосылкой разработки методики занятий атлетической гимнастикой со старшеклассниками являются сведения о силе

мышц как основном физическом качестве человека. Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на 2 группы (Л.П. Матвеев):

1. Упражнения с внешним сопротивлением. В качестве внешнего сопротивления обычно используют: вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды.

2. Упражнения с отягощением весом собственного тела [3].

Применяются также упражнения, в которых отягощение весом собственного тела дополняется весом внешних предметов.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия (общего и относительно локального), а также по режиму функционирования мышц – статические (изометрические) и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие.

Величину отягощения при воспитании силы можно дозировать по следующим критериям: в процентах к максимальному весу, по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса), по числу возможных повторений упражнения в одном подходе (вес, который можно поднять максимум 10 раз и т. п.).

Для изучения состояния проблемы занятий атлетической гимнастикой на практике нами был проведен опрос учителей физической культуры 5 Тираспольских и 3 Григориопольских общеобразовательных школ.

Первый вопрос был посвящен месту гимнастики в содержании уроков физкультуры в школе. Большинство респондентов ответили, что существующее распределение часов на гимнастику их вполне устраивает. Один учитель считает, что гимнастики должно быть больше, еще один – что меньше.

На вопрос: «Есть ли в школе в необходимом количестве гимнастические снаряды и гимнастический инвентарь», представители половины школ ответили отрицательно; в Тираспольских школах дела обстоят лучше, чем в школах Григориополя. Из инвентаря в отдельных школах есть обручи, скакалки; гимнастические палки. Гантелей, штанг, блинов, гирей нет ни в одной школе.

На вопрос, знаете ли Вы упражнения атлетической гимнастики и применяете ли их на уроках физкультуры в школе» были получены следующие ответы: «Да, знаю и стараюсь применять» – около 45 % респондентов (3 учителя); «Да, знаю, но не применяю» – 55%; «Применяю то, что есть в программе по ФК» – 19 %.

На вопрос, нужно ли применять упражнения атлетической гимнастики на уроках физкультуры в старших классах и для чего, в основном были получены ответы «Применять нужно для развития силы» (70%); о применении упражнений атлетической гимнастики для развития силы и формирования гармоничной фигуры заявили только 25% респондентов.

О том, что в школе имеется в наличии оборудование и инвентарь для занятий атлетической гимнастикой заявили представители нескольких школ (при этом они ориентировались на применение такого средства атлетической гимнастики как упражнения с перемещением веса собственного тела).

На вопрос: «Применяете ли Вы упражнения атлетической гимнастики в работе со старшеклассниками» представители 4 школ ответили положительно.

Во всех остальных школах атлетическая гимнастика изучается лишь отчасти, в виду частичного или полного отсутствия снарядов и инвентаря.

Мы также пытались выяснить, какие трудности могут возникнуть при изучении атлетической гимнастики? Вот ответы, которые мы получили:

- «Нет трудностей» – ответили представители двух школ;
- «Недостаточно оборудования» – ответили представители 4-х школ;
- «Недостаточно инвентаря» и «Не хватает методического материала» – ответили представители 7 школ;
- «Травмоопасный вид занятий» – ответил представитель одной школы.

И последний вопрос касался того, можно ли заниматься атлетической гимнастикой, если в школе нет соответствующих снарядов и инвентаря. Положительно на этот вопрос ответили представители 4-х школ, подчеркнув при этом, что отжиматься можно везде. Представитель одной школы ответил, что заниматься атле-

тической гимнастикой в школе без гимнастических снарядов и инвентаря нельзя.

Таким образом, анализ результатов опроса учителей школ показал, что целенаправленно атлетической гимнастикой, как системой упражнений с отягощениями, в школе на уроках физкультуры не занимаются, даже со школьниками старших классов, которым можно практически без ограничений работать с отягощениями. Для развития силы в основном используют упражнения с перемещением веса собственного тела.

