

ISSN № 2309-8082

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



**ВІСНИК  
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА  
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я  
ЛЮДИНИ**

**ВИПУСК 9**

**Кам'янець-Подільський  
2016**

УДК 796:613(082)

ISSN 2309-8082

ББК 75.1+75.0

В 53

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:  
КВ № 20175-9975 ПР від 05.07.2013 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України, галузь  
«Педагогічні науки» (наказ Міністерства освіти і науки України № 1328 від  
21.12.2005 р.).

Вісник включено до науково-метричних баз:

**Google Scholar,**

**Index Copernicus** індекс (ICV 2013 : 5.86) (Польща),

**CEJSH (the central european journal of social sciences and humanities)**

(Польща).

Друкується за ухвалою вченої ради Кам'янець-Подільського національного  
університету імені Івана Огієнка (протокол № 5 від 26.05.2016 р.).

#### **Міжнародна редакційна колегія :**

**М. С. Солопчук**, кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна (*відповідальний редактор*); **М. Д. Зубалій**, член-кореспондент Академії наук національного прогресу, кандидат педагогічних наук, доцент, лабораторія фізичного розвитку науково-дослідного Інституту проблем виховання, Національна Академія педагогічних наук України, м. Київ, Україна (*заступник відповідального редактора*); **М. О. Чистякова**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна (*відповідальний секретар*); **Г. М. Арзютов**, член-кореспондент Академії наук національного прогресу, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, олімпійських і масових видів спорту, Інститут фізичного виховання та спорту, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ, Україна; **О. А. Архипов**, доктор педагогічних наук, професор, Інститут фізичного виховання та спорту, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ, Україна; **Е. С. Вільчковський**, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент Академії педагогічних наук України, Гуманітарно-природничий університет імені Яна Кохановського, м. Кельце, Республіка Польща та Луцький національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна; **С. О. Ганаба**, доктор філософських наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Л. Д. Гурман**, кандидат педагогічних

наук, доцент, завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Е. Ю. Дорошенко**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я, Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя, Україна; **В. І. Євдокимов**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики професійної освіти, член-кореспондент НАПН України, Харківський національний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна; **С. І. Жевага**, кандидат педагогічних наук, доцент, Національна академія внутрішніх справ, м. Київ, Україна; **Е. О. Жигульова**, кандидат біологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **А. В. Заїкін**, кандидат педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **В. М. Костюкевич**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор, Інститут фізичного виховання і спорту, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця, Україна; **І. О. Кучинська**, доктор педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Г. А. Лісенчук**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна; **Данута Мажец**, доктор габілітований, професор, Академія імені Яна Длугоша, м. Ченстохове, Республіка Польща; **В. В. Мендерецький**, доктор педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **С. П. Миронова**, доктор педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Н. Є. Пангелова**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди, м. Переяслав-Хмельницький, Україна; **О. О. Приймаков**, доктор біологічних наук, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна; **Д. Д. Совтисік**, кандидат біологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Д. М. Солопчук**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **І. І. Стасюк**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **О. А. Томенко**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний

університет імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна; **Т. М. Христич**, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Р. Б. Чаплінський**, кандидат медичних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **М. Г. Чобітько**, доктор педагогічних наук, професор, Український державний університет фінансів та міжнародної торгівлі, м. Київ, Україна.

#### **Міжнародна наукова рада :**

**В. В. Абрамова**, кандидат педагогічних наук, доцент, Придністровський державний університет імені Т. Г. Шевченко, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка; **В. Ф. Гуцу**, кандидат педагогічних наук, професор, Придністровський державний університет імені Т. Г. Шевченко, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка; **І. М. Конет**, доктор фізико-математичних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Мажец Аркадій**, доктор габлітований, професор, Академія імені Яна Длугоша, м. Ченстохове, Республіка Польща; **Палюх Марек**, доктор габлітований, професор, Жешівський університет, м. Жешів, Республіка Польща; **Янігова Емілія**, доцент доктор, Католицький університет, м. Ружомберок, Словаччина.

#### **В 53**

Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: М. С. Солопчук (відп. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2016. – Випуск 9. – 474 с.

У віснику вміщено фахові статті, що висвітлюють результати наукових досліджень з фізичного виховання різних груп населення, фізичної реабілітації та підготовки спортсменів. Матеріали друкуються в авторській редакції.

Адресується науковим, науково-педагогічним, педагогічним, культурно-освітнім працівникам, вчителям фізичної культури, фахівцям з фізичної реабілітації, вчителям основ здоров'я, тренерам з видів спорту, докторантам та аспірантам.

Входить до переліку наукових видань, в яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних досліджень в галузі «Педагогічні науки».

**УДК 796:613(082)**

**ББК 75.1+75.0**

KAMIANETS-PODILSKY IVAN OHIENKO  
NATIONAL UNIVERSITY

**BULLETIN**  
**OF KAMIANETS-PODILSKY IVAN OHIENKO**  
**NATIONAL UNIVERSITY**

**PHYSICAL EDUCATION,**  
**SPORTS AND HUMAN HEALTH**

ISSUE 9

Kamyanets-Podilsky  
2016

UDC 796:613(082)

ISSN 2309-8082

Scientific-metric database:

**Google Scholar,**

**Index Copernicus index (ICV 2013 : 5.86)** (Poland),

**CEJSH (the central European journal of social sciences and humanities)** (Poland).

The publication is approved by the decision of the Scientific Board of Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University (protocol № 5 of 26.05.2016)

#### **International Editorial Board:**

**M. S. Solopchuk**, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Dean of Faculty of Physical Education, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine (Editor-in-Chief); **M. D. Zubaliy**, Corresponding Member of Academy of Sciences of National Progress, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Laboratory of Physical Development (Research Institute of Problems of Education), National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine (Deputy Editor-in-Chief); **M. O. Chystyakova**, Candidate of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine (Assistant Editor); **G. M. Arzyutov**, Corresponding Member of Academy of Sciences of National Progress, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Dragomanov National Pedagogical University, Kyiv, Ukraine; **O. A. Arhipov**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Institute of Physical Education and Sports, Drahomanov National Pedagogical University, Kyiv, Ukraine; **E. S. Vilchkovskiy**, Corresponding Member of Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Jan Kochanowsky University, Kielce, Poland, and Lutsk Lesia Ukrainka National University, Lutsk, Ukraine; **S. O. Ganaba**, Doctor of Philosophy Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine **L. D. Gourman**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **E. Y. Doroshenko**, Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Professor of Department of Physical Rehabilitation, Sport Medicine, Physical Education and Health, Zaporizhzhia Medical University, Zaporizhzhia, Ukraine; **V. I. Yevdokimov**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kharkiv H.S. Skovoroda National University, Kharkiv, Ukraine; **S. I. Zhevaho**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, National Academy of Internal Affairs, Kyiv, Ukraine; **E. O. Zhyhulova**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **A. V. Zaikin**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **V. M. Kostyukevych**, Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Professor, Vinnytsya M. Kotziubynsky

State Pedagogical University, Vinnytsya, Ukraine; **I. O. Kuchynska G. A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **Lisenchuk**, Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Professor, National University Of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine; **L. G. Iyubinska**, Doctor of Biological Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **Danuta Magez**, Doctor Habilitatus, Professor, Jan Dlugosz Academy, Czestochowa, Poland; **V. V. Menderetskyi**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **S. P. Myronova**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **N. Y. Pangelova**, Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Professor, Head of Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, Pereyaslav-Khmelnysky Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University, Pereyaslav-Khmelnysky, Ukraine; **O. O. Pryimakov**, Doctor of Biological Sciences, Professor, National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine; **D. D. Sovtysik**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **D. M. Solopchuk**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **I. I. Stasiuk**, Candidate of Physical Education and Sports Sciences, Head of Department of Sports and Sports Games, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **O. A. Tomenko**, Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Professor, Head of Department of Theory and Methodology of Physical Education, Sumy State A. S. Makarenko Pedagogical University, Sumy, Ukraine; **T. M. Khrystych**, Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of Department of Physical Rehabilitation and Medico-Biological Foundations of Physical Education, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **R. B. Chaplinskyi**, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **M. G. Chobitko**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Ukrainian State University of Finance and International Trade, Kyiv, Ukraine.

#### **International Scientific Council:**

**V. V. Abramova**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Prydnistrovsky T. Shevchenko State University, Tiraspol, Pridnestrovian Moldavian Republic; **V. F. Guzu**, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Prydnistrovsky T. Shevchenko State University, Pridnestrovian Moldavian Republic; **I. M. Konet**, Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **Arkadiusz Marzec**, Doctor Habilitatus, Professor, Jan Dlugosz Academy, Czestochowa, Poland; **Marek Paluch**, Doctor Habilitatus, Professor, Zechow University Zechow, Poland; **Amelia Yanigora**, Doctor, Associate Professor, Catholic University in Ružomberok, Slovakia.

## **B 53**

Bulletin of Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University. Physical Education, Sports and Human Health / [ed.: M. S. Solopchuk (Editor-in-Chief) and others]. – Kamianets-Podilsky : Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, 2016. – Issue 9. – 474 p.

This bulletin represents the main results of scientific research on physical education, sports and human health of different groups of population. The texts of articles are given in authorial versions.

The issue is addressed to researchers, educational staff, teachers of physical education, specialists in physical rehabilitation, teachers of health, sports coaches, graduate and doctoral students.

The bulletin is on the list of certified editions for publishing results of scientific research in the branches of Pedagogical Sciences.

**UDC 796:613(082)**

**© Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko  
National University, 2016**



## АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК АВТОРІВ

<b>У</b> Yurchyshyn Y. V.	<b>І</b> 11	Іванькова Ю. А.	<b>Р</b> 335	Райтаровська І. В.	335
				Ребніна А.А.	242
				Ротар О. В.	126
<b>А</b> Алексєєв О. О.	<b>К</b> 17	Китикарь О. В.	<b>С</b> 46	Сембрат С. В.	46
Арзютов Г. М.	27	Коваль О. Г.	218	Скавронський О. П.	256
		Кожокар М. В.	210	Совтисік Д.Д.	186
		Костюк Ю. С.	218	Солопчук Д. М.	353,
		Кравцова Г. Л.	236		362
		Крауз А.	299	Солопчук М. С.	353,
		Кульцевич Н. М.	242		362
				Стасюк І. І.	372
				Степанков С. П.	17
<b>Б</b> Бабачук Ю. М.	<b>Л</b> 38	Ладиняк А. Б.	<b>Т</b> 381	Турчик І. Х.	381
Бабюк С. М.	46	Ліщук В. В.	247		
Бабюк Т. Й.	55	Лук'янченко В.Л	27		
Балацька Л. В.	93	Лясота Т. І.	91		
Березовський В. А.	63				
Бесарабчук Г. В.	72			<b>Х</b>	
Боднар А. О.	353,			Хлус Н. О.	390
	362				
Брадик Г. М.	153				
<b>В</b> Василіук В. М.	<b>М</b> 83	Мазур В. А.	<b>Ц</b> 397	Цибанюк О. О.	397
Вергуш О. М.	144	Маруха М. В.	192	Цись Н. О.	404
		Марчук В. М.	264	Цюкало Л. Є.	412
		Марчук Д. В.	264		
		Мисів В. М.	436		

<b>Г</b>	<b>Н</b>	<b>Ч</b>
Галан Я. П. 116	Ніколайчук О. П. 272	Чаплінський Р. Б. 420
Гакман А. В. 93		Чистякова М. А. 428
Герасименко С. Ю. 98, 178		
Герасимчук А. Ю. 108		
Гнесь Н. О. 116		
Гоншовський В. М. 126		
Граневский В. В. 135		
Гурман Л. Д. 144		
Гуска М. Б. 227		
Гуцу В. Ф. 153		
<b>Д</b>	<b>О</b>	<b>Ш</b>
Дарійчук С. В. 162	Одайник В. В. 279	Шишкін О. П. 428
Деркаченка І. В. 168	Окіпняк А. С. 287	
Дудіцька С. П. 272	Окіпняк Д. А. 287	
<b>Ж</b>	<b>П</b>	<b>Ю</b>
Жигульова Е. О. 98, 178	Палюх М. 299	Юрчишин Ю. В. 436
	Погребний В. В. 346	
	Погребняк Т. М. 315	
	Приходько Т.М. 323	
	Прозар М. В. 335	
<b>З</b>		<b>Я</b>
Зданюк В.В. 186		Ярмошук О. О. 442
Зубаль М. В. 287		Ячнюк І. О. 453

УДК 378.016:796

*Y.V. Yurchyshyn*

## **DIRECTIONS OF YOUTH PHYSICAL EDUCATION IMPROVEMENT FOR STRENGTHENING OF THEIR MOTIVATION TO HEALTH ORIENTED MOTOR ACTIVITIES**

In this article was studied the state of youth motivation for improving of motor activity and future directions of process improving of physical education for the task of motivation strengthening. The vast majority of the studied shows low motivation level. According to the scientific literature a promising direction to solve this problem was identified, which takes into consideration the theory of self-determination during students physical education. The process should lead to the achievement by students' appropriate internal motivation, achieved adequate actions of teacher towards meeting the psychological needs of students: independence, competence, cooperation in the team.

**Key words:** youth, recreational physical activity, physical education, motivation and self-determination.

### **Problem staging, analysis of recent research and publications.**

Health-care physical activity combined with a balanced diet and other measures of a healthy lifestyle is the most effective tool that exceeds the capacity of traditional medicine in health improvement, prevention of common diseases and contributes to solving complex important tasks, especially related to improving the quality of professional activities and a full rest [6]. At present the utmost importance of health of students recognized as one of the most important factors for successful development of society in different spheres of life. Effectiveness of this task is impossible without the proper organizational and meaningful supply of both educational process in high schools (universities) and leisure of students outside the classroom. It is primarily for systematic physical activity of students with optimal parameters, because it is the most effective means of successfully solving of determined tasks [2; 6].

Health-motor activity today is provided primarily by mandatory classes of physical education in high school. However, this number even under optimal parameters of physical activity in each class does not provide needful health achievements, and especially developmental effects [4].

Another direction of physical education in high schools, the implementation of which eliminates the deficiency of physical activity of students – it's physical exercises in out of classes time, especially in the sports sections functioning at school [6]. It should be noted that the visiting of such sections is voluntary, and therefore provides for the students' respective will, as well as doing other forms of exercises in out of school time – independent or amateur group. Taking into account the priorities of students – homework, various interests that are not related to health oriented physical activity – the reality of systematic implementation by students is determined exclusively by motivation itself. That's why strengthening of such motivation of students is an actual task today. However, such studies are rare [8; 10] and studies, which are aimed to solve appointed tasks in physical education of first and second year students, taking into consideration the specificity of the educational process in domestic universities – don't exist.

**The objectives** of the study was to determine the condition of students motivation to health oriented motor activity and synthesis of modern conceptual ideas and provisions for its strengthening.

The study was conducted using general scientific **methods** such as analysis, systematization, generalization of documentary materials and data of scientific literature. Also used questionnaire method, according to our questionnaire we have studied the condition of formation of the youth motivation to health oriented physical activity. Worked on the results using methods of mathematical statistics.

**Research results and discussion.** At present moment there are accumulated a significant amount of empirical data regarding standards and optimal parameters of physical activity of young people to achieve health effect. It should be noted that this issue was studied by domestic science in the late nineteenth century. Particularly prominent local scientist O.D. Butovskii [2] had noted that the activity that involves exercises should last at least 1.5 hours daily and priority (especially at lower conditioning) should be given to the number of reps, not the intensity of exercise. Recent results of national researchers give more detailed parameters [3; 4; 6], let's say the best for school students are 3-4 exercise sessions per week, each lasting at least 30-45 minutes, with an intensity exercise at a level that provides oxygen consumption within 55-60% out of maximum, which corresponds to 140-160 heart rate.

Accordingly to R.S. Paffenbarh [3] The daily rate of physical activity of girls 17-22 years is 3,6-4,8 hours, guys – 4,8-5,8, and weekly – 7-12 hours with daily energy level respectively 3000 and 3500-4300 kcal / day or number of locomotions within 20-25 and 25-30 thousand.

These parameters are optimal for maintaining and recreational physical activity. To achieve the developing effect they will be first of all

longer and with preferred physical activities that promote anaerobic capacity of the body [1]. Accordingly to mentioned, parameters of physical activity girls and boys should provide several levels: I level (maintaining health) – motor-hygienic minimum of physical activity – involves a daily morning exercises, tempering and walk before bedtime; II (harmonious development) – motor and comprehensive preparational minimum, includes excersises of first level and leisure 30-60 minutes using exercise; III (sports activities) – comprehensive preperational optimum - includes exercises of II level and 3-6 hours of exercise per week [6].

A bit different conclusion does O. Bar-Or and T. Rowland [1] amount of exercise a week should be between 2.3 to daily, each lasting 35-45 minutes; the intensity of load – 60-70% of maximum oxygen consumption, heart rate corresponding to the level of 150-170 Sk. / min<sup>-1</sup>; duration of such supporting and training programs – 6-8 weeks.

So at the present level parameters of physical activity for students are determined with high accuracy, regular use of which allows to improve and maintain the functionality of the body at a level that ensures high rates of health.

At the same time, the results of our research which was aimed at studying the state of the physical activity of students have shown the following. According to the questionnaire, systematically carries out this activity in their daily lives only 33% of students of first and fourth years of study, occasionally – 25% weekly duration of the first or second year students is 1.3 hours, in the third or fourth year students – only 0, 54 hours [5]. The main reason for such a result in the first of these groups is the lack of necessary conditions (22-26%) or financial difficulties (24-26%) in the second group - the lack of interest (23-33%) and financial difficulties (21%).

So the amount of health oriented weekly physical activity of most today's students (girls and boys) of national universities is much lower than the minimum required, and against the background of weakening over the years, learning their interest in this activity.

In view of this conclusion we have systematized data on physical activity of students in developed countries of Europe and the United States. The need for such a study was associated with a very active attitude and practical actions of these countries in attracting young people to health oriented physical activity, the result of which may be higher motivation for its implementation. The data showed that systematically with the parameters of at least 30 minutes five or more times a week, mentioned activity do only 15-20% of students [8; 10], occasionally without following health parameters – 50-55%, and the remaining 30% do not pay any attention to it. However, there is an additional problem: out of those who had started systematic physical exercise the most have quit in the first year [9].

So these data allow us to make several conclusions. First, government actions to strengthen the motivation of young people to exercise only partially contribute to solving this problem, but marked almost zero effect in maintaining it at that level for a long time. Secondly, the problem of lack of physical activity of many young people is global, and one of the real ways of its solution - the formation of their motivations and ensuring its manifestation as long as possible for individual life.

In connection with this according to accessible literature sources we have analyzed information related to the modern conceptual ideas and provisions for the formation (gaining) of motivation of students to health oriented physical activity. Special studies [6] found that the majority of local researchers prefer proper education of students, updating reasons related motives to the implementation of physical activity of health orientation. Until recent times, the same was the position of the majority of foreign experts and their studies were based on the concept of public education for physically active lifestyle [9; 10]. However, the lack of effectiveness of such methods in the US [9] and Europe [8] led to searching for other ways to solve the abovementioned problems. In this regard, the modern psychology of motivation in physical activity gained leading positions of the theory of self-determination, in the most general form are as follows.

Practical physical exercise and adequate action of the teacher (the organization of classes, interaction student with other team members) are crucial in meeting the psychological needs of those who are involved, which is the basis of updating their motivation to the highest level – by definition of the author of the theory of self-determination E.L. Deci [ 7] – «an independent individual behavior». Achieving of such a behavior occurs in stages, and each stage is inherent in some type of motivation from the lack of motivation through the outer to the inner motivation. The latter provides the student activity due to reasons that go from inside (from the student directly) or associated with the activity itself, while the external type - student activity due to causes coming from outside (from the teacher, circumstances).

It is experimentally proved [6] that dependence of motivation level on the actual degree of implementation of the psychological needs – increasing of which boosts, while reducing the opposite – reduces internal and external motivation increases up to possible lack of motivation. Psychological needs, which meet the highest levels of self-learner (ie, internal motivation) are: independence, competence, interaction with other members of a collective action. In the case of external motivation actions of teacher will be driving, which depending on the student's self-determination, will involve the use of a particular type of regulation of its activity: external, defined and integrated [9]. The last type of regulation of student activity is rare, and meaning of

others is as following: external regulation – teacher offers students various incentives for achieving them; defined regulation – teacher focuses on students under feeling of guilt and importance (necessity) of implementation of the proposed exercise.

At this stage identified three types of internal motivation of students to physical activity of health orientation, which are associated with understanding the need (like exercise), willing of achievement (satisfaction from improving results) and playback stimulating effect (satisfaction from emotional recovery that occurs during time activity) [10].

Another study [8] found an relation between the understanding of the importance of physical education and motivating force adolescents to appropriate physical activity: pedagogical actions should be aimed at meeting their psychological needs that will strengthen internal motivation, ie. achieving of self-determination on health oriented physical activity. Teachers actions here might be: to meet the needs of independence – give students the right to choose types of exercise, stimulate participation in the conducting of these exercises (evaluation, encouragement) to improve your body, take into account the opinion of students in certain matters of class curriculum, give task to prepare for classes [9]. To meet the needs of students in teacher competence action should provide: the lack of emphasis on comparing of their achievements; moderate complexity individual tasks; awareness of the ability to reach the goal, but with some extra efforts [6].

To address the need for collaboration with other team members (students class) at the joint activities may offer teachers regarding assignments, performance of which requires collective efforts and stimulating of this desire of students [5].

Thus, the involvement of youth in health oriented physical activity and securing of proper motivation for further actions should conducted by teacher (trainer), especially in physical education, taking into account the theory of self-determination and be aimed at achieving of student internal motivation for physical activity.

### **Conclusions:**

1. The problem of strengthening of students motivation to health oriented physical activity, which is mainly caused by lack of it's establishment during studying at school, remained unsolved at this moment.

2. Formation of motivation for health oriented motor activity is defined by complex of actualised motives and situational factors that motivate the individual person to its implementation and it is relatively constant and changing formation. Solution to this problem is one a major tasks of physical education in high school.

3. Promising in solving the problem of the formation and strengthening of motivation of young people to recreational motor activity is the theory of

self-determination, which requires reaching of internal motivation through appropriate actions of a teacher in physical education process toward satisfying of psychological needs – independence, competence, collaboration in the team.

Further researches should be directed to the development of technologies to enhance students' motivation to systematic physical activity in out of classes time, which takes into account the theory of self-determination and is implemented during physical education process in high school.

### **Список використаних джерел:**

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Бутовский А.Д. Собрание сочинений : в 4-х томах / А. Д. Бутовский. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – Т. 3. – 360 с.
3. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К., 1999. – 320 с.
4. Пильненький В.В. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування : [метод. рекомендації] / В. В. Пильненький, В. А. Леонова. – Миколаїв : Деловая інформація, 2004. – 91 с.
5. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів фізичної активності : метод. рекомендації / В. І. Романова, В. А. Леонова – Рівне : ППДМ, 2009. – 165 с.
6. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ / Ю. В. Юрчишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (XXIII), 2012. – № 4. – С. 118-123.
7. Deci E. L. A motivational of approach to self : integration in personality / E. L. Deci, R. M. Ryan // Perspectives on motivation : Nebraska symposium on motivation. – Lincoln : University of Nebraska Press, 1991. – Vol. 38. – P. 237-288.
8. Kilpatrick M. Physical activity motivation : a practitioner's guide to self-determination theory / M. Kilpatrick, E. Hebert, D. Jacobsen // International Journ. of Sport Psychol. – Roma, 2002. – № 73 (4). – P. 36-41.
9. Theobald M.A. Increasing student motivation : strategies for middle and high school teachers / M. A. Theobald. – California : Corwin Press, 2005. – 145 p.



10. Yli-Piipari S. Relationships between physical education students motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity / S. Yli-Piipari [et al.] // Journ. of Sports Science and Medicine. – 2009. – № 8. – P. 327-336.

*Отримано: 7.05.2016*

УДК 378.011.3-051:796:613-053.6

*О.О. Алексєєв, С.П. Степанков*

## **ПОНЯТІЙНО-ТЕРМІНОЛОГІЧНЕ ПОЛЕ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ**

У статті розглядаються пріоритетні завдання державної політики, всебічний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, забезпечення оптимальної рухової активності людини, залучення дітей і молоді до занять фізичною культурою і спортом.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, підлітки

**Постановка проблеми.** У Національній стратегії розвитку освіти України на 2012-2021 рр. [9] турбота про здоров'я молоді, підготовка до здорового способу життя визначається пріоритетним завданням. Декларована громадськістю важливість виховання здорової нації можлива лише за умови чіткого осмислення того, що основи якості та тривалості життя людини закладаються ще в дитинстві, а здоровий спосіб життя забезпечує гармонізацію особистості з природним і соціальним оточенням.

Водночас у сучасному освітньому просторі спостерігається суперечність між подальшою інтенсифікацією навчального процесу та катастрофічним погіршенням стану здоров'я дітей і підлітків. Згідно з дослідженнями, проведеними Українським інститутом соціологічних досліджень ім. О. Яременка спільно з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ), в умовах соціально-економічної нестабільності за останні 10-15 років у стані здоров'я українських дітей і підлітків сформувалися стійкі негативні тенденції: поширення факторів ризику, які погіршують здоров'я і розвиток, збільшення захворювань і зростання інвалідності [14] та ін. Експерти зазначають, що спосіб та умови життя є домінуючими чинником спостережуваного погіршення здоров'я дітей і підлітків.

Аналіз досвіду освітньої та виховної практики в школі свідчить, що досить гострою й актуальною залишається проблема формування фізично активної, гармонійно розвинутої особистості, її підготовки до здорового способу життя шляхом подолання шкідливих звичок, дефіциту рухової активності, зниження імунітету, а у зв'язку з цим – зменшення захворювань серед учнів сучасної загальноосвітньої школи. Зазначені негативні явища зберігають стійку тенденцію до зростання, що відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку й навчанні учнів, сформованості їхніх ціннісних орієнтацій, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і, врешті-решт, на майбутній життєдіяльності.

**Мета дослідження** – полягає в тому, що педагогічний процес необхідно розглядати не лише як цілісне явище, що поєднує навчання і виховання, а й оцінювати його потенціал у напрямі збереження здоров'я учнівської молоді, зокрема й підлітків.

**Виклад основного матеріалу.** Освіта є одним з найбільш ефективних механізмів розвитку особистості, підвищення соціального статусу і захищеності громадян. У Національній стратегії розвитку освіти відображені питання збереження і розвитку здоров'я учнівської молоді [9]. Школа покликана пройти шлях в напрямі створення інноваційних здоров'язберігаючих педагогічних технологій, спрямованих на передачу учнівській молоді інформації здоров'язберігаючого змісту та здійснення профілактичної роботи, організації здоров'язберігаючого простору, формування потреби в здоровому способі життя та формування компетентності «бути здоровим».

В умовах стратегічного реформування сучасна освітня практика потребує використання інноваційних підходів до питань збереження й зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування у них понять цінності здоров'я і здорового способу життя. Пов'язано це, насамперед, із динамічністю та багатозначністю терміна «здоров'я», що є базовою категорією понять «здоровий спосіб життя».

Тема здорового, гармонійного розвитку людини і суспільства розглядається багатьма дослідниками в різних наукових сферах. З 90-х років ХХ-го століття різко змінюються не лише кількісні, а й якісні параметри досліджень, присвячених здоров'ю і питань організації здорового способу життя дітей та учнівської молоді, в яких зазначається, що найбільш сприятливим підґрунтям для оздоровлення суспільства є соціально-економічне середовище. Проте сучасна соціальна політика в сфері охорони здоров'я зорієнтована, насамперед, на поліпшення якості медичного обслуговування, а не на формування здорового

способу життя підростаючого покоління, яке доцільно вирішувати в педагогічному процесі загальноосвітньої школи. Проблема збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді виходить за межі медичної науки і лікарської практики та зміщується в освітню площину.

Безсумнівний інтерес становлять дослідження, які розглядають феномен здоров'я в різних його інтерпретаціях, оскільки він відображає один з найчутливіших аспектів життя суспільства і тісно переплітається з фундаментальним правом на фізичний, духовний і соціальний добробут з максимальною тривалістю активного життя особистості. Єдиного визначення досліджуваного поняття не існує [22, с. 55]. Широко відомим та загальноновизнаним є визначення, відображене у Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), де здоров'я трактується як «стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних відхилень» [18, с. 27]. Разом з тим, дискусія щодо визначення здоров'я ще триває, оскільки це поняття не може бути обмежене окремими аспектами буття (соціальними, духовними, соціальними), а є предметом міждисциплінарних досліджень. Тому доцільно здійснити історико-філософський аналіз поняття «здоров'я» в онтологічному, гносеологічному і аксіологічному контекстах, проаналізувавши погляди, починаючи від космоцентричних самобутніх уявлень і закінчуючи сучасними науковими і філософськими інтерпретаціями цього феномена.

Умовно в еволюції уявлень про здоров'я доцільно виокремити три основні етапи: античність, початок ХІХ ст. і ХХ ст., які позначили три основні еталони здоров'я, що окреслились у науці: античний, адаптаційний, антропоцентричний. Розвиток уявлень про здоров'я до ХVІ ст. пов'язане з космогонічними уявленнями про світ і людину та визначалося, перш за все, як відсутність або наявність хвороби (Платон, Аристотель, Авіценна), а згодом як моральне благополуччя, оптимальне співвідношення тілесного і духовного, що підкреслювало етичну домінанту таких уявлень. Згодом здоров'я розглядали як життєві сили тіла для збереження життя роду в общині. Подальший синтез уявлень про здоров'я як категорії стає початком біосферно-соціоцентричного напрямку та виявляється у взаємодії природи, суспільства і людини [20, с. 7-9]. З розвитком наукового знання про здоров'я виникає соматоантропний напрям, в межах якого активно рефлексуються зв'язки між тілом і душею, а прояви психічної діяльності вивчаються з фізіологічних позицій. Душевне здоров'я визначалося у розумному самовладанні, основа якого – гармонійний цілісний розвиток. Ще Р. Декарт здоров'я душі відображає у здатності пізнавати істину.

Другий етап співвідноситься з початком ХІХ ст. й ознаменувався активним розвитком природничих дисциплін, особливо біології, фізіології. Тому у визначенні досліджуваного феномену відображався взаємозв'язок анатомії (морфології тіла), фізіології (функції тіла) і психології (душі), тобто рефлексується єдність душі і тіла, хоча більше уваги приділялося тілу (анатомії та фізіології). У центрі уваги дослідників перебував процес взаємодії індивіда з його оточенням, а здоров'я розглядалося як процес адаптації людини і практично ототожнювалося з нормальністю.

Розвиток наукового знання про людину та її здоров'я ознаменувався появою вчення І. Сеченова про вищу нервову діяльність, яке згодом блискуче розвинув І. Павлов. У його концепції розкриваються функціональна роль і механізми психофізичного сприйняття світу (єдність матеріальної (мозку, тіла) і психічної сутності людини. У 1883 р. І. Мечников відкрив явище імунітету як несприйнятливості, спротиву організму інфекціям та інвазіям чужорідних організмів, тобто несприятливим чинникам навколишнього середовища, відобразивши взаємозв'язок людини і навколишнього середовища.

Філософське осмислення проблеми «здоров'я» намагався зробити М. Пирогов, котрий вніс значний внесок в анатомію, топографічну анатомію, хірургію, організацію медичної служби й освіти. У своїх роботах науковець звертався і до проблем духовної складової здоров'я, виховання та освіти здорових поколінь [4, с. 1357]. Учений, акцентуючи увагу на здоров'ї, стає прибічником профілактичного напрямку в медицині, наголошуючи: «Я вірю в гігієну. Ось в чому істинний прогрес нашої науки. Майбутнє належить медицині профілактичній та попереджувальній» [2, с. 249]. В адаптаційній теорії здоров'я і здорового способу життя М. Пирогова відображені уявлення про єдність розумового, морального та фізичного виховання, що, на нашу думку, є актуалізацією трьох складових здоров'я людини – психічного, духовного і фізичного (соматичного). Такий синтез, на думку вченого, дасть змогу зберегти і підтримувати здоров'я населення. Ці ідеї не тільки були покладені в основу медико-філософської концепції здоров'я, а й увійшли до складу практичних заходів щодо формування й оздоровлення молодого покоління.

Другий етап розвитку уявлень про здоров'я пов'язаний зі становленням фізіології, анатомії, медицини, тому розуміння здоров'я здійснювалося шляхом виокремлення різних сутнісних характеристик людини – біологічної (фізичної), психічної та духовної, а також шляхом усвідомлення важливості його формування в певних умовах середовища (природного і соціального). В результаті накопичення

теоретичного й емпіричного матеріалу про розвиток здорової людини, порушення здоров'я в окреслений період сформувалися нові розділи в межах медицини: гігієна, санологія, валеологія, в центрі уваги яких знаходяться питання збереження здоров'я, вивчення його чинників тощо.

Третій етап розвитку уявлень про здоров'я, пов'язаний зі становленням науки ХХ-ХХІ ст., у центрі уваги якої знаходиться людина в її цілісності. Високий потенціал фізичної, психічної та розумової дієздатності є важливою запорукою повноцінного життя людини й охоплює як морфофункціональну структуру (фізичне, тілесне здоров'я), так і духовно-практичну сутність розгортання творчих обдарувань людини (психічне та духовне здоров'я), його цілісний всебічний розвиток (соціальний аспект). На цьому етапі науковцями визнається факт зумовленості стану здоров'я соціокультурними умовами середовища, тому воно розглядається не як «натуральний», природний феномен (тобто стан організму і психіки), але і як досить складний артефакт, зумовлений сучасними культурними дискурсами (концепціями, картинами світу, знаннями) та соціальними інститутами і технологіями [7, с. 128].

Розглядаючи здоров'я як біологічну категорію, А. Разумов зазначає, що воно відображає властивість організму зберігати і відновлювати достатні функціональні резерви, що забезпечують адаптацію до мінливих умов середовища і діяльності [11, с. 47]. Натомість І. Бобровницький трактує здоров'я як складну біосоціальну категорію, яка відображає не лише відсутність хвороб, а й благополуччя громадян в гармонії з фізичним, соціальним, економічним та культурним навколишнім середовищем [1, с. 7].

Становлять інтерес ті формулювання, які не обмежуються медичними й біомедичними параметрами, а підкреслюється його ціннісна значущість для людини й суспільства: здоров'я як цінність С. Путров, Д. Маркс; показник якості навколишнього середовища В. Барановський; компонент людського щастя, одне з невід'ємних прав, умова успішного соціального й економічного розвитку С. Кандибович, О. Михайлик; результат власної діяльності людини М. Амосов; галузь людської культури В. Беспалько, О. Марків; норма творчого життя В. Сидоров; здатність до самозбереження, саморозвитку й самовдосконалення В. Грова, О. Федько.

Відтак, будь-яка культурно-історична епоха і притаманне їй соціальне середовище породжує специфічне розуміння поняття здоров'я, на основі якого будуються усі інші концепції, уявлення і моделі. Характер конкретного визначення здоров'я завжди залежить

від більш фундаментальних уявлень про людину, природу і космос (світопорядок), які встановилися в розвитку певної культури. Виявлення та аналіз таких визначень і створених на їхній основі концепцій дають змогу осмислювати проблему здоров'я як універсальний феномен людської культури.

На основі проведеного історико-філософського становлення поняття «здоров'я», а також узагальнюючи найпоширеніші наукові погляди щодо проблеми здоров'я, наведені у Великому психологічному словнику за редакцією Б. Мещерякова [3], у контексті дослідження виокремлено кілька альтернативних підходів до розуміння цього феномена.

1. *Нормоцентричний підхід*: здоров'я розглядається як сукупність середньостатистичних норм сприйняття, мислення, емоційного реагування та поведінки, в поєднанні з нормальними показниками соматичного стану індивіда. Це певний оптимальний рівень функціонування організму і психіки.

2. *Феноменологічний підхід*: проблеми здоров'я і хвороби трактуються як фундаментальні аспекти або варіації індивідуального, неповторного «способу буття в світі», вони є в суб'єктивній картині світу і можуть бути досягнуті лише в її контексті (Л. Бінсвангер, К. Ясперс). На зміну формалізованим процедурам дослідження приходять феноменологічний опис, заснований на глибинному розумінні та емпатії.

3. *Холістичний підхід*: здоров'я розуміється як набута індивідом у процесі його становлення цілісність, що передбачає особистісну зрілість (Г. Олпорт), інтеграцію життєвого досвіду (К. Роджерс) і примирення, синтез фундаментальних протиріч людського існування або інтрапсихічних полярностей (К. Юнг). Природно-наукові принципи аналізу доповнюються гуманітарними, що забезпечує цілісне бачення проблеми.

4. *Крос-культурний підхід*: здоров'я – це соціокультурна змінна; його характеристики відносні та детерміновані специфічними соціальними умовами, культурним контекстом, своєрідністю національного способу життя (З. Фрейд, К. Хорні, Е. Фром).

5. *Дискурсний підхід*: будь-які уявлення про здоров'я – це продукт певного дискурсу, що має власну внутрішню логіку конструювання або концептуалізації біологічної, соціальної і психічної реальності. Для ясного розуміння структури конкретного уявлення потрібно поглиблений дискурс-аналіз [8, с. 59]. Передбачається також критичне дослідження різних дискурсивних практик, в яких народжуються своєрідні концепції здоров'я і хвороби, з визначенням їх базових принципів, переваг та обмежень.

6. *Аксіологічний підхід*: здоров'я розглядається як природна, абсолютна і повсякчасна життєва цінність, займає одну з верхніх сходинок в ієрархії. Таке значення здоров'я актуалізує його збереження і підтримання для збереження життя людини, а також пов'язує з усіма сферами життєдіяльності, що забезпечують повноту й інтенсивність різноманітних життєпроявів людини, висловлюючи залежність рівня здоров'я від його «якісних» характеристик.

7. *Інтегративний підхід*: будь-які пояснювальні принципи, моделі та концептуальні схеми визнаються адекватними способами вивчення здоров'я на різних рівнях людського буття. Необхідним є інтеграція цих моделей і схем з урахуванням їхніх обмежень на єдиній концептуальній основі.

Отже, у контексті дослідження здоров'я розглядаємо як комплексний і, водночас, цілісний, багатовимірний динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального і екологічного середовища і дає змогу людині на різних рівнях здійснювати її біологічні та соціальні функції.

Визначення проблеми здоров'я серед пріоритетних завдань суспільного розвитку зумовлює актуальність теоретичної та практичної розробки окресленої проблеми, обґрунтовуючи необхідність розгортання відповідних наукових досліджень, розробки скоординованих програм здоров'я [21, с. 54], напрацювання інноваційних методичних і організаційних підходів до збереження здоров'я, його формування і розвитку. Необхідною й головною передумовою збереження здоров'я є здоровий спосіб життя, як певна еталонна модель, система загальних умов, приписань, заходів, активність людей, спрямованих на збереження та покращення здоров'я як умови й передумови здійснення й розвитку інших аспектів способу життя [6, с. 153].

Поняття «здоровий спосіб життя» є відображенням взаємозв'язку понять «здоров'я людини» та «спосіб життя». У довідниково-енциклопедичній літературі «спосіб життя» трактується як: філософсько-соціологічна категорія, що охоплює сукупність різних видів життєдіяльності індивіда в єдності з умовами життя [13, с. 233]; певний історично зумовлений тип, вид життєдіяльності або певний спосіб діяльності в матеріальній або нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей [19, с. 520]; спосіб цілеспрямованої діяльності людини [12, с. 612]; сукупність індивідуальних форм і способів організації та реалізації повсякденної життєдіяльності в єдності з умовами життя [17, с. 875]; характер людської поведінки, на формування якої впливають стереотипи стосунків між людьми, їхній життєвий досвід і соціальні умови та середовище [16, с. 96]; етно-історично сформований вид життєдіяльності [15, с. 773].



Зміст поняття «спосіб життя», на думку низки науковців розкривається у категоріях: «рівень життя» (ступінь задоволення матеріальних, культурних, духовних потреб) П. Табоата, «стиль життя» (поведінкова особливість повсякденному життя) М. Іщенко, «уклад» (регламент суспільного життя), «якість» (комфорт у задоволенні потреб) Н. Андерсон, «ритм життя» і «стандарт життя» Р. Поташнюк та ін.

Відповідно до класифікації В. Оржеховської [10], спосіб життя впливає на здоров'я у двох напрямках: або зміцнює (і тоді це здоровий спосіб життя), або руйнує (нездоровий спосіб життя). Окрім способу життя, на здоров'я впливають чинники зовнішнього середовища, біологічні, медичного обслуговування. Водночас А. Ноак класифікує чинники, що впливають на здоров'я і пов'язані з самою людиною (її поведінкою, соціокультурним життям) та з фізіологічним середовищем. Розглядаючи механізм впливу способу життя на формування здоров'я людини, І. Кочін розглядає його як інформаційну базу профілактичної медицини й зазначає, якщо спосіб життя – це діяльність людей, їхня праця, побут, умови життя, то здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я [5, с. 90].

Поєднуючи етимологію слів «спосіб життя» і «здоров'я», ми дійшли висновку, що в сукупності вони означають «життя, спрямоване на здоров'я», тобто «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ). Його вивчення як феномена людської культури залишатиметься актуальним до тих пір, доки в суспільстві існують хвороби й розвиваються різного роду залежності, що наносять шкоду здоров'ю людини. У науково-довідковій літературі відсутнє вичерпне визначення поняття «здоровий спосіб життя» і його компонентів, що пояснюється багатоаспектністю і міждисциплінарністю цього явища. Така неоднозначність і широкий спектр розуміння здорового способу життя ускладнюють популяризацію його принципів, тому в контексті дослідженні зроблено спробу проаналізувати досліджуваний феномен крізь призму різних наукових підходів, що дозволить синтезувати загальні положення про ЗСЖ, які базуються на конкретних наукових обґрунтуваннях.

**Висновки.** Отже, важливою умовою формування здорового способу життя є така система освіти, яка б здійснювала безперервність і постійність у проведенні заходів з формування в учнів бережливого ставлення