

**Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка**

**Государственное учебное заведение
«Приднестровский государственный
университет имени Т.Г. Шевченка»**

*Спільне українсько-молдавське
міжнародне наукове видання*

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

ВИПУСК 8

м. Кам'янець-Подільський
2018 р.

УДК 796.011.3(082)

ББК 75.1я43

3-41

Свідотство про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: Серія КВ № 16429-490/р від 13.03.2010 р.

Друкується згідно з ухвалою вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 12 від 30 листопада 2017 р.)

Рецензенти:

В.І. Євдокімов, член-кореспондент НАПН України,
доктор педагогічних наук, професор;

М.Г. Чобітько, доктор педагогічних наук, професор.

Редакційна колегія:

- Копилов С.А.**, доктор історичних наук, професор, ректор (голова);
- Конет І.М.**, доктор фізико-математичних наук, професор, проректор з наукової роботи (відповідальний редактор);
- Стасюк І.І.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичної культури (відповідальний редактор);
- Заїкін А.В.**, кандидат педагогічних наук, доцент (заступник відповідального редактора);
- Боднар А.О.**, кандидат педагогічних наук, заступник декана з наукової роботи та інформатизації навчального процесу (відповідальний секретар);
- Кітїкарь О.В.**, кандидат педагогічних наук, доцент;
- Єдинак Г.А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;
- Лісенчук Г.А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;
- Юрчишин Ю.В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
- Вільчковський Е.С.**, член-кореспондент НАПН України, доктор педагогічних наук, професор;
- Гурман Л.Д.**, кандидат педагогічних наук, доцент;

Гуцу А.Ф.,	кандидат педагогічних наук, професор;
Жевага С.І.,	кандидат педагогічних наук, доцент;
Жигульова Е.О.,	кандидат біологічних наук, доцент;
Зубаль М.В.,	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Миронова С.П.,	доктор педагогічних наук, професор;
Прозар М.В.,	кандидат наук з фізичного виховання та спорту;
Солопчук Д.М.,	кандидат педагогічних наук, доцент;
Христич Т.М.,	доктор медичних наук, професор;
Чаплінський Р.Б.,	кандидат медичних наук, доцент;
Чистякова М.О.,	кандидат наук з фізичного виховання та спорту;
Зданюк В.В.,	кандидат педагогічних наук.

3-41 Збірник наукових праць «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Государственное учебное заведение «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»; [редкол.: І.І. Стасюк (відп.ред.) и ін.]. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута»», 2018. Випуск 8. 183 с.

У збірнику наукових праць розміщено матеріали наукових досліджень науково-педагогічних працівників, докторантів й аспірантів факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та факультету фізичної культури і спорту Державного навчального закладу «Придністровський державний університет імені Т.Г. Шевченка», які презентують сучасні підходи до вирішення проблем фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.

Адресується студентам, магістрантам, науковим, науково-педагогічним та педагогічним працівникам.

УДК 796.011.3(082)

ББК 75.1я43

©Автори матеріалів, 2018

КПНУ імені Івана Огієнка, 2018
ГУЗ «ПГУ имени Т.Г. Шевченко», 2018

ЗМІСТ

Абрамова В.В. Особенности методики воспитания гибкости у школьников с учетом изучаемого раздела школьной программы по физической культуре	6
Алексєєв О.О. Експериментальне дослідження розвитку координаційних здібностей та психологічних функцій у бадмінтоністів на етапі початкової підготовки	17
Деркаченко И.В., Капацина С.С. Оптимизация скоростно-силовых качеств ударов в многоударных комбинациях высококвалифицированных кикбоксеров	28
Зайцев Г.К., Швыдкая М.В. Педагогическое прочтение повести Л.Н. Толстого «детство».....	39
Ирхин В.Н., Прокофьев А.В. Содержание и направленность развития боевых искусств и спортивных единоборств в Приднестровской Молдавской Республике в 90-е гг. XX века.....	55
Китикарь О.В. Профессионально-личностное самоопределение будущих педагогов по физической культуре на основе аксиологического подхода	61
Коваль О.Г. Засоби оптимізації процесів відновлення і підвищення фізичної працездатності спортсменів.....	72
Коростиленко Е.П., Кравцова Г.Л. Роль наглядных методов в обучении плаванию детей дошкольного возраста.....	80
Кротов Г.В., Марчук Д.В., Марук В.М. Вплив занять гімнастичними вправами на формування психофізіологічних показників молодших школярів.....	89

- Мыцьков Н.В., Деркаченко И.В.** Формирование технического мастерства легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в прыжках..... **100**
- Стасюк І.І., Боднар А.О.** XI Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти»..... **110**
- Стасюк І.І., Боднар А.О., Воронецький В.Б.** XIII літня Універсіада України: підсумки участі спортсменів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка..... **122**
- Федотова Е.С., Егоров П.П.** Особенности методики секционных занятий акробатикой с учащимися младших классов..... **142**
- Чаплінський Р. Б.** Особливості реабілітації хворих ішемічною хворобою серця, що перенесли операцію аортокоронарного шунтування..... **150**
- Черниченко И.П., Порядин С.В.** Особенности методики проведения урока по физической культуре гимнастической направленности в сельской школе..... **158**
- Юрчишин Ю.В., Мисів В.М.** Залежність вияву оздоровчої рухової активності студентів внаслідок рівня їх теоретико-методичної підготовленості з фізичного виховання..... **171**

УДК 37.037.1:796.012.23

В.В. Абрамова, кандидат педагогических наук

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ ИЗУЧАЕМОГО РАЗДЕЛА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В статье приводятся данные исследования состояния проблемы развития гибкости у школьников Приднестровья. Дается краткая характеристика методики развития гибкости, основанной на комплексном применении растягивающих упражнений с учетом специфики изучаемого раздела школьной программы по физической культуре.

***Ключевые слова:** гибкость, школьная программа по физической культуре, растягивающие упражнения.*

Постанова проблеми. Гибкость – свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела [2, 273].

Гибкость является одной из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположений звеньев тела. Оптимальный уровень развития гибкости делает движения человека точными, рациональными, энергосберегающими, облегчает развитие всех физических качеств и двигательных возможностей, служит одной из мер профилактики травм мышечной, костной и соединительной тканей.

Изложенное свидетельствует о значимости гибкости в физическом совершенствовании человека и делает актуальным исследование возможных направлений повышения эффективности ее развития, в том числе у школьников.

Изложение основного материала. Анализ результатов диагностики физической подготовленности учащихся одной из самых больших школ Тирасполя (Тирасполь – столица Приднестровской Молдавской республики (ПМР)) показал, что около 50% детей и подростков демонстрируют низкий уровень проявления гибкости по результатам теста «наклон вперед из положения сидя» (единственное упражнение, рекомендуемое в программе по физической культуре для изучения уровня развития гибкости в школе [1]).

Наблюдение за процессом развития гибкости на уроках физической культуры показало, что это качество целенаправленно развивается только в процессе изучения раздела «Гимнастика с элементами акробатики», а это всего лишь 14 уроков физкультуры¹. Применяются в основном наклоны в положениях стоя и сидя ноги врозь и ноги вместе. В остальное время растягивающие упражнения выполняются только в подготовительной части урока в дозировке, недостаточной даже для поддерживающего режима развития гибкости.

Анализ содержания школьной программы показал, что в программном материале по спортивным играм, легкой атлетике и кроссовой подготовке нет ни одного упоминания о развитии гибкости. Подробно расписана направленность легкоатлетических упражнений и упражнений игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол). В качестве направления воспитания физических качеств предлагается развитие

¹ В программе по физической культуре для организаций общего образования ПМР, допущенной Министерством Просвещения, рекомендуется следующее распределение учебного времени на различные виды программного материала при двухразовых занятиях в неделю: спортивные игры – 12 часов; гимнастика с элементами акробатики – 14 часов; легкая атлетика – 18 часов; кроссовая подготовка – 12 часов; вариативная часть – 12 часов [1].

координаційних, кондиційних і психомоторних способностей. І тільки в розділі «Гимнастика з елементами акробатики» є вказівка на необхідність розвивати гнучкість, і наведені приклади вправ, з допомогою яких це можна здійснювати.

Опит вчителів фізичної культури показав, що регулярно здійснювати розвиток гнучкості не отримується по ряду причин:

- недостатнє розуміння значимості гнучкості для успішного оволодіння програмним матеріалом по фізкультурі;

- нехватка часу на уроці;

- наявність стереотипів при проведенні уроків різної спрямованості (спортивні ігри, легка атлетика, гимнастика);

- недостатнє знання або неповна реалізація організаційно-педагогічних умов розвитку гнучкості на уроках;

- відсутність системи домашніх завдань, спрямованих на систематичне розвиток гнучкості з урахування графіка проходження навчального матеріалу (1 чверть – легка атлетика і кросова підготовка, друга чверть – спортивні ігри, третя чверть гимнастика і спортивні ігри (або стрибки в висоту), четверта чверть – легка атлетика і кросова підготовка);

- відсутність системи контрольних заходів, спрямованих на виявлення рівня розвитку гнучкості різних частин тіла, в більшій ступені задіяваних при виконанні вправ тех або інших розділів шкільної програми по фізичній культурі.

Таким чином, аналіз стану проблеми розвитку гнучкості у школярів на практиці підтвердив необхідність пошуку шляхів удосконалення даного процесу, тим більше, що згідно з програмою по

фізической культуре для организаций общего образования ПМР, уровень развития гибкости, как и других двигательных способностей, должен соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития данного качества [1].

С учетом организационно-педагогических условий развития гибкости и содержания программы по физической культуре была разработана методика развития гибкости, основу которой составили гимнастические растягивающие упражнения, а также специально-подготовительные упражнения баскетболистов, гандболистов, волейболистов и легкоатлетов, применяемые для развития подвижности суставов и улучшения эластичности мышц, участвующих в выполнении движений, характерных для различных разделов школьной программы по физической культуре.

Гимнастика. Для развития подвижности в разных отделах опорно-двигательного аппарата можно применять следующие упражнения:

1. Для плечевых суставов – вращения, маховые движения в разных направлениях и плоскостях, приседания в висе стоя сзади, наклоны вперед хватом за рейку гимнастической стенки или другую опору; гимнастический мост, выкруты с гимнастической палкой и т. п.

2. Для туловища – наклоны назад, в том числе стоя на коленях, наклоны вперед прогнувшись, волнообразные движения туловищем вперед, назад и в стороны.

3. Для голеностопных суставов – оттягивание носков и статическое их удержание, сед на пятках с опорой руками и покачиванием в этом положении, приподнимаясь и передавая тяжесть тела на оттянутые носки.

4. Для тазобедренных суставов – глубокие приседания в положении широкого выпада вперед и в

сторони; в положенні приседа на одній нозі, друга в сторону, не піднімаючи тазу, переміщення на другу нозу, гнуча її і випрямляючи опорну; нахили вперед в положенні сідла нозі врозь і стоя на високій опорі, махи у опори вперед, назад і в сторону з тягаром до 2 кг в області голени, шпагати, шпагати з опорою п'яткою однієї нозі і носком другої о високу опору, в положенні стоя високо піднімати нозу вперед, в сторону, назад з допомогою партнера і самостійно, утримання нозі в положеннях вперед, назад, в сторону в часі 3–4 сек. з наступуючим махом вгору, повільне підняття нозі в сторону, вперед, назад, стоя у опори [3].

Виховання гнучкості необхідно здійснювати в часі всього уроку:

– в кінці підготовчої частини – збільшуючи дозування і амплітуду рухів;

– в основній частині – окремі вправи можна використовувати як спеціальну розминку або засоби активного відпочинку між підходами. В кінці уроку обов'язково відводити час для цілеспрямованого розвитку гнучкості.

Баскетбол. Для баскетболіста особливе значення має рухливість суглобів рук і ніг, а також еластичність м'язів і зв'язок, оточуючих ці суглоби [6]. В той же час, якщо зв'язки будуть розтягнуті сильніше, ніж необхідно, то висока ймовірність, що при виконанні різного роду різноспрямованих і відрізняються за амплітудою рухів, виконуваних на високій швидкості і в умовах опору захисників, амплітуда рухів перевищить норму, що може призвести до травми.

Для набуття оптимального рівня гнучкості в баскетболі застосовують розтягуючі вправи пасивного або статичного характеру. В підготовчу частину уроку можна включати


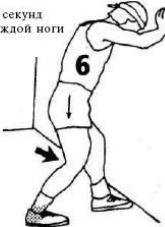




упражнения динамической растяжки (вращения в плечевых, локтевых, лучезапястных, тазобедренных и коленных суставах, наклоны и круги туловищем, рывки руками и махи ногами в различных плоскостях и др.), которые следует проводить после беговой (разогревающей) части при условии, что учащиеся достаточно хорошо согрелись.

Статическое растягивание (удержание определенных положений на уровне индивидуальной максимальной амплитуды движения в заданный отрезок времени (15–20 секунд)) в баскетболе рекомендуется выполнять в конце урока [6]. В качестве пассивных упражнений для развития гибкости можно применять обманные движения (корпусом, руками, головой, ногами, спиной на месте или в движении, с использованием или без использования мяча; после ловли отскочившего от щита мяча и др.). Растягивающие упражнения желательно совмещать с упражнениями в расслаблении.

Гандбол. Для развития гибкости гандболиста рекомендуются пружинные медленные опускания таза в выпаде с касанием сзади пола согнутой ногой; наклоны вперед в седе на полу, соединив вместе подошвы согнутых ног и обхватив руками пальцы ног; одноименные повороты в седе согнув одну ногу скрестно. Еще некоторые растягивающие упражнения гандболиста показаны на рисунках в таблице 1.

Таблиця 1

Растягивающие упражнения гандболиста

 <p>10 секунд для каждой руки</p>	 <p>10 секунд для каждой ноги</p>	 <p>10-20 секунд для каждой ноги</p>	 <p>10-15 секунд для каждой ноги</p>
<p>Удерживая правое плечо как можно ближе к стене, стараться взглянуть через левое плечо назад.</p>	<p>Продвигать таз вперед, одновременно понемногу сгибая в колене ногу сзади.</p>	<p>Плавно продвигать таз вперед до появления ощущения растяжения икры ноги, расположенной сзади.</p>	<p>Взяться рукой за стопу противоположной ноги и плавно подтянуть ее к ягодицам.</p>
 <p>10 секунд для каждой ноги</p>	 <p>15 секунд для каждой ноги</p>	 <p>10-20 секунд</p>	 <p>10-15 секунд</p>
<p>Лежа на боку, ухватить рукой стопу и попытаться выдвинуть вперед бедро.</p>	<p>Наклоны в сторону ступни вытянутой ноги.</p>	<p>Присесть, развернуть ступни в стороны и развести колени на 10–30 см</p>	<p>Не отрывая ладоней от пола, плавно отклониться назад.</p>

Волейбол. Упражнения для развития специальной гибкости волейболистов (наклоны вперед, назад и в стороны самостоятельно, с помощью и с сопротивлением партнера; имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением и без отягощения); круговые и вращательные движения туловищем из различных начальных положений; пружинистые выпады вперед и в стороны; махи ногами и взмахи руками с предельной амплитудой и небольшими

отягощениями) должны способствовать развитию эластичности связок и мышц, увеличению подвижности и укреплению мышечно-связочного аппарата пальцевых, лучезапястных, плечевых, голеностопных и коленных суставов [4]. Упражнения желателно выполнять свободно, без излишних мышечных напряжений, полнее используя инерцию движущихся частей тела. Растягивающие упражнения лучше всего их выполнять в конце занятия, так как статичное растяжение удлинняет мышцы, что приводит к их расслаблению, а это может негативно сказаться на способности совершать резкие движения.

Легкая атлетика. Растягивающие упражнения должны быть направлены на развитие подвижности тазобедренных и коленных суставов и пояснично-крестцового отдела позвоночника, улучшение эластичности связок и растяжимости мышц передней и задней поверхности бедра. Например: наклоны вперед и повороты кругом в барьерном седе; махи и отведения ног – в переднезаднем направлении стоя боком и лицом к опоре, в сторону согнутой ногой, разноименные (правой ногой влево, левой – вправо); пружинистые наклоны вперед в положении стоя лицом к опоре (барьеру) на одной, вторая пяткой на опоре, стоя боком к барьеру, одна нога, согнутая в коленном и тазобедренном суставах, лежит голенью на барьере, другая стоит на грунте; продвижение таза вперед с одновременным подниманием на носок опорной ноги стоя лицом к опоре на одной, вторая – согнутая в коленном суставе, находится на барьере. На уроках легкой атлетики физические качества необходимо целенаправленно развивать в следующих вариантах: скоростные качества (время реакции, способность к ускорению, время одиночного движения), скоростно-силовые качества или ловкость; скоростно-силовые

качества и ловкость; быстрота и гибкость; сила и гибкость; выносливость и гибкость [5].

Выводы.

1. Для развития гибкости, в зависимости от планируемого содержания уроков физической культуры, должны выполняться адекватные специальные растягивающие упражнения.

2. При планировании занятий с целью более эффективного развития гибкости необходимо учитывать организационно-педагогические условия развития указанного физического качества:

– особенности прироста, сохранения и восстановления показателей гибкости;

– время выполнения упражнений на гибкость в структуре занятия;

– оптимальное количество и амплитуду движений по отношению к различным частям тела;

– особенности развития гибкости в тех видах спорта, которые представлены в школьной программе.

3. Упражнения на растягивание необходимо использовать в течение всего года, так как при длительном перерыве в их применении подвижность в суставах ухудшается. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10–12 % [6].

4. С учетом того, что гибкость изменяется неравномерно, специальное воздействие физическими упражнениями на подвижность в суставах должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма: подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается с 7 до 12–14 лет, при сгибании – до 7–10 лет, а затем в 11–13 лет уменьшается. В суставах плечевого пояса подвижность увеличивается до 12–13 лет, наиболее высокие результаты имеют место в 9–10 лет. В тазобедренном суставе рост подвижности наибольший от 7

до 10 лет, в последующие годы прирост гибкости замедляется.

5. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление, что не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Форсированное развитие гибкости без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызывать разболтанность в суставах, перерастяжения, нарушения осанки.

6. Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей [7]. В общей совокупности упражнений, направленных на развитие гибкости преобладают активные упражнения, при примерно следующих пропорциях различных упражнений в растягивании: 40–45 % активные – динамические, 20 % – статические, 35–40 % – пассивные (чем младше школьник, тем доля статических упражнений должна быть меньше, а динамических – больше). Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных – 1 повторение в 1–2 сек.; фиксация в статических положениях – 4–6 сек.

7. Для достижения необходимого эффекта растягивающие упражнения выполняют серийно, многократно (желательно при показателях ЧСС – 170–180 уд/мин), с доведением амплитуды движений в каждой серии до оправданного максимума (появление ощущения сильного натяжения или «легких болевых ощущений»). Дозировка и количество повторений зависит от тех суставов, на развитие гибкости которых направлены растягивающие упражнения: суставы позвоночного столба

(сгибание и прогибание) – 50–60 повторений (в несколько подходов); тазобедренный сустав – 45–50 повторений; плечевой – 45–50 повторений; лучезапястный – 20–25 повторений; коленный и голеностопный суставы – 15–20 повторений.

8. Активные упражнения в растягивании желательнее применять в первой половине основной части, концентрированно, несколькими сериями подряд. Для отдыха предпочтительнее упражнения в расслаблении. Пассивные упражнения в растягивании бывают достаточно эффективны при выполнении их на фоне некоторого утомления, в том числе в конце занятия.

9. Если упражнения в растягивании выполняют в поддерживающем режиме, их целесообразно рассредоточивать в структуре занятия, чередуя с упражнениями иного характера, преимущественно со скоростно-силовыми и силовыми.

Список использованных источников:

1. Комплексная программа для организаций общего образования «Физическая культура для учащихся I–XI классов» / Сост: М.В. Алексеева, Т.Г. Смирнова, П.М. Артюхова, Е.И. Никитина и др. Тирасполь, 2009.

2. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1989. 143 с.

3. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: ФиС, 1989. 224 с.

4. Развитие гибкости волейболистов – упражнения на гибкость [Интернет ресурс]. – Режим доступа: <http://sportbox.by/igrovye-vidy-sporta/razvitie-gibkosti-volejbolistov---uprazhneniya-na-gibkost.html>

5. Ровный А.С. Основные методические требования к содержанию урока по легкой атлетике в

общеобразовательной школе [Интернет ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2002N8/p91-97.htm>

6. Стритбол [Интернет ресурс]. – Режим доступа: <http://streetball.by/index.php>

7. Теоретико-практические основы развития физических качеств: Учебное пособие [Интернет ресурс]. – Режим доступа: <http://gendocs.ru/v32633/>

The article presents the results of research on the development of flexibility in schoolchildren of Pridnestrovie. The short characteristic of technology of development of the flexibility, based on an integrated use of stretching exercises specific to the studied section of the school curriculum in physical education.

Keywords. *flexibility, school program in physical education, stretching exercises.*

Отримано: 17 жовтня 2017 р.

УДК 796.012.2:796.344

О.О. Алексеев, кандидат педагогічних наук

ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ У БАДМІНТОНІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті проаналізовано та експериментально перевірено ряд найбільш важливих координаційних здібностей і психологічних функцій у бадмінтоністів на етапі початкової підготовки (8 – 11 років), що дозволило розробити методику їх розвитку.

Ключові слова: *бадмінтон, координаційні здібності, психологічні функції.*

Сучасний спорт характеризується пошуком нових шляхів вдосконалення техніко-тактичної майстерності та підвищення рівня досягнень юними спортсменами у різних видах спорту. Специфіка ігрових видів спорту вимагає значних потреб до розвитку координаційних здібностей та психічних властивостей організму спортсменів [3;8;13]. Оскільки неможливо співставляти координаційні здібності окремо від структури психологічних функцій, їхня суміжна взаємодія може розглядатися як психомоторика [2; 10].

Відмінними рисами гри в бадмінтон є: висока точність та швидкість відповідних рухів, орієнтація в просторі, що пов'язані з діяльністю зорового, пропріоцептивного та інших аналізаторів. Зважаючи на малу вагу волана важливою особливістю гри є точність задіяного (наданого) м'язового зусилля. В той же час потрібно постійно підтримувати на високому рівні увагу у зв'язку з непередбачуваним польотом волану, а також діями суперника [1; 6; 12]. Варто відмітити, що у системі спортивної підготовки бадмінтоністів не виокремлено розділ координаційної підготовки, тим самим на наш погляд не використовується період, що визнаний багатьма авторами сенситивним для розвитку координаційних здібностей [4; 9; 11].

Не дивлячись на особливу значимість у бадмінтоні високого рівня координаційних здібностей, у науково-методичній літературі фрагментарно відображені цілеспрямовані методичні підходи до розвитку координаційних здібностей та психологічних функцій, немає даних про вивчення та виявлення у юних бадмінтоністів на етапі початкової підготовки особливостей розвитку загальних та спеціальних координаційних здібностей у тісному взаємозв'язку з психологічними функціями (увагою, мисленням та пам'яттю) [5; 7; 8].

Мета дослідження – розробити та виявити ефективність методики розвитку координаційних здібностей та психологічних функцій у бадмінтоністів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; анкетування; педагогічне контрольне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Для виявлення найбільш значимих координаційних здібностей та психічних функцій для бадмінтоністів на початковому етапі підготовки було проведено анкетування 11 тренерів і 22 спортсменів високої кваліфікації (за розробленою нами анкетой). Розподіл відбувався за позиціями, в залежності від їх значимості у бадмінтоні. Кожній здібності та психічній функції потрібно було визначити позицію у ряді інших координаційних здібностей та психічних функцій. За 1-е місце нараховувалось 12 балів, за 2-е – 10, 3-е – 8, 4-е – 6, 5-е – 4, за 6-е місце начислялось 2 бали.

Аналіз результатів анкетування тренерів по бадмінтону та бадмінтоністів високої кваліфікації на етапі початкової підготовки показав, що найбільш значимою у бадмінтоні координаційною здатністю є реагуюча здатність (1-ша позиція), 2-е місце потрапила здатність до орієнтації у просторі (просторова орієнтація), 3-е – здатність до кінетичного диференціювання; далі місця розподілились у такій послідовності: здатність до перебудови рухів, здатність до збереження рівноваги, ритмічна здатність. Серед психічних функцій найбільш вагомим на даному етапі підготовки є увага (1-е місце), на 2-му місці – мислення, на 3-ій сходинці – пам'ять, інші функції розташувались так: відчуття та сприйняття, уява, мова (табл.1).

Таблиця 1

Розподіл координаційних здібностей та психологічних функцій за місцями в залежності від ступені їх значимості у бадмінтоні на етапі початкової підготовки (за результатами анкетування)

№ з/п	Перелік координаційних здібностей або психологічних функцій	Тренери		Бадмінтоністи КМС		Загальна оцінка	
		очки	місце	очки	місце	очки	місце
	Координаційні здібності:						
1.	Просторова орієнтація	102	II	212	I	314	II
2.	Ритмічна здатність	56	V	90	IV	146	VI
3.	Кінетичне диференціювання	64	IV	168	II	232	III
4.	Реагуюча здатність	118	I	212	I	330	I
5.	Збереження рівноваги	90	III	90	IV	180	V
6.	Перебудова рухів	46	VI	144	III	190	IV
	Психологічні функції:						
1.	Пам'ять	54	IV	190	III	244	III
2.	Уява	82	III	124	IV	206	V
3.	Увага	108	I	210	I	318	I
4.	Мова	50	V	78	V	128	VI
5.	Мислення	82	III	196	II	278	II
6.	Відчуття та сприйняття	90	II	124	IV	214	IV

Дані анкетування були використані при розробці тестової та навчальної частини методики розвитку різних видів координаційних здібностей та психічних функцій у бадмінтоністів на етапі початкової підготовки. За основу були взяті координаційні здібності та психологічні

функції, які за даними дослідження стали найбільш значимими для бадмінтону.

У дослідженні взяли участь 108 чоловік віком від 8 до 11 років, що займаються у секціях з бадмінтону. Дослідження проводилось на базі Вінницької та Хмельницької областей, спортивного комплексу «Здоров'я» з 2014 – 2017 р. Було проведена серія пошукових експериментів для розробки методики розвитку координаційних здібностей та психологічних функцій у бадмінтоністів під час тренувального процесу. У ході досліджень було розроблено комплекси фізичних вправ, отримана інформація необхідної діяльності їх взаємодії на організм юних спортсменів та обумовлена ефективність взаємозв'язку координаційних здібностей з психологічними функціями.

Методика складалась із тестової та навчальної частини. У тестовій частині оцінювався рівень координаційних здібностей та психологічних функцій.

Навчальна частина складалась з блоків, які в свою чергу включали комплекси вправ, направлені на розвиток загальних та спеціальних координаційних здібностей, а також окремих психологічних функцій з урахуванням специфіки виду спорту. Дана методика використовувалась у варіативному компоненті тренувального заняття. Відсоткове співвідношення варіативного компоненту до загального часу тренувального заняття було наступним: у вступній частині заняття – 45%, в основній – 22%, заключній – 33%. Кожне заняття складалось з 3 блоків вправ: 2 блоки на розвиток координаційних здібностей та психічних функцій, і 1 блок на розвиток гнучкості. Блоки на розвиток однієї або іншої координаційної здібності, а також блок на розвиток гнучкості включались відповідно до схеми розподілення матеріалу на заняттях. Програма виглядала наступним чином:

1. Блок вправ для розвитку реагуючих здібностей та психологічних функцій;
2. Блок вправ для розвитку здібностей до збереження рівноваги та психологічних функцій;
3. Блок вправ для розвитку здібності до орієнтації у просторі (просторової орієнтації) та психологічних функцій;
4. Блок вправ для розвитку кінетичної здібності та психологічних функцій;
5. Блок вправ для розвитку координаційних рухів рук та психологічних функцій;
6. Блок вправ для розвитку гнучкості.

Усі комплекси вправ приблизно ідентичні за об'ємом та інтенсивності навантаження, однакові за часом виконання (7 – 9 хв.). Кількість повторень вправ для бадмінтоністів варіювались від 2 до 6 разів.

При проведенні педагогічного експерименту в групах початкової підготовки першого року навчання бадмінтону були сформовані контрольна та експериментальна групи. У експериментальній групі, у варіативному компоненті, застосовувалась методика розвитку координаційних здібностей та психічних функцій. Контрольні групи також займались за навчальною програмою для ДЮСШ з бадмінтону, але варіативний компонент був представлений ігровою та змагальною діяльністю. Педагогічний експеримент здійснювався протягом 5 місяців.

У результаті застосування розробленої методики розвитку координаційних здібностей та психологічних функцій у бадмінтоністів експериментальної групи відбулись наступні темпи приросту:

Високі темпи приросту (62% – 100%) спеціальних координаційних здібностей були виявлені у реагуючої здібності та здібності до орієнтації у просторі; середні

(35% – 38%) – у здібності до кінетичного диференціювання. Дуже великі темпи приросту у реагуючої здібності, ймовірно, пов'язані з тим, що на початковому етапі у розглянутих тестах рівень розвитку даних координаційних здібностей відповідав дуже низькому рівню. Середні значення представлені у табл. 2.

Таблиця 2.

**Результати тестування спеціальних
координаційних здібностей
бадмінтоністів до і після педагогічного
експерименту**

№ з/п	Показники	Етапи	юнаки		дівчата	
			ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1	Швидкість дії: жонглиювання волану за 15с.	1	4,64±1,6	4,43±2,1	4,23±1,17	4,21±2,04
		2	14,79±3,31*	13,5±2,14*	13,46±3,50*	12,93±2,23*
2	Здатність до орієнтації у просторі: переміщення у триметровому квадраті	1	28,99±2,43	30,31±2,71	30,75±2,30	30,49±2,58
		2	24,08±1,42*	27,24±2,54*	24,31±1,26*	27,86±2,44*
3	Кінетична здатність: переміщення по «лінії з воланами» за 15 с. (похибка)	1	1,73±1,19	1,66±0,92	1,22±0,89	1,46±1,16
		2	0,98±0,7	1,2±0,79	0,88±0,65	1,32±0,72

Примітка: 1 – дані до експерименту, 2 – дані після експерименту

* – достовірність відмінностей при $p < 0,05$

Темпи приросту психічних функцій склали: стійкість уваги – 27%; короткочасна зорова пам'ять – 19%; вербально-логічне оперативне мислення – 26%. Середні значення надані у табл. 3.

Таблиця 3.

Результати тестування психологічних функцій у бадмінтоністів до та після педагогічного експерименту

№ з/п	Показники	Етапи	юнаки		дівчата	
			ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1.	Короткочасна зорова пам'ять: розпізнавання фігур, бал.	1	3,48±1,78	3,3±1,7	3,05±1,83	3,15±1,47
		2	1,5±0,76*	3,22±1,03	1,55±0,68*	3,09±1,83
2.	Увага: Таблиці Шульте: ЕР (ефективність роботи), бал.	1	2,64±1,15	3,28±0,99	3,0±1,08	3,5±0,76
		2	3,78±1,25*	3,29±1,49	3,84±0,99*	3,28±1,07
3.	ЗС (зосередженість), бал.	1	1,16±0,26	1,14±0,23	1,17±0,26	1,03±0,19
		2	0,88±0,17*	0,95±0,11*	0,88±0,1*	0,95±0,12
4.	ПС (психологічна стійкість), бал.	1	1,13±0,2	1,16±0,26	1,23±0,26	1,09±0,21
		2	0,93±0,16*	1,02±0,17	0,96±0,12*	0,96±0,12
5.	Мислення: Вербально-логічне: Виключення слів, бал.	1	15,43±3,88	16,86±3,9	15,08±4,21	15,86±5,17
		2	18,57±3,71	18,14±5,68	21,08±4,13*	17,57±5,78

Примітка: 1 – дані до експерименту, 2 – дані після експерименту

* – достовірність відмінностей при $p < 0,05$

Разом з тим, у контрольній групі відзначались низькі темпи приросту за психологічними функціями, відмінності до та після експерименту недостовірні ($p > 0,05$). Приріст спеціальних координаційних здібностей був значним, проте нижчим ніж у піддослідних експериментальної групи, відмінності до та після експерименту достовірні ($p < 0,05$).

Таким чином, вищезазначені дані вказують на те, що застосування розробленої методики у варіативній частині тренувального заняття у контексті навчальної програми є важливим та обґрунтованим фактором гармонізації фізичного стану бадмінтоністів. Ефективність методики була підтверджена й проведеними змаганнями, ті, що займалися в експериментальній групі в цілому посідали вищі місця, ніж ті, що займались у контрольній групі. За відповідне місце нараховувалось певна кількість балів. За 1-е місце – 1 бал, за 2-е – 2 бали і т.д. (табл. 4).

Таблиця 4.

Результати змагань в експериментальній та контрольній групах, бали

№ з/п	Місяці	Рік	юнаки		дівчата	
			ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1	Жовтень	2016	27±17,2	28±16,9	27±16,2	30±15,3
2	Грудень	2016	26±16,3	29±15,8	27±16,2	32±15,2
3	Лютий	2017	25±17,0	30±16,7	26±15,0	31±16,2
4	Квітень	2017	24±15,7	30±16,9	25±15,6	33±15,9
5	Травень	2017	22±15,4	32±16,2	22±13,9	36±15,4

У ході роботи було виявлено найбільш значущі спеціальні координаційні здібності та психологічні функції, розроблений комплекс спеціальних тестів для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей, теоретично та експериментально обґрунтована методика суміжного розвитку координаційних здібностей та психологічних функцій у бадмінтоністів на етапі початкової підготовки. Дана методика рекомендована для застосування у ДЮСШ з бадмінтону у поточному році для ефективності початкової підготовки.

Список використаних джерел:

1. Бадмінтон. Правила игры и проведения соревнований. Второе издание под редакцией А.Л. Сербулова, В.М. Швачко. Киев, 2005 г.
2. Жбанков О.В. Контроль скоростно-силовой подготовленности в бадминтоне // Теория и практика физической культуры. № 8. 1994. С. 22-24.
3. Каратник І., Гречанюк О. Контроль швидкісно-силової підготовленості у бадмінтоні // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2008. Вип. 12, Т. 1. С. 140-145.
4. Каратник І. Теоретико-методичні аспекти швидкісно-силової підготовки у бадмінтоні // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2007. Вип. 11, т. 3. С. 147–150.
5. Каратник І., Гречанюк О. Аналіз змісту змагальної діяльності кваліфікованих бадмінтоністів // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2009. Вип. 13, т. 1. С. 143–148.
6. Каратник І., Гречанюк О. Засоби швидкісно-силової підготовки у тренувальному процесі бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2010. Вип. 14, т. 1. С. 113-119.
7. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
8. Кудімова О.В. Ефективність розвитку цільової точності бадмінтоністів у комплексах кругового тренування зі спеціальної фізичної підготовки // Слобожанський науково-спортивний вісник. №6. 2003. С. 48–50.
9. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Видавництво “Штабар“, 1997. 207 с.

10. Сидоров И.П. Техника игры в бадминтон и некоторые предпосылки к ее успешному освоению на этапе начальной базовой подготовки // Педагогіка псих. та медико-біолог. проблеми фізичн. виховання і спорту: Зб. наук. пр. Х, 2004. С. 350-355.

11. Физическая культура и спорт в цивилизованных эпохах: Учебное пособие. Лабский В.М. и др. Харьков: НТУ «ХПИ», 2005. 180 с.

12. Шиян В.М. Комплексна система тестів оцінки перспективних можливостей бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки // Спортивний вісник Придніпров'я. 2001. С.459-48.

13. Karatnyk I., Hrechaniuk O., Pityn M. Structure and content of competitive activity of 15–17 years old badminton players // Journal of Physical Education and Sport. Pitesti, 2015. 15 (4). P. 834 – 837.

The article analyzes and experimentally verifies a number of the most important coordination abilities and psychological functions of badmetonists at the initial training stage (8-11 years), which made it possible to develop a methodology for their development.

Key words: *badminton, coordination abilities, psychological functions.*

Отримано: 18 жовтня 2017 р.

УДК 796.015:796.839

И.В. Деркаченко, кандидат педагогических наук;
С.С. Капацина, преподаватель

ОПТИМИЗАЦИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ УДАРОВ В МНОГОУДАРНЫХ КОМБИНАЦИЯХ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КИКБОКСЕРОВ

В данной статье представлен поиск эффективных путей совершенствования скоростно-силовых компонентов техники ударов индивидуальных комбинаций на этапах многолетней подготовки высококвалифицированных кикбоксеров. Выявлены особенности установления, дополнения и смены взаимосвязей между скоростно-силовыми компонентами техники серийных ударов на этапах многолетней подготовки файтеров. Рассмотрены факторы и мера их влияния на взаимосвязь скоростно-силовых компонентов техники ударов индивидуальных комбинаций в определенных периодах, мезоциклах, микроциклах подготовки, что позволяет своевременно корректировать тренировочный процесс с целью его оптимизации.

Ключевые слова: *кикбоксинг, высокая квалификация, скоростно-силовые компоненты, техника, тактика, удары, индивидуализация, комбинация.*

Постановка проблемы. На современном этапе развития любительского кикбоксинга возросли требования к исполнительскому мастерству спортсменов. С одной стороны, введение электронного судейства изменило ориентиры оценки технических действий спортсменов, а с другой – отток одаренной молодежи на профессиональный ринг отрицательно повлиял на уровень мастерства кикбоксеров-любителей. Одним из направлений решения проблемы, улучшения технической подготовленности

кикбоксерів являється пошук оптимальних шляхів для розробки ефективної методики удосконалення швидкісно-силових компонентів техніки ударів індивідуальних комбінацій.

Аналіз актуальних досліджень. Проблемі удосконалення швидкісно-силових якостей кикбоксерів присвячено достатнє кількість робіт [1; 2; 4; 6; 7]. З усіх вище згаданих робіт тільки дослідження А. Нікітенко [7] спрямовані на розробку методики удосконалення швидкісно-силових характеристик серій ударів. Методика заснована на використанні розвитку і наступного переносу фізичних якостей при виконанні серій з чотирьох-восьми ударів на багатударні, між швидкісно-силовими характеристиками яких встановлені сильні статистичні зв'язки. Комбінації з двох-трьох ударів складають окрему групу, удосконалення якої повинно відбуватися з використанням інших методических прийомів, на відміну від вище викладених методик, так як між швидкісно-силовими характеристиками їх ударів відсутня сильна статистична зв'язка.

Ціль статті – пошук ефективних шляхів удосконалення швидкісно-силових компонентів техніки ударів індивідуальних комбінацій на етапах багаторічної підготовки кикбоксерів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилися по двом напрямкам: 1) швидкісно-силових компонентів техніки ударів індивідуальних комбінацій кикбоксерів різної кваліфікації на етапах багаторічної підготовки; 2) групи кикбоксерів по мірі зростання спортивного майстерства.

Методика дослідження заснована на використанні методу хронодинамометрії з застосуванням

прибора конструкции М. Савчина, который позволяет измерять силу и время каждого удара в сериях различной продолжительности.

В исследованиях приняло участие 156 кикбоксеров: 43 высокой квалификации, 58 средней квалификации и 55 низкой квалификации. Исследования проводились как на учебно-тренировочных сборах и занятиях, так и во время проведения соревнований. После типовой разминки [4], кикбоксер занимал удобную дистанцию по отношению к специализированному снаряду, оборудованному хронодинамометром, и выполнял удары индивидуальных и ситуационных комбинаций с различной установкой: акцентировать силу определенного удара в начале, конце комбинации, выполнять удары комбинации без акцентирования силы (данная установка способствует развитию максимальной быстроты ударов и является фоновой для определения динамики интервалов времени комбинации). Ситуационная комбинация ударов [3] – это комбинация, которую кикбоксеры используют в зависимости от ситуации соревновательного поединка, хотя в период подготовки достаточного внимания для ее совершенствования не уделяется. В двухминутном раунде выполнялось 15-20 попыток с интервалом от 3 до 5 с. на каждую. Отдых между раундами продолжительностью до 1 минуты.

В результате многолетних исследований силы и частоты серийных ударов квалифицированных кикбоксеров установлено, что по мере овладения навыком определенной комбинации ударов между ее скоростно-силовыми компонентами техники образуются взаимосвязи. При этом смена и дополнение взаимосвязей в структуре комбинации имеют определенные закономерности. Степень овладения навыком комбинации ударов можно характеризовать на основе установления и постепенного

дополнения связей между скоростно-силовыми компонентами ее техники в такой последовательности: 1) взаимосвязи не установлены (соответствует этапам начальной и предварительной базовой подготовки); 2) устанавливаются прямые взаимосвязи между интервалами времени ударов или между силой ударов определенной комбинации (соответствует этапу специализированной базовой подготовки); 3) устанавливаются прямые взаимосвязи между силой и интервалами времени ударов комбинации (соответствует этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей); 4) устанавливается обратная взаимосвязь между силой акцентированного последнего удара комбинации и интервалами времени ударов (соответствует этапам максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений).

Взаимосвязи каждой последующей ступени овладения навыком дополняют взаимосвязи, образованные на предыдущей. Чем выше степень овладения навыком комбинации ударов, тем больше количество взаимосвязей между скоростно-силовыми параметрами ударов, а также большее постоянство силы определенной взаимосвязи, несмотря на влияние различных сбивающих факторов, главным из которых является утомление организма спортсмена.

Теснота взаимосвязи между скоростно-силовыми компонентами техники определенных ударов комбинации является критерием оценки владения навыком этой комбинации и зависит от квалификации спортсмена, его индивидуальных психофизиологических характеристик, уровня тренированности, направленности и содержания тренировок определенного мезоцикла. Выявлена динамика тесноты взаимосвязей в разные периоды макроцикла: чем ближе к соревнованиям, тем теснота выше. После переходного периода теснота взаимосвязей значительно

уменьшается: временная утрата спортивной формы сказывается на тесноте взаимосвязей между скоростно-силовыми компонентами техники серийных ударов. Тестирование, $p < 0,05 - 0,001$.

Стабильность и вариативность навыков комбинаций ударов также можно определять при помощи тесноты взаимосвязей между их скоростно-силовыми компонентами. Снижение тесноты взаимосвязей при повторном тестировании после дополнительных специализированных стандартных нагрузок (спурты ударов продолжительностью 8—40 с) позволяет выявить комбинацию ударов, которая требует дополнительного совершенствования. Тестирование проводилось в ударных макроциклах.

Нами установлено, что у кикбоксеров, которые имеют высокие спортивные достижения на любительском и профессиональном ринге в индивидуальных двух-трехударных комбинациях устанавливается сильная обратная статистическая взаимосвязь между силой последнего удара и одним из интервалов времени в структуре данной комбинации. То есть, установление обратной связи между определенными скоростно-силовыми компонентами техники в структуре комбинации является показателем высокого технического мастерства.

Выявлены особенности проявления скоростных и силовых возможностей кикбоксеров при выполнении индивидуальных комбинаций ударов, которые должны учитываться при формировании методики совершенствования скоростно-силовых компонентов техники серийных ударов. Установлены определенные удары в структуре комбинации, благодаря которым происходит коррекция времени выполнения этой комбинации. Эти удары не выполняются кикбоксерами с максимальной силой: их функция – максимально умень-

шить время всей комбинации, что обеспечивает наибольшую безопасность при сближении с соперником. Так, в двухударных комбинациях, в большинстве случаев, сильная статистическая взаимосвязь устанавливается между силой первого удара и временем выполнения комбинаций. В трехударных комбинациях – между силой второго удара, который расположен в середине комбинации, и интервалами времени. При этом, первый удар в указанных комбинациях может выполняться как сильнейшей, так и слабейшей рукой.

У кикбоксеров высокой квалификации выявлена способность под воздействием утомления сохранять определенные временные параметры индивидуальной комбинации вследствие снижения силы ее ударов. У кикбоксеров низкой и средней квалификации под воздействием утомления зафиксировано снижение как силы, так и времени в двух-трехударных комбинациях.

Кикбоксеры высокой квалификации отличаются от кикбоксеров средней квалификации лучшим чувством силы и быстроты ударов. Это подтверждается сменой сильной статистической связи между скоростно-силовыми параметрами ударов индивидуальных комбинаций у кикбоксеров высокой квалификации под воздействием утомления. Так, во время тестирования у кикбоксеров зафиксирована сильная статистическая взаимосвязь между силой первого удара двухударной индивидуальной комбинации и временем ее выполнения.

Под влиянием утомления, после серии интенсивных стандартных специализированных упражнений, происходит смена сильной статистической взаимосвязи — она устанавливается между силой второго удара и временем выполнения комбинаций, причем, при снижении показателей силы этих ударов наблюдается стабилизация времени выполнения комбинации. То есть, за счет

компенсаторных процессов кикбоксеры высокой квалификации способны в состоянии утомления сохранять быстроту ударов на одном уровне. Такое явление названо эффектом взаимокомпенсации скоростно-силовых компонентов техники ударов индивидуальных комбинаций. Чем выше квалификация кикбоксеров, тем выше способность компенсировать время ударов в состоянии утомления за счет снижения их силы.

Установлен эффект дифференцированного влияния силы акцентированного удара на продолжительность интервалов времени и количество интервалов с увеличенным временем в структуре комбинации. Количество интервалов с увеличенным временем и сама продолжительность интервалов времени в структуре комбинации зависит от степени владения навыками этих ударов, уровня тренированности, квалификации кикбоксеров. Выявлено, что в структуре комбинации количество интервалов с увеличенным временем до акцентированного удара больше, чем после этого удара.

На основании вышеизложенного можно отметить, что при совершенствовании быстроты ударов комбинации последовательность упражнений следующая: акцентированный удар выполняется в начале комбинации – акцентированный удар выполняется в конце комбинации.

Установлено, что величина силы акцентированного удара влияет на тесноту связей между скоростно-силовыми компонентами техники ударов в структуре комбинации: кикбоксеры высокой квалификации акцентируют завершающий удар комбинации с силой, не превышающей 75 % их возможностей, что способствует повышению тесноты взаимосвязей между скоростно-силовыми компонентами техники ударов. Кикбоксеры средней квалификации не обладают способностью тонко дифференцировать силу акцентированных ударов

комбінації, що відображається на показателях більш низької тесноти зв'язей між скоростно-силовими компонентами техніки в структурі комбінації.

Вищеизложенное отражено в разработке методики совершенствования скоростно-силовых компонентов техники индивидуальных комбинаций, которая основывается на следующих положениях.

На первом этапе решается задача максимально увеличить силу акцентированных ударов и максимально уменьшить время выполнения комбинации. Для этого необходимо стабилизировать лучшее время выполнения комбинации ударов в облегченных условиях: выполнять удары без акцентирования их силы, затем на основе максимально быстрых ударов постепенно повышать их силу.

На втором этапе, путем применения метода корреляционных отношений, между скоростно-силовыми параметрами ударов комбинации выявляется двигательное качество, которому необходимо уделить больше внимания при совершенствовании силы или быстроты ударов. При этом соотношение времени работы над качествами составляет 1:2 – больше внимания уделяется качеству, которое доминирует в определенном корреляционном отношении. Такой подход положительно влияет на повышение тесноты взаимосвязей между скоростно-силовыми компонентами техники ударов комбинации.

На третьем этапе, путем корреляционного анализа, выявляются, во-первых, определенные удары, при помощи которых происходит коррекция времени выполнения комбинации, а во-вторых, удары, на которых кикбоксер акцентирует силу при завершении выполнения этой комбинации.

Проведенные нами исследования позволили разработать основные методические приемы со-

вершенствования скоростно-силовых характеристик в двух-трехударных комбинациях:

1. Совершенствовать скоростно-силовые качества кикбоксеров при выполнении отдельно каждой комбинации из двух-трех ударов.

2. Совершенствовать силу одиночных ударов происходит прямой перенос силы на удары комбинации.

3. Совершенствовать способность дифференцировать силу одиночных ударов: развивать усилие на 25, 50, 75 и 100 % максимальных возможностей каждого кикбоксера.

4. Совершенствовать способность дифференцировать силу последовательно каждого удара комбинации, которая выполняется с максимальной быстротой.

5. Совершенствовать силу, быстроту отдельно первого и второго, второго и третьего ударов в трехударной комбинации; последовательно акцентировать каждый удар серии; выполнять с максимальной силой и быстротой все удары.

6. Совершенствовать силу и быстроту всей трехударной комбинации: с минимальной силой и максимальной быстротой; с максимальной силой и быстротой каждый удар; с акцентированием силы последнего удара.

Выводы. Разработанная методика прошла апробацию у сильнейших кикбоксеров Сборной Молдовы (табл. 1) в результате чего оптимизированы скоростно-силовые компоненты техники ударов индивидуальной комбинации.

Таблица 1

**Изменение скоростно-силовых компонентов техники
двухударной индивидуальной комбинации в годичном
макроцикле**

Показатель силы (кгс) и времени (мс) ударов	В начале макроцикла		Уровень значимости, р	В конце макроцикла	
	X	v%		X	v%
Сила первого удара	1,65	13	< 0,01	1,98	10
Сила второго удара	2,26	9	< 0,05	2,49	10,8
Время выполнения комбинации	175	8,8	< 0,01	161	8
Теснота прямой взаимосвязи между силой первого удара и временем выполнения комбинации, г	от 0,395		—	от 0,684	
	(p<0,05)		—	(p<0,001)	
	до 0,736		—	до 0,951	
	(p<0,001)		—	(p<0,001)	

Список использованных источников:

1. Бунин А.Я. Сравнительная эффективность режимов чередования нагрузок и отдыха в тренировочных занятиях, применяемых для развития скоростно-силовых качеств боксеров: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 1981. 20 с.

2. Бутенко Б. И. Пути совершенствования спортивного мастерства квалифицированных боксеров // Олимпийский бокс сегодня: Тезисы докладов междунаро. науч. симп. М., 1989. С. 47.

3. Деркаченко И., Горащенко А. Технология индивидуальной физической подготовки кикбоксеров-универсалов: Монография. Кишинев, 2015. 128 с.

4. Кочур А.Г. Индивидуализация методов тактической подготовки боксеров высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 1987. 24 с.

5. Кисилев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие. М.: Физическая культура, 2006. 127 с.

6. Никитенко А. О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: дис. ... канд. пед. Наук. К., 1996. 174 с.

7. Филимонов В. И. Специальная силовая подготовка боксеров // Олимпийский бокс сегодня: сб. докл. международ. науч. симп. М., 1989. С. 39–41.

This article presents the search for effective ways to improve the speed and power of individual components of the combination of technology impacts on the stages of long-term preparation of highly skilled kickboxers. The features ustanovleniya, additions and changes of the relationship between speed-power components teh-niki serial attacks on the stages of many years of training fighters. The factors and measure their impact on the relationship skoros-tno-power components technology beats individualnyh combinations in certain perio-dah, mesocycles, microcycle training, allowing timely adjustments trenirovochny process with a view to optimization.

Keywords: kickboxing, high skills, speed-power components, equipment, tactics, strikes, individualization combination.

Отримано: 17 жовтня 2017 р.

УДК 37.018.1

Г.К. Зайцев, доктор педагогических наук;

М.В. Швыдкая, старший преподаватель

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОЧТЕНИЕ ПОВЕСТИ Л. Н. ТОЛСТОГО «ДЕТСТВО»

На основе мотивационной концепции воспитания П.В. Симонова осуществлено педагогическое прочтение повести Л. Н. Толстого «Детство». В хронологическом порядке показаны педагогические события и люди, оказавшие воспитательное воздействие на главного персонажа повести Николеньку и повлиявшие на его физическое, психическое развитие.

***Ключевые слова:** Л. Н. Толстой, повесть «Детство», дворянская семья, родители, дети, губернеры, воспитание, развитие.*

Постановка проблемы. Педагогическое прочтение биографической (в том числе, художественно-биографической) литературы является новым направлением в педагогических исследованиях, позволяющим понять роль воспитания в жизни человека.

Для осуществления замысла было решено использовать художественно-биографические повести Л. Н. Толстого «Детство», «Отрочество», «Юность».

Л. Н. Толстой писал повести, как сам отмечал в дневнике, опираясь на собственную биографию: «Интересно мне было просмотреть свое развитие, главное же хотелось мне найти в отпечатке своей жизни одно какое-нибудь начало – стремление, которое бы руководило меня». В этих словах заключена важная психолого-педагогическая мысль о том, что жизнь человека обусловлена стремлениями (мотивами), которые напрямую связаны с особенностями его воспитания. Не случайно

«педагогическое прочтение» мы решили осуществлять на основе мотивационной концепции воспитания академика П. В. Симонова [3], которая прошла экспериментальную проверку [1; 2].

Заканчивая вводную часть, отметим следующее. Кто хоть однажды прочитал повести Л. Н. Толстого «Детство» «Отрочество», «Юность» не по принуждению, а по внутреннему побуждению, тот не мог не осознать их большого педагогического значения. Содержанием данной статьи стало «педагогическое прочтение» «Детства» – первой повести из трилогии Л.Н. Толстого (прежде всего, тех глав, которые имеют выраженное педагогическое содержание) [4].

Повествование в повести ведется от имени дворянского отпрыска Николеньки Иртеньева с момента, когда ему минуло десять лет (заканчивается детство). Все описываемые им события вмещаются примерно в шесть месяцев, то есть относятся к последнему году детского периода жизни.

Изложение основного материала. Глава I повести названа «Учитель Карл Иванович». Гувернер-иностранец (старый немец) Карл Иванович спит в одной комнате с Николенькой и его старшим братом Володей и будит их утром: в 7 утра он начинает бить мух хлопущей, вызывая у Николеньки неприязнь, а затем щекочет его пятки и весело обзывает (по-немецки) лентяем, что вызывает у Николеньки, как ни странно, противоположные (хорошие) чувства («Какой он добрый и как нас любит...» – думает он про себя). Затем Карл Иванович «готовит» детей к выходу в гостиную (поздороваться с родителями), осуществляет их обучение («классы»), сердится и наказывает за ошибки. Л. Толстой от имени Николеньки пишет о черной доске, на которой Карл Иванович «кружками отмечал наши большие проступки и

крестиками – маленькіе», угол, «в который нас ставили на колени», переживания и размышления героя: «Стоишь в углу так, что колени и спина заболят, а Карл Иванович сидит, как будто ничего не замечает»; «Как хорошо за окошком, посмотришь и позавидуешь (когда Карл Иванович поправляет лист с диктовкой)»; «Когда же я буду большой, перестану учиться и всегда буду сидеть не за диалогами, а с теми, кого я люблю? Досада перейдет в грусть...» [4; 8].

Таким образом, можно сказать, что первая половина каждого дня Николеньки и его брата проходила под тотальным контролем немца Карла Ивановича, который занимался их обучением и воспитанием. Причем, обучал детей Карл Иванович только методом принуждения, а воспитание рассматривал только как меру наказания за проделанную ими работу. Доминирование гувернера в жизни детей объясняет нам, почему Л. Толстой начал повесть с главы о Карле Ивановиче.

Из переживаний Николеньки вытекает важный вывод: педагогическая деятельность Карла Ивановича не соответствовала (точнее, противоречила) базовым (доминирующим) потребностям детей, вызывала у них отвращение к учебе, а нередко неприязнь и к самому учителю. Последнее, правда, проявлялось слабее, так как у Николеньки не было представления о том, что обучение может проходить по-другому – носить более интересный и гуманный характер – и что метод обучения полностью зависит от учителя. Испытывая к учителю смешанное чувство (от неприязни до сострадания), Николенька все же считал Карла Ивановича положительным человеком (у него «совесть чиста и душа спокойна»). Возвращаясь к переживаниям, которые Николенька чаще всего испытывал в первой половине дня, важно отметить, что он больше огорчался («нервы были расстроены»), нежели

радовался. А это означает, что остальная часть дня, как правило, проходила у него в состоянии психического утомления, а возможно, истощения.

Моральную поддержку и подлинную любовь Николенька ощущал в первую очередь от своей матери – Натальи Николаевны, которая интуитивно чувствовала, что ее дети нуждаются в заботе и любви, в том числе после общения и занятий с Карлом Ивановичем. Наталья Николаевна Л. Толстой посвящает главу II повести («Матан»), что также не случайно. Наталья Николаевна выполняла в семье приоритетную для женщины (матери и жены) охранительную (можно сказать, здоровье сберегающую) функцию. Она спрашивала Карла Ивановича, как спали дети, внимательно всматривалась в их психическое состояние, хорошо понимая, что ее детям невозможно ждать от гувернера подлинного сочувствия и тем более любви. Она сразу замечала, если Николенька утром плакал, и спрашивала, о чем он плакал.

В главе не описываются взаимоотношения Натальи Николаевны и Николеньки, но из текста видно, как сильно и искренне любил Николенька свою мать (что, безусловно, являлось ответом на ее заботу и беззаветную любовь к нему). Он пишет о ней, как о любимом существе; ее глазах, выражающих всегда одинаковую доброту и любовь; ее сухой руке, которая так часто его ласкала и которую он так часто целовал; ее шитом белом воротничке (признак чистоты и опрятности); наконец, об ее улыбке, делающей ее лицо лучше и от которой кругом становилось весело.

В главе Л. Толстой представляет нам первый опыт своего резюмирования. Он пишет о том, что «в одной улыбке состоит то, что называется красотой лица: если улыбка прибавляет прелести лица, то лицо прекрасно; если она не изменяет его, то оно обыкновенно; если она портит его, то оно дурно» [4, с.10]. Эта мысль нам представляется

важной и с психолого-педагогической точки зрения: улыбка характеризует душевные качества человека и оказывает влияние на окружающих его людей.

III глава («Папа»), как и следовало ожидать, посвящена отцу Николеньки – Петру Александровичу. Он показан «в делах» – дает указания приказчику Якову Михайловичу. Дети, которые вошли к нему в кабинет, чтобы с ним поздороваться, присутствуют при разговоре отца с приказчиком. Возможно, это было сделано отцом сознательно, чтобы показать детям «пример уверенности и настойчивости» в хозяйственных делах – ведь кто-то из них должен будет в будущем унаследовать имение. Здесь же отец сообщил детям, что нынче в ночь едет в Москву и берет с собой мальчиков, так как они «перестали быть маленькими» и им «пора серьезно учиться», тата же с девочками останется в деревне. Эта новость поразила детей ужасно, хотя по приготовлениям, происходившим в доме в последние дни, они ожидали чего-то необыкновенного. Николенька подумал, о том, что это событие предвещал ему сон (он видел во сне «будто тата умерла и ее несут хоронить»). Ему стало жалко матушку, вместе с тем мысль, что он стал большой, радовала его. Радовало его и то, что, возможно, «классов не будет», но при этом ему было жалко Карла Ивановича – его, верно, отпустят, иначе не приготовили бы для него конверта с деньгами. «Уж лучше век учиться да не уезжать, не расставаться с матушкой и не обижать бедного Карла Ивановича. Он и так очень несчастлив!» [4; 13]. В этих мыслях Николеньки, как и в быстрой перемене его настроения (переживания радости, как можно заметить, быстро сменяются у него огорчением и, наоборот) проявляется неустойчивость мотивационной сферы, что, безусловно, типично для человека детского возраста, каким он собственно и являлся. В то же время описанные

переживання і думки характеризують Николеньку, як людину емоційно розвинутого – спроможного на співпереживання і співчуття (що властиво більш дорослим людям, а не дітям).

Петр Александрович, як видно, інтуїтивно відчуває, що несподіваним повідомленням про поїздку в Москву викликає у своїх дітей емоційне напруження, обіцяє взяти їх на полювання. Такий підхід з психолого-педагогічної точки зору цілком виправданий, так як фізичні заняття регулюють і зміцнюють психіку дітей.

Описана в главі картина життя свідчить про головну роль батька в родині Іртенєвих, що типово для дворянського стану Росії і цілком виправдане з соціально-педагогічних позицій. В той же час важливо зауважити, що педагогічний вплив батька на дітей носив у родині ситуативний (тобто епізодичний), а не систематичний характер (ми в цьому ще не раз переконуватимемося на шляху аналізу змісту повісті).

На прикладі родини Іртенєвих видно, що виховання дітей здійснювали переважно гувернери, а з боку батьків – їх мати. Такий підхід, на жаль, суперечить сучасній (мотиваційній) концепції виховання, згідно з якою головну роль у вихованні дітей повинні виконувати батьки. Як виявляються недоліки в домашньому вихованні на особистості дорослого Николеньки, покаже, звичайно, наступний аналіз. Однак уже з перших глав повісті видно, що Николенька надто бурно переживає багато подій життя і часто плаче. Так третю главу Л. Толстой закінчує тим, що, переживши, Николенька цілує в морду любиму борзого собаку батька і плаче. Така

чувствительность не может быть характерна для психически благополучного ребенка.

В первой главе уже описывался в общих чертах характер домашнего обучения мальчиков. В главе IV («Классы») этот процесс показан более детально. В описываемый день, после того как папа сообщил детям свое неожиданное решение о переезде в Москву, он все же (против ожидания Николеньки) послал их на занятия к гувернеру.

Но Николенька (в отличие от Володи) от расстройства не мог в этот день учиться. «Бессмысленно смотрел я в книгу диалогов, но от слез, набравшихся мне в глаза при мысли о предстоящей разлуке, не мог читать... Когда дело дошло до чистописания, я от слез, попавших на бумагу, наделал таких клякс, что будто писал водой на оберточной бумаге» [4, с.13]. «Карл Иванович рассердился, поставил меня на колени, твердил, что это упрямство, кукольная комедия (это было любимое его слово), угрожал линейкой и требовал, чтобы я просил прощения, тогда как я от слез не мог слова вымолвить; наконец, должно быть, чувствуя свою несправедливость, он ушел в комнату Николая (слуге – Г.З.) и хлопнул дверью» [4, 14].

Затем Карл Иванович стал жаловаться слуге Николаю, что его прогоняют, потому что он не льстит и не потакает хозяину, что с ним поступают несправедливо и неблагодарно (напомним, Петр Александрович решил дать ему расчет, в связи с переездом мальчиков в Москву для продолжения учебы). Николенька (он вышел из угла и подслушал разговор) посочувствовал горю Карла Ивановича. Ему было больно, что отец и Карл Иванович, которых он одинаково любил, не поняли друг друга.

Вернувшись в классную комнату, Карл Иванович велел Николеньке выйти из угла и начал диктовку, потом

дал задание по истории, потом новые уроки. Он как бы мстил детям за обиду со стороны их отца.

Скука и аппетит, как отмечает Николенька, увеличивались в одинаковой мере, и он стал следить за признаками, доказывавшими близость обеда... Дело в том, что когда дворецкий Фока объявлял, что кушать готово, можно было бросить книги и, не обращая внимания на Карла Ивановича, бежать вниз...

Из описанной ситуации просматривается церберский подход Карла Ивановича к обучению мальчиков, проявляющийся в принуждении, назидании и унижении детей. Совершенно понятно, что пользы от такой учебы было мало, а вреда много (конечно, формировались знания, умения и навыки, но поскольку это происходило через силу у детей расстраивались и истощались нервы).

Дети любят играть – это главное занятие их жизни. Это хорошо понимал Л. Толстой, поэтому VIII глава повести называется «Игры».

Когда детям дали мороженое и фрукты и на ковре, где после охоты все расположились, им делать было уже нечего, они отправились играть.

Решили играть в Робинзона (по сценам прочитанной книги). Но Володя был против. «Может быть... у него уже было слишком много здравого смысла и слишком мало силы воображения, чтобы вполне наслаждаться игрою в Робинзона» – рассудил Николенька [4; 23]. И правильно рассудил.

Девочки стали упрашивать Володю, и он согласился. Снисхождение Володи доставило остальным детям очень мало удовольствия; напротив, его ленивый и скучный вид разрушал все очарование игры. Дети изображали греблю, ловлю рыбы, охоту с палкой (вместо ружья). Володя все портил, охлаждал пыл.

В конце главы Л. Толстой от имени Николеньки высказывает очень правильную мысль: «Я и сам знаю, что из палки не только что убить птицу, да и выстрелить никак нельзя. Это игра. Коли так рассуждать, то и на стульях ездить нельзя» [4]. И далее он вспоминает, как раньше он, Володя и девочки накрывали кресло платками, делали из него коляску, три стула служили тройкой лошадей, и они оправлялись в дорогу. И какие приключения случались в этой дороге! И как весело и скоро проходили зимние вечера!.. Но если судить по-настоящему, то игры никакой не будет. А игры не будет, что ж тогда остается?..

Последние слова подчеркивают жизненную необходимость игр для детей. И Николеньке, по большому счету, повезло – ему было с кем играть в детстве, что в значительной мере обусловило его физическое и психическое развитие.

В главе IX («Что-то вроде первой любви») Л. Толстым показано, что в десять лет у мальчика уже могут сформироваться половые чувства – в виде романтической и эротической любви. Предметом полового интереса для Николеньки стала близкая по возрасту Катенька – дочь гувернантки Мими. Его привлекало ее личико, шейка, плечико. Однажды плечико Катеньки оказалось так близко, что Николенька изо всех сил поцеловал его. Катенька не обернулась, но шейка ее и уши покраснели. Володя, не поднимая головы, презрительно сказал: «Что за нежности?». А у Николеньки выступили слезы на глазах...

Важно отметить, что Николенька не стеснялся своей влюбленности в Катеньку: он не спускал с нее глаз, старался выглядеть умелым и грациозным наездником. Описанные половые чувства и поведение, как известно, более свойственны мальчику-подростку. Следовательно, можно считать, что в некотором роде Николенька развивался с опережением. Скорее всего, развитию его

половых чувств способствовало присутствие в доме чужой девочки – дочери гувернантки Мими, но и, безусловно, любовь к нему со стороны матери.

Оказывал ли должное влияние на половое развитие и в целом на взросление Николеньки его отец, можно понять из главы X («Что за человек был мой отец?»).

В главе Николенька дает обстоятельную характеристику своему отцу: «Он был человеком прошлого века и имел общий для молодежи того времени неумовимый характер рыцарства, предприимчивости, самоуверенности, любезности и разгула... Две главные страсти его в жизни были карты и женщины; он выиграл в продолжение своей жизни несколько миллионов и имел связи с бесконечным числом женщин всех сословий... Он был знаток всех вещей, доставляющих удобства и наслаждение, и умел пользоваться ими. Конек его был блестящие связи... Он, как и все бывшие военные, не умел одеваться по-модному; но зато одевался оригинально и изящно... Все шло к его большому росту, сильному сложению, лысой голове и спокойным, самоуверенным движениям. Он был чувствителен и слезлив. Часто, читая вслух, когда он доходил до патетического места, голос его начинал дрожать, слезы накатывались, и он с досадой оставлял книгу... Бог знает, были ли у него какие-нибудь нравственные убеждения?.. Жизнь его была полна увлечениями... он был счастлив в жизни» ... [4, 25-26].

Из этой характеристики видно, что отец Николеньки был человеком развитым, оригинальным, увлекающимся, жил преимущественно для себя. Семья и дети были для него как дополнение личной жизни: женился он по расчету и детей заимел по обязанности. Неслучайно Николенька ничего не написал о том, чем и как отец с ними занимался. Судя по всему, Петр Александрович просто не считал нужным заниматься

воспитанием своих детей. Эти обязанности были возложены на гувернеров и жену (мать). Внешне же он всегда демонстрировал своим детям пример ответственного отца (вряд ли они когда-нибудь видели его в неприглядном виде) и добропорядочного главы семьи (ведь он следил за хозяйством, поддерживал хорошие отношения с женой, гувернерами и другими слугами). Этим он, безусловно, оказывал на детей определенное воспитательное воздействие. Тем более, что о его страсти к карточной игре и любовным похождениям дети до поры до времени ничего не знали, а когда узнали то, разумеется, не могли оценить всю пагубность этих увлечений. Таким образом, можно утверждать, что Петр Александрович не занимался должным образом воспитанием своих детей, прежде всего в силу отсутствия такой мотивации, а также из-за эгоистического характера и дурных страстей, удовлетворение которых занимало все его свободное время. В то же время, умело скрывая от детей свои дурные наклонности, он с социально-педагогической точки зрения поступал вполне обосновано, так как не выступал дурным примером и не вызывал этим самым у них отрицательных реакций и переживаний. Для формирования детской психики это достаточно важно.

После возвращения с охоты дети не остались без внимания. В главе XI («Занятия в кабинете и гостиной») автор пишет о том, что после возвращения с охоты папа села за рояль, а дети, принесли бумаги, карандаши, краски и расположились рисовать около круглого стола. У Николеньки была только синяя краска, он затеял нарисовать охоту. Очень живо изобразив синего мальчика верхом на синей лошади и синих собак, он задумался – можно ли нарисовать синего зайца, и побежал к папа в кабинет посоветоваться об этом. Папа читал что-то и на вопрос: «Бывают ли синие зайцы?», не поднимая головы,

отвечал: «Бывают, мой друг, бывают». Возвратившись к круглому столу, Николенька изобразил синего зайца, потом нашел нужным переделать из синего зайца куст. Куст ему не понравился; он сделал из его дерево, из дерева – скирд, из скирда – облако и, наконец, так испачкал всю бумагу синей краской, что с досады разорвал ее и пошел дремать на вольтеровское кресло.

Матап играла второй концерт Фильда – своего учителя. А Николенька дремал, и в его воображении возникали какие-то легкие, светлые и прозрачные воспоминания. Она заиграла Патетическую сонату Бетховена, и он вспомнил что-то грустное, тяжелое и мрачное.

Отрадно заметить, что в семье Иртеньевых под вечер складывалась свободная обстановка, и дети занимались художественным творчеством в музыкальном сопровождении (заслуга матан). А папа в кабинете со слугами вновь принимался за дела (или занятия), важность которых представлялась Николеньке очень большой.

Положительную роль в детской жизни Николеньки сыграла добрая старушка Наталья Савишна – ей посвящена одноименная глава XIII повести. В прошлом деревенская девка, она стала прислугой сначала бабушки, а потом матери Николеньки; «отличалась кротостью и усердием, верностью и привязанностью» к тем, кому служила. Замуж она не вышла, хотя полюбила по молодости бойкого официанта Фоку, но дед Николеньки этому сильно воспрепятствовал. Так она и состарилась в девах.

Николенька вспоминает: «С тех пор, как я себя помню, помню я и Наталью Савишну, ее любовь и ласки; но теперь только умею ценить их, тогда же мне и в голову не приходило, какое редкое, чудесное создание была эта старушка. Она не только никогда не говорила, но и не

думала, каже, о себе: вся життя її була любов і самопожертвування. Я так звик до її бескорисної, ніжної любові до нас, що і не уявляв, щоб це могло бути інакше, ніскільки не був вдячний їй і ніколи не задавав собі запитань: а що, щаслива вона? задоволена? <...> Бувало, під предлогом необхідної надобності, прибіжиш до уроку в її кімнату, усядешся і починаєш мріяти вслух, ніскільки не соромлячись її присутності. Завжди вона бувала чимось зайнята: або взяла чашку, або рылася в сундуках, якими була наповнена її кімнату, або записувала білизну і, слухаючи всякий вздор, який я говорив, «як, коли я буду генералом, я женюсь на чудесній красавиці, куплю собі рыжу лошадку, побудую скляний будинок і випишу рідних Карла Івановича з Саксонії» і т. д., вона приговаривала: «Да, мій батюшка, да» [4, с. 32].

Далі Ніколенька згадує єдиний випадок, коли він розсердився на Наталью Савишну. Випадок був з скатертю, на яку він опрокинув графин з квасом за їм. По вказівці тата, Наталья Савишна побилала його мокрою скатертю, приговариваючи «Не пачкай скатертей, не пачкай скатертей!». Його це так обиділо, що він розревівся до сліз, думаючи про себе «як вона сміла говорити мені ти і бити як дворового малюшкунку», і навіть подумував, як їй відомстити. Але, побачивши слези дитини, Наталья Савишна стала його заспокоювати і вибачатися: «Повноцінно, мій батюшка, не плачте... простите мене, дуру... я винувата, уж ви мене простите, мій голубчик...» [4, с.33]. І угостила його двома карамельками. Від цього у Коленьки слези потекли ще більше, але вже від любові і сорому.

Слезини від любові і сорому – це добрі слезини. Вони бувають тільки у чесного і доброго чоловіка. Є всі підстави вважати, що і чесність, і доброта в

Николеньке сформувались в значительной степени под влиянием примера Натальи Савишны. Можно даже сказать, что Николеньке повезло – он рос в окружении абсолютно хорошего человека.

Главу XIV Л. Толстой назвал («Разлука»). Когда ее читаешь, понимаешь, что главное в ней – прощание Николеньки с маман.

Все время сборов Николенька старался быть беззаботным и нетерпеливым. Видимо, таким способом, он подсознательно защищался от тяжелых переживаний и предчувствий, связанных с разлукой с маман.

Но когда все встали (просидев около десяти секунд с закрытыми дверьми, как делают по обычаю перед дорогой), и когда Николенька услышал дрожащий голос маман («Все-таки грустно!»), увидел ее дрожащие губы и глаза полные слез, он забыл про все и ему стало так грустно, больно и страшно, что хотелось бы лучше убежать, чем прощаться с нею. Он понял в эту минуту, что, обнимая отца, она уже прощалась с ними... И когда он, наконец, прильнул к ней, то плакал, плакал, ни о чем не думая, кроме своего горя. А потом, когда Николенька уселся на заднее место в коляску, он никак не мог собраться с духом выглянуть, чтобы посмотреть на маман еще раз... в последний раз ...

Он все же высунулся из коляски. В это время маман подошла с противоположной стороны коляски и позвала его по имени. Он повернулся к ней, но так быстро, что они столкнулись головами. Она грустно улыбнулась и крепко, крепко поцеловала его в последний раз.

«Папа сидел со мной рядом и ничего не говорил; я же захлебывался от слез, и что-то так давило мне в горле, что я боялся задохнуться... Выехав на большую дорогу, мы увидели белый платок, которым кто-то махал с балкона. Я стал махать своим, и это движение немного

успокоило меня. Я продолжал плакать, и мысль, что слезы мои доказывают мою чувствительность, доставляла мне удовольствие и отраду» [4, 35].

Способность Николеньки жалеть и сострадать (во время расставания ему стало жалко сестер, которые плакали, жалко Наталью Савишну, Фоку и даже злую Мими, но более всего было жалко татап...) – это признак его хорошего психического развития (не типичного для ребенка его возраста). А его искренняя и большая привязанность к матери – доказательство того, что Наталья Николаевна правильно (без излишней опеки, с заботой, уважением и доверием) воспитывала своих детей, любила их здоровой любовью. Поэтому и они отвечали ей тем же.

Главу XV («Детство») можно назвать определяющей в повести. Начинает ее Л. Толстой словами: «Счастливая, счастливая, невозвратимая пора детства! Как не любить, не лелеять воспоминаний о ней? Воспоминания эти освежают, возвышают мою душу и служат для меня источником лучших наслаждений» [4, с. 36].

Все содержание главы пронизано чувствами любви и благодарности к своей матери, которая своей мягкой заботливостью (нам не удалось найти более подходящей характеристики) обеспечивала главное – психическое и соматическое благополучие своих детей. Читая текст, понимаешь, что здоровый образ жизни детей обеспечивала, прежде всего, их мать своей тотальной заботой (в этом, по нашему мнению, состоит главный метод материнского воспитания).

Выводы. В этой связи можно говорить о том, что работа Л. Толстого над повестью «Детство», а затем и другими повестями «Отрочество», «Юность» имела для него большое психологическое, а значит, и социально-педагогическое значение. Возможно, именно «возвращение в детство, отрочество и юность», помогли

ему сформуватися як письменнику-психологу, письменнику-педагогу, письменнику-філософу мирового значення.

Список использованных источников:

1. Брадик Г. М. Реализация потребностно-информационного подхода в валеологическом образовании подростков. Автореферат дис. ... канд. пед. наук. СПб, 2000. 20 с.

2. Брадик Г.М., Гуцу В.Ф. Формирование активно ценностного отношения к здоровью в школе. Монография. Тирасполь: Изд-во Приднестровского университета, 2016. 152 с.

3. Симонов П. В. Мотивированный мозг. М.: Наука, 1987. 238 с.

4. Толстой Л. Н. Детство. Отрочество. Юность. Литературные памятники. М.: Наука, 1979. 528 с.

Based on the concept of motivational education W. Simonova implemented pedagogical reading novels of L. N. Tolstoy «Childhood». In chronological order showing pedagogical events and people that have had an educational effect on the main character of the novel Nikolenku and its impact on the physical, psychological development.

Keywords: *L. N. Tolstoy, novel «childhood», the noble family, parents, children, tutors, education, development.*

Отримано: 17 жовтня 2017 р.

УДК 796.8 (478)

В.Н. Ирхин, доктор педагогических наук;
А.В. Прокофьев, магистрант

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ РАЗВИТИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ И СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ В 90-е гг. XX ВЕКА.

В статье раскрыты сущностные характеристики и направленность развития боевых искусств и спортивных единоборств в Приднестровской Молдавской Республике в 90-е годы XX века. Обобщен эмпирический материал по данному вопросу. Определены субъективные и объективные факторы развития рассматриваемых видов спорта в регионе. Освещены ведущие спортивные достижения борцов и боксеров – уроженцев Приднестровской Молдавской Республики, в 90-е годы XX века.

***Ключевые слова:** боевые искусства, спортивные единоборства, история развития, Приднестровская Молдавская Республика.*

Постановка проблемы. Исследование направлено на разрешение противоречия между возрастающим интересом к боевым искусствам и спортивным единоборствам среди населения, значительными спортивными достижениями спортсменов Приднестровской Молдавской Республике, с одной стороны, и, с другой стороны, недостаточной разработанностью вопросов истории развития данных видов спорта в регионе в 90-е гг. XX в. Разрешение данного противоречия составляет проблему исследования: каковы особенности развития боевых искусств и спортивных единоборств в Приднестровской Молдавской Республике в 90-е гг. XX века.

Изложение основного материала. Развитие боевых искусств и спортивных единоборств в Приднестровской Молдавской Республике в 90-е годы XX века необходимо рассматривать в контексте развития спорта на постсоветском пространстве в целом. Большое влияние на них оказала не простая социально-экономическая и политическая ситуация в стране. Объективными факторами возникновения и развития боевых искусств и спортивных единоборств в регионе следует считать социальный заказ на военно-физическое воспитание молодежи; потребность в развитии регионального спорта, а также необходимость в универсализации единоборств и боевых искусств. Субъективными факторами возникновения и развития боевых искусств и спортивных единоборств в Республике стала деятельность таких выдающихся организаторов, тренеров и спортсменов, как Тимофей Скрябин, Владимир Поддубный, Александр Зайчик, Виктор Трубицын, Владимир Киселев, Иван Деркаченко, Василий Гуцу, Виталий Чебан, Виктор Ефтени и др.

В 90-е годы, несмотря на тяжелые социально-экономические условия в Приднестровской Молдавской Республике, боевые искусства и спортивные единоборства продолжали развиваться. Спортсмены успешно выступали на международной спортивной арене, как, например, легенда молдавского бокса Тимофей Скрябин, который провел за свою спортивную жизнь 462 боя, в 418 из них одержал победу. Тимофей – бронзовый призер чемпионатов СССР в Каунасе (1987 г.) и в Ташкенте (1988 г.), в 1988 году на Олимпиаде в Сеуле впервые в истории молдавского бокса становится бронзовым призером, уступив в полуфинале будущему чемпиону – южнокорейцу Ким Кван Суну. После этого последовала победа в новой весовой категории (54 кг) на Чемпионате

СССР во Фрунзе (1989 г.) и серебряная медаль на чемпионате Европы в Афинах (1989 г.), где Т.Скрябин уступил лишь болгарскому боксеру С.Тодорову. На 56-ом Чемпионате СССР в Луцке (1990 г.) Тимофей завоевывает золото, а на 57-ом Чемпионате СССР в Казани (1991 г.) – серебро. В 1993 году Тимофей становится чемпионом СНГ, завоевывает бронзовые медали на Играх Доброй воли в С-Петербурге (1994 г.) и на Кубке Мира (Пекин-98) в Гонконге.

Мастер спорта Гайван Федор с 1998 года становился 15-ти кратным чемпионом Молдовы, с 1999 года был членом сборной Молдовы.

Большую роль в развитии приднестровского бокса в рассматриваемый период сыграл заслуженный тренер Молдовы по боксу (1999 г.), судья международной категории Владимир Поддубный. С 1993 года он руководил боксерским клубом «Торнадо» (г. Тирасполь). Другой тренер – Виктор Трубицын подготовил МСМК, бронзового призера международных турниров в Софии и в Бухаресте (1991 г), 8-кратного чемпиона Молдавии (1991-2002 гг.) – Ганцацук Владимира.

Радовали своими успехами и борцы. В 1992 году в венгерском городе Секешфехервар проходили молодежные чемпионаты Европы по классической и вольной борьбе. В классической борьбе уроженец Приднестровья Виталий Чебан (48 кг) занял 3-е место, а в вольной борьбе его земляк, воспитанник молдавской школы борьбы Виктор Ефтени (48 кг), также завоевал бронзу. Отметим, что Виталий Чебан (50кг) в 1991 году становился победителем первенства мира среди юниоров в Барселоне, а Виктор Ефтени (50 кг) – победителем юниорского первенства Европы в Стамбуле. МСМК Виталий Чебан в 1993 году стал чемпионом мира среди молодежи в Афинах, а в 1994 году на чемпионате мира в

Тампере завоевав 5-е місце среди взрослых. В этот же период МСМК Виктор Ефтени становился призером (Ленинград-90) и победителем (Чебоксары-91) первенств СССР среди юниоров, чемпионом Европы (Стамбул-91) среди юниоров по вольной борьбе, призером чемпионата СНГ (1992 г.) в Москве, призером чемпионата Европы (Секешфехервар-92) и мира (Афины-93) среди молодежи, победителем Гран-при Германии (1993 г.), 3-кратным призером чемпионатов Европы (Стамбул-93, Перуджа-94, Фрибург-95), серебряным призер Игр доброй воли (1994 г.), победителем Киевского международного турнира, чемпионом Европы в Будапеште (1996 г.) и участником Олимпийских игр в Атланте (1996 г.).

МСМК по вольной борьбе Кучук Октовиан, уроженец г. Бендеры (тренеры – В. Добров, Ю. Гургуров и Н. Орел), был победителем Спартакиады СНГ (1995 г.), бронзовым призером Первенств Европы (1995, 1997 гг.) и Первенства мира (1997 г.) среди юниоров. С 1998 по 2000 гг. был членом сборной Молдовы. В 1999 г. в Анкаре завоевал 5-е место на Чемпионате Мира, выиграв у вице-чемпиона Европы поляка Т. Ковальского.

Значительную роль в развитии спортивной борьбы в 90-е годы сыграли Приднестровские тренеры: Ведерник Сергей – тренер Бендерской СДЮШОР, Заслуженный тренер; Герис Иосиф – директор Бендерской СДЮШОР (с 1992 г.), Заслуженный тренер; Иванов Илья – Заслуженный тренер МССР, тренер Бендерской СДЮШОР, Мастер спорта по вольной, греко-римской борьбе и самбо, 10-кратный чемпион Молдавии, который подготовил 25 Мастеров спорта. Еще один тренер – Ланецкий Анатолий Николаевич (в прошлом сам замечательный спортсмен, Чемпион СССР среди сельских спортсменов (1969 г.), чемпион МССР (1971 г.), чемпион Вооруженных сил (1972 г.)), подготовил 15 Мастеров

спорта, включаючи багатьох чемпіонів Молдавії. С 1999 року щорічно в г. Рибнице його учні проводять турнір, присвячений пам'яті свого тренера.

Неоцінимо вклад декана факультету фізичної культури і спорту ПГУ ім. Т.Г. Шевченка, кандидата педагогічних наук, професора Гуцу Василя Фёдоровича, Мастера спорту СРСР по греко-римській, вольній боротьбі, національній боротьбі Трынта, Заслуженого тренера, Заслуженого діяча ПМР.

Серед Придністровських самбістів і дзюдоїстів 90-х років слід виділити Кристю Людмилу. Вона була переможцем первенства СРСР по дзюдо (Дніпропетровськ-91), переможцем первенства Світу по самбо (Мінськ-92), бронзовим призером на первенстві СНГ (1993 г.), чемпіонкою Європи (Ржев-94) і призером первенства Світу по дзюдо (Каїр-94), переможцем молодіжних первенств Світу (Калінінград-95, Харків-96), Чемпіонкою Світу по самбо серед дорослих (Софія-99).

В період соціалізму розвивалися ті бойові мистецтва і спортивні єдиноборства, які не суперечили ідеології держави. До них відносилися греко-римська боротьба, самбо, бокс і т. д. Як і вся країна, так і жителі Придністров'я офіційно займалися тільки дозволеними видами єдиноборств, а неофіційно по підвалах і заброшених приміщеннях досягали азів заборонених видів бойових мистецтв, таких як карате. В початку 90-х років каратэ вийшло із-під заборони і стало офіційним видом спорту, наприклад, в Росії. В результаті, в Придністров'ї, поряд з греко-римською, вольною боротьбою, дзюдо, самбо, боксом, розвиток отримали карате, кикбоксинг, тхэквондо, бойове самбо (розроблене як система спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів) і др.

Выводы. Актуальность исследования проблемы развития боевых искусств и спортивных единоборств в Приднестровской Молдавской Республике в 90-е годы XX века обусловлено тем обстоятельством, что до настоящего времени в историко-педагогической литературе данный вопрос не поднимался. В 90-е годы боевые искусства и спортивные единоборства в Приднестровской Молдавской Республике, как и другие виды спорта, вынуждены были развиваться в условиях острого социально-экономического и политического кризиса в обществе. С одной стороны, в 90-е годы резко сократилось финансирование спорта, спортивные федерации и секции вынуждены были переходить на самофинансирование. С другой стороны, благодаря, прежде всего, энтузиастам спорта, патриотам своего Отечества, шел процесс укрепления региональных федераций, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсменов, развития системы спортивно-массовых мероприятий.

Список использованных источников:

1. Дорошенко, Л. Л. Тирасполь. Страницы спортивной истории. Тирасполь, 2007. С. 18–26.
2. Губогло, М.Н. История Приднестровской Молдавской Республики / М.Н. Губогло, В. Л. Бондар, С. И. Берил, В.Р. Окушко, В.Ф. Хлебников, П.А. Заложников. П ч. Тирасполь, 2001. С. 406–409.
3. <http://www.tirassport.org/index.php/podvedomstvennyeuchrezhdeniya/spetsializirovannaya-detsko-yunosheskaya-shkola-olimpijskogo-rezerva-borby-i-boksa>.
4. <http://box-rybnitsa.narod.ru/biografii.htm>.
5. <http://wrestling-rybnitsa.narod.ru/biografii.htm>.

The article reveals the essential characteristics and direction of the development of martial arts and combat sports in the Pridnestrovian Moldavian Republic in the 90th years of the twentieth

century. Generalized empirical material on this issue. Identified subjective and objective factors of development of the considered types of sport in the region. Lit leading sporting achievements of wrestlers and boxers – natives of the Pridnestrovian Moldavian Republic in the 90th years of the twentieth century

Key words: martial arts, sports martial arts, the history of development of the Pridnestrovian Moldavian Republic.

Отримано: 17 жовтня 2017 р.

УДК 378.147+796

О.В. Китикарь, кандидат педагогических наук

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ АКСИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА

В работе рассматриваются структурные компоненты формирования профессионально-личностного самоопределения студентов – будущих педагогов по физической культуре на основе аксиологического подхода. На основе анализа психолого-педагогической и научно-методической литературы представлены основные подходы и структурные компоненты профессиональной готовности студентов к будущей профессии.

Ключевые слова: аксиологический подход, профессионально-личностное самоопределение, профессиональная компетентность, будущие учителя по физической культуре.

Постановка проблемы. В современном обществе цели образования постоянно трансформируются и дополняются. Изменение аксиологических оснований социума оказывает значительное влияние на

формирование личностно-ценностной системы ориентаций общества.

Переход общества от одного государственного режима к другому породил огромное множество социальных проблем, связанных с разрушением существовавшей ранее системы ценностей, транслируемых через общегосударственную систему образования и пропаганды. Разрушение ценностных ориентаций приводит к нестабильности политической и социальной жизни населения, его дезориентации и саморазрушению. В связи с этим перед высшей школой становится не только задача подготовки специалистов, владеющих глубокими и прочными знаниями в области будущей профессии, но и формирования у них нравственного и профессионального потенциала, связанного с самосознанием, саморазвитием и самосовершенствованием личности.

В своих работах В.М. Коротов, М.Т. Громкова, О.В. Заславская и другие доказывают, что любые проблемы общества и социума неизбежно отражаются на состоянии образования, а, следовательно, и образовательного пространства, которое оказывает существенное влияние на развитие тех или иных тенденций в обществе, поддерживает или тормозит их, реализует свои специфические возможности решения социальных проблем.

Следовательно, решение проблем личностного самоопределения будущего педагога на основе интериоризации ценностей в образовательной среде вуза представляет сегодня особый интерес в педагогической теории и практике. От того, насколько у студента будет сформирована собственная профессионально-ценностная сфера в процессе обучения, зависит его дальнейшая профессиональная деятельность.

Изложение основного материала. Аксиология, как философское учение о природе ценностей и структуре ценностного мира находит свое отражение в различных сферах, в том числе и в педагогической деятельности, как в специфике, так и в ее социальной роли и личностно образующими возможностями. Педагогические ценности не утверждаются в жизни спонтанно. Они зависят от социальных, политических, экономических отношений в обществе, которые во многом влияют на развитие педагогики и образовательной практики [7, 104].

Аксиологический подход, направленный на воздействие сознания, затрагивает все сферы, в том числе образование в системе профессионального становления, которое направлено на повышение его качества.

Одним из самых значимых сегодня действий в вузе является обучение. Учебный процесс достаточно отлажен, методик много и возможности большие. Однако опыт показывает, что его основные резервы в ценностном воспитании студента в вузе практически не используются. Если взглянуть на современную педагогику с позиций аксиологических резервов, то мы обнаружим, что учебный процесс может получить совсем другое основание, другую широту и глубину.

Педагог – человек, работающий в системе профессий «человек-человек», что предопределяет необходимость наличия вполне конкретных качеств, свойств личности, знаний, умений и навыков, позволяющих не только понимать другого человека, но и уметь оказывать влияние на него с точки зрения достижения определенной цели, уметь правильно организовать процесс общения, управления. Педагог по физической культуре, кроме традиционных педагогических ценностных компетенций, должен

обладать специфической физкультурно-спортивной профессиональной подготовкой.

Профессионально-педагогическую деятельность педагога по физической культуре можно представить как интегральную систему субъект-субъектных отношений педагога и учащихся с целью коррекции физического развития, формирования культуры здоровья, потребности в здоровом образе жизни; при этом, цель данной деятельности реализуется посредством овладения учащимися специальными двигательными умениями и навыками [5].

Известно, что в процессе развития человек не остается неизменным. На протяжении всей жизни он меняется – совершенствуется в различных аспектах, в том числе в личностном и профессиональном. Обладая с рождения определенными природными задатками и способностями, развивая их и приобретая новые личностные новообразования, он представляет собой, по словам И.П.Павлова, сплав врожденного и приобретенного.

В.А. Сластенин [6] считает, что профессионально-личностное развитие и саморазвитие предполагает осознание педагогом самоценности человеческой личности и ее неповторимой индивидуальности, признание разностороннего развитие личности целью и основным назначением деятельности педагога; сознательное и эмоциональное принятие избранной профессии, приносящей смысл и счастье его жизни; понимание творческой природы профессиональной деятельности, требующей огромных нервно-психологических затрат, постоянной работы над собой; овладение профессионально-этической культурой, включающей в себя единство нравственной внутренней сущности и внешней поведенческой выразительности,

тонкое восприятие прекрасного и безобразного в человеческих отношениях, способность сопереживать, сострадать.

Ядром профессионально-личностного самоопределения является образ «Я»: идеальный и реальный, их постоянное соотношение как процесс приближения к идеальному субъекту профессиональной деятельности, осознание ее как взаимодействия, взаимопонимания, психолого-педагогического контакта с людьми; учет правильных педагогических решений, возникающих трудностей и ошибок.

Объектом профессионально-личностного самоопределения «Я» педагога выступают индивидуальные, личностные, предметно-практические, статусно-позиционные, деятельностно-профессиональные и внешнеповеденческие качества.

Профессионально-личностное самоопределение как важное проявление субъекта деятельности, по мнению А.А.Вербицкого [2], может рассматриваться на двух различных уровнях: гностическом (в форме перестройки сознания) и практическом (в форме реальных изменений социального статуса, места человека в системе межличностных отношений). Оно детерминировано, с одной стороны, социальными установками личности, определяющих самореализацию и самоосуществление, с другой стороны, социальными установками общности людей, отражающих содержание ролевого набора общественно значимой трудовой деятельности.

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволил конкретизировать содержание профессионально-личностного самоопределения будущих педагогов по физической культуре и выделить следующую структуру:

– мотиваційно-ціннісний компонент: направленість особистості на спільну діяльність і взаємодія з іншими людьми по впровадженню здоров'єзберігаючого і здоров'єорієнтованого компонентів на основі усвідомлення цінності власної професійної діяльності;

– когнітивний компонент: наявність знань про основні цінності, гуманітарні, психолого-педагогічні; медико-біологічні; спеціально-теоретичні; спеціально-практичні; високий рівень емпатії, прийняття і використання цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми;

– діяльнісний компонент: оволодіння способами діяльності по оцінці явищ оточуючої дійсності, виявленні особистих значень, рефлексії своїх дій і вчинків; володіння методами і прийомами в вузькопрофільній практичній діяльності;

– емоційно-вольовий компонент: сукупність емоцій і почуттів, пов'язаних з самосвідомістю власного творчого потенціалу і усвідомлення феномена соціальної значимості майбутньої професійної діяльності і готовності до неї;

Аксиологічний підхід у професійно-особистісному самоопределенні студентів вузу направлений, в першу чергу, на формування професійно орієнтованої системи цінностей, установок і, як наслідок, потреб людини.

Процес формування професійно-особистісних якостей майбутніх педагогів з позицій аксиологічного підходу ми характеризуємо як взаємодія структурних компонентів.

При застосуванні певних зусиль людина самостійно може розвинути їх і досягти певних

успехов, но основная масса профессионально-личностных качеств личности эффективнее формируется под воздействием внешних воздействий, которые можно представить в разных формах – прямых или косвенных. Форма воздействия и затем взаимодействия определяется многими моментами – целями обучения и воспитания, возрастом учащихся, характером взаимоотношений и пр. Мы полагаем, что выбор формы очень важен, т.к. внешнее воздействие влияет на человека через его мысли, чувства, настроение, опыт.

Прямые методы обучения и воспитания зачастую, как показывает педагогический опыт, в большинстве случаев малоэффективны и, кроме того, вызывают активное противодействие. Л.С. Выготский, исследуя процесс обучения, отмечал, что педагогический опыт учит не в меньшей мере, чем теоретическое исследование тому, что прямое обучение понятиям всегда оказывается невозможным и педагогически бесплодным. Учитель, пытающийся идти таким путем, обычно не достигает ничего, кроме пустого усвоения слов, голого вербализма, симулирующего и имитирующего наличие соответствующих понятий у ребенка, но на самом деле прикрывают собой пустоту.

В своем профессиональном образовании человек проходит через уровень ученичества, механической, как бы ремесленной квалифицированности и только потом достигает уровня мастерства, творчества. Этого высокого уровня профессионального образования невозможно достичь без общего образования, но чтобы стать целостной личностью, необходимо достаточно полно развить и специальные способности.

Формирование и развитие профессионально-личностных качеств личности будущего педагога по физической культуре сложный, трудоемкий и длительный

процесс, который, по нашему мнению, является двуединым как по способу предъявления требований (прямые-косвенные), так и по характеру их присвоения студентами (сознательно-бессознательно).

Признавая ведущим принцип сознательного усвоения профессионально-личностных качеств, мы не только не отрицаем, но полагаем эффективным выработку наряду с другими определенной привычки поведения через подражание заданным демонстрируемым «образцам поведения» (П.М. Якобсон), следования примеру. Привычка, при этом, рассматривается нами как «твердо усвоенные образцы поведения, возникающие в результате долгого повторения и повторяющиеся автоматически, бессознательно».

Мы полагаем, что профессионально-личностные качества могут стать элементом характера только тогда, когда переходят в привычку, которая подразумевает автоматизм действия при принятии поведенческих решений. Именно это делает поведение человека естественным и экономным.

Безусловно, было бы неправильным представить процесс формирования профессионально-личностных качеств как простое копирование образца поведения и его переноса в личностное поведение. С другой стороны, абсолютизировать внутренние, сознательные (осознанные) источники поведения, также было бы ошибочным. Правильным было бы рассматривать исследуемый механизм как тесное взаимодействие внешних и внутренних побуждений (условий) личности. Именно соотношение учебно-воспитательной работы с мотивационными особенностями студентов является тем динамическим процессом, в котором развиваются (или регрессируют) их цели и мотивы.

Доказано опытом, что одним из самых оптимальных видов обучения студентов, развития на основе знаний, умений и навыков различных сторон их личности, является ролевая игра. Она позволяет, по мнению А. А. Вербицкого, «создание психолого-дидактических условий развития творческой индивидуальности специалиста в модельной форме для отражения сущности процессов, происходящих в обществе» [2, 32].

Ф.В. Фастовец утверждает, что «если с помощью ролевых игр построить модель трудовой деятельности, какую-либо социально-бытовую ситуацию, то рамки общения, направленного на регулирование совместной деятельности, оказания воздействия на собеседника или на удовлетворение потребности в общении, значительно расширяются. Носители присвоенных ролей реализуют предписанные игрой коммуникативные намерения путем достижения осознаваемых целей. Эти цели предопределяются мотивом общей деятельности коммуникантов и достигаются путем выполнения речевых действий, обусловленных той или иной общей деятельностью, в рамках которой протекает данная речевая деятельность» [7, 36]. Безусловно, в игре присутствует большая доля условности, но, тем не менее, «процесс общения происходит в новой социальной ситуации при наличии личностной трансформации. Новые люди, новая микросоциальная атмосфера и ситуации спонтанности создают благотворную атмосферу для самовыражения личности. С другой стороны, личностная трансформация, предполагающая самовыражение в облике некоего вымышленного персонала, позволяет вести себя непринужденно и способствует наиболее полному, разностороннему «самораскрытию». Освобождаясь в игре от привычных условностей во взаимоотношениях с

преподавателями и сокурсниками, студент, раскрепощаясь и, поверив в свои силы, начинает активно работать по сознательно вводимым извне или им самим правилам, добровольно подчиняясь им. Этот момент служит предпосылкой для формирования «добровольного повиновения» – которое ведет к выработке устойчивого характера, воспитывает необходимые навыки, «привычку поступать так, а не иначе» [4; 11].

Выполнение функций, соответственно сюжету ролевой игры, в системе игр несомненно требует перевоплощения, в ходе которого студент «проходит путь первоначального действия и переживания «от себя» в поведение и переживание «от персонажа». Эмоциональные переживания и психические состояния в игровой деятельности учащихся преобразуются в мотивы поведения, которые «переходя в действия и закрепляясь в нем, фиксируются в характере». Каждый действенный мотив поведения, который приобретает устойчивость, это потенциальная будущая черта характера в ее развитии.

Важную роль в процессе формирования профессионально-личностных качеств играет коллективный характер взаимодействия, т.к. «знание (умение, навык), возникающее в результате игровой имитации, является субъективным при коллективной деятельности». Студент, принимающий участие в учебно-игровой деятельности, не только является адресатом окружающих воздействий, но и сам его оказывает. «Благодаря системе социальных ролей, общение в ролевой игре лично ориентировано, адресовано, ситуативно обусловлено, оно имеет подтекст, неречевой фон».

Речь коммуникантов становится инициативной, эмоциональной, воздейственной. Собеседники проявляют истинный интерес к высказыванию партнеров» [6, 34] и позднее, как писал Д. М. Гришин: «Принятое личностью

воздействие трансформируется в систему стабильных форм морального сознания – убеждения, навыки, привычки» [3, 50].

Список использованных источников:

1. Анисимов О.С. Развивающие игры и игротехника. Новгород, 1989. 177 с.
2. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: компетентностный подход. М.: Высшая школа. 1991. 207 с.
3. Гришин Д.М. Взаимодействие объективных и субъективных факторов в процессе нравственного воспитания школьников. Калуга: КГПИ им. К. Э. Циолковского, 1978. 368 с.
4. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: исправление недостатков у детей и подростков. М.: Просвещение.1994. 223 с.
5. Китикарь О.В. Формирование ценностно-смысловых компетенций будущих педагогов по физической культуре на основе интерактивных технологий обучения // Компетентностный подход в образовании: методологический аспект: Монография [Под ред. С.Д. Якушевой]. Новосибирск: Изд.СибАК, 2016. 248 с.
6. Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика. [под ред. В.А. Слостенина]. М.: Академия, 2006.
7. Тупикин Е.И., Дзуличанская Н.Н. Механизм реализации аксиологического подхода при изучении химии в профессиональных образовательных учреждениях // Вестник МГТУ им. Н.Э. Баумана. Сер. «Естественные науки». 2006. № 4. С. 101–105.

In the work the structural components of molding of the professional- personal self-determination of the students of future -

teachers on the physical culture on the basis of axiological approach are examined. Basic approaches and structural components of the professional readiness of students for the future profession are represented on the basis of the analysis of psychological and pedagogical and scientific methods literature.

Keywords: *axiological approach, professional- personal self-determination, professional competence, future teachers on the physical culture.*

Отримано: 17 жовтня 2017 р.

УДК 796.015.6:796.077.2

О.Г. Коваль, старший викладач

ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСІВ ВІДНОВЛЕННЯ І ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

В даній статті розглядаються питання відновлення працездатності спортсменів педагогічними, психологічними та медико-біологічними засобами та їх значення в підготовці спортсменів різної кваліфікації. Широке впровадження в систему підготовки комплексу відновлювальних заходів покращує спортивну працездатність і підвищує здатність організму переносити значні тренувальні та змагальні навантаження.

Ключові слова: *тренувальні навантаження, втома, відновлення, засоби відновлення, працездатність спортсменів.*

Постановка проблеми. Для досягнення спортсменами високого рівня майстерності зростає необхідність збільшення в процесі їх підготовки об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень. Великі фізичні та психологічні навантаження супроводжуються зниженням працездатності спортсмена, тобто розвитком

стану втоми, що є фізіологічним процесом. Після закінчення виконання навантаження в період відновлення всі фізіологічні процеси організму направлені на відновлення гомеостазу, енергетичних ресурсів, функцій систем організму до вихідного доробочого стану. Значні навантаження, що переносять спортсмени, вимагають інтенсивного пошуку дієвих засобів відновлення їх працездатності в умовах тренувального процесу, а також в період проведення змагань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В основі процесу відновлення лежать найважливіші фізіологічні властивості організму – здатність до саморегуляції і самовідновлення функцій систем організму, направлених на підтримання гомеостазу. Різна здатність органів і тканин до відновлення після фізичних навантажень зумовлює гетерохронність процесу відновлення і, як наслідок, його фазність, яка характеризується зміною рівня працездатності людини [3, с. 282-283].

Розрізняють такі фази процесу відновлення:

- пониженої працездатності, яка спостерігається зразу ж після виконання напруженої роботи, коли процес відновлення не досягнув вихідного рівня;
- вихідної працездатності в результаті досягнення відновлення початкового рівня;
- підвищеної працездатності в результаті перевищення відновлення початкового рівня – суперкомпенсація.

Встановлено, що працездатність спортсменів залежить від взаємного поєднання процесів стомлення та відновлення. Активний вплив на відновлювальні процеси є не менш важливим завданням, ніж підбір оптимальних засобів та методів тренування. Сучасна концепція спортивного тренування розглядає тренувальне

навантаження і наступні спеціальні відновлювальні заходи як дві невід'ємні частини єдиного процесу [4, с. 117-118].

Оптимізація процесів відновлення і підвищення фізичної працездатності можливі при раціональному поєднанні фізичних навантажень і оптимального інтервалу відпочинку, а також при паралельному використанні допоміжних засобів, які стимулюють процеси відновлення.

Мета роботи – узагальнення відомостей щодо використання основних засобів відновлення працездатності спортсменів в різні періоди їх спортивної діяльності.

Виклад основного матеріалу. При виконанні напруженої фізичної роботи відбувається мобілізація функціональної активності усіх систем організму і особливо тих, що забезпечують клітини киснем та сприяють виведенню продуктів обміну в довкілля. Цьому в значній мірі сприяє збудження симпатичної нервової системи. Швидкість і тривалість відновлення більшості функціональних показників знаходяться в прямій залежності від потужності роботи: чим менша тривалість роботи, тим коротший період відновлення. Так, після швидкісної роботи (10–20 с) відновлення триває декілька годин, а після довготривалої (марафонського бігу) — чотири доби. В цей період проходить відновлення енерготрат, кисневого боргу, видалення з організму метаболітів, що сприяє нормалізації функцій механізмів біологічної регуляції, опорно-рухового апарату і функцій вегетативних систем організму.

Відновні процеси протікають неоднаково швидко у дітей і дорослих. Час їх завершення визначається характером роботи. Після фізичних навантажень відновлення триває тим довше, чим менший вік. Це ймовірно і обумовлює відносно низьку витривалість дітей і підлітків в порівнянні з дорослими. Повільніше у дітей

проходить відновлення і після статичних навантажень. Проте після навантажень на швидкість відновлення у школярів 11-16 років протікає швидше, ніж у дорослих, що зумовлено, більш інтенсивним перебігом відновних процесів в рухових нервових центрах кори мозку, більш високою пластичністю їх нервової системи.

Вікові особливості організму варто враховувати при використанні засобів для прискорення перебігу відновних процесів після фізичних навантажень. Так, активний відпочинок більш діючий, в порівнянні з дорослими, для підлітків, які виконували малоінтенсивну м'язову роботу; при вираженій втомі, ефективність активного відпочинку у підлітків навпаки нижча, ніж у дорослих [2, с. 4].

З метою прискорення перебігу відновних процесів в організмі людини після фізичних навантажень використовуються найрізноманітніші засоби, кожний з яких специфічно впливає на організм. В даний час в практиці спортивної підготовки найбільш поширеним є поділ засобів відновлення на три групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби відновлення працездатності після попередніх напружених навантажень обумовлюють керування працездатністю спортсменів та відновлювальними процесами через організовану м'язову діяльність на основі обліку кількісних характеристик режимів навантаження та відпочинку.

Психологічні засоби відновлення знижують нервово-психічне напруження, стан психічної пригніченості, сприяють швидкому відновленню затраченої енергії, формуванню чіткої установки на ефективне виконання тренувальних та змагальних програм, доведення до меж індивідуальних можливостей напруги функціональних систем, які беруть участь в роботі.

Медико-біологічні засоби відновлення сприяють підвищенню резистентності організму до навантажень, більш швидкому зниженню гострих форм загального та місцевого втомлення, поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню працездатності, стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів [4, с. 120].

До педагогічних засобів відновлення відносять: планування навантаження і побудова процесу підготовки відповідно до функціональних можливостей організму; відповідність змісту підготовки етапу багаторічної підготовки, періоду макроциклу; планування вправ, занять мікроциклів відновлювального характеру; раціональну розминку та раціональну побудову заключної частини заняття; раціональне використання індивідуальних та колективних форм роботи; врахування індивідуальних особливостей спортсменів тощо.

Серед педагогічних засобів, які сприяють перебігу відновних процесів важлива роль належить активному відпочинку. Активний відпочинок — це можливість істотного підвищення ефективності відпочинку стомленого організму за рахунок фізичних вправ, які виконуються невтомленими м'язами. Активний відпочинок, як потужний оздоровчий чинник, реалізує свою дію в двох взаємозв'язаних різних типах впливу: негайного і довготривалого (ефект кумуляції). Негайний ефект активного відпочинку забезпечує покращення функціонального стану організму безпосередньо в час використання активізуючого чинника і в найближчий період після нього. Кумулятивний ефект активного відпочинку характеризується розвитком стану адаптації до умов фізичного навантаження.

Позитивний вплив активного відпочинку на перебіг відновних процесів і наступну працездатність найбільш

виразно проявляється при навантаженнях, що викликають середню втому, при підключенні до роботи в період відпочинку м'язів антагоністів, а також при зміні виду діяльності. Важливо враховувати, що чим виразніша втома після основної роботи, тим меншої інтенсивності повинно бути навантаження активного відпочинку і навпаки. Має значення і ступінь фізичної підготовленості чим вона вища, тим ефективніший активний відпочинок. Дуже цінні в період активного відпочинку вправи на розслаблення м'язів, гігієнічне плавання, біг в легкому темпі. При активному відпочинку можливості відновлення працездатності можуть збільшуватись в порівнянні з пасивним відпочинком в 4–5 разів.

Виразний оздоровчий ефект від вправ активного відпочинку спостерігається тоді, коли ці вправи насичені руховими переключеннями. З метою підвищення ефективності активного відпочинку доцільно збільшувати різноманітність вправ, ускладнювати їх координаційну структуру, використовувати емоційно-насичену музику.

Ефективність активного відпочинку значно зростає в несприятливих (екстремальних) умовах діяльності і при підвищенні або пониженні температури навколишнього повітря, підвищення або пониження атмосферного тиску тощо. Позитивний ефект активного відпочинку характерний і щодо розумової діяльності.

Вміле використання педагогічних засобів відновлення підвищує працездатність спортсмена, сприяє спортивному довголіттю.

Психологічні засоби відновлення широко використовуються в практиці спортивної підготовки і направлені на зниження або усунення нервово-психічного напруження, відновлення психологічного статусу, мобілізацію вольових зусиль, що створює необхідний фон

для відновлення функцій систем організму та його працездатності.

Основними психологічними засобами відновлення є: навіювання, сон-відпочинок, аутогенне тренування, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи, уникання негативних емоцій, планування цікавого дозвілля з урахуванням індивідуальних захоплень спортсмена.

У спортивному тренуванні, крім педагогічних і психологічних, широко використовують і медико-біологічні засоби відновлення, до яких належать: раціональне харчування; фізіо- та гідропроцедури; різні види масажу; приймання білкових препаратів і спеціальних напоїв; використання бальнеотерапії, від'ємного тиску, лазні, оксигенотерапії, кисневих коктейлів, адаптогенів і препаратів, які впливають на обмін речовин (дозволені фармакологічні препарати), електростимуляції, аероіонізацію тощо. Вони відновлюють енергетичні та пластичні ресурси організму, поліпшують терморегуляцію та кровопостачання, підвищують ферментну та імунну активність. Використовуючи медико-біологічні засоби, необхідно враховувати, що будь-які дії, спрямовані на пришвидшення процесів відновлення після навантаження і підвищення фізичної працездатності, неефективні чи малоефективні, якщо під час та після тренувальних навантажень немає валідного медико-педагогічного контролю [1, с. 51-52].

Висновки. Таким чином, розуміння фізіологічних механізмів відновлення, контроль за відповідними процесами, раціональне використання сучасних методів і засобів відновлення є важливим для оцінки впливу фізичного навантаження на організмі, ефективності тренувальних програм, визначення оптимального часу для відпочинку після фізичних вправ, для покращення підготовки спортсменів та досягнення високого

результату.

Список використаних джерел:

1. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2011. 204 с.
2. Плахтій П.Д., Дорош П.Д., Чміль О.П. Засоби рекреації працездатності спортсменів: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. 120 с.
3. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Л.Я.-Г.Шахлина, Б.Г.Коган, Т.А.Терещенко, В.П.Тищенко, С.М.Футорный [под ред. Л.Я.-Г.Шахлиной]. Київ: Наукова думка, 2016. 452 с.
4. Ячнюк Ю.Б. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. / Ю.Б.Ячнюк, Ю.Ю.Мосейчук, І.О.Ячнюк [та ін.]. Чернівці: ЧНУ, 2011. 387 с.

This article discusses the issues of restoration of working capacity of sportsmen pedagogical, psychological and medico-biological media and their importance in the preparation of athletes of different qualification. The widespread introduction of the system for the preparation of complex remediation improves sports performance and improves the body's ability to endure significant training and competitions.

Keywords: training loading, tiredness, renewal, facilities of renewal, capacity of sportsmen.

Отримано: 16 жовтня 2017 р.

УДК 797.2:373.21

Е.П. Коростиленко, преподаватель
Г.Л. Кравцова, доцент кафедры лёгкой атлетика, водных
видов спорта и туризма

РОЛЬ НАГЛЯДНЫХ МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Статья посвящена организации процесса обучения плаванию детей дошкольного возраста в контексте решения оздоровительной задачи, основной для детей данного возраста. Одним из важных компонентов учебного процесса являются методы обучения. Использование наглядных методов ведет к повышению качества процесса обучения плаванию и помогает достичь поставленных целей.

Ключевые слова: плавание, дети дошкольного возраста, методы обучения, наглядный метод, упражнение.

Постановка проблемы. Занятия плаванием считаются одним из возможных и наиболее эффективных способов содействия хорошему физическому развитию и оздоровлению детей. Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию. Организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям. Для максимальной реализации оздоровительного потенциала плавания необходимо еще с самых юных лет формировать необходимые для плавания двигательные умения и навыки.

Анализ актуальных источников. Теоретические основы обучения плаванию детей дошкольного возраста раскрываются в работах В.С. Васильева [2] и И.М. Харитоновой [4]. Характеристика средств и методов обучения, в том числе наглядных, дана в исследованиях А.К. Матвеевой, С.А. Козловой [3]. Дидактические

требования к наблюдению как методу обучения разработаны Е.А. Флериной, Е.И. Радиной, П.Г. Саморуковой и др. Изучение программ по обучению плаванию в детском саду Т.И. Осокиной [5] и Е.К. Вороновой позволило выделить ряд упражнений, помогающих освоению навыка плавания с использованием наглядных методов обучения.

Цель статьи. Выявление благоприятных условий обучения плаванию дошкольников для оздоровления и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Изложение основного материала. Методы обучения являются одним из важнейших компонентов учебного процесса. Они делятся на три группы: словесные, наглядные и практические. Что касается словесных и практических методов, без них не может обойтись ни одно занятие. А вот наглядные методы применяют не всегда, либо недостаточно, хотя они способствуют созданию четкого представления об изучаемом предмете.

Познавательная и практическая деятельность на занятиях может быть организована на основе наглядного показа соответствующих предметов и действий.

Наблюдению ребенка необходимо учить с раннего возраста, развивая его внимание, умение сосредоточиваться на изучаемом, замечать главное, размышлять над увиденным (А.К. Матвеева, П.Г. Саморукова). Когда дети непосредственно наблюдают за изучаемыми предметами и движениями, которые необходимо выполнить, большое значение имеет формирование полноценного представления. Этот процесс стимулирует развитие познавательных процессов – памяти, восприятия, воображения, мышления. В ходе наблюдения должна осуществляется разнообразная мыслительная

деятельность детей: поиск ответов на поставленные вопросы, сравнение, сопоставление. Как верно отмечал К.Д. Ушинский: «Если учение имеет претензию на развитие ума в детях, оно должно упражнять их способность наблюдения».

В педагогике дошкольного образования разработаны дидактические требования к наблюдению как методу обучения (Е.А. Флерина, Е.И. Радина, П.Г. Саморукова и др.):

– предмет наблюдения обязательно должен быть интересен детям, так как при наличии интереса можно сформировать более отчетливые представления о нем.

– предмет наблюдается в определенных условиях, которые дают возможность выявить его характерные особенности.

– усвоенные в процессе наблюдения знания, эмоции и отношение к изучаемому, должны получить свое дальнейшее развитие в деятельности детей [3].

Наглядные средства помогают детям создать зрительный образ знакомых и незнакомых предметов. Статические наглядные образы формируются у ребенка с помощью картин, рисунков, схем.

В обучении необходимо использовать простые и доступные дидактические пособия, разнообразные по форме и назначению [2]. Можно использовать также фотографии, плакаты, игрушки и т. д. Они позволяют продемонстрировать предметы или животных, характеристики которые схожи с выполнением движений в воде. В этом случае, наглядные методы обучения направлены на формирование у ребенка четких представлений о предметах и явлениях окружающего мира, на развитие познавательных процессов, мышления [4].

Ефективними будут специальные занятия, на которых проводится, непосредственное наблюдение за животными или явлениями природы.

Большое место в мышлении ребенка занимает образ. В обучении плаванию образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений должны широко применяться, они помогают создать реальные представления об упражнении, которое нужно выполнить, облегчают овладение им. Естественно, образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно.

Для создания динамических наглядных образов используются технические средства обучения (ТСО). На картине, показанной с помощью ТСО можно подробно рассмотреть предмет, его составные части, выделить свойства, которые в жизни ребенку удастся заметить не всегда.

При обучении детей задействуют наглядные приемы обучения: показ способов действий, показ образца. Эти приемы основаны в значительной степени на подражании и понимании его роли в усвоении ребенком знаний и умений. На занятиях применяется показ действий, способов работы, последовательности ее выполнения. Этот прием раскрывает перед детьми задачу предстоящей деятельности, направляет их внимание, память, мышление. Показывать нужно точно и четко. Необходимо, чтобы дети увидели каждое движение, заметили особенности его выполнения [5].

Все разучиваемые детьми движения должны быть показаны тренером по плаванию, иногда для демонстрации различных упражнений или отдельных движений можно привлечь кого-то из воспитанников, подготовив ребенка заранее, который правильно выполняет данный элемент.

В структурі уроку по плаванню при изучении нового материала демонстрацию лучше проводить на суше (в зале), потому что:

- во-первых, время пребывания детей в воде ограничено из-за возможного переохлаждения;
- во-вторых, водная среда чрезвычайно их возбуждает, что затрудняет восприятие незнакомого материала и приводит к рассеиванию внимания.

Если упражнение уже изучалось, то показ надо осуществлять в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на суше, в воде).

Особенно важен при обучении плаванню показ упражнений, проводимых в воде. Не всегда дети сразу усваивают правильное выполнение нового движения, поэтому его нужно демонстрировать по многу раз как на одном, так и на протяжении нескольких занятий.

Лучше всего показывать упражнения непосредственно перед их выполнением, совершая все движения правильно, четко, легко, без напряжения. Показ обязательно должен сопровождаться доступными для детей в виде рассказа, беседы, объяснения, своевременных замечаний, которые стимулируют целенаправленное, сознательное овладение движениями.

Показ образца используется в обучении способам плавания в целом. Педагог привлекает детей к анализу образца, определяет этапы выполнения. К сожалению, в массовой практике нередки случаи, когда тренер объясняет или показывает детям то, что они уже умеют делать, значит этого нужно избегать.

Современная дидактика требует наиболее рациональных вариантов применения средств наглядности, позволяющих достичь большего образовательного и воспитательного, а также развивающего эффекта.

Огромное значение для успешного освоения упражнений в воде имеет предварительная подготовка на суше. Кроме ознакомления с формой движений спортивных способов плавания проводятся упражнения общеразвивающей физической направленности. Последовательность их изучения и дозировка регламентируются возрастом детей, их физическим развитием, физической и плавательной подготовленностью, а также программой обучения.

Результаты проводимой тренерами работы свидетельствуют о том, что объем физических нагрузок и последующее их увеличение и усложнение под силу детям, помогают приобрести уверенность в своих силах, развивают плавательные навыки детей.

У детей сила их раздражительного рефлекса имеет большое значение, они очень легко осваивают плавательные движения, даже если ранее подобные движения не изучали или более простые упражнения освоили слабо [2].

Для проведения практической работы можно использовать различные группы упражнений, для обучения которым используются разного типа наглядные пособия:

1. Статические наглядные пособия – фотографии или картинки:
 - «Кит» – показать детям на фотографии или на картинке кита, который пускает фонтанчик воды, они должны погружаясь под воду так же сильно выдыхать;
 - «Мельница» – плавать на груди и на спине работая руками как мельница;
 - «Змейка», «Петля», «Восьмерка», «Круг», «Квадрат» – способы перемещения по дну бассейна (рисунок и обозначения на дне бассейна);

– «Пароход» – скольжение на груди или на спине с досточкой;

– «Воздушный шарик» – делать глубокий вдох, поднимая грудную клетку вверх все больше и больше, а затем выдох в воду;

– «Вопросительный знак» – обучение траектории гребка в кроле на груди и на спине;

– «Песочные часы» – обучение траектории гребка в дельфине;

– «Сердечко» – обучение траектории гребка в брасе;

– «Винт» – поворот в стрелочке во время скольжения без остановок вокруг продольной оси оставаясь в горизонтальном положении на 360 градусов, руки находятся в положении стрела, нужно продвигаться вперед, поворачиваясь и проходя сквозь воду;

– «Морская звезда» – одно из базовых упражнений для обучения горизонтальному статическому положению на воде, когда ребенок лежит на воде, а ноги и руки разведены в стороны;

– «Стрела» – тело вытянуто на воде, руки вверху за головой соединены, ноги выпрямлены и носки оттянуты;

– «Кегли» – нужно упасть в воду удерживая тело ровным в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево);

– «Зайчик» – передвигаться по дну прыжками в различных направлениях, изменяя положение рук.

2. Естественный показ или технические средства обучения:

– «Волна» – выполнять движения туловищем и ногами как в дельфине;

– «Утка ныряет» – ребёнок учится нырять «как утка» и доставать со дна различные предметы;

– «Паровоз гудит» – допомагає на початковому етапі, оволодіти правильним диханням під водою, роблячи гудок як у паровоза довго і гучно: «у-у-у-у-у» – дитина видихає повітря в воду;

– «Бабочка летить» – вправа допомагає в оволодінні проносу рук над водою в способі дельфіна;

– «Збирати пісок» – виконання елементарних гребкових рухів у воді;

– «Барабанні палички» – виконують рухи прямими ногами способом кроль;

– «Моторна лодка» – навчати рухів ніг в кролі представляючи, що стопи – це мотор;

– «Краби» – ходити по дну приставними кроками правим і лівим боком;

– «Рибки в акваріумі» – після спостереження за рибами повторити рухи в воді, навчаючи рухів в дельфіні і положенню на бок;

– «Дельфіни» – стрибати на воду тримаючи руки вгору і виныривати з неї, як роблять дельфіни.

Після застосування наочних методів, наведені вище вправи рекомендується виконувати спочатку на суші в час підготовчих вправ, потім можна почати вивчати їх у воді.

В час пояснень необхідно докладно викласти особливості техніки застосування даних вправ, необхідність їх використання.

Вправи можна виконувати в парах, четвірках і одночасно всією групою, а також в змагальній і грівовій формі.

Висновки. Методически правильно організовані заняття по плаванню допомагають досягти певних цілей і завдань навчання, засвоїти зміст навчального матеріалу [1].

Использование наглядных методов обучения помогает в решении основной задачи – привитие интереса детей к регулярным занятиям плаванием. Это получается, когда предлагаемые упражнения понятны, доступны или основываются на приобретенных ранее навыках. В то же время, если упражнение непонятно и требует дополнительных знаний и умений, его освоение будет затруднено. Тренеру необходимо контролировать процесс обучения и направлять в нужное русло.

Список использованных источников:

1. Булгакова Н. Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Козлова С.А., Куликова С.А. Дошкольная педагогика: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений. М.: Академия, 2007.
4. Обучение физическим упражнениям и плаванию детей с рождения до 3 лет: методическое пособие / Под ред. И. М. Харитоновна. Екатеринбург, 1992.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плавания в детском саду. М.: Просвещение, 1991.

This article is devoted to organization of the learning process of swimming pre-school children for realizing the general health task of training in this age. One of the important part of training process is usage the teaching methods. Application of visual methods leads to advanced improvement of training process in swimming, helps in achieving successful goals.

Key words: *swimming, children of preschool age, method of teaching, visual method, exercise.*

Отримано: 17 жовтня 2017 р.

УДК 373.3.016: 796.41:796.012.2

Г.В. Кротов, кандидат педагогічних наук;

Д.В. Марчук, асистент;

В.М. Марчук, старший викладач

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Досліджувався вплив занять гімнастикою на прояв психофізіологічних показників молодших школярів, які є необхідними для успішного навчання в процесі фізичного виховання. Аналіз проведеного дослідження дав можливість стверджувати, що заняття гімнастикою здійснюють вагомий вплив на формування психофізіологічних показників молодших школярів, які є визначальними для успішного оволодіння багатьох розділів шкільної програми фізичного виховання.

***Ключові слова:** молодші школярі, гімнастика, психофізіологічні показники.*

Постановка проблеми. За останні роки в цілому сформувалася теоретико-методична основа фізичної та спортивної підготовки дітей, заснована на вікових особливостях росту організму. Здійснюється пошук нових форм і методів, які сприяють розвитку рухових якостей та зміцненню здоров'я дітей шкільного віку. В той же час загострюється потреба в єдності біологічного й вікового розвитку та застосування нових форм, засобів і методів фізичної підготовки.

Аналіз науково-методичної літератури, яка стосується питання вікових особливостей молодших школярів [4; 8; 9] доводить, що при плануванні фізичного навантаження необхідно враховувати особливості морфо-функціонального, психічного та фізичного розвитку систем організму дитини.

Сучасні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності, функціонального стану організму дітей. Доцільність ранньої орієнтації дітей до занять фізичними вправами зумовлює необхідність науково-обґрунтованого планування змісту занять з фізичного виховання у загальноосвітній школі з урахуванням особливостей організму дітей у кожному віковому періоді [5; 6; 8 та ін.].

Як зазначають науковці, цілеспрямована рухова діяльність, зумовлює прогресивне підвищення функціональних можливостей дитини та значною мірою сприяє своєчасному протіканню всіх фізичних та психічних процесів.

З огляду на те, що гімнастика є одним із найпопулярніших видів спорту, особливо серед дітей, науково-методичне обґрунтування, практична розробка і впровадження новітніх методик відбору, розвитку рухових і психофізіологічних якостей та технічної підготовленості є актуальним науковим напрямком у теорії і методиці фізичного виховання і спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як відзначають науковці В.П.Іващенко, О.П. Безкопильний [6], вік дітей молодшого шкільного віку є сприятливим для розвитку багатьох рухових якостей в тому числі: сили і швидкості рухів ніг, статичної рівноваги, загальної витривалості, гнучкості хребта. Починаючи з 7-річного віку у дітей значно зростає точність рухів, що є підґрунтям до навчання техніки рухів (Вільчковський, Іващенко).

Для розробки диференційованих методик навчання фізичним вправам необхідно з'ясувати, який критерій покласти в основу диференціації учнів. В основному автори пропонують такі критерії, які мають психологічну, морфологічну чи фізіологічну основу [2; 3].

Мета роботи. Дослідити вплив занять гімнастикою на формування психофізіологічних якостей молодших школярів.

Завдання дослідження:

- визначити стан психофізіологічних показників молодших школярів;
- дослідити динаміку розвитку психофізіологічних якостей молодших школярів під впливом додаткових занять гімнастикою.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Психофізичні компоненти включають у себе поняття фізичного розвитку та загальної фізичної підготовленості учня, наявність попереднього рухового досвіду та індивідуальних особливостей психіки дитини.

Фізичний розвиток характеризується насамперед антропометричними показниками: довжиною тіла (зростом) та масою тіла, а також їх відповідністю віку та статі учнів.

Загальна фізична підготовленість передбачає розвиток рухових якостей дитини, що забезпечує її успіх при виконанні фізичних вправ. Збільшення показників фізичних якостей дитини залежить від природних змін, а також від цілеспрямованого педагогічного впливу. Так, молодший шкільний вік є одним з найсприятливіших для розвитку фізичних якостей, тому увага вчителя фізичної культури до процесу фізичної підготовки учнів у початковій школі має бути підвищена. Достатній рівень розвитку витривалості, швидкості, сили, гнучкості та координаційних якостей дитини служить передумовою для успішного засвоєння рухових дій.

Наявність у дитини певного рухового досвіду є основою для навчання фізичними вправами. Руховий досвід безпосередньо залежить від рухової активності та мотивації, арсенал рухових умінь та навичок учнів є базою

для засвоєння нових рухів, прискорюють сприйняття та полегшують навчання.

Від індивідуальних особливостей психіки дитини великою мірою залежить успішність навчально-виховного процесу. В процесі фізичного виховання учень навчається регулювати свої дії на основі зорових, дотикових, м'язово-рухових і вестибулярних відчуттів та сприйняття. У нього розвивається рухова пам'ять, мислення, увага, воля й здібність до саморегуляції психічних достатків.

За даними Я.В. Крушельницької [7], різні характеристики уваги: швидкість переробки інформації, концентрація та інтенсивність уваги мають значення у сприйнятті навчального матеріалу та відіграють значну роль у стійкості до збиваючих факторів. Вчитель фізичної культури у молодшій школі має постійно підтримувати стійку увагу учнів на уроках. Тільки вміле чергування активізації довільної й мимовільної, зовнішньої й внутрішньої уваги забезпечує достатньо високий рівень продуктивності уроків фізичної культури.

Мислення дитини має особливе значення у навчанні, його розвиток зумовлює розуміння техніки виконання рухової дії, підвищує свідому і активну участь у навчально-виховному процесі [9]. Виділяють три види мислення: наочно-дійове, наочно-образне й вербально-логічне. Фізичні вправи вимагають від учнів активного використання всіх видів мислення й тому являються ефективним способом розвитку інтелекту. Важливо, щоб фізичні вправи відрізнялися доступністю на початковому етапі та поступовим підвищенням складності на подальших етапах у структурі навчання техніки фізичних вправ.

Розвиток уяви допомагає дитині відтворювати образи рухових дій та полегшує їх засвоєння. Сприйняття руху відображає у свідомості образ фізичних вправ та

окремих положень ланок тіла та їх зміни в часі й просторі. Синтез зорових, рухових, вестибулярних, слухових і тактильних відчуттів дозволяє учневі визначити форму, амплітуду, напрям, тривалість, прискорення й характер рухів.

Не менш важливим аспектом у забезпеченні якості навчання рухам є пам'ять учнів. На уроках фізичної культури проявляються всі види пам'яті: при сприйнятті показу чи демонстрації фізичних вправ провідна роль належить зоровій пам'яті; при поясненні вчителя (описі, розповіді) – слуховій і словесно-логічній; при безпосередньому виконанні фізичних вправ – руховій, тактильній, вестибулярній [9]. Прояв зорової пам'яті пов'язаний насамперед із запам'ятовуванням, збереженням, відтворенням зорових образів (розучуваної вправи, тактичних взаємодій, комбінацій у спортивних іграх). Слухова пам'ять пов'язана із запам'ятовуванням звуків, а словесно-логічна – із запам'ятовуванням, збереженням і відтворенням слів, понять, термінів. Значної ролі у засвоєнні учнями рухових дій набувають рухова, тактильна й вестибулярна пам'ять. Механізми їх функціонування пов'язані із запам'ятовуванням, збереженням, відтворенням сигналів, що поступають у кору головного мозку з рецепторів шкіри й вестибулярного апарату, що важливо при розучуванні техніки нових фізичних вправ. Емоційна пам'ять на уроках фізичної культури – це пам'ять на емоційні переживання в процесі виконання рухів і дій. Позитивні емоційні спогади про успішність виконання рухів сприяють розвитку морально-вольових якостей учнів.

Функціональна рухливість нервових процесів дитини не тільки значно полегшує процес формування рухових умінь та навичок, але й створює передумови для швидкого оволодіння програмним матеріалом, позитивно

впливаючи на ступінь його засвоєння.

Визначення ефективності впровадження додаткових уроків гімнастики здійснювалося під час проведення педагогічного експерименту на базі загальноосвітніх шкіл м. Києва та м. Кам'янець - Подільського. В експерименті брали участь учні 1-4 класів, які були поділені на контрольні (КГ) та експериментальні (ЕГ) групи. Для кожної паралелі класів було сформовано по дві контрольні групи і по дві експериментальні групи, окремо для хлопчиків та дівчаток. Всього 8 контрольних груп та 8 експериментальних груп.

До КГ входили учні, які вивчали навчальний матеріал з фізичного виховання за типовими, традиційними методиками без впровадження третього уроку гімнастики. ЕГ склали учні, у програму навчання яких було введено, за вибором вчителя, третій урок гімнастики із спеціально розробленими диференційованими методиками.

За результатами попереднього дослідження було відомо про відсутність розбіжностей між показниками фізичного розвитку, рухової підготовленості та психофізіологічного стану учнів контрольної та експериментальної груп. Відбір дітей до груп відбувався за результатами тестування по всім трьом групам показників з дотриманням вимог однорідності та репрезентивності.

Достатність вибірки експериментальної та контрольної груп досліджувався за формулою М.О. Масальгіна:

$$\varepsilon = \frac{1,96 \times m\bar{x}}{\bar{x}} \leq 0,05.$$

До початку експерименту між учнями двох груп була відсутня достовірна відмінність ($p > 0,05$) за

показниками фізичного розвитку, рухової підготовленості та психофізіологічного стану.

Однорідність груп за рівнем рухової підготовленості була доведена за результатами опитування, яке підтвердило відсутність в учнів сформованих груп попереднього досвіду занять гімнастикою. Відбір учнів до складу КГ та ЕГ здійснювався довільним способом.

Внаслідок впровадження у навчально-виховний процес фізичного виховання учнів 1-4 класів диференційованих методик навчання основних гімнастичних рухових дій, які не виходили за рамки шкільної програми, відбулися позитивні зміни у психофізіологічних і рухових показниках.

Так, наприклад наприкінці педагогічного експерименту у хлопчиків першого класу в ЕК та КГ (табл.1) відбулися позитивні зміни майже у всіх психофізіологічних показниках, але завдяки впровадженій методиці у хлопчиків ЕГ у порівнянні із КГ спостерігаються більш вагомі зміни у таких показниках як: тепінг-тест, короткочасна зорова пам'ять, вольові якості, максимальні м'язові зусилля, обсяг уваги і реакція на руховий об'єкт.

У дівчаток 1-го класу також після впровадження експериментальної методики спостерігається переважання представниць ЕГ в деяких психофізіологічних показниках над однолітками КГ (табл. 2).

Таблиця 1

Ефективність впровадження диференційованої методики на розвиток психофізіологічних показників у хлопчиків 1-го класу

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту	% приріст показника	p
------------------	-------	---	--	---------------------	---

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Т-тест	Е	34,3 ± 2,0	37,0 ± 1,1	8	p<0,05
	К	34,5 ± 1,8	35,5 ± 1,2	2,8	p>0,05
Короткочасна зорова пам'ять	Е	4,1 ± 0,3	4,55 ± 0,4	11	p<0,05
	К	4,06 ± 0,4	4,25 ± 0,4	4,6	p<0,05
Вольові якості	Е	423,6 ± 21,4	463,0 ± 17,7	9,3	p<0,05
	К	425,7 ± 28,3	442,3 ± 15,7	3,9	p<0,05
Максимальні м'язові зусилля	Е	102,3 ± 3,3	112,5 ± 3,2	10	P<0,05
	К	100,8 ± 2,9	104,8 ± 2,6	4	P<0,05
Відчуття м'язових зусиль у напівсили	Е	12,5 ± 1,5	12,1 ± 2,1	3,4	p>0,05
	К	13 ± 1,5	12,7 ± 1,3	2,1	p>0,05
Відчуття м'язових зусиль у чверть сили	Е	12,1 ± 2,5	11,7 ± 2,6	3,3	p>0,05
	К	12,5 ± 2,4	12,3 ± 1,8	1,8	p>0,05
Обсяг уваги	Е	7,16 ± 0,3	8,02 ± 0,25	12	p<0,05
	К	7,14 ± 0,25	7,52 ± 0,21	5	p<0,05
Реакція на руховий об'єкт	Е	54,4 ± 3,7	52,1 ± 4,3	4,2	p<0,05
	К	55 ± 5,9	54,2 ± 3,5	1,5	p>0,05
Проста реакція на подразник	Е	0,4 ± 0,02	0,38 ± 0,02	3,2	p>0,05
	К	0,4 ± 0,01	0,39 ± 0,02	1,1	p>0,05
Відтворення коротких часових інтервалів	Е	0,86 ± 0,1	0,83 ± 0,1	3,6	p>0,05
	К	0,85 ± 0,1	0,83 ± 0,1	2,1	p>0,05

Так, достовірно збільшення у представниць КГ та ЕГ помічається в таких показниках, як частота рухів (8% та 13% відповідно), вибухова сила (4% та 13%), рівновага тіла (5% і 6%), МСК (3,9% і 4,2%), відтворення коротких часових інтервалів (4% та 4,5%). Крім цього, у дівчаток ЕГ достовірний приріст показників спостерігається у відчутті м'язових зусиль у півсили та чверть сили (4% і 4,1%

відповідно), обсязі уваги (12%), реакції на руховий об'єкт (5,5%) і простій реакції на подразник (4%), але різниця у приростах відповідних показників у дівчаток КГ не достовірна, крім показників обсягу уваги.

Таблиця 2

Ефективність впровадження диференційованої методики на розвиток психофізіологічних показників у дівчаток 1-го класу

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту	% приріст показника	p
Частота рухів	Е	41,0 ± 2,2	46,2 ± 1,6	13	p<0,05
	К	40,0 ± 2,8	43,0 ± 1,5	8	p<0,05
Відчуття м'язових зусиль у напівсилі	Е	11,8 ± 1,4	11,3 ± 2,1	4	p<0,05
	К	11,6 ± 2,2	11,2 ± 2,3	3,5	p>0,05
Відчуття м'язових зусиль у чверть сили	Е	5,8 ± 0,4	5,6 ± 1,0	4,1	p<0,05
	К	6,1 ± 0,8	5,9 ± 0,5	3,0	p>0,05
Вибухова сила	Е	73,0 ± 4,5	82,5 ± 1,8	13	p<0,05
	К	74,0 ± 2,3	77 ± 2.1	4	p<0,05
Відтворення коротких часових інтервалів	Е	0,71 ± 0.1	0,68 ± 0,07	4,5	p<0,05
	К	0,72 ± 0,09	0,69 ± 0,08	4	p<0,05
МСК	Е	42,5 ± 1,7	44,2 ± 1,3	4,2	p<0,05
	К	43,5 ± 1,9	45,2 ± 1,2	3,9	p<0,05
Рівновага	Е	4,3 ± 0,15	4,6 ± 0,15	6	p<0,05
	К	4,3 ± 0,1	4.5 ± 0,1	5	p<0,05

Обсяг уваги	Е	7,4 ± 0,2	8,3 ± 0,2	12	p<0,05
	К	7,5 ± 0,2	7,7 ± 0,2	2,5	p>0,05
Реакція на руховий об'єкт	Е	60,4 ± 6,2	57 ± 6,2	5,5	p<0,05
	К	61,0 ± 8,32	59,5 ± 5,5	2,5	p>0,05
Проста реакція на подразник	Е	0,41 ± 0,03	0,39 ± 0,01	4	p<0,05
	К	0,41 ± 0,01	0,39 ± 0,02	3,7	p<0,05

Окрім цього, при достовірному прирості у хлопчиків ЕГ в показниках простої реакції на подразник, відчутті м'язових зусиль у чверть сили, відтворенні коротких часових інтервалів, реакції на руховий об'єкт, і не достовірному прирості їх у хлопчиків КГ, різниця у показниках статистично не достовірна.

Висновки. Перевірка ефективності впроваджених в процес фізичного виховання молодших школярів додаткового уроку гімнастики, а також методик диференційованого навчання гімнастичних вправ встановила ряд позитивних зрушень у рівні психофізичних показників розвитку організму учнів, що брали участь в експерименті. Незважаючи на те, що позитивні зміни у психофізіологічних показниках пояснюються віковими закономірностями розвитку організму дітей, в учнів експериментальної групи спостерігається вищий їх рівень ніж у контрольній.

Подальший напрямок наших досліджень буде спрямований на визначення рівня впливу психофізичних показників на формування рухових умінь молодших школярів під час занять гімнастичними вправами.

Список використаних джерел:

1. Алиев В.А., Айдаро Р.А., Гусейнова Я.Г. Физическая работоспособность школьников разного возраста, пола и соматического развития. Гигиена и

санитариям. 1993. № 2. С. 34-36.

2. Арефьев В.Г. Дифференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. Теорія і практика: [монографія]. К.: Центр учбової літератури, 2014. 196с.

3. Арефьев В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. К.: Вежа, 1999. 256с.

4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1990. 287с.

5. Волков Л.В., Голуб В., Коханець П.П. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом: навч. посіб. К.: Освіта України, 2008. 120 с.

6. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Черкаси, 2006. Ч 1. 420 с.

7. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці: навч. посіб. К.: КНЕУ, 2000. 232 с.

8. Мішаровський Р.М. Модель управління процесом навчання рухових дій у футболі молодших школярів / Р.М. Мішаровський, Ж.Г. Дьоміна, Г.В. Кротов, О.О. Михайличенко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ., 2011. Випуск №11. Серія №15 С. 48-52.

9. Пристинский, В.Н. Психофизиологические аспекты оптимизации системы физического воспитания учащихся средних общеобразовательных школ // Медицинские и психофизиологические аспекты профориентации школьников: мат. Всесоюз. научн.-прак. конф. М., 1991. С. 33 – 35.

This article investigates the influence of gymnastics lessons on displaying of physiological parameters of younger pupils, which are necessary for successful learning in physical education. The analysis of the investigation provides the possibility to assert that

gymnastics lessons makes the significant influence on the development of physiological parameters younger students which are determining for the successful taking of many sections of the curriculum of physical education.

Keywords: *younger students, gymnastics lessons, physiological parameters.*

Отримано: 18 жовтня 2017 р.

УДК 796.423:796.015

Н.В. Мыцков, доцент кафедри теорії і методики
фізического виховання і спорту;

И.В. Деркаченко, кандидат педагогических наук

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ

Рассмотрены основы теоретико-методических положений современной концепции формирования технического мастерства легкоатлетов – прыгунов высокой квалификации, которые базируются на закономерностях развития физических качеств в системе спортивной подготовке.

Ключевые слова: *легкая атлетика, прыжки, техническое мастерство, атлет, тренировочные нагрузки, методология, биомеханические характеристики.*

Постановка проблемы. Легкая атлетика – один из наиболее общественно значимых видов олимпийской программы. Сегодня в Молдове (Приднестровье в частности) принципиальным моментом стратегии олимпийской подготовки является концентрация организационных, материально-технических и методических ресурсов на развитие приоритетных дисциплин легкой атлетики, какими являются легкоатлетические прыжки.

Анализ динамики спортивных результатов спортсменов Приднестровья в легкоатлетических прыжках за последние десять лет выявил проблемы, характерные для современного этапа развития легкой атлетики. Практически во всех прыжковых дисциплинах наблюдается тенденция снижения спортивных результатов, показанных на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и Молдовы. Самым простым объяснением этому могло бы служить возрастание конкуренции на олимпийской арене, рост мастерства спортсменов других стран. Однако существенную роль здесь сыграло снижение качества подготовки легкоатлетов-прыгунов высокого класса, обусловленное экономическим кризисом, реорганизацией системы спорта за последние пять лет, так и отсутствием современной методологии подготовки. Те подходы и способы, с помощью которых спортсмены Приднестровья в составе сборной Молдовы добивались успехов сегодня, к сожалению, не всегда приемлемы в спортивной практике. Это подтверждает важность дальнейшего совершенствования системы спортивной подготовки за счет поиска перспективных направлений, в частности, формирования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов. Проблема формирования технического мастерства в настоящее время осуществляется без учета биофизических закономерностей соревновательной деятельности, индивидуальных особенностей спортсмена, пола и, к сожалению, не подкрепляется внедрением высоких технологий в практику спортивной подготовки, а реализуется преимущественно на основе личного опыта тренера и самого спортсмена.

Цель статьи. Показать значение учета закономерностей развития заданных свойств моторики в системе спортивной подготовки легкоатлетов-прыгунов высокой

квалифікації для совершенствования их технического мастерства.

Методи исследования. Для решения поставленных задач использовались теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; изучение и обобщение опыта спортивной практики (опрос тренеров, анкетирование, анализ дневников спортсменов); педагогические наблюдения; антропометрия; инструментальные методы исследований; моделирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики (корреляционный, факторный и регрессионный анализы).

Изложение основного материала. Проведенные многолетние исследования [4; 7], обобщение данных отечественной и зарубежной литературы позволили предложить и сформулировать основные теоретические положения формирования технического мастерства. Эти положения представляют собой теоретические обобщения, являющиеся основополагающими для разработки методических рекомендаций, лежащих в основе рационально организованной совместной работы тренера и спортсмена, способствующие повышению спортивных результатов. Логическая модель формирования технического мастерства спортсмена приложена на рисунке.

Формирование технического мастерства в легкоатлетических соревновательных прыжках осуществляется на основе выявленных предпосылок, обуславливающих достижение высоких спортивных результатов: функционального состояния вестибуломоторной системы, скелетных мышц, скоростно-силовой подготовленности, рациональной организации соревновательных прыжковых упражнений.

Формирование предпосылок происходит на основе выявленных объективных критериев и закономерностей.

Необходимо отметить следующее: фундаментальное значение решения проблемы формирования технического мастерства заключается в том, что методы, с помощью которых происходит определение содержания процесса формирования технического мастерства, служат задачами определения исходного состояния подготовленности спортсмена, а также средствами контроля за его текущим состоянием, изменяющимся под влиянием тренировочных воздействий. В процессе специальных исследований установлено, что достижение высоких спортивных результатов связано с формированием функционального состояния вестибуломоторной системы. Суть его заключается в улучшении ориентации в пространстве и координации движений, способствующих реализации двигательного потенциала в заданный спортивный результат. Реализация такого методического подхода осуществляется за счет введения в процесс подготовки легкоатлетов-прыгунов группы тренировочных средств, направленных на преобразование накопленного двигательного потенциала в заданный спортивный результат.

Достижение высоких спортивных результатов в легкоатлетических соревновательных прыжках определяется функциональным состоянием скелетных мышц спортсменов, улучшение которого связано с рациональным распределением тренировочных нагрузок на маховую и толчковую ноги в олимпийском цикле. Такое решение проблемы позволяет выполнять специальные упражнения спортсменами в соответствии с требованиями достижения заданных спортивных результатов, снизить возможность получения травм в процессе подготовки и

непосредственно перед основными соревнованиями, что подтверждено экспериментально.

Эффективным подходом формирования рациональной системы соревновательных упражнений следует признать создание биомеханических моделей двигательных действий, обеспечивающих достижение заданных спортивных результатов [5; 7]. В результате создания специальных компьютерных программ построены биомеханические модели, обеспечивающие достижение заданных спортивных результатов в легкоатлетических соревновательных прыжках с определенным диапазоном объективных количественных характеристик [4; 5; 7]. Такие биомеханические модели – это и направление, и путь совершенствования методологии технического мастерства, и объективные ориентиры достижения заданных спортивных результатов, и средство для анализа поведения функциональной системы в зависимости от изменения величин компонентов, влияющих на достижение заданных спортивных результатов. На их основе происходит оптимизация процесса подготовки спортсменов [5; 6]. Полученные результаты исследования дают основание полагать, что наиболее важным в легкоатлетических соревновательных прыжках является формирование мощности отталкивания. Именно в таком направлении концентрируется выбор средств и методов в тренировочном процессе. При этом, конечно, нельзя отрицать значение других компонентов биомеханической структуры соревновательной деятельности, закономерностей их изменения, поскольку их структурное и функциональное взаимодействие обеспечивает высокий спортивный результат.

Преимущество разработанной методологии заключается в том, что процесс подготовки осуществляется на основе объективных критериев, а не

суб'єктивних, как это происходит в практике подготовки легкоатлетов-прыгунов, при которой для формирования мощности отталкивания использовался традиционный подход [6]. Акцентируя внимание на этом интегральном показателе, следует отметить, что процесс его формирования, как собственно и других, имеет принципиальные отличия в подготовке мужчин и женщин как в «вертикальных», так и в «горизонтальных» прыжках [4].

Разработанная методология позволяет формировать техническое мастерство мужчин и женщин по разным схемам, что приносит ощутимый практический эффект, помогает упредить травмы опорно-двигательного аппарата, способствует повышению специальной работоспособности и функционального состояния основных систем организма, обеспечивающих достижение заданных спортивных результатов.

Процесс формирования технического мастерства существенным образом рационализирован на основе применения методических подходов, основанных на теории подобия и моделирования, большая часть которых реализуется через использование созданных компьютерных программ, позволяющих проектировать структуру соревновательной деятельности в легкоатлетических соревновательных прыжках. Принципиальная особенность использования такого мобильного моделирования заключается в снижении вероятности проявления ошибок, что достигается путем рассмотрения вариантов тех факторов, которые препятствуют эффективному выполнению основного соревновательного упражнения конкретным спортсменом. В результате работы специальных компьютерных программ осуществляется проектирование, а затем анализ наиболее целесообразных вариантов, которые могут быть адаптированы к технике движений конкретного

спортсмена. Исходя из того, что вариантов может быть множество, целесообразно ориентироваться на индивидуальные особенности спортсмена, факторы соревновательной деятельности, которые не лимитированы генетически, а могут успешно совершенствоваться в процессе целенаправленной тренировочной и соревновательной деятельности. Также важно учитывать длительность формирования определенных характеристик.

Такой подход позволяет рационально организовать совместную деятельность тренера и спортсмена, направленную на достижение заданных спортивных результатов. Например, скоростные способности являются, в большей степени, генетически обусловленными [1], поэтому их можно повысить до определенного уровня, а согласно разработанным биомеханическим моделям, обеспечивающим достижение заданных спортивных результатов, чтобы достичь рекордных результатов необходимо проявить максимальные величины скорости разбега перед отталкиванием. В этом случае целесообразно выявить сильные и слабые компоненты структуры соревновательной деятельности спортсмена и ориентироваться на те характеристики, которые реально можно увеличить, исходя из фактических данных. Таким образом, выбор соответствующего варианта зависит от специфики прыжковой дисциплины, определяется индивидуальными антропоморфологическими и биомеханическими показателями соревновательной деятельности, ориентирован на изменение тех показателей, которые не лимитированы генетически, а успешно поддаются изменению и совершенствованию в результате использования специального комплекса тренировочных воздействий, способствующих их повышению.

Важное положение методологии формирования технического мастерства – ориентация на индивидуальные

модельные характеристики соревновательной деятельности, которые являются основанием для индивидуализации структуры основных средств специальной подготовки. Таким образом происходит совершенствование технического мастерства и распределение индивидуальных оптимальных объемов нагрузки по основным средствам специальной подготовки, то есть изменяются объемы нагрузок в соответствии с целями и задачами годичного цикла олимпийской подготовки. При этом следует сохранять строгое соотношение между различными тренировочными средствами и методами в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена. К сожалению, последнее положение не всегда учитывается в спортивной практике, и спортсмены, выполняя большие объемы ненужных тренировочных средств, не достигают желаемых (заданных) спортивных результатов.

Реализация предпосылок достижения высоких спортивных результатов в структуре соревновательной деятельности осуществляется согласно закономерностям тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Выводы. Обоснованы основные теоретико-методические положения современной концепции формирования технического мастерства, базирующейся на закономерностях развития заданных свойств моторики в системе спортивной подготовки. Контроль и формирование технического мастерства в легкоатлетических соревновательных прыжках осуществляется на основе предпосылок достижений спортивных результатов: функционального состояния вестибуломоторной системы, скелетных мышц, скоростно-силовой подготовленности и рациональной организации соревновательных прыжковых упражнений, которые

определяются комплексом информативных биодинамических и биокинематических характеристик.

На основе биомеханических характеристик, их взаимосвязей со спортивным результатом и закономерностями изменений построены биомеханические модели, обеспечивающие достижение заданных спортивных результатов, которые определяют систему целей технической подготовки. Суть такой подготовки заключается в формировании и реализации комплекса факторов, обеспечивающих возможность достижения рекордных спортивных результатов. При этом учитываются особенности биомеханической структуры соревновательной деятельности мужчин и женщин, индивидуальные особенности конкретного спортсмена.

Совершенствование технического мастерства в структуре подготовки спортсменов в четырехлетних олимпийских циклах подчиняется выявленным закономерностям соревновательной деятельности (системообразующий фактор), направленным на достижение высоких спортивных результатов на Олимпийских играх.

Такой подход дает возможность реализовать совокупность предпосылок в заданный спортивный результат, что экспериментально подтверждено в процессе исследований.

Список использованных источников:

1. Бобровник В.И. Индивидуальные особенности соревновательной деятельности прыгунов в длину высокой квалификации: Сб. науч. трудов. / Под ред. С.С. Ермакова. Харьков, 2003. № 6. С. 3–14.

2. Бобровник В.И. Формирование технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. 2004. № 1. С. 1–24.

3. Бобровник В.И. Современная технология контроля в прыжковых дисциплинах легкой атлетики / В.И. Бобровник, Е.К. Козлова, А.В. Колот, И.В. Хмельницкая, А.А. Еременко, В.А. Коробенко, В.Н. Николайчук // Наука в олимпийском спорте. 2004. № 1. С. 137–150.

4. Лапутин А.Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте // Наука в олимпийском спорте. 2001. № 2. С. 38–46.

5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 320 с.

6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2003. 864 с.

7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: история развития и современное состояние // Наука в олимпийском спорте. 1999. Спец. выпуск. С. 3–32.

Fundamentals of theoretical methodological provisions of the modern concept of the formation of technical skill athletes - highly skilled jumpers, which are based on the laws of development of physical qualities in sports training system.

Keywords: *athletics, jumps, technical skill, athlete, training loads, the methodology, the biomechanical characteristics.*

Отримано: 16 жовтня 2017 р.

УДК 001:3.077.5:613-057.87

І.І. Стасюк, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту;
А.О. Боднар, кандидат педагогічних наук

**XI ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
ЗАСОБАМИ ОСВІТИ»**

У статті представлено інформацію щодо особливостей організації і проведення XI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти». Подано матеріали досліджень учасників конференції з України та близького зарубіжжя, а також описано основні практичні та спортивно-масові заходи конференції.

Ключові слова: конференція, наука, здоров'я, здоровий спосіб життя.

Згідно плану Міністерства освіти і науки України та плану науково-дослідної роботи факультету фізичної культури й університету на 2017 рік 06-07 жовтня 2017 р. на факультеті фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка було проведено XI Всеукраїнську науково-практичну конференцію з міжнародною участю «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти». Конференція була проведена спільно з управлінням освіти і науки Кам'янець-Подільської міської ради та, в рамках Угоди про співпрацю (2015 р.), з участю представників Придністровського Держаного Університету

імені Т.Г. Шевченка, (м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка).

Для належної організації та проведення конференції на факультеті фізичної культури було створено організаційний комітет в складі 56 осіб, з яких 9 докторів наук, професорів, 4 заслужених працівники фізичної культури і спорту України, 1 Заслужений лікар України, 1 лікар вищої категорії, 1 член Української Асоціації Фізичних Терапевтів, 1 провідний спеціаліст відділу молоді та спорту Хмельницької ОДА, 28 кандидатів наук, доцентів, 1 лауреат Державної премії для молодих вчених в галузі науки і техніки, 2 почесних працівники фізичної культури і спорту України, 2 заслужених діячі науки і техніки України, 7 заслужених тренерів України, 19 старших викладачів та викладачів, 1 керівник управління освіти і науки Кам'янець-Подільської міської ради.

Очолив організаційний комітет на посаді голови оргкомітету Копилов С.А., доктор історичних наук, професор, ректор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Також було затверджено персональний склад співголів оргкомітету конференції, а саме: Стасюк Іван Іванович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичної культури, Конет Іван Михайлович, доктор фізико-математичних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України проректор з наукової роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та Старченко Світлана Володимирівна, начальник управління освіти і науки Кам'янець-Подільської міської ради.

Оргкомітет конференції підготував інформаційний лист конференції, який було розміщено на сайті університету та розіслано по вищих навчальних закладах та наукових установах України й ближнього зарубіжжя. В

змісті інформаційного листа конференції було чітко вказано назву конференції, терміни і місце проведення, головні напрями роботи конференції, форми участі в конференції, програму конференції, вимоги до матеріалів конференції, умови участі в роботі конференції та електронна і поштова адреси.

Мета дослідження полягає у підведенні підсумків організації і проведення XI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти».

Виклад основного матеріалу. Протягом трьох тижнів, що передували проведенню конференції, з 18.09.2017 р. по 06.10.2017 р., згідно програми конференції, було проведено «Тиждень здорового способу життя в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка». Цей комплексний фізкультурно-спортивний захід проводився спільними зусиллями факультету фізичної культури, спортивним клубом, профспілкою студентів, аспірантів та докторантів й керівництвом університету. До програми заходу було включено велику кількість різноманітних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, які згідно плану проведення були розподілені за днями. Так 18.09.2017 р. понеділок – 13 год. 15 хв. – першість університету серед викладачів та студентів з шахів (бліц, гра по 5 хв.), рекреаційна зона, 2 поверх центрального корпусу Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61; понеділок – 14 год. 30 хв. – відкриття і проведення змагань з міні-футболу на Кубок ректора Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка серед збірних команд студентів факультетів університету – навчально-тренувальна база Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка, вул. Лесі Українки, 27; 19.09.2017р. вівторок – 14 год. 30 хв. – змагання з міні-футболу на Кубок ректора Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка серед збірних команд студентів факультетів університету – навчально-тренувальна база Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вул. Лесі Українки, 27; 20.09.2017 р. середа – 14 год. 30 хв. – змагання з міні-футболу на Кубок ректора Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка серед збірних команд студентів факультетів університету – навчально-тренувальна база Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вул. Лесі Українки, 27; 21.09.2017 р. четвер – 14 год. 30 хв. – фінальні змагання з міні-футболу на Кубок ректора Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка серед збірних команд студентів факультетів університету – навчально-тренувальна база Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вул. Лесі Українки, 27; 22.09.2017 р. п'ятниця – 13 год. 00 хв. – проведення майстер-класу з класичного масажу та фіторелаксу для учасників Всеукраїнського руху «Твоя країна» – II поверх (ауд. 220) центрального корпусу Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61; п'ятниця – 14 год. 30 хв. – відбіркові змагання з тенісу (корти центрального стадіону імені Г. А. Тонкочєєва); 25.09.2017р. понеділок – 14 год. 00 хв. – змагання відкритої першості університету серед збірних команд студентів факультетів університету з настільного тенісу – спортивна зала № 2, центральний корпус Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61; 26.09.2017 р. вівторок – 13 год. 30 хв. – змагання відкритої першості університету з

бадмінтону серед збірних команд студентів та викладачів факультетів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка – спортивна зала № 2, центральний корпус Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61; вівторок – 13 год. 30 хв. – змагання відкритої особистої першості факультету фізичної культури з легкої атлетики – навчально-тренувальна база Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вул. Лесі Українки, 27; 27.09.2017 р. середа 14 год.00 хв. – змагання відкритої першості університету з паркового волейболу серед збірних команд студентів факультетів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка – спортивна зала № 2, центральний корпус Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61; 28.09.2017 р. четвер 14 год. 00 хв. – фінальні змагання відкритої першості університету з паркового волейболу серед збірних команд студентів факультетів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка – спортивна зала № 2, центральний корпус Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61; 29.09.2017р. п'ятниця – 14 год. 30 хв. – фінальні змагання з тенісу (корти центрального стадіону імені Г.А.Тонкочєєва); 02.10.2017 р. понеділок 14 год. 00 хв. – першість університету з баскетболу 3х3 серед збірних команд студентів факультетів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка – спортивна зала № 2, центральний корпус Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61; 03.10.2017 р. вівторок 14 год. 00 хв. – спортивно-масовий захід «Веселі старты» для студентів 1 курсів факультетів Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка – навчально-тренувальна база Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вул. Лесі Українки, 27; 04.10.2017 р. середа – 14 год. 00 хв. – змагання з кросфіту серед збірних команд студентів факультетів університету – навчально-тренувальна база Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вул. Лесі Українки, 27; 05.10.2017 р. четвер – 15 год. 00 хв. – легкоатлетичний пробіг вулицями м. Кам'янець-Подільський «Біг заради здоров'я» – площа перед центральним корпусом університету, вул. Огієнка, 61; 06.10.2017 р. п'ятниця, – 12 год. 00 хв. – проведення студентами університету молодіжної акції «Молодь за здоровий спосіб життя» – площа перед центральним корпусом університету, вул. Огієнка, 61.

В день відкриття роботи конференції, 06 жовтня 2017 року з 08.00 до 09.30 год. у фойє на II поверсі центрального корпусу університету проводилася реєстрація та видача матеріалів учасникам конференції. Серед учасників конференції було зареєстровано 73 науково-педагогічні працівники. Серед них були представники ВНЗ III-IV рівнів акредитації, науково-дослідних установ України та близького зарубіжжя: факультет фізичної культури і спорту, Придністровський Держаний Університет імені Т.Г. Шевченко, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Івано-Франківський національний медичний університет, м. Івано-Франківськ, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Національна академія внутрішніх справ України, м. Київ; відділ молоді

та спорту Хмельницької ОДА, м. Хмельницький, Федерація пауерліфтингу України, м. Київ, управління освіти і науки Кам'янець-Подільської міської ради, Українська Асоціація Фізичних Терапевтів студенти та магістранти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

В рамках проведення XI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю з 8.00 год. розпочалося проведення інформаційно-пізнавальної акції «Наш вибір – здоровий спосіб життя», яку проводили студенти та викладачі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, представниками Veloman Extreme та працівниками Sport Family Club у м. Кам'янці-Подільському. Усі ці заходи проходили на I поверсі у фойє центрального корпусу Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Тривала акція до 11.30 год. і нею було охоплено більше 400 працівників та студентів університету.

У конференц-залі (ауд. 208) головного корпусу Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка о 09.30 год. розпочалося пленарне засідання, яке тривало до 12.00 год. Модератором пленарного засідання була Жигульова Е.О., лауреат Державної премії для молодих вчених у галузі науки і техніки, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання, яка і відкрила XI Всеукраїнську науково-практичну конференцію з міжнародною участю «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти». До участі в роботі пленарного засідання з вітальним словом було запрошено Копилова Сергія Анатолійовича, доктора історичних наук, професора, ректора Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка та Конета Івана Михайловича, доктора фізико-математичних наук, професора, заслуженого діяча науки і техніки України, проректора з наукової роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, а також Старченко Світлану Володимирівну, начальника управління освіти і науки Кам'янець-Подільської міської ради.

На пленарному засіданні було заслухано наукові доповіді провідних вчених України в галузях знань: 01 Освіта спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), спеціальності 017 Фізична культура і спорт та 227 Фізична терапія, ерготерапія, представників вищих, загальноосвітніх навчальних закладів та медичних і громадських організацій, серед яких: Шахліна Лариса Ян-Генріхівна, доктор медичних наук, професор, член асоціації фахівців зі спортивної медицини та лікувальної фізичної культури України, член медичної комісії Національного олімпійського комітету України, член комісії «Жінки та спорт» НОК України, майстер спорту СРСР зі спортивної гімнастики, відмінник освіти України, почесний працівник фізичної культури і спорту України, заслужений діяч науки і техніки України, професор кафедри спортивної медицини Національного університету фізичного виховання і спорту України, яка у своєму виступі на тему «Імунодефіцитний стан організму спортсменів при їх перетренованості» розкрила сучасні проблеми імунодефіцитного стану організму спортсменів при їх перетренованості, адже сучасний спорт вимагає від спортсменів значного фізичного, функціонального психічного та морального потенціалу, що вимагає професійного підходу до побудови тренувального процесу, харчування та відновлення спортсменів.

Також виступив Бріскін Юрій Аркадійович, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, член Виконкому Олімпійської Академії України та Ради ВГОІ «Спеціальна Олімпіада України», майстер спорту СРСР з фехтування, завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського на тему «Соціальні практики сучасного спорту: пошук парадигми» в який зробив ґрунтовний термінологічний аналіз сучасних понять галузі фізичної культури та спорту та запропонував авторську класифікацію соціальних практик сучасного спорту.

Ґрунтовним був виступ Чобітька Миколи Григоровича, доктора педагогічних наук, професора, відмінника народної освіти, завідувача кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на тему «Значення фізичного розвитку у формуванні людського капіталу». У виступі доповідач розкрив значення людського потенціалу та його вплив на результат професійної діяльності окремого індивіда, установи і держави в цілому.

Далі виступила Очеретенко Тетяна Юхимівна, лікар вищої категорії, головний лікар міської дитячої поліклініки, міський педіатр з темою «Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням школярів та студентської молоді» в якій розкрила сучасний стан проведення медико-педагогічного контролю у загальноосвітніх навчальних закладах м. Кам'янець-Подільського, а також особливості діагностики та допуску учнівської молоді до занять спортом, які здійснюються у міській дитячій поліклініці.

Багатоаспектним та цікавим був виступ Колосовського Сергія Олексійовича, асистента кафедри

анестезіології та реанімації Івано-Франківського національного медичного університету, заслуженого лікаря України, лікаря збірних команд України з неолімпійських видів спорту на тему «Питання допінгу в сучасному спорті» у якій він детально розкрив сучасні проблеми допінгу у спорті, особливості діяльності Всесвітнього антидопінгового агентства та різноманітні аспекти підготовки збірних команд різних країн світу до змагань Міжнародного рівня.

Виступ Кітیکарь Оксани Василівни, кандидата педагогічних наук, заступника декана факультету фізичної культури з наукової роботи, доцента кафедри педагогіки і психології спорту Придністровського державного університету ім. Т.Г. Шевченка був присвячений темі «Реалізація емоційно-ціннісного компоненту у фізкультурній освіті студентів вищих навчальних закладів» у якій вона розкрила проблему необхідності внесення суттєвих коректив в зміст фізкультурної освіти, методи і засоби навчання, які повинні бути відповідати меті формування особистості студента.

Доповідь Єдинака Геннадія Анатолійовича, доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка була присвячена темі «Особливості вияву мотивації досягнення успіху у легкоатлетів-паралімпійців».

Паралельно з проведенням пленарного засідання з 9 год. 30 хв. до 10 год. 30 хв. у актовій залі центрального корпусу Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка відбулась презентація авторської програми Ігоря Абрамовича, керівника центру «Кінезіс» у м. Кам'янець-Подільському «Здоровий спосіб

життя – створи себе» для студентів факультету фізичної культури.

З 10 год. 30 хв. до 11 год. 45 хв. відбулась зустріч студентів факультету фізичної культури з видатними спортсменами та діячами фізичної культури і спорту Хмельницької області – заслуженим майстром спорту України Іваном Гешком, президентом федерації легкої атлетики Хмельницької області Олександром Прокоповим та першим заступником Голови Відділення НОК України у Хмельницькій області Віктором Флентіним.

З 12 год. 00 хв. до 12 год. 20 хв. на площі перед в ходом в центральний корпус університету відбулась презентація танцювальної фітнес-програми на основі латиноамериканських та світових ритмів у виконанні Світлани Гук (сертифікованого інструктора програм Zumba, Pilates, Postural Training), Наталії Гук та Яни Сліпачук.

З 12.20 год. по 13.00 год. студентами університету та пропагандистами здорового способу життя було проведено спортивно-розважальну програму «Молодь за здоровий спосіб життя» та підведення підсумків «Тижня здорового способу життя» в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка.

Протягом другого дня роботи конференції, 07 жовтня 2017 року, проводилися засідання секцій. Роботу секції проводили з 09.30 год. до 12.30 год. згідно визначених напрямів і тематики конференції в аудиторіях університету.

В конференц-залі університету працювала секція 1 «Психолого-педагогічні та медико-біологічні проблеми здорового способу життя і стану здоров'я студентів у процесі фізичного виховання й спортивного тренування в освітніх закладах». Керівником секції було призначено Жигульову Е. О., кандидата біологічних наук, доцента

кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Секретарем секції було призначено Зубаль М.В., кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента кафедри спорту і спортивних ігор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. Згідно програми конференції в цій секції було подано 32 теми доповідей, над якими працювало 48 науковців.

В аудиторії 210 центрального корпусу університету працювала секція 2 «Науково-методичні, соціально-економічні й організаційні засади здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів та застосування засобів освіти для впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій, олімпійської освіти у фізичне виховання школярів». Керівником секції було призначено Бабюка С.М., кандидата педагогічних наук, доцента кафедри теорії і методики фізичного виховання та здоров'я людини Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Секретарем секції була 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.

В програмі по даній секції було подано 28 наукових тем для доповідей над якими працювало 42 науковці. Робота секцій носила науково-практичний дискусійний характер, слово для виступу надавали і науковцям, і аспірантам, і вчителям фізичної культури ЗНЗ м. Кам'янця-Подільського. Наукові виступи були актуальними, науково обґрунтованими і носили практичний характер.

Протягом роботи конференції учасниками та гостями висловлювалося багато цінних зауважень і пропозицій, більшість з яких ураховано в ухвалі наукового зібрання.

Для учасників конференції також було організовано культурний відпочинок по старовинних історичних місцях Поділля. Наступного 2018 р. на факультеті фізичної культури планується проведення XII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю.

The article presents information on the peculiarities of the organization and holding of the XI All-Ukrainian Scientific and Practical Conference with international participation "Formation of a healthy lifestyle of student and pupil youth by means of education". The materials of researches of participants of the conference from Ukraine and the near abroad are presented, as well as the main practical and sports-mass events of the conference are described.

Key words: conference, science, health, healthy lifestyle.

Отримано: 17 жовтня 2017 р.

УДК: 796.093.4:378.4 (477-43.21)

І.І. Стасюк, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту;
А.О. Боднар, кандидат педагогічних наук;
В.Б. Воронецький, викладач

**ХІІІ ЛІТНЯ УНІВЕРСІАДА УКРАЇНИ:
ПІДСУМКИ УЧАСТІ СПОРТСМЕНІВ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

У статті проаналізовано результати виступу спортсменів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка у ХІІІ Літній Універсіаді України в складі збірної студентської команди Хмельницької

області 2017 року. Наведені статистичні дані щодо кількості завойованих медалей, місць, які посіли студенти університету з різних видів спорту, зазначені прізвиська чемпіонів та призерів змагань.

Ключові слова: Універсіада, призери змагань, види спорту.

Постановка проблеми. Протягом багатьох років найважливішими змаганнями для студентів закладів вищої освіти були і залишаються Всеукраїнські Універсіади. Підсумкове місце на Універсіаді дає змогу не тільки оцінити спортивну майстерність студентів, а й продемонструвати на Всеукраїнському рівні велич університету в спортивно-масовій роботі.

Універсіади традиційно проходять кожні два роки і згідно Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України у 2017 році було проведено XIII літню Універсіаду України.

Детальний аналіз виступу студентів на цих змаганнях дозволить зробити висновки і вдосконалити підготовку спортсменів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка до Універсіади України у 2019 році.

Мета дослідження – аналіз та підведення підсумків виступу студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка у XIII літній Універсіаді України.

У відповідності з поставленою метою визначено завдання дослідження: проаналізувати виступ студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка у XIII літній Універсіаді України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до Регламенту проведення XIII літньої Універсіади України 2017 року програма змагань

налічувала 33 види спорту а саме: ушу, тхеквондо ВТФ, теніс, теніс настільний, скелелазіння, регбі-7, карате, гандбол, волейбол, волейбол пляжний, веслування на байдарках і каное, веслування академічне, велосипедний спорт, боротьба самбо, боротьба дзюдо, боротьба греко-римська, боротьба вільна, бокс, більярдний спорт, баскетбол, баскетбол 3х3, спортивна аеробіка, футбол, водне поло, бадмінтон, фехтування, стрибки у воду, стрільба з лука, плавання, легка атлетика, гімнастика спортивна, гімнастика художня, важка атлетика. Студенти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка змагалися у 21 виді спорту.

Універсіада проводилася з комплексним заліком для відділень (філій) за трьома групами, які розподіляються відповідно до загальної чисельності студентів. Хмельницька область увійшла до II групи разом з Вінницькою, Донецькою, Івано-Франківською, Миколаївською, Полтавською, Рівненською, Тернопільською та Черкаською областями.

До загальнокомандного заліку командам відділень (філій) нараховувалися очки згідно за результатами у всіх видах спорту Універсіади, у яких вони брали участь. Відділенням (філіям) дозволялося не більше двох команд у кожному виді спорту.

Спортсмени збірних команд відділень (філій) здавали паралельний залік ВНЗ відповідно до категорій, визначених Регламентом серед:

1 категорія – університети, академії та інститути фізичної культури та спорту;

2 категорія – педагогічні ВНЗ, які мають інститут (факультет) фізичного виховання та спорту;

3 категорія – ВНЗ, у яких навчається більше 10000 студентів;

4 категорія – ВНЗ, у яких навчається від 5000 до 10000 студентів;

5 категорія – ВНЗ, у яких навчається від 2000 до 5000 студентів;

6 категорія – ВНЗ, у яких навчаються до 2000 студентів.

Виклад основного матеріалу. Розпочали XIII літню Універсіаду України студенти у Миколаєві де з 14 по 20 березня проходили змагання з фехтування. Команда нашого університету була представлена 2 студентами факультету фізичної культури, зокрема: магістранта Комашук Аліна принесла 36 заохочувальних очок – згідно розділу VII Регламенту змагань, а студент III курсу Горецький Іван-Сергій у фехтуванні на шпагах посів 12 місце здобувши 13 очок.

З 31 березня по 01 квітня 2017 року у фінальних змаганнях з греко-римської боротьби XIII літньої Універсіади України брали участь 35 закладів вищої освіти.

До складу збірної команди Хмельницької області увійшли студенти факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка і показали наступні результати: у ваговій категорії до 59 кг нашу команду представляли Дзекан Олександр, який посів 9 місце і набрав 16 очок та Сельський Костянтин – 12 місце і 13 очок відповідно.

У ваговій категорії до 75 кг Семикрас Святослав посів 12 місце і набрав 13 очок, а Рудов Владислав (до 80 кг) та Маленков Василь (до 85 кг) посіли 10 та 12 місце набравши 15 і 13 очок відповідно.

Чемпіоном Універсіади у ваговій категорії до 98 кг став Савета Євген набравши 36 очок, а Петруньков Олександр (до 130 кг) посів 5 місце і набрав 25 очок.

Таким чином, в загальному підсумку із 35 закладів вищої освіти України, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка у грекоримській боротьбі посів 5 місце із загальною кількістю очок – 131. У другій категорії ми посіли перше місце.

7-9 квітня 2017 року в Національному університеті фізичного виховання і спорту України відбулася XIII літня Універсіада України з більярдного спорту. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка представляли Віталій Воронецький та Олександр Гладиш. Всього у змаганнях прийняли участь 24 учасники зі всієї України.

У першій зустрічі Олександр Гладиш зазнав поразки з рахунком 4:5, а Віталій Воронецький 0:5. У другій зустрічі Олександр знову програв з рахунком 4:5 і посів 12 місце, а Віталій виграв зустріч із рахунком 5:3 і пройшов далі. В третій зустрічі він програв з рахунком 5:3 та посів 9 місце.

Фінальні змагання XIII літньої Універсіади України з боксу відбулися 17-22 квітня 2017 року у Харкові.

До складу збірної команди Хмельницької області увійшли студенти факультету фізичної культури КПНУ імені Івана Огієнка. Серед жінок результати розподілились наступним чином: Максимів Мар'яна – МСУ – (57 кг) – I місце (36 очок); Ващук Віта – МСУ – (до 75 кг) – II місце (33 очка); Винник Ірина – МСУМК – (до 81 кг) – I місце (36 очок).

Серед чоловіків: Соломенніков Олександр – КМС – (до 52 кг) – II (33 очка); Музальов Володимир – КМС – (до 64 кг) – V місце (25 очок); Ветошкін Владислав – МСУМК – (до 56 кг) – I місце (36 очок); Різун Арсен – МСУ – (до 75 кг) – II місце (33 очка); Грекул Степан – МСУ – (до 81 кг) – I місце (36 очок); Гаврилюк В'ячеслав – МСУ –

(понад 91 кг) – II місце (33 очка). У підсумки студенти-боксери КПНУ імені Івана Огієнка набрали 301 очко.

У Сумах 24-28 квітня 2018 року завершився турнір дзюдоїстів у програмі XIII Літньої Універсиади України. За підсумками трьох днів змагань в загальнокомандному заліку першими стали дзюдоїсти Харківської області, на другому місці представники Сумської області і замкнула призову трійку команда Дніпропетровської області.

Серед закладів вищої освіти кращими стали студенти-дзюдоїсти Харківської Державної Академії фізичної культури, друге місце в активі Сумського державного університету на третьому місці команда Кам'янець-Подільського Національного Університету імені Івана Огієнка.

Команда нашого університету була представлена 14 студентами факультету фізичної культури. За золотими медалями на п'єдестал піднялися Лесюк Артем (60 кг) і Макуха Віктор (90 кг). Дві срібні медалі завоювали Мишалов Сергій (60 кг) і Савицький Антон (100 кг), а бронзові медалі дісталися Кляпці Уляні (70 кг), Хрящевський Ірині (70 кг), Храновському Андрію (73 кг), Толкачу Денису (81 кг), Гасюку Леоніду (+100 кг). П'ятими стали Макуха Олександр (81 кг), Діброва Владислав (+100). Загальнокомандна сума склала 433 очки.

З 24 по 28 квітня 2017 року у м. Житомир відбулися змагання з настільного тенісу у заліку XIII-ї літньої Універсиади України 2017 року.

В змаганнях брали участь 24 команди з різних областей України, 38 ЗВО за категоріями які представляли спортсмени-студенти. Склад команди відповідно до положення про XIII літню Універсиаду України 2017 року з настільного тенісу 2 чол. + 2 жінок.

Змагання проводилися в 7-ми розрядах за олімпійською 2-х мінусовою системою розіграшу з 1-16 місце.

Відповідно до положення про змагання Хмельницька область була представлена 2-ома командами:

Команда № 1 в складі 4-х спортсменів-студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка факультету фізичної культури: Олексій Рибка (МСУ); Сергій Бучацький (МСУ); Катерина Варава (МСУ); Ірина Моцик (МСУМК).

Команда № 2 у складі 3-ох спортсменів-студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка факультету фізичної культури: Станіслав Чорнобаєв (МСУ); Наталія Капуста (КМСУ); Тетяна Юган (КМСУ) та Іван Архіпов (МСУ) студент Хмельницького національного університету.

Командам нараховувалися очки в залежності від зайнятого місця в кожному з 7-ми розрядів за допомогою спеціальної таблиці нарахування очок (таб. 1).

Команда №1 в сумі набрала 401 очко, посівши 2-ге місце у загальному заліку та 1-ше місце у своїй групі.

Команда №2 в сумі набрала 285 очок, посівши 5-те місце у загальному заліку та 2-ге місце у своїй групі.

За результатами першості серед ЗВО за категоріями Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка у II-й категорії посів I-ше місце набравши 600 очок, і 2-ге місце із 38 ЗВО України.

З 02 по 05 травня 2017 року у м. Харків відбулися змагання з бадмінтону у заліку XIII-ї літньої Універсіади України.

В змаганнях брали участь 14 команд з різних областей України та 17 ЗВО за категоріями які представляли спортсмени-студенти. Склад команди

відповідно до положення про XIII літню Універсіаду України 2017 року з бадмінтону 2 чол. + 2 жін.

Змагання проводилися в 5-ти розрядах за олімпійською 2-х мінусовою системою розіграшу всіх місць.

Таблиця 1

Таблиця нарахування очок ЗВО Хмельницької області

ЗСБ ХНУ	ЗСБ КПНУ	Місце	К-сть очок	Команда	П.І.Б.	ВНЗ
Командні змагання серед чоловіків						
	32	9	32	Хмельницька обл. №1	Буцацький С.М. Рибка О.М.	КПНУ КПНУ
30	30	3	60/2 30	Хмельницька обл. №2	Архіпов І.С. Чорнобаєв С.А.	ХНУ КПНУ
Командні змагання серед жінок						
72	1	72	Хмельницька обл. №1	Моцик І.П. Варава К.С.	КПНУ КПНУ	
32	9	32	Хмельницька обл. №2	Капуста Н.О. Юган Т.Б.	КПНУ КПНУ	
Особисті змагання серед чоловіків						
	25	5	25	Хмельницька обл. №1	Буцацький С.М.	КПНУ
	15	10	15	Хмельницька обл. №1	Рибка О.М.	КПНУ
	27	4	27	Хмельницька обл. №2	Чорнобаєв С.А.	КПНУ
21		7		Хмельницька обл. №2	Архіпов І.С.	ХНУ
Особисті змагання серед жінок						
	36	1	36	Хмельницька обл. №1	Моцик І.П.	КПНУ
	25	5	25	Хмельницька обл. №1	Варава К.С.	КПНУ
	15	10	15	Хмельницька обл. №2	Юган Т.Б.	КПНУ

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

	12	13	12	Хмельницька обл. №2	Капуста Н.О.	КПНУ
Парні змагання серед чоловіків						
	32	9	32	Хмельницька обл. №1	Буцацький С.М. Рибка О.М.	КПНУ КПНУ
21	21	7	42/2 21	Хмельницька обл. №2	Архіпов І.С. Чорнобаєв С.А.	ХНУ КПНУ
Парні змагання серед жінок						
	66	2	66	Хмельницька обл. №1	Моцик І.П. Варава К.С.	КПНУ КПНУ
	24	13	24	Хмельницька обл. №2	Капуста Н.О. Юган Т.Б.	КПНУ КПНУ
Змішаний парний розряд						
	66	2	66	Хмельницька обл. №1	Буцацький С.М. Моцик І.П.	КПНУ КПНУ
	32	9	32	Хмельницька обл. №1	Рибка О.М. Варава К.С.	КПНУ КПНУ
14	14	11	28/2 14	Хмельницька обл. №2	Архіпов І.С. Юган Т.Б.	ХНУ КПНУ
	24	13	24	Хмельницька обл. №2	Чорнобаєв С.А. Капуста Н.О.	КПНУ КПНУ
86	600					

Відповідно до положення про змагання Хмельницька область була представлена 1-нією командою у складі 4-ьох спортсменів-студентів Кам'янець-

Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Костянтин Жилюк (МСУ); Артем Ткачук (МСУ); Лілія Стрельбіцька (І розряд); Віта Варик (І розряд).

Командам нараховувалися очки в залежності від зайнятого місця в кожному з 5-ми розрядів за допомогою спеціальної таблиці нарахування очок (таб. 2).

Команда Хмельницької області в сумі набрала 191 очко, посівши 7-ме місце в XIII-й літній Універсіаді України 2017 року з бадмінтону 1-ше місце у своїй групі.

За результатами першості серед ВНЗ за категоріями Кам'янець-Подільський національний університет ім. Івана Огієнка у II-й категорії посів I-ше місце набравши 191 очко, і 3-тє місце із 17 ВНЗ України.

Таблиця 2

Таблиця нарахування очок ВНЗ Хмельницької області

ЗСБ КПНУ	Місце	К-сть очок	Команда	П.І.Б.	ВНЗ
Особисті змагання серед чоловіків					
23	6	23	Хмельницька обл.	Жилюк К.Л.	КПНУ
21	7	21	Хмельницька обл.	Ткачук А.О.	КПНУ
Особисті змагання серед жінок					
12	13	12	Хмельницька обл.	Стрельбіцька Л.І.	КПНУ
1	24	1	Хмельницька обл.	Варик В.П.	КПНУ
Парні змагання серед чоловіків					
54	4	54	Хмельницька обл.	Жилюк К.Л. Ткачук А.О.	КПНУ КПНУ
Парні змагання серед жінок					
32	9	32	Хмельницька обл.	Стрельбіцька Л.І. Варик В.П.	КПНУ КПНУ
Змішаний парний розряд					
28	11	28	Хмельницька обл.	Жилюк К.Л. Варик В.П.	КПНУ КПНУ

20	15	20	Хмельницька обл.	Ткачук А.О. Стрельбіцька Л.І.	КПНУ КПНУ
191					

Змагання з боротьби самбо відбулися у м. Харків 3-5 травня 2017 року на базі Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого.

У змаганнях брали участь команди з 31 закладу вищої освіти України, серед яких 67 чоловіків та 50 жінок.

За підсумками змагань команда Хмельницької області, а отже і команда Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка посіла I місце серед педагогічних вишів, які мають факультети фізичної культури та загальне VI місце серед 13 областей України набравши 209 очок.

У ваговій категорії 72 кг Кляпка Уляна стала чемпіонкою Універсиади; срібним призером став Дзекан Олександр (57 кг); бронзовими призерами стали: Петруньков Олександр, Гасюк Леонід (+100 кг) та Крамар Наталія (78 кг). Марчук Ярослав і Рудов Владислав вибороли 5 та 7 місця поступившись господарям універсиади. Загалом команда самбістів здобула 209 очок.

Наступними змаганнями XIII літньої Універсиади України стали змагання з легкої атлетики, які проводились 6-8 травня 2017 року у м. Луцьк.

Честь Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка захищали п'ятнадцять спортсменів факультету фізичної культури, які завоювали 5 золотих медалей, зокрема: Сідорська Олена посіла два перших місця у бігу на 800 м 1500 м; Чорномаз Богдан посів 1 місце у бігу 110 м. з/б., а Загоруйко Валентина посіла два перших місця у штовханні ядра та метанні диска.

Також, варто відзначити результати легкоатлетів, які здобули очки для нашого університету, зокрема: Райтаровський Костянтин – штовхання ядра – 21 місце; метання диска – 6 місце. Гулеватий Дмитро – 100м – 43 місце, 200 місце – DNF. Муравський Назар – штовхання ядра – 19 місце; метання диска – 9 місце; Сабов Андрій – штовхання ядра – 25 місце; метання диска – 11 місце. Пінтак Олександр – штовхання ядра – 29 місце; метання списа – 9 місце. Гулай Людмила – штовхання ядра – 9 місце; метання диска – 5 місце. Герасімова Карина – стрибок у довжину – 11 місце; потрійний стрибок – 5 місце. Потапенко Людмила – біг 800 метрів – 4 місце; біг 1500 метрів – 7 місце. Бех Марина – Біг 100 метрів – 8 місце; стрибок у довжину – DNF. Капітанець Віталій – біг 5000 метрів – 5 місце; біг 3000 метрів з/п – 4 місце. Гусар Андрій – стрибок у довжину – 8 місце; потрійний стрибок – 4 місце. Біскуп Валентин – біг 800 метрів – 7 місце; біг 1500 метрів – 14 місце. Загалом КПНУ імені Івана Огієнка у змаганнях з легкої атлетики набрав 467 очок.

10 травня 2017 року у спортивному залі НУ «Львівська Політехніка» пройшов регіональний відбірковий тур XIII літньої Універсіади України з баскетболу 3x3 серед чоловічих та жіночих команд. У змаганнях чоловіків брали участь 9 команд, які були розподілені на 2 підгрупи. В I підгрупу потрапили команди: Тернопільського національного економічного університету-1, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Національного університету водного господарства та природокористування, Луцького національного технічного університету. В II підгрупу потрапили команди: Львівського державного університету фізичної культури, 2 команди з НУ «Львівська Політехніка», Тернопільського національного економічного університету-2 та

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Команда КПНУ імені Івана Огієнка здобула перемогу над командою Національного університету водного господарства та природокористування 11:9, але допустилась двох поразок в додатковий час з командами ТНЕУ-1, 11:9 (основний час 9:9) та ЛНТУ 12:10 (основний час 10:10). Таким чином, посівши 3-є місце в підгрупі і загальне 5 місце в турнірній таблиці.

До складу команди входили Федоряк Василь, Ковальчук Іван, Бабин Валентин, Кшемінський Сергій. Тренер команди: Одайник Валерій.

У жіночому турнірі брали участь 8 команд, які також розподілились на 2 підгрупи. В I підгрупі опинились команди НУ «Львівська Політехніка», Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Львівського державного Університету фізичної культури та Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. В II підгрупу попали 2 команди з Тернопільського національного економічного університету, Рівненського державного гуманітарного університету, Львівського державного Університету фізичної культури-2.

Команда КПНУ імені Івана Огієнка виграла у команди ЧНУ імені Юрія Федьковича 11:3, але допустилась двох поразок від команд НУ «Львівська Політехніка» 11:9 та Львівського державного Університету фізичної культури з рахунком 11:10. Таким чином, посівши 3-є місце в підгрупі і загальне 5 місце в турнірній таблиці. Склад команди : Стаднік Лариса, Таргонська Анастасія, Кушнір Каріна, Сваричевська Каріна. Тренер команди: Гордєєва Єлизавета.

13-17 травня в м. Тернопіль проходили зональні змагання XIII літньої Універсіади України з жіночого

волейболу. В змаганнях брали участь команди Івано-Франківської, Хмельницької, Тернопільської, Львівської та Чернівецької областей.

У підсумку наші дівчата поступились командам із Чернівецької та Тернопільської області, а перемогли команди з Львівської та Івано-Франківської області, посівши 3 місце в зональних змаганнях із сумою 150 очок.

У Хмельницькому 17-19 травня завершилась XIII Літня Універсіада України з вільної боротьби. За підсумками двох днів змагань в загальнокомандному заліку перше місце посіла команда Хмельницької області, на другому місці представники Львівської області і замкнула призову трійку команда Харківської області.

Серед закладів вищої освіти кращими стали студенти Хмельницького Національного Університету, друге місце у борців Національного технічного університету на третьому місці команда Кам'янець-Подільського Національного Університету імені Івана Огієнка.

Команда нашого університету була представлена студентами-борцями факультету фізичної культури. За золотими медалями на п'єдестал піднялися Радулов Семен (вагова категорія 70 кг), Семків Ілона (48 кг), Лівач Оксана (53 кг), Кіт Тетяна (58 кг). Дві срібні медалі завоювали Дзекан Олександр (57 кг) і Урода Ганна (69 кг), а бронзова медаль дісталась Расуєву Рустаму (74 кг). Також залікові очки здобули: Горішна Лілія (60 кг) – 5 місце, 25 очок; Лавренюк Юлія (63 кг) – 7 місце, 21 очко; Драгомерецький Денис (97 кг) – 8 місце, 19 очок; Семикрас Святослав (74 кг) – 10 місце, 15 очок; Петруньков Олександр (125 кг) – 12 місце, 13 очок; Джелема Артем (65 кг) – 14 місце, 11 очок; Маленков Василь (86 кг) – 17 місце, 8 очок. Загальнокомандна сума склала 352 очка.

XIII літня Універсіада України з футболу проходила в рамках XVI Чемпіонату України з футболу серед команд ЗВО сезону 2016-2017 рр. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка потрапив до конференції «Захід», де суперниками були студенти Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Тернопільського національного університету імені Володимира Гнатюка та Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Переможцем конференції «Захід» став ФК «Університет» з Чернівців, який відразу потрапив до фіналу чотирьох. Тернополяни з другого місця і кам'яничани з третього потрапили до плей-офф.

У плей-оффі наші студенти двічі поступилися команді Київського національного торговельно-економічного університету. В підсумку наш ЗВО посів 5-6 місце, що принесло 432 очка XIII літньої Універсіади України.

Чоловічі команди з волейболу брали участь у зональних змаганнях XIII літньої Універсіади України, які проходили 23-29 травня у Вінниці. Команда нашого вишу виступала у складі команди Хмельницької області, та здобула перемогу над усіма суперниками з рахунком 3-0. Завдяки цьому одразу потрапили до фінальної частини змагань.

Фінальні змагання відбулися 13-18 червня 2017 року в місті Чернігові. Хмельницька область була представлена командою КПНУ імені Івана Огієнка. Наші волейболісти перемогли команду з Донецька з рахунком 3:0 та завдали поразки господарям змагань (3:2). В сумі команда набрала 6 очок та вийшла до півфіналу, де в поєдинку із львів'янами здобула перемогу (3:1). У фіналі змагань підопічні Євгена Козака зустрілися знову з

місцевою командою. Проте поступилися з рахунком 1:3 й завоювали срібні нагороди.

До складу команди входили: Дмитро Шоркін, Дмитро Вієцький, Олексій Головень, Вадим Патратій, Олександр Наложний, Віктор Краєвський, Олександр Кульбіда, Станіслав Лизанець, Ігор Коваліков, Олександр Мірошніченко, Тимофій Полуян.

XIII літня Універсіада з тхеквондо ВТФ проходила 25-26 травня в м.Київ. В універсіаді прийняло участь 25 вищих навчальних закладів з 11 областей. Команда Кам'янець-Подільського національного університету посіла 2 загальнокомандне місце з сумою 341 очко.

Результати виступу наступні: Нарольська Влада – I м; Ільчик Любава – I м; Чайка Сергій – II м; Горгулько Анна –II м; Баранова Олександра – II м; Потапчук Роман – III м; Солодкий Данило – III м; Щербань Кристина – III м; Кривіцька Віта – III м; Сас Євген – V м; Ляшко Павло – V м.

Змагання XIII-ї літньої Універсіади України 2017 року з тенісу проходили у період 07-13 червня 2017 року у м. Харків. У змаганнях брали участь 11 ЗВО за категоріями які представляли спортсмени-студенти, які представляли 9 різних областей України. Склад команди по положенню про XIII літню Універсіаду України 2017 року з тенісу 3 чол. + 3 жінок.

Змагання проводилися в 5-ти розрядах за олімпійською системою розіграшу з 1-16 місце.

Відповідно до положення про змагання Хмельницька область була представлена однією спортсменкою Валерією Жупанською, студенткою групи факультету фізичної культури.

В особистому жіночому розряді серед 22 учасниць Валерія посіла 8 місце набравши 19 очок.

У місті Київ з 13 по 17 червня 2017 року проходила

XIII літня Універсіада України зі спортивної гімнастики.

У складі чоловічої команди приймали участь ЗМС України Радівілов Ігор та майстри спорту України Гавадзин Василь, Абакумов Олександр, Єгоров Ілля. У командних змаганнях чоловіки вибороли четверте місце. Золоті нагороди у вправах на кільцях та опорному стрибку завоював Радівілов Ігор, а Єгоров Ілля отримав перезалік у зв'язку з отриманою травмою. Загалом чоловіча команда заробила 226,5 очок.

У складі жіночої команди були майстри спорту України Романчук Ірина, яка виборола три золоті нагороди, Беляєва Анастасія – одна золота та дві срібні нагороди, Альміз Карина – одна золота нагорода, Зирянова Катерина – одна золота нагорода. У командних змаганнях дівчата вибороли перше місце. Загалом жіноча команда заробила 434 очок.

У підсумку гімнасти нашого університету завоювали 9 золотих і 2 срібних медалі, що в сумі принесло 660,5 очок.

12-15 червня у Вінниці пройшла XIII літня Універсіада України з велосипедного спорту на шосе. Ніна Грузевич та Христина Радіонова представляли Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка.

Дистанцію групової гонки, що відбулась у перший день, вдало проїхала Ніна Грузевич завоювавши бронзу. Христина фінішувала восьмою.

14-го червня у індивідуальній гонці на час бронзову нагороду Христина. В останній день змагань, у гонці критеріум Христині не вдалося перевершити трійку гонщиць з Кіровоградської області і у підсумку вона четверта. Ніна Грузевич фінішувала з сьомим результатом.

Дівчата додали до скарбнички медалей КПНУ імені Івана Огієнка дві бронзові медалі, 150 залікових очок

універсиади та друге місце у своїй категорії серед ЗВО України з велоспорту на шосе.

20-24 червня у м. Чорноморськ відбулася XIII Літня Універсиада України з пляжного волейболу. Чоловіча команда у складі Наложного Олександра та Лизанця Станіслава перемогли дует із Харкова 2-1, далі здолали опір ужгородців 2:0, а в запеклому протистоянні поступилися господарям 1:2 і парі із Херсону 1:2. В підсумку підопічні Євгена Козака посіли п'яте місце зобувши 50 очок.

Жіноча пара у складі Олександри Матвійчук та Діани Паламарчук (тренер Валерій Дорош) перемогли команду з Миколаєва та поступилися призерам із Одеси і Києва опинившись на 5 позиції. В сумі наш університет здобув 100 залікових очок і перше місце в своїй категорії.

Фінальні змагання XIII літньої Універсиади України з гандболу серед чоловічих команд проходили з 21 по 26 червня 2017 року у м. Суми на базі Сумського державного університету.

У змаганнях брали участь 10 команд, які були розподілені на 3 підгрупи. Команда нашого університету потрапила в I підгрупу разом з командами Національного Університету фізичного виховання і спорту України, збірною командою Львівської області-2.

Команда КПНУ імені Івана Огієнка здобула перемогу над командою Львівської області-2, і поступилась в один м'яч команді національного університету фізичного виховання і спорту України. Таким чином, посівши 2-е місце в підгрупі продовжили боротьбу за 5-7 місце, де поступившись в один м'яч збірній Харківської області, та в один м'яч команді ТНЕУ. За підсумками змагань команда КПНУ імені Івана Огієнка посіла загальне 7 місце в турнірній таблиці.

21 червня 2017 році в Хмельницькому відбулися змагання з регбі 7 серед чоловічих команд. У складі збірної Хмельницької області виступали студенти нашого університету Орін Андрій та Шуляк Мирослав.

Команда Хмельницької області після жеребкування потрапила в 1 групу, де здобула перемоги над Харківською (39:0), Івано-Франківською (56:0) та Львівською (41:0) областями. У фіналі наші регбісти перемогли збірну Одеської області з рахунком 31:7. Участь двох наших студентів принесли в скарбничку університету 72 очки.

Змагання з важкої атлетики в рамках XIII літньої Універсіади України проходили з 22 по 26 червня 2017 року в м. Миколаїв.

У змаганнях приймали участь спортсмени з 22 областей, які представляли 43 заклади вищої освіти України.

Команда Хмельницької області посіла 1 місце набравши 647 очок, а команда Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка у складі Хмельницької області посіла 4 місце набравши 487 очок. До складу команди увійшли 10 спортсменів і показали наступні результати:

Вагова категорія 105 кг: Попек Богдан – 4 місце (ривок) – 6 (поштовх) – загальне 5 місце. Ямський Артем – 18 місце (ривок) – 17 (поштовх) – загальне 18 місце.

Вагова категорія 94 кг: Гладиш Олександр – 5 місце (ривок) – 5 (поштовх) – загальне 5 місце. Ямський Любомир – 7 місце (ривок) – 12 (поштовх) – загальне 9 місце.

Вагова категорія 85 кг: Пелешенко Олександр – 1 місце (ривок) – 1 (поштовх) – загальне 1 місце. Обухов Ігор – 3 місце (ривок) – 2 (поштовх) – загальне 2 місце.

Вагова категорія 77 кг: Петров Дмитро – 2 місце (ривок) – 5 (поштовх) – загальне 2 місце. Кулеша Олександр – 1 місце (поштовх).

Вагова категорія 69 кг: Войтов Юрій – 2 місце (ривок) – 1 (поштовх) – загальне 1 місце.

Вагова категорія 58 кг: Коханенко Олена – 2 місце (поштовх).

Висновки.

1. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка брав участь у 21 виді спорту з 33 можливих, що були у програмі XIII літньої Універсиади України.

2. Загальна кількість балів, що набрали студенти нашого університету становить 5996,5 : фехтування – 49 очок; боротьба греко-римська – 126 очок; більярдний спорт – 28 очок; бокс – 301 очко; боротьба дзюдо – 433 очка; теніс настільний – 600 очок; бадмінтон – 191 очко; боротьба самбо – 209 очка; легка атлетика – 467 очок; баскетбол 3*3 (чоловіки) – 96 очок; баскетбол 3*3 (жінки) – 72 очка; волейбол (жінки) – 150 очок; боротьба вільна – 359 очок; волейбол (чоловіки) – 432 очка; футбол – 432 очка; тхеквондо ВТФ – 341 очко; теніс – 19 очок; гімнастика спортивна – 660,5 очок; велосипедний спорт – 150 очок; волейбол пляжний (чоловіки) – 50 очок; волейбол пляжний (жінки) – 50 очок; гандбол – 294 очка; важка атлетика – 487 очок.

3. За підсумками проведення XIII літньої Універсиади України Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка посів I загальнокомандне місце серед закладів вищої освіти II категорії, а серед всіх університетів України – четверте місце.

The article deals with the performance results of students from Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University playing on a sports student team of Kmelnytskyi region at the 2017 Summer

Universiade. The statistics includes the data about medals, champions, winners and places in different sport among university students.

Key words: *Universiade, winners, sports.*

Отримано: 23 жовтня 2017 р.

УДК 371.7:796.413

Е.С. Федотова, старший преподаватель;

П.П. Егоров, тренер

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ АКРОБАТИКОЙ С УЧАЩИМИСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

В статье обосновывается возможность проведения секционной работы по спортивной акробатике в общеобразовательной школе, уточняются ее организационно-содержательные аспекты, приводятся данные о физической подготовленности школьников, занимающихся акробатикой во внеурочное время и не занимающихся спортом.

Ключевые слова: *младшие школьники, содержание секционной работы по акробатике, физическая подготовленность.*

Постановка проблемы. Интенсификация обучения в школах, рост информационной, эмоциональной и психологической нагрузки, гипокinezия, по утверждению ряда исследователей (Баранов А.А., Громбах С.М., Пегов В.А., Пляскина Н.В.), способствуют снижению показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. В этих условиях становится очевидной необходимость оптимизации двигательной активности детей (особенно учащихся начальной школы, находящихся в одном из

важных жизненных периодов, когда закладывается основа развития комплекса физических способностей и двигательных умений), в том числе путем внеурочных занятий в секциях по отдельным видам спорта или общей физической подготовки.

Одним из видов спорта, возможных к применению в секционной работе со школьниками, является спортивная акробатика – интересный, увлекательный и доступный вид спорта, хорошо развивающий смелость, силу, гибкость, умение управлять своим телом, балансовые способности и функцию вестибулярного аппарата [1; 3]. Благодаря своей динамичности и эмоциональности, акробатические упражнения, в основном движения, связанные с переворачиванием через голову (прыжки, балансирования, бросковые упражнения), являются эффективным средством физического воспитания учащихся, успешно способствуют решению задач физического развития человека и совершенствования его двигательных способностей [2]. Несмотря на имеющийся потенциал средств акробатики, эффективность которых в воспитании физических качеств, формировании богатого двигательного опыта, оздоровлении доказана в ряде исследований, в научно-методической литературе не в полной мере раскрыты вопросы, касающиеся содержания и организации секционных занятий спортивной акробатикой в общеобразовательной школе. Соответственно разработка организационно-практических аспектов применения средств акробатики во внеурочной работе с младшими школьниками является актуальным направлением научных исследований.

Изложение основного материала. Исследование проводилось на базе МОУ «Бендерская средняя образовательная школа №5».

С целью расширения содержания секционной работы в школе, наряду с другими действующими секциями, была организована секция по акробатике, для занятий в которой приглашались дети 1–3 классов, мальчики и девочки. При составлении программы секционных занятий акробатикой с детьми младшего школьного возраста было учтено, что в таком виде спорта как акробатика ведущими способностями являются координация, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательных действий, ориентировка в пространстве, внимание, память на движения, решительность и смелость, чувство ответственности и трудолюбие. Кроме того, для успешной деятельности школьной спортивной секции, необходимо существующие для спорта принципы, методы и средства спортивной тренировки адаптировать к условиям общеобразовательной школы с учетом возможности работы со школьниками, имеющими разный уровень способностей к занятиям спортивной акробатикой. С учетом этого, а также данных, полученных в результате первичного тестирования детей, записавшихся в секцию акробатики (табл. 2) и задач этапа начальной подготовки, была составлена программа секционных занятий акробатикой (табл. 1), которая была утверждена завучем начальной школы.

Таблица 1

**Программа секционных занятий акробатикой
с детьми младшего школьного возраста**

Теоретическая подготовка
Сведения об акробатике, как о виде спорта; техника безопасности и правила поведения на занятиях; знания основ закаливания организма и здорового образа жизни.
Техническая подготовка
1. Акробатическая подготовка (группировка стоя, лежа, сидя; перекаты вперед, назад, в стороны в группировке, согнувшись, прогнувшись; кувырок в группировке вперед и назад; стойки на

лопатках, на голові і руках, на руках; мост із положення лежачи, мост нахилом назад з наступуючим вставленням в стойку ноги врозь; колесо; шпагати, різні з'єднання і комбінації із вивчених вправ; групові вправи в парах і трійках.
2. Хореографічна підготовка: найпростіша хореографія у опору; хореографія в середині (ходьба з різними рухами рук, з махами, стрибки, повороти, рівноваги (рівноваги на одній (ласточка), передня, задня, бокова, фронтальна рівноваги), вправи в рівновазі (вправи на обмеженій опорі, в тому числі без участі зорового аналізатора (в стойці на носках, на скамейці)
3. Стрибова підготовка (стрибки випрямившись, зі згинанням ніг назад, із присіда і напівприсіда, з розведенням ніг і др.)
4. Стояча підготовка: вправи для засвоєння правильного положення тіла в упорі лежачи; в стойці на колінах; стойка на голові; стойка на руках з опорою на стіну.
Фізична підготовка
Вправи для розвитку сили, гнучкості, ловкості, естафети.
Психологічна підготовка

Заняття проводились в спортивному залі школи в позурочне час 2 рази в тиждень – во вівторок і четверг. Продовжителністю занять 1,5 години (90 хв.). Структура занять відповідає структурі навчально-тренувальних занять і складалася з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Продовжителністю підготовчої частини – 15 хв. Завдання – підготовка опорно-двигального апарату і функціональних систем до майбутньої активної м'язової діяльності і оволодіння школою рухів. Засоби – строеві, прикладні і загальнорозвивальні вправи, а також вправи класичного танцю (елементи хореографії у опору і в середині).

Основна частина тривала 60–65 хв і була направлена на оволодіння технікою акробатических вправ і розвиток комплексу фізических

способностей. При обучении использовался целостный и расчлененный методы и следующие методические приемы:

- выполнение упражнений в облегченных условиях (уменьшение скорости движения с применением проводки (вид физической помощи);
- использование гимнастического мостика, возвышения, помощи;
- выполнение упражнений с более опытным или легким партнером;
- применение зрительных и звуковых ориентиров;
- выполнение упражнений в усложненных (увеличение скорости движения, сокращение разбега, слитное выполнение упражнений; использование возвышения) и в соревновательных условиях [2].

В конце основной части выполнялись упражнения ОФП, чаще всего по методу «круговой тренировки», и, с учетом возраста занимающихся, применялись игры с элементами акробатики и соревнования между занимающимися.

Заключительная часть включала в себя упражнения в расслаблении и подведение итогов.

Для определения влияния занятий акробатикой на уровень физической подготовленности занимающихся в начале и в конце учебного года было проведено тестирование, результаты которого представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей, занимающихся в школьной секции по акробатике

Изучаемые параметры	X ± Sx				Критерии	
	В начале уч. года		В конце уч. года		t	P
Шпагаты (баллы)	3,5±	0,30	4,9	0,09	4,44	< 0,05

Мост (баллы)	3	0,27	4,8	0,13	6,10	< 0,05
Челночный бег 3*10 (сек)	8,8	0,18	8,6	0,15	0,84	> 0,05
Вис углом на гимнастической стенке (сек)	16	3,05	36	5,31	3,27	< 0,05
Прыжок в длину (м)	1,5	0,05	1,69	0,04	1,80	> 0,05
Подтягивания (кол-во повт.)	2,9	0,93	8	0,93	3,87	< 0,05
«Лодочка» (прогибание лежа на животе) (сек)	29	2,65	48	4,90	3,41	< 0,05

Как видно из таблицы №2, все изучаемые двигательные способности улучшились. В то же время, изменения не по всем параметрам являются статистически достоверными. Высокие значения t критерия Стьюдента получены по пяти из семи контрольных упражнений, характеризующих силу сгибателей рук, статическую выносливость мышц живота и спины, гибкость. Особенно стоит отметить значительно возросшие показатели статической выносливости мышц спины, необходимой для формирования мышечного корсета и правильной осанки.

По упражнениям «прыжок в длину с места» и «челночный бег», характеризующим уровень развития прыгучести, быстроты и координационных способностей изменения статистически не достоверны. На наш взгляд, это обусловлено в первую очередь тем, что для прыгучести и быстроты младший школьный возраст не является сенситивным периодом и соответственно эти двигательные способности не дают существенных темпов прироста. Кроме того, традиционно применяемый в школе челночный бег как упражнение, позволяющее судить об уровне развития координационных способностей, характеризует лишь две из них – способность к ориентированию и устойчивость вестибулярного аппарата. Эти способности конечно развиваются в процессе занятий акробатикой, но в челночном беге демонстрируются в комплексе с быстротой, поэтому в полной мере оценить

уровень развития координационных способностей используемое нами контрольное упражнение не позволило.

Подводя итог анализу полученных данных, следует отметить, что изменения в проявлениях комплекса физических способностей, выявленные в результате обработки данных тестирования, свидетельствуют о положительном влиянии секционных занятий акробатикой на физическую подготовленность занимающихся.

Для уточнения степени влияния занятий акробатикой на показатели физической подготовленности школьников мы проанализировали результаты тестирования физических качеств у учащихся младших классов, занимающихся акробатикой и не занимающихся спортом (табл. 3).

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности младших школьников

Исследуемые параметры	$X \pm S_x$				Критерии	
	Юные акробаты		Не занимающиеся спортом		t	P
	в начале уч. года	в конце уч. года	в начале уч. года	в конце уч. года		
Мост (баллы)	3 \pm 0,27	4,8 \pm 0,13	1,5 \pm 0,39	2,4 \pm 0,39	5,13	< 0,05
Челночный бег 3x10 (сек)	8,8 \pm 0,18	8,6 \pm 0,15	8,9 \pm 0,15	8,7 \pm 0,17	0,44	> 0,05
Прыжок в длину (см)	1,5 \pm 0,05	1,69 \pm 0,04	1,4 \pm 0,05	1,58 \pm 0,5	1,8	> 0,05
Подтягивания (кол-во повт.)	2,9 \pm 0,93	8 \pm 0,93	2 \pm 0,93	5 \pm 0,92	2,52	< 0,05

Как видно из таблицы 3, у школьников, не занимающихся дополнительно спортом, наблюдается

положительная динамика по всем изучаемым физическим способностям. Сравнительный анализ показателей тестирования выявил статистически достоверное преимущество юных акробатов по показателям силы и гибкости. Различия в показателях прыгучести, быстроты и координационных способностей не являются достоверными, кроме того, наблюдается примерно одинаковое улучшение показателей у всех школьников.

Выводы.

1. Спортивная акробатика является одним из видов спорта, которым можно заниматься не только в спортивной школе, но и в общеобразовательной.

2. Занятия акробатикой в младшем школьном возрасте направлены на решение задач, связанных с укреплением здоровья и содействием правильному физическому развитию, формированием двигательных умений и навыков, интереса и привычки к занятиям физкультурой, овладением системой знаний по акробатике, воспитанием двигательных и личностных качеств.

3. Занятия спортивной акробатикой в рамках секционной работы в школе содействуют повышению уровня физической подготовленности детей, особенно по показателям силовых способностей и гибкости.

Список использованных источников:

1. Болобан М.А. Спортивная акробатика: учебное пособие. Киев, 1997.

2. Коркин В.П. Акробатика. М.: ФиС, 1983.

3. Петров П.К. Методика обучения акробатическим упражнениям в школе: учеб. Пособие. Ижевск: Удмурдский ун-т, 1994.

The article substantiates the possibility of conducting sectional work on controversial acrobatics in a comprehensive school,

clarifies its organizational and content aspects, provides data on the physical preparedness of schoolchildren engaged in acrobatics outside of school hours and not engaged in sports.

Keywords. *junior schoolchildren, the content of sectional work on acrobatics, physical training.*

Отримано: 17 жовтня 2017 р.

УДК 616.132:616.132.2]-089.844-06:616.12-005.4-036.82-08

Р.Б. Чаплінський, кандидат медичних наук

ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРЦЯ, ЩО ПЕРЕНЕСЛИ ОПЕРАЦІЮ АОРТОКОРОНАРНОГО ШУНТУВАННЯ

У статті розглянуто етапи реабілітації у хворих ішемічною хворобою серця, які перенесли операцію аортотокоронарного шунтування. Проаналізовано особливості ранньої активізації хворих після оперативного втручання. Детально охарактеризовано комплекс реабілітаційних заходів у реабілітаційному відділенні стаціонарного етапу.

Ключові слова: *ішемічна хвороба серця, аортотокоронарного шунтування, етапи реабілітації, комплекс реабілітаційних заходів.*

Постановка проблеми. Хвороби системи кровообігу (ХСК) усе ще залишаються провідною причиною смерті в більшості країнах світу. Щорічно від серцево-судинних захворювань помирає більше 4 млн. європейців, з яких 43% складають чоловіки, а 55% – жінки. Основними медико-соціальними проблемами в Україні на сучасному етапі є: зростання захворюваності та поширеності найбільш соціально значущих ХСК: атеросклерозу, артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця (ІХС). Достатня кількість хворих ІХС з метою

покращення якості життя та попередження можливих ускладнень, потребують операції з приводу аортокоронарного шунтування (АКШ) та відповідної поетапної реабілітації.

Метою статті є аналіз та оцінка етапів реабілітації у хворих ІХС, які перенесли операцію АКШ, особливостей ранньої активізації хворих після оперативного втручання, комплексу реабілітаційних заходів у реабілітаційному відділенні стаціонарного етапу.

Обговорення результатів дослідження. Хворі ІХС, що перенесли операцію аортокоронарного шунтування, повинні пройти наступні етапи реабілітації: стаціонарний, включаючи в себе кардіохірургічне й реабілітаційне відділення, санаторний та диспансерний. Стаціонарний етап починається з доопераційної підготовки хворих, що включає медикаментозний, фізичний і психологічний аспекти, продовжується у відділенні реанімації, де хворим проводиться спеціальна лікувальна гімнастика (ЛГ), масаж і інші необхідні заходи, спрямовані на стабілізацію показників гемодинаміки й профілактику можливих ускладнень з боку кардіореспіраторної системи [3, с. 223-224].

При неускладненому перебігу післяопераційного періоду рання активізація хворих починається на 1-2-у добу після операції й має на меті профілактику ускладнень гіпокінезії й підготовку хворого до режиму малих тренувальних навантажень. Рання активізація хворого, при неускладненій інтраопераційній і найближчій післяопераційній фазі, є одним з основних принципів реабілітації у хворих даної категорії, оскільки ортостатична гіпокінезія й тахікардія – це найпоширеніші ускладнення тривалої гіпокінезії [2, с. 115].

У післяопераційному періоді хворий перебуває в кардіохірургічному відділенні 10-14 днів (до зняття

операційних швів), після чого переводиться в реабілітаційне відділення стаціонарного етапу, де й здійснюється в повному обсязі весь комплекс медикаментозної, фізичної й психологічної реабілітації. У реабілітаційному відділенні проводиться підбір і корекція медикаментозної терапії, розширення рухового режиму, використовуються різні засоби фізичної й психологічної реабілітації (за показами), відбувається формування соціально-побутових і соціально-трудова навичок. На 18-21-у добу при неускладненому післяопераційному перебігу проводиться підбір індивідуального тренувального навантаження, яке здійснюється на основі результатів спіровелоергометричної проби. Тривалість перебування хворого у відділенні реабілітації визначається його клінічним станом і становить 3-4 тиж.

У перші 2-3 тижні від початку фізичної активності наростання фізичного навантаження досягається за рахунок збільшення частоти й тривалості вправ, що входять у комплекс ЛГ і в меншій мері за рахунок збільшення їх інтенсивності. Кожне тренувальне заняття включає: ЛГ (15-20 хв); тренування на велоергометрі (20-30 хв); аутогенне тренування (10 хв) [5, с. 68].

Тривалість одного заняття 45-60 хв. Заняття проводяться щодня протягом 24-30 днів.

У цей час для кількісного визначення фізичної працездатності й оцінки киснево-транспортної системи організму, а також підбору оптимального рухового режиму застосовується метод непрямой калориметрії в спокої й при фізичному навантаженні, на апараті, що визначає параметри зовнішнього дихання. На підставі результатів спіровелоергометричної проби, тривалого клінічного спостереження й інструментального контролю, з метою контролю над ефективністю реабілітаційних заходів, залежно від рівня фізичної працездатності

розроблені градації фізичної активності й енергетичної вартості фізичних навантажень у хворих після операції аортокоронарного шунтування (Маліков В.Е., Петруніна Л.В., 1996) (табл. 1) [1, с. 745-746].

Таблиця 1

**Група фізичної активності й енергічна вартість
фізичних навантажень у хворих після операції
аортокоронарного шунтування**

Група фізичної активності	Фізична працездатність, Вт/кг	Рівень фізичної працездатності % від показника здорових осіб	Енерговитрати при спіроелоергометричній пробі, ккал/хв.	Середній рекомендований рівень енерговитрат, ккал/добу
I	2 і більше	100	12,1	705
II	1,9-1,6	90-80	9,6	500
III	1,5-1,1	75-55	8,7	360
IV	1,0-0,5	50-25	5,5	235

Визначення величини, тренувального навантаження

Тренувальні навантаження з метою безпеки повинні бути нижче рівня граничних або максимально переносимих навантажень і в той же час викликати максимально можливе напруження серцево-судинної й інших систем організму.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – один з найважливіших критеріїв дозування навантаження, зміна ЧСС швидко й надійно свідчить про ступінь навантаження, інтенсивність роботи серця, адекватність або неадекватність навантаження. Є різні методики визначення тренувальних навантажень і кожна з них правомірна.

1. Тренувальний рівень визначається, як сума пульсу спокою й 60% від нього.

2. Тренувальний рівень визначається по споживанню кисню, тобто 70% від максимального споживання кисню.

Хворим різних груп фізичної активності після операції АКШ рекомендований оптимальний рівень енерговитрат залежно від виду фізичних навантажень (табл. 2) [4, с. 117].

Таблиця 2

**Енергетична вартість фізичних навантажень,
включених у програму фізичної реабілітації**

Група фізичної активності	Середній рівень енерговитрат на м'язову роботу, ккал*/добу	Енергетична вартість, ккал/доб.			
		Лікувальна гімнастика	Велотренування	Дозована ходьба	Дозований підйом по східцях сходів
I	705	154	206	240	105
II	500	101	140	180	80
III	360	78	102	120	50
IV	235	45	70	80	40

* 1 ккал=4,1868 кДж.

Лікувальна гімнастика

Процедура ЛГ будується на основі енергетичних витрат залежно від фізичної працездатності (групи фізичної активності) і клінічного стану хворого після операції.

Завдання ЛГ: профілактика кардіореспіраторних ускладнень, розвитку спайок, порушень постави; поступова адаптація серцево-судинної системи до зростаючих фізичних навантажень.

Заняття ЛГ можна проводити індивідуально й груповим методом, 1 раз у день тривалістю 15-20 хв. У

процедурі ЛГ широко використовуються дихальні вправи статичного й динамічного характеру, діафрагмальне дихання, вправи на розслаблення, коригуючі вправи, на координацію й рівновагу, а також вправи на тренування сили й витривалості м'язів. Застосовуються вправи з гімнастичними предметами (м'ячі, ціпки) [1, с. 213].

Тренування на велоергометрі

Метою фізичних тренувань є підвищення фізичної працездатності за рахунок збільшення коронарного резерву. Тренування впливають на обмінні процеси у міокарді, знижуючи його потребу у кисені, підсилюють функцію протизгортанної системи крові, підвищують фібринолітичну активність і служать профілактикою тромбозу [6, с. 173].

Тренувальний цикл на велоергометрі можна розділити на кілька етапів:

I етап (5-6 тренувань) — після 5-хвилинної розминки хворі виконують навантаження, рівні 25 Вт, протягом 5 хв, потім навантаження збільшують на 25 Вт. Навантаження збільшується до тренувального пульсу. Зниження навантаження відбувається також поступово. Ефективний робочий час становить 20-30 хв.

II етап (8-10 тренувань) — поступове збільшення часу тренувального навантаження. Після 5-хвилинної розминки 5-хвилинне тренувальне навантаження, потім 1 хв відпочинок, 5-хвилинне тренувальне навантаження, 1 хв відпочинок. Час тренувального навантаження – 20 хв.

III етап (5-6 тренувань) — поступове збільшення часу тренувального навантаження, до 10 хв із інтервалом відпочинку 1 хв. Час тренувального навантаження – 20-30 хв.

IV етап (6-8 тренувань) — збільшення часу тренувального навантаження, до 20 хв без інтервалу відпочинку з поступовим зниженням навантаження.

Дозована ходьба

Ходьба є першочерговим режимом аеробної активності пацієнта. До моменту виписки з хірургічного відділення хворий проходить по коридору 200-400 м протягом 10 хв зі швидкістю 70-80 крок./хв або 2-3 км/год. Після проведення велоергометрії, коли визначена фізична працездатність, виявлене тренуюче навантаження, збільшуються відстань і час ходьби. На момент виписки зі стаціонару хворий зазвичай ходить 25-30 хв зі швидкістю 90-100 крок./хв (3-6 км) [3, с. 59].

Дозована ходьба підвищує життєвий тонус організму, зміцнює серцевий м'яз, поліпшує кровообіг, дихання й приводить до підвищення фізичної працездатності.

Дозовані підйоми на сходи

Майже всі пацієнти вдома або за родом діяльності зустрічаються з необхідністю підйому по сходах. Темп і тривалість ходьби й підйому по сходах залежать від групи фізичної активності (табл. 3) [2, с. 42].

Таблиця 3

Групи фізичної активності, рекомендований темп, тривалість дозованої ходьби й підйому по сходах

Група фізичної активності	Фізична працездатність, Вт/кг	Дозована ходьба		Дозовані підйоми по сходах	
		км/день	темп	число поверхів	темп/хв
1	2 і більше	5-6	90-100	4-5	80
2	1,9-1,6	4-5	80-90	3-4	70
3	1,5-1,1	3-4	70-80	2-3	60
4	1,0-0,5	1-2	60-70	1-1,5	50

Після закінчення курсу лікування у відділенні реабілітації хворий при індивідуально підібраному тренувальному режимі й відповідних рекомендаціях переводиться в санаторій. Тривалість санаторного етапу реабілітації – 24 дні.

Відновлення працездатності й встановлення стабільного функціонального рівня кардіореспіраторної системи на диспансерному етапі досягаються у хворих з неускладненим перебігом у термін 4-6 місяців, при умові постійного динамічного спостереження за ними.

Висновки. Таким чином, хворим ІХС, що перенесли операцію АКШ, проводять лікувально-профілактичні заходи, фізичну реабілітацію на основі підібраних рекомендацій у кардіохірургічному, реабілітаційному стаціонарах та санаторії. Фізичний аспект реабілітації на диспансерному етапі повинен здійснюватися в спеціалізованих відділеннях відновлювального лікування поліклінік, лікувально-фізкультурних диспансерах або «коронарних клубах» під спостереженням фахівців — кардіолога й реабілітолога.

Отже, у даний час реабілітація хворих ІХС, що перенесли операцію АКШ, являє собою комплекс медико-соціальних заходів, направлених на найбільш швидке та якісне відновлення їх здоров'я, трудового й психологічного статусу.

Список використаних джерел:

1. Болезни сердца и сосудов. Руководство Европейского общества кардиологов / Перевод с англ. под ред. Е.В. Шляхто. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. 1480 с.
2. Долецкий А.А., Свет А.В. Кардиореабилитация. М.: Медицинское информационное агентство, 2016. 240 с.
3. Кардиореабилитация / Под ред. Г.П. Арутюнова. М.: МЕДпресс-информ, 2014. 336 с.
4. Клинические рекомендации по кардиологии / Под ред. Ф.И. Белялова. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. 288 с.
5. Швед М.І., Левицька Л.В. Сучасні стратегії лікування та реабілітації хворих на інфаркт міокарда. К.: Медкнига, 2015. 152 с.

6. Denolett J., Brutsaert D. Personality, disease severity and the risk of long-term cardiac events in patients with a decreased ejection fraction after myocardial infarction // Circulation. 1998. Vol. 97. P. 167-193.

The article deals with the stages of rehabilitation in patients with coronary heart disease who undergo aortocoronary bypass surgery. The peculiarities of early activation of patients after surgical intervention are analyzed. The complex of rehabilitation measures in the rehabilitation department of the stationary phase is described in detail.

Key words: *ischemic heart disease, coronary artery bypass grafting, stages of rehabilitation, rehabilitation measures complex.*

Отримано: 16 жовтня 2017 р.

УДК 372.879.6

И.П. Черниченко, старший преподаватель;

С.В. Порядин, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

В статье анализируется современное состояние проблемы занятий гимнастикой в школе, уточняются особенности сельской образовательной среды и требования к проведению уроков физической культуры в сельской школе. Так как одной из особенностей организации учебной работы по физкультуре в школах сельской местности является отсутствие спортивного зала, даются рекомендации по подбору и применению средств гимнастикой, не требующих специального оборудования, но оказывающих необходимый образовательно-развивающий эффект.

Ключевые слова: *сельская школа, урок физической культуры, средства гимнастики.*

Постановка проблемы. Сельская школа, выступая важным звеном в системе жизнеобеспечения села, формирует интеллектуальный и трудовой потенциал сельского социума. Чтобы сельская школа стала движущей силой, определяющей развитие экономики и социальной сферы села, ее деятельность должна быть направлена на воспитание детей в духе социальной ответственности за малую родину, уважения к земле и сельскохозяйственному труду на основе общечеловеческих, крестьянских, религиозно-нравственных ценностей; вооружение учащихся знаниями, умениями, навыками для жизни и самореализации в агросоциуме и др. [9]. Урок, в том числе урок физкультуры, входит в систему учебно-воспитательной работы школы, следовательно, его образовательно-воспитательная направленность должна соотноситься с общей направленностью воспитательной работы школы.

Уроки физкультуры гимнастической направленности являются обязательным элементом реализации содержания школьной программы по физическому воспитанию, имеющими большой образовательный, оздоровительный и воспитательный потенциал и высокую прикладную значимость. Разнообразие, многоструктурность и многофункциональность гимнастических упражнений позволяют многосторонне воздействовать на организм занимающихся, решая задачи укрепления здоровья, повышения работоспособности; профилактики и лечения различных заболеваний; формирования прикладных умений и навыков, в том числе навыков самостраховки, развития комплекса физических качеств, воспитания интеллектуальных, моральных, эстетических и волевых

качеств и положительных черт характера: смелости, дисциплинированности, внимания, самостоятельности и др [1; 2; 8].

Несмотря на то, что изучению вопроса организации процесса физического воспитания школьников, в том числе и методики занятий гимнастикой, посвящено большое количество работ, актуальность данной проблемы не снята и сегодня. Занятия гимнастикой требуют специального технического оснащения, наличия инвентаря и снарядов, постоянного контроля преподавателем, показа элементов, страховки, что делает процесс обучения более сложным. Популярность гимнастики падает; во многих учебных заведениях включают в программу не все средства, предусмотренные программой. Это происходит, в том числе, и по причине отсутствия необходимых снарядов и оборудования. Таким образом, несмотря на имеющийся потенциал гимнастики, ее недостаточно используют в процессе физического воспитания школьников. Возникает противоречие между наличием теоретических разработок в области применения средств гимнастики и их практической реализацией в процессе физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, в том числе сельских.

Анализ актуальных источников. Анализ данных научно-методической литературы показал, что согласно общей цели физического воспитания, в школьный период надо обеспечить последовательное физическое совершенствование и гарантировать на этой основе необходимый уровень физической подготовленности к предстоящим общественно важным видам деятельности [4; 5]. Основными группами задач, решаемых в процессе физического воспитания, являются задачи физического образования, задачи по содействию гармоническому формированию растущего организма, укреплению

здоров'я, всесторонньому вихованню фізических способностей, и задачи, вытекающие из взаимосвязи физического, нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания как сторон единого учебно-воспитательного процесса, осуществляемого в школе [4].

Основным специфическим средством физического воспитания школьников выступают физические упражнения – движения и действия, используемые в целях улучшения и совершенствования физического состояния человека. К основным упражнениям, составляющим программный материал уроков физической культуры в школе, относятся гимнастика, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, плавание и кроссовая подготовка [5].

Гимнастика в школьной программе представлена во всем своем многообразии – и в плане применения ее средств, и в плане занятий различными видами гимнастики.

Ведущее место в практике занятий гимнастикой в школе принадлежит уроку, который ведет преподаватель, обеспечивающий продуктивность учебно-воспитательной работы путем правильной постановки задач всего учебно-воспитательного процесса и каждого отдельного занятия; рационального выбора средств и методов его проведения; квалифицированной помощи ученикам; воспитания личностных качеств [1; 2; 8].

Сельская школа, выступая важным звеном в системе жизнеобеспечения села, формирует интеллектуальный и трудовой потенциал сельского социума [7; 10].

Типичными особенностями сельской образовательной среды являются:

- относительно небольшое количество учащихся в классах и связанные с этим дополнительные возможности индивидуализации обучения;
- недостаточная обеспеченность сельских школ учебно-наглядными пособиями;
- некоторая информационная изолированность сельской среды;
- сравнительно низкий уровень развития речи и культуры речи у сельских жителей;
- однообразие сельской жизни, ограниченность социального опыта учащихся сельских школ [7; 9].

Специфика деятельности сельской школы определяется следующими факторами:

- организационно-педагогическими (организация учебного процесса в малых группах; неоднородность учебных групп; высокий уровень индивидуального обучения; слабое выражение процессов группового взаимодействия и хорошая дисциплинированность учащихся; ослабление интеллектуального поля; низкий уровень инициативы и стремления к творчеству);
- социо-образовательными и социокультурными (опора на специфику сельскохозяйственного окружения и народные традиции; отдаленность культурных центров);
- психологическими (специфика общения людей в сельской местности; практическая ориентация учащихся и родителей; хорошие условия для доверительного общения учителя с учащимися; эмоциональная перегрузка учащихся) [9].

Рассмотрение урока как специфической образовательной системы позволяет выделить ряд требований к уроку, приобретающих особую важность именно в сельской школе:

- осуществление учителем индивидуальной работы с каждым ребёнком;

- создание разнообразных ситуаций деятельности и общения на уроке как условие развития социального опыта сельских школьников;
- использование на уроке учебно-наглядных пособий, изготовленных или восстановленных учителем и учащимися;
- осуществление на уроке разнообразных интегративных связей;
- повышение информативности урока;
- стимулирование учителем самостоятельности школьников в познании;
- культура общения и культура речи на уроке, работа учителя по развитию общей культуры школьников [10].

В условиях сельской школы особое значение приобретает деятельность учащихся в малых группах, преимущество которой заключается в следующем:

- продуктивной работой охватывается весь класс, каждый ученик может сразу выявить причины ошибок и получить необходимую помощь;
- учитель может больше внимания уделить «слабым» ученикам;
- стимулируется деятельность каждого учащегося и повышается уровень знаний, умений, навыков;
- происходит обучение учащихся деловому общению и формирование умения регулировать свое поведение;
- повышается интерес к учению.

Если говорить об уроке физкультуры, то наряду с небольшим количеством учащихся, иногда смешанным (в возрастном аспекте, а, следовательно, и по уровню физической подготовленности) составом занимающихся, к характерной особенности организации учебной работы по физкультуре в школах сельской местности можно отнести

также отсутствие спортивного зала [3]. В то же время, отсутствие спортивного зала, компенсируется наличием спортивной пришкольной площадки или специально оборудованного места для занятий физическими упражнениями. Чем больше будет спортивного оборудования и инвентаря, тем интереснее и разнообразнее будут занятия. При плохой погоде целесообразно использовать школьные коридоры. В школьном коридоре всегда можно найти место для гимнастических матов, установить козла или коня для прыжков, а также съемную перекладину [3].

Особенности работы в сельской школе имеют свои положительные стороны. Учитель хорошо знает каждого ученика и есть возможность продуктивно вести индивидуальное обучение, увеличив плотность урока, возможна взаимопомощь старших и младших школьников, все учащиеся находятся в поле зрения учителя [7].

Качественное проведение уроков физкультуры предполагает учет возрастно-половых особенностей учащихся и возрастных этапов развития школьников [5]. Одним из таких этапов является средний школьный возраст (от 11 до 15 лет), соответствующий годам обучения в 5-9 классах. За это время бывший ребенок становится почти взрослым человеком. Масштабы происходящих перестроек значительны и касаются организма, самосознания, способов социального взаимодействия, интересов, познавательной и учебной деятельности, нравственных позиций [6]. Несмотря на значительные внешние изменения, происходящие в этом возрасте, говорить об окончательном формировании взрослого организма преждевременно, так как наблюдается неравномерность развития отдельных органов и систем, приводящая нередко к дисгармоничному типу развития, сопровождающемуся функциональными

нарушениями, плохим самочувствием и быстрой утомляемостью. Умственные и физические перенапряжения, особенно длительное нервное напряжение и сильные отрицательно окрашенные эмоциональные переживания могут быть причиной функциональных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Вследствие чего подростки нуждаются в чутком, терпеливом и умном педагогическом и психологическом руководстве, а планирование содержания, объема и интенсивности двигательной деятельности необходимо осуществлять в строгом соответствии с возрастными и половыми особенностями занимающихся [6].

Изложение основного материала. С учетом методических особенностей гимнастики, задач физического воспитания учащихся, возрастных и половых особенностей детей среднего школьного возраста, а также материальной базы школы, определенной для экспериментального преподавания, была уточнена программа проведения уроков физкультуры гимнастической направленности для учащихся шестого класса, выбранных в качестве участников эксперимента. В содержание программы, кроме типового учебного материала по гимнастике для шестых классов (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, упражнений в равновесии, моста из положения лежа и стоя, ритмической гимнастики), вошли упражнения, не требующие специального гимнастического оборудования, но обладающие значительным образовательно-развивающим потенциалом: упражнения художественной гимнастики, упражнения ОФП, направленные на повышение функциональной устойчивости вестибулярного аппарата, развитие выносливости (в аэробном режиме), гибкости,

силы, прыгучести, быстроты одиночных движений, умений дифференцировать мышечные усилия.

Программа была согласована с завучем по учебной работе. Уроки проводились два урока в неделю, по 45 каждый минут согласно школьному расписанию. Структура урока и методика его проведения полностью соответствовали типовой схеме проведения урочной формы занятий, принятой в практике и теории физического воспитания.

Основное содержание программы:

1. Теоретические сведения. Для повышения образовательной ценности урока программное содержание теоретического раздела было расширено за счет сведений о необходимости контроля состояния своего организма и способах его осуществления, о возможностях гимнастики для глаз и техники упражнений, входящих в нее и др.

2. Акробатические упражнения: полушпагаты, «мост» из положения лежа и стоя (с помощью), «мост» и поворот кругов упор на коленях, в упор лежа, в упор присев, стойка на лопатках с различными движениями ногами и положениями рук; равновесия с разным положением рук, комбинации из кувырков, стойки на лопатках, моста, равновесий и прыжков.

3. Ритмическая гимнастика, включающая различные виды ходьбы, бега, танцевальные упражнения, ОРУ в положениях сидя, лежа, стоя.

4. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну, в колонну по два, перестроения, передвижения, повороты на месте, размыкания, смыкания.

5. Упражнения ОФП (в основном по методу круговой тренировки);

6. Упражнения художественной гимнастики (упражнения классического танца (хореография) у опоры и без опоры, прыжки, повороты, волны, танцевальные

движення, упражнения с предметами (самостоятельно изготовили ленты и скакалки).

8. Игры с элементами гимнастики (салки «Не трогай страуса» и т. п.) и соревнования между занимающимися.

9. Упражнения в равновесии.

Для определения эффективности занятий гимнастикой по экспериментальной программе был организован и проведен педагогический эксперимент. Сравнение данных тестирования физической подготовленности шестиклассников, полученных на начальном этапе эксперимента (табл. 1) с табличными показателями [4] показало недостаточный уровень развития у испытуемых основных физических способностей. Высокие значения среднего квадратичного отклонения свидетельствуют о разбросе индивидуальных показателей, т.е. среди испытуемых есть дети, как с хорошим уровнем физической подготовленности, так и с очень низким уровнем. Следовательно, работу по развитию тестируемых способностей необходимо, во-первых, усилить, а во-вторых – индивидуализировать.

Таблица 1

**Сравнительный анализ показателей
физической подготовленности испытуемых**

Исследуемые параметры	$\bar{x} \pm S\bar{x}$				Критерии	
	в начале		в конце		t	p
Шестиминутный бег (м)	906	30,8	1030	23,1	3,22	< 0,01
Бег 30 (сек.)	6,1	0,1	5,9	0,08	1,7	> 0,05
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	11,3	0,1	11,1	0,06	1,7	> 0,05
Прыжок в длину с места (см)	133,2	3,85	140	2,7	1,4	> 0,05
Подтягивания (кол-во раз)	5,7	0,7	8	0,77	2,3	< 0,05

Поднимание прямых ног до угла (кол-во раз)	7	1	9,6	0,08	2,6	< 0,05
Мост из положения лежа (см)	67,7	1,9	62	1,55	2,3	< 0,05
Наклон вперед из седа ноги врозь (см).	5,1	0,6	10	0,45	6,5	< 0,001
Выкрут гимнастической палкой (см).	70,1	2,7	66	1,9	1,2	> 0,05

По окончанию эксперимента было проведено повторное тестирование испытуемых, анализ результатов которого свидетельствует об уменьшении показателей среднего квадратичного отклонения, т.е. о выравнивании уровня физической подготовленности испытуемых.

Проведение сравнительного анализа с применением t-критерия Стьюдента (табл. 1) показало, что по 5 параметрам из 9 произошли достоверные изменения. Это показатели, характеризующие гибкость поясничного отдела позвоночника ($t = 2,3$ при $p < 0,05$) и тазобедренных суставов ($t = 6,5$ при $p < 0,001$), силовые способности мышц рук ($t = 2,3$ при $p < 0,05$) и живота ($t = 2,6$ при $p < 0,05$), выносливость ($t = 3,2$ при $p < 0,01$).

По остальным показателям положительные изменения хотя и произошли, однако различия между показателями начального и конечного тестирования невысоки и недостоверны.

Необходимо также отметить, что занятия по экспериментальной методике помимо развития физических качеств и двигательных способностей, способствовали формированию у детей устойчивого интереса к физкультуре, о чем свидетельствует высокая активность школьников в процессе выполнения физических упражнений.

Выводы. Проведение уроков физкультуры гимнастической направленности в сельской школе предполагает умелое использование всех средств гимнастики с учетом их целевой направленности и имеющейся в наличии материальной базы.

Разработанная методика экспериментального преподавания гимнастики в шестых классах сельской школы включала в себя программные упражнения, не требующие гимнастического оборудования, а также упражнения общей физической подготовки и художественной гимнастики. Для повышения эффективности уроков применялись различные способы проведения упражнений и организации занимающихся.

Положительная динамика показателей физической подготовленности испытуемых подтверждает эффективность разработанной методики.

Список использованных источников:

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика. Учебник. М.: Кнорус, 2013. 312 с. .

2. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Под ред. М.Л. Журавина, М.К. Меньшикова. М.: Издательский центр «Академия», 2006.

3. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе: Пособие для учителей. М.: Просвещение, 2003. 160 с.

4. Комплексная программа для организаций общего образования «Физическая культура для учащихся I – XI классов» / Сост: М.В. Алексеева, Т.Г. Смирнова, П.М. Артюхова, Е.И. Никитина и др. Тирасполь, 2009.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 211 с.

6. Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. М.: Физкультура и спорт, 1997. 235 с.

7. Особенности занятий в сельской школе //Физическая культура в школе. 2005. № 1. С.15.

8. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов ВУЗов / П.К. Петров. М.: Владос, 2000.

9. Рыльцов П.А. Воспитание и работа в сельской школе. М., 2002.

10. Старостина Т.В. Современный урок в сельской школе:

<https://www.predmetnik.ru/categories/23/articles/205>

The article analyzes the current state of the problem of gymnastics at school, specifies the features of the rural educational environment and the requirements for conducting physical education lessons in a rural school. Since one of the features of the organization of educational work in physical culture in schools in rural areas is the lack of a sports hall, recommendations are given on the selection and use of gymnastics funds that do not require special equipment, but which have the necessary educational and developmental effect.

Key words: rural school, physical culture lesson, gymnastics.

Отримано: 18 жовтня 2017 р.

УДК 796.011.3 – 057.87:612.8

Ю.В. Юрчишин, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту;

В.М. Мисів, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВИЯВУ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ ВІД РІВНЯ ЇХ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дослідження присвячене визначенню ефективності запропонованого змісту теоретико-методичної підготовки, що передбачає широке застосування сучасних інформаційних технологій, у посиленні мотивації студентів до оздоровчої рухової активності.

Ключові слова: *студенти, рухова активність, мотивація, фізичний стан, теоретико-методична підготовленість, інформаційні технології.*

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. У вищих навчальних закладах (ВНЗ) систематичність рухової активності студентів забезпечується, насамперед, обов'язковими заняттями з фізичного виховання, що згідно відповідних нормативних актів відбуваються двічі на тиждень [5]. Проте така кількість занять навіть при достатніх параметрах фізичних навантажень не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, а значить зумовлює потребу у додатковій руховій активності в позанавчальний час [1; 4]. Зважаючи на пріоритет виконання необхідних домашніх завдань та різноманітних інтересів, що не пов'язані з руховою активністю оздоровчого спрямування [2; 3; 7], реальність систематичної реалізації останньої визначається виключно відповідною мотивацією студента.

Мета дослідження – перевірити ефективність запропонованої розробки у вирішенні поставлених завдань.

Методи та організація дослідження. У ході дослідження із загальнонаукових методів використовували аналіз і узагальнення, із медико-біологічних — методи одержання значень та індексів, що характеризують стан функціонування основних систем організму (силовий (СІ), життєвий (ЖІ) та індекси Робінсона (ІР) й Руф'є (РІ)). Із педагогічних методів використовували педагогічні спостереження, експеримент і тестування, останнє передбачало тести такого спрямування: човниковий біг 4х9 м (координація у циклічних локомоціях), вис на зігнутих руках (статична силова), біг на 100 м (швидкісна витривалість) і 12-хвилинний біг (загальна витривалість), кистьова динамометрія (абсолютна м'язова сила), стрибок у довжину з місця (вибухова сила м'язів нижніх кінцівок), нахил уперед сидячи (гнучкість). У формуючому експерименті взяли участь 174 дівчини та 171 хлопець, які навчались на різних (за винятком фізичного виховання) факультетах Прикарпатського, Кам'янець-Подільського національних та Тернопільського національного педагогічного університетів. Протягом другого навчального семестру 24 дівчини і 21 хлопець використовували розроблену програму теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання, спрямовану на посилення їх мотивації до рухової активності оздоровчого спрямування із застосуванням різних інформаційних технологій. Одержані дані порівнювали із виявленими після реалізації чинної програми фізичного виховання у ВНЗ [5], використовуючи методи математичної статистики.

Мета запропонованої розробки полягала у посиленні мотивації студентів першого року навчання до

рухової активності оздоровчого спрямування до рівня, що забезпечує реалізацію ними такої активності у позанавчальний час. Основні завдання полягали в інтенсифікації деяких мотивів (досягнення, уникнення невдачі й покарання, саморозвитку, самоствердження) і створення процесом підготовки адекватних ситуативних чинників, що разом спонукатимуть студентів до реалізації означеної активності.

Створені ситуативні чинники були пов'язані із особливостями змісту теоретико-методичної підготовки, його реалізації та діями викладача фізичного виховання. Основними із них були: тематика навчального матеріалу; використання студентами сучасних інформаційних технологій при оволодінні цим матеріалом; вимоги викладача щодо змісту рефератів, відповідей на питання контрольних робіт і реалізації теоретико-методичних знань на практиці; систематичність проведення означених заходів та оцінювання досягнень студентів.

Ураховуючи зазначене та виявлений раніше [6] інтерес студентів до сучасних інформаційних технологій використовували останні разом з традиційними носіями навчальної інформації при формуванні визначених знань та вмінь, навичок реалізовувати рухову активність оздоровчого спрямування у різних формах. Зміст навчального матеріалу частково відрізнявся від визначеного програмою з фізичного виховання у ВНЗ [5], – знання формували у напрямках, передусім пов'язаних зі значенням рухової активності для людини, важливістю і необхідністю її систематичної реалізації у повсякденному житті, формами реалізації, змістом. Уміння і навички були пов'язані із розробленням і реалізацією змісту рухової активності, насамперед для покращення показників фізичного стану, корекції будови тіла, проведення ранкової гігієнічної гімнастики і процедур загартовування.

Необхідну інформацію студенти одержували спочатку під час лекційних занять, потім її самостійно конкретизували і поглиблювали, використовуючи мережу Інтернет, електронні підручники, посібники. У зв'язку із цим в університетській мережі створили базу необхідної інформації, в тому числі про деякі зовнішні сайти для її одержання. Водночас дещо змінили визначені чинною програмою [5] умови передачі студентам навчального матеріалу: збільшили із 8 до 14 годин відведених на лекційні заняття час; протягом цих занять розглядали всі визначені теми, тоді як традиційно розглядається чотири теми, а інші три виносяться на самостійне опрацювання.

Для закріплення знань студентів використовували щомісячні контрольні роботи із розглянутих питань, підготовку рефератів по окремих з них, для формування вмінь і навичок – практичну реалізацію цих знань під час практичних занять з фізичного виховання (у підготовчій частині та основній при вирішенні завдання з покращення показників фізичного стану). Обов'язковою умовою було також збереження одержаної інформації, тому кожен студент сформував портфоліо, що містило паперові та електронні (диски, планшети) носії із такою інформацією. Водночас ураховували стимулювальне значення оцінки, а саме оцінювали за кожним вищезазначеним напрямом поточні досягнення студентів та зміну показників їх фізичного стану наприкінці навчального року та після літніх канікул. В останньому випадку наприкінці навчального року кожен студент одержав завдання покращити показники фізичного стану, що мали найнижчі значення, та здійснювати загартовувальні процедури. Потім студенти самостійно розробляли зміст відповідної рухової активності та узгоджували його із викладачем фізичного виховання. Щодо передбачених розладом занять з фізичного виховання, то їхній зміст не відрізнявся від

традиційного, за винятком того, що частину часу (25–30 хв) спрямували на перевірку домашніх завдань із теоретико-методичної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку експерименту, використовуючи необхідні статистики (A_s , E_x , λ , V , t -критерій, D) проаналізували вихідні дані студентів та встановили однорідність сформованих груп за досліджуваними показниками.

Наприкінці навчального року виявили таке. Використання запропонованої програми (ЕГ) сприяло суттєвому покращенню знань, пов'язаних з руховою активністю оздоровчого спрямування, та методичних умінь, навичок реалізовувати на практиці *теоретико-методичну підготовленість*. Зокрема за 12-бальною шкалою оцінювання досягнень узагальнена (за всі теми) оцінка знань студентів зросла із початкового до достатнього рівня, склавши у дівчат $7,2 \pm 0,61$, у хлопців — $7,04 \pm 0,59$ балів. Приріст оцінок за знання матеріалу кожної теми у перших знаходився в межах від $5,9 \pm 0,63$ до $6,6 \pm 0,6$ балів, у других — від $5,9 \pm 0,58$ до $6,4 \pm 0,6$.

У контрольній групі (КГ) узагальнена оцінка у дівчат зросла від 1,0 до $3,6 \pm 0,44$, хлопців — до $3,5 \pm 0,39$ балів, а приріст знаходився в межах від $2,4 \pm 0,36$ до $2,9 \pm 0,49$ та від $2,3 \pm 0,37$ до $2,9 \pm 0,42$ балів відповідно, що значно менше порівняно із ЕГ ($p < 0,05$).

Протягом навчального року морфофункціональні показники у КГ дівчат відзначалися тільки тенденцією до покращення, за винятком ЧСС у спокої, після дозованого фізичного навантаження, під час відпочинку після нього, стану функціонування серцево-судинної системи після фізичного навантаження (РІ) і дихальної системи (ЖІ), що відзначалися негативною тенденцією зміни на рівні $0,1-1,7$ % ($p > 0,05$).

Зміна показників фізичної підготовленості цих дівчат була подібна вищезазначеній, за винятком того, що всі відзначалися позитивною тенденцією зміни ($p > 0,05$), а приріст складав від 1,1 до 2,9 %.

У дівчат КГ, які використовували визначений програмою фізичного виховання у ВНЗ зміст теоретико-методичної підготовки, протягом навчального року відбулася аналогічна вищезазначеній зміна морфофункціональних показників та фізичної підготовленості.

Зовсім інший результат одержали після літніх канікул, під час яких дівчата повинні були вирішувати завдання із покращення показників фізичного стану, що передбачало реалізацію на практиці знань, умінь і навичок, пов'язаних з руховою активністю оздоровчого спрямування. Виявили, що за цей період у ЕГ суттєво змінилися значення деяких показників. Так ЖЄЛ покращилася на 6,8 % ($p < 0,01$), ЧСС у спокої – на 10,8 % ($p < 0,001$), після дозованого фізичного навантаження – 7,1 % ($p < 0,05$), під час відпочинку після такого навантаження – 10,1 % ($p < 0,01$).

Виявлені зміни сприяли покращенню стану функціонування серцево-судинної системи у спокої, після дозованого навантаження і дихальної системи дівчат, – відповідно зміна ІР склала 10 % ($p < 0,05$), РІ – 14,6 %, ЖІ – 21,4 % ($p < 0,01$). Крім цього, реалізована ними рухова активність оздоровчого спрямування забезпечила розвиток м'язової системи, а саме накопичення у м'язах структурно-енергетичних потенціалів, – відповідний показник (СІ) зріс, у середньому, на 13,2 % ($p < 0,05$).

Висновки та перспективи подальших розвідок.

1. Посилення мотивації студентів першого року навчання до означеної рухової активності потребує вдосконалення змісту теоретико-методичної складової їх

фізичного виховання, враховуючи необхідність виокремлення мотивів, дію яких треба інтенсифікувати, зокрема досягнення, самоствердження, уникнення невдач і покарання, саморозвитку та використання сучасних інформаційних технологій.

2. Використання запропонованої розробки забезпечило посилення мотивації студентів до рівня практичної реалізації рухової активності оздоровчого спрямування, але тільки під час літніх канікул, про що свідчило суттєве покращення окремих показників їх фізичного стану.

3. Рівень мотивації при використанні запропонованої розробки є недостатнім для забезпечення рухової активності оздоровчого спрямування пріоритетного статусу в загальній ієрархії видів позанавчальної діяльності студентів, що засвідчує необхідність удосконалення змісту іншої, – практичної складової процесу фізичного виховання студентів.

Список використаних джерел:

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2004. 23 с.

2. Браун Т. П. Адаптація студентів к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды: автореф. дис. на соиск. научн. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». СПб, 2007. 19 с.

3. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика. М.: Гросс Медиа, 2007. 637 с.

4. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посібник [для студ. ВНЗ]. Л. : ЛДУФК, 2009. 120 с.

5. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України за № 757 від 14 листопада 2003 р. К., 2003. 44 с.

6. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2012. № 4. С. 51–56.

7. Yurchyshyn YV. Modern information tools: their place in students' extra-curriculum and involvement of them in motor activity of health related orientation. *Physical education of students*. 2015;4:44–50.

<http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0407>

Research devoted to determining the effectiveness of the proposed content of the theoretical and methodological preparation, which involves extensive use of modern information technology in increasing the motivation of students to physical activity wellness orientation.

Key words: *students, physical activity, motivation, physical condition, theoretical and methodological preparedness, information technology.*

Отримано: 16 жовтня 2017 р.

НАШІ АВТОРИ

1. **Абрамова В.В.**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой гимнастики и спортивных единоборств Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.
2. **Алексеев О.О.**, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
3. **Боднар А.О.**, кандидат педагогічних наук, заступник декана факультету фізичної культури з наукової роботи та інформатизації навчального процесу, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
4. **Воронецький В.Б.**, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України з пауерліфтингу, голова спортивного клубу університету, викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
5. **Деркаченко И.В.**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой легкой атлетики, водных видов спорта и туризма Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.

6. **Егоров П.П.**, тренер МОУ СДЮШОР №1 г. Бендеры, Придністровська Молдавська республіка.
7. **Зайцев Г.К.**, доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки і психології спорту Придністровського державного університету ім. Т.Г. Шевченка, г. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.
8. **Ирхин В.Н.**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методик фізичного виховання і спорту Придністровського державного університету ім. Т.Г. Шевченка, професор НИУ «БелГУ», г. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.
9. **Капацина С.С.**, преподаватель кафедри легкої атлетики, водних видів спорту і туризму Придністровського державного університету ім. Т.Г. Шевченка, г. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.
10. **Китикарь О.В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології спорту Придністровського державного університету ім. Т.Г. Шевченка, г. Тирасполь, Придністровська молдавська республіка.
11. **Коваль О.Г.**, старший викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
12. **Коростиленко Е.П.**, преподаватель кафедри лёгкой атлетика, водных видов спорта и туризма Придністровського державного університету імени Т. Г. Шевченка, Тирасполь, Придністровье.
13. **Кравцова Г.Л.**, доцент кафедри лёгкой атлетика, водных видов спорта и туризма, Придністровського державного університету імени

- Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.
14. **Кротов Г.В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу, НПУ імені М.П. Драгоманова, м. Київ, Україна.
 15. **Марчук Д.В.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
 16. **Марук В.М.**, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, заслужений тренер України зі стрибків на акробатичній доріжці, суддя міжнародної категорії зі стрибків на батуті, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
 17. **Мисів В.М.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кафедра теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
 18. **Мыцыков Н.В.**, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.
 19. **Порядин С.В.**, старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств ПГУ им. Т.Г.Шеченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.
 20. **Прокофьев А.В.**, магистрант 2 курса Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.

21. **Стасюк І.І.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, декан факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
22. **Федотова Е.С.**, старший преподаватель кафедры спортивной медицины Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.
23. **Чаплінський Р. Б.**, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
24. **Черниченко І.П.**, старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.
25. **Швыдка М.В.** старший преподаватель кафедры физического воспитания Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика.
26. **Юрчишин Ю.В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кафедра теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка
Государственное учебное заведение
«Приднестровский государственный университет
имени Т.Г. Шевченка»

*Спільне українсько-молдавське
міжнародне наукове видання*

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ , СПОРТУ ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

ВИПУСК 8

Здано в набір 30.11.2017 р. Підписано до друку 01.12.2017 р.
Формат 60x84/16. Гарнітура Times. Умов. друк. арк. 7,96
Обл. вид. арк. 9,01. Папір офсетний. Тираж 100 прим.