В то же время, интересным в этом плане является опыт Вадима Николаевича Марковского, выпускника факультета ФКиС ПГУ им. Т.Г. Шевченко, МС по гребле, учителя физкультуры из Григориополя, работающего также тренером по гребле. Он активно применяет в работе с учащимися старшего школьного возраста упражнения атлетической гимнастики, используя для этой цели возможности гребной базы, где есть тренажерный зал. Т.е. не имея в школе никакого инвентаря и снарядов, он нашел возможность расширить содержание уроков физкультуры, повысив тем самым интерес у школьников к занятиям физическими упражнениями. Кроме того, проведение уроков физкультуры в тренажерном зале гребной базы способствовало в дальнейшем привлечению школьников к занятиям греблей, т.е. был также решен вопрос с обеспечением школы гребли определенным количеством занимающихся.

Нами была уточнена методика применения упражнений атлетической гимнастики на уроке физической культуры в школе, реализуемая В.Н. Марковским. Как оказалось, он придерживается тех рекомендаций, которые есть в научно-методической литературе в отношении подбора упражнений и отягощений, чередования интервалов отдыха и т. д., а именно:

– перед составлением программы занятий необходимо предварительное тестирование занимающихся для определения уровня их физической подготовленности и выявления особенностей телосложения;

– при подборе начального веса для выполнения того или иного упражнения необходимо ориентироваться на тот вес, при котором упражнение выполняется 8–10 раз с усилием. Если есть рекомендуемый начальный вес, то его можно корректировать в зависимости от индивидуальной подготовленности занимающихся: в сторону уве-

личения, если ученик легко выполняет предлагаемое число повторений, или в сторону уменьшения – если занимающийся не может выполнить предложенный объем нагрузки;

– упражнения с отягощениями рекомендуется применять в виде специально составленных комплексов, состоящих из упражнений на все важные мышечные группы (разгибатели и сгибатели позвоночного столба; сгибатели тазобедренных суставов; разгибатели рук и ног; большая грудная мышца). Применяются как упражнения локального воздействия, так и общего, в том числе с максимальным силовым напряжением. Это упражнения в висах, упорах, с отягощениями, с партнерами, на снарядах, упражнения с заданными параметрами движения (усилие и направление). Обязательное условие работы с отягощениями – укрепление мышц брюшного пресса и поясничной области;

– в качестве отягощения применяются набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнера; гири, штанги. Применяется такой вес, который можно поднять 15–20 раз подряд. Исключаются длительные односторонние напряжения;

– изометрические упражнения – выполняются в течение 6–7 сек, постепенно увеличивая напряжение, чтобы достичь максимума. После каждого статического усилия применяются дыхательные упражнения;

– при планировании нагрузки необходимо ее постепенное и последовательное повышение, а также целенаправленное воздействие на определенные мышечные группы, отстающие в развитии [8];

– если урок носит выраженный тренировочный характер, то силовые упражнения применяют в начале основной части занятия, тогда они выполняются на фоне оптимального, «свежего», состояния центральной нервной системы, благодаря чему лучше проходит образование и совершенствование нервно-координационных отношений, которые обеспечивают рост мышечной силы. Если в уроке приходится решать и другие задачи, помимо воспитания силы, например, воспитывать быстроту, совершенствовать технику и т. д., силовые упражнения переносятся на конец основной части занятия; при этом эффективность влияния их несколько уменьшается;

– скоростно-силовые упражнения выполняются до упражнений статического и жимового характера;

– для підвищення работоспособности при выполнении локальных силовых упражнений необходимо их рационально чередовать. Например, тяга, жим, приседания;

– для формирования навыков самостоятельной работы, повышения общей и моторной плотности занятий, создания значительной суммарной нагрузки, необходимой для воспитания общей выносливости, рекомендуется применять метод круговой тренировки;

– интервалы отдыха между подходами составляют 2–3,5 мин. С учетом того, что увеличение продолжительности урока физкультуры в школе невозможно, силовые упражнения объединяются в серии с небольшими интервалами отдыха и с увеличенным отдыхом между сериями (до 5–7 мин.);

– отдых может быть пассивный и активный. При пассивном отдыхе восстановление проходит быстрее всего в положении лежа на спине с поднятыми вверх расслабленными ногами. В качестве средств активного отдыха применяют ходьбу, упражнения на растягивание и расслабление, а также висы;

– при планировании содержания занятий, подбора упражнений, режима работы и отдыха, нагрузки необходимо учитывать телосложение (используя простейшие методики) и тип нервной системы (хотя бы с помощью наблюдений). Астенику рекомендуется повышать интенсивность нагрузки за счет уменьшения количества повторений и одновременно увеличения веса снаряда. Гиперстеникам, наряду с силовыми упражнениями, необходимо выполнять достаточное количество упражнений на развитие общей выносливости. Ученики со слабой и инертной нервной системой приспособление к нагрузке протекает труднее, восстановительные процессы и усвоение двигательных навыков происходит медленнее.

Экспериментальное обоснование методики занятий атлетической гимнастикой на уроке физической культуры с учащимися старшего школьного возраста, реализуемой учителем В.Н. Марковским, осуществлялось в период с января по март 2016 года на базе Григориопольской СШ № 2.

В качестве испытуемых экспериментальной группы выступили учащиеся 10–11 классов школы, в которой работает В.Н. Марковский; контрольную группу составили старшеклассники другой Григориопольской школы (сш №3). Для определения эффективности

експериментальной методики были изучены показатели силовой подготовленности испытуемых, полученные в ходе тестирования, проводимого в начале и в конце третьей четверти с применением трех контрольных упражнений, и обработанные методами математической статистики.

Данные сравнительного анализа показателей силовой подготовки старшеклассников представлены в таблице.

Таблица

**Показатели развития силы старшеклассников
Григориопольских школ №2 (ЭГ) и №3 (КГ)**

Исследуемые параметры	Начало эксперимента				Окончание эксперимента			
	x±m		Критерии		x±m		Критерии	
	КГ	ЭГ	t	p	КГ	ЭГ	t	p
Подтягивания	8,7±0.5	7,9±0,19	1.15	>0,05	10.4±0.5	13.1±0.76	2.14	<0,05
Поднимание туловища за 1 минуту	40,2±1.08	36,3±0.93	1.94	>0,05	43.0±0.87	50.7±2.27	2.45	<0,05
Отжимания на брусьях	9,0±0.5	9,1±0.36	0,11	>0,05	10.7±0.43	14.3±1.08	2.38	<0,05

Как видно из таблицы, при первом тестировании результаты в контрольной и экспериментальной группах примерно одинаковые, статистически достоверных отличий нет (t – критерий Стьюдента ниже табличного (2, 086 при n=20). В конце эксперимента различия в тестируемых параметрах стали статистически достоверными, что свидетельствует о положительном влиянии упражнений атлетической гимнастики на повышение эффективности уроков физкультуры в плане роста уровня силовой подготовленности занимающихся.

С учетом того, что возможность проведения урока физкультуры в находящемся рядом тренажерном зале отсутствует практически у всех наших учителей ФК, а школах минимально представлены отягощения, мы уточнили содержание занятий атлетической гимнастикой на уроке физической культуры с применением отягощений в виде веса собственного тела.

Ниже представлены упражнения атлетической гимнастики, которые можно применять на уроках физической культуры в школе, даже при условии отсутствия традиционно применяемых отягощений.

1. Отжимание на широких брусьях, собственным весом и с дополнительным отягощением.

2. Подтягивание на перекладине широким хватом за голову (развивает ширину торса).

3. Лежа бедрами поперек высокой скамьи, лицом вниз, ступни закреплены, руки за головой, наклоны и выпрямления туловища до положения параллельно полу.

4. Приседание со штангой (партнером) на плечах.

5. Поочередные выпады вперед одной ногой, штанга (партнер) на плечах.

6. Подтягивание на перекладине хватом снизу, отягощение крепится к поясу спереди (хват от узкого до широкого).

7. Отжимания на брусьях с отягощением на поясе.

8. Отжимание на брусьях обратным хватом.

9. Отжимание руками за спиной (или в упоре сзади), ноги находятся выше уровня опоры рук.

10. Подъемы на носки в положении стоя.

11. Подъем туловища на наклонной скамье.

12. Подъем туловища к поднятым верх и согнутым в коленях ногам.

13. Подъем прямых (согнутых) ног на наклонной скамье, в висячем положении на перекладине.

Эти упражнения можно варьировать, включая в урок несколько упражнений на отдельные мышечные группы, например:

Упражнения для грудных мышц – отжимание на широких брусьях собственным весом, два подхода по 8 – 10 раз.

Время отдыха приблизительно – 1–2 минутам.

Упражнения для мышц спины – подтягивание на перекладине широким хватом за голову, (прорабатывает рельеф мышц и улучшает его), четыре подхода по 6–8 раз.

Упражнения для развития брюшного пресса – подъем туловища (угол 30 градусов), лежа на наклонной скамье или на полу стопы закреплены, применяется для верхней части прямой мышцы, три подхода (до отказа); подъем ног, лежа на наклонной скамье, применяется для нижней части прямой мышцы, три подхода (до отказа).

Упражнения для мышц ног – приседание со штангой (партнером) на плечах; подъемы на носки в положении стоя.

Выводы.

1. Возраст 16–18 лет, соответствующий обучению в 10–11 классах наиболее благоприятен для развития силы с применением всех средств и методов, в том числе упражнений с отягощениями.

2. Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться» и сочетающая силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом. Основное средство атлетической гимнастики – упражнения с отягощениями, считающиеся наиболее эффективными при воспитании силы. В качестве отягощений используются штанга, диски, гири, гантели, вес собственного тела и вес партнера, применяются также эспандеры, резиновые жгуты и блочные тренажерные комплексы.

3. Упражнения атлетической гимнастики можно применять на уроке физической культуры или во внеурочных и внешкольных формах физического воспитания. На уроке физкультуры упражнения атлетической гимнастики могут применяться как в качестве средства развития силы при решении двигательной задачи урока, так и в качестве основного содержания основной части урока, например, в рамках изучения раздела «Гимнастика». Применяемые упражнения в целях гармоничного развития должны охватывать по возможности, все основные группы мышц, особенно менее развитые. В зависимости от задач урока упражнения атлетической гимнастики могут применяться в начале или в конце основной части. При использовании упражнений атлетической гимнастики необходимо широко использовать дифференцированный и индивидуальный подход, учитывать уровень физической подготовленности занимающихся, особенности их телосложения и типа нервной системы. Необходимо строго соблюдать рекомендуемую нагрузку и интервалы отдыха. При подборе величин отягощений учитывать, что количество повторений должно быть не меньше 3–4. Максимальные веса с 1–2 повторениями используются редко. В целях увеличения мышечной массы, рельефа мышц, а также совершенствования координационных способностей необходимо использовать различные режимы мышечной работы и их сочетание. Для получения наибольшего эффекта необходимо развивать все другие физические качества

ва, соблюдать режим питания, распорядок дня, личную гигиену и полноценно отдыхать.

Список использованных источников

1. Вежев, М.Б. Оптимизация физического состояния старших школьников средствами оздоровительной атлетической гимнастики в системе дополнительного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Б. Вежев. – Екатеринбург, 2003. – 22 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития / Ю.В. Верхошанский, И.О. Ганченко. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 21 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М.: ФиС: Спорт Академ Прес, 2008. – 543 с.

4. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

5. Особенности физического развития детей старшего школьного возраста <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=479629>

6. Пахомова, Л. Э. Физическая культура и здоровье студентов: учеб.-метод. пособие / Л. Э. Пахомова, И. Н. Никулин, В. Н. Ирхин. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2010. – 64 с.

7. Смолевский, В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.Ю. Ивлиев. – М.: Просвещение, 1992. – 50 с.

8. Травин Ю.Г. Атлетическая гимнастика для старших школьников и студентов: метод, реком. / Ю.Г. Травин, Б.Ф. Прокудин, М.Ф. Самойлов. – М.: РГАФК, 1993. – 20 с.

The article presents the different definitions of the concept “athletic gymnastics”, clarifies possible areas of the athletic gymnastics means application in physical education. There are given the recommendations for the usage of exercises with overburdening at the sport lesson with the high-school-aged pupils and analyzes the experience of athletic gymnastics means usage at school, which don't have the traditionally used overburdening.

Keywords: *athletic gymnastics, exercises with overburdening, senior (high-school-aged pupil), sport lesson.*

НАШИ АВТОРЫ

Абрамова В.В., кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств Приднестровского государственного университета (ПГУ) им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика (ПМР)

Антонец В.Ф., кандидат педагогічних наук, доцент, Хмельницький національний університет, Україна.

Арапу Н.Г., старший преподаватель кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Арион Д.Н., тренер по айкибудо, выпускник факультета физической культуры и спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Бабюк С. М., доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Бабюк Т.Й., доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методик дошкільної і початкової освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Брадик Г.М., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Ваколюк О.П., кандидат педагогических наук, доцент кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Гончаренко А.И., учитель физической культуры Тираспольской средней школы № 4, г. Тирасполь, ПМР.

Гуцу В.Ф., кандидат педагогических наук, профессор, декан факультета физической культуры и спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Данаил С.Н., доктор педагогических наук, профессор Государственного университета физического воспитания и спорта Молдовы, профессор кафедры педагогики и психологии спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

Емельянова Ю.Н., кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой спортивных игр ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Заїкін А.В., кандидат педагогічних наук, доцент, Заслужений тренер України з пауерліфтингу, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заступник декана факультету фізичної культури з навчальної роботи, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Зайцев Г.К., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры педагогики и психологии спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Иванькова Ю.А., преподаватель кафедры педагогики и психологии спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Ирхин В.Н., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры Белгородского государственного национального исследовательского университета, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

Ирхина И.В., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры педагогики Белгородского государственного национального исследовательского университета, г. Белгород, Россия.

Китикарь О.В., кандидат педагогических наук, зам. декана факультета физической культуры и спорта по научной работе, доцент кафедры педагогики и психологии спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Козак Є.П., кандидат педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Кольцов Д.А., преподаватель кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Мазур В.Й., викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Мамков О.М., преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Марчук Д.В., асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Марчук В.М., Заслуженный тренер України зі стрибків на акробатичній доріжці, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Молев В.П., кандидат медицинских наук, доцент, Украина.

Осетянова И.В., учитель физической культуры МОУ «Первомайская основная общеобразовательная школа № 2», пос. Первомайск, ПМР.

Порядин С.В., старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Рачук О.И., зам. декана факультета ФКиС по учебной работе, доцент кафедры спортивных игр ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Романюк Т.В., доцент, доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Сандул В.А., учитель физической культуры Григориопольской общеобразовательной средней школы №2 им. А. Стоева, магистрант факультета физической культуры и спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

Селиверстов А.А., преподаватель кафедры спортивных игр ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Солопчук Микола Сергійович, кандидат педагогічних наук, професор, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, декан факультету фізичної культури, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Трусова О.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Федотова Е.С., старший преподаватель кафедры спортивной медицины ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Цуркан А.В., учитель-дефектолог спеціального (коррекційного) дошкільного освітнього закладу №7 «Лучик», г. Тирасполь, ПМР.

Чаплінський Р.Б., кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Чаплінська Л.В., лікар Кам'янець-Подільської міської поліклініки №1, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Черба Т.И., доцент, зав. кафедрою фізичного виховання ПГУ ім. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Чистякова М.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Чумаков О.А., старший преподаватель кафедри гімнастики і спортивних єдиноборств ПГУ ім. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР.

Международное научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**
Сборник научных трудов

ВЫПУСК 7

Издается в авторской редакции
Компьютерная верстка *Л.В. Савицкая*

ИЛ № 06150. Сер. АЮ от 21.02.02.

Подписано в печать 10.02.2017. Формат 60x90/16. Гарнитура Таймс.

Усл. печ. л. 12,5. Тираж 100 экз. Заказ № 287.

Отпечатано в Изд-ве Приднестр. ун-та. 3300, г. Тирасполь, ул. Мира, 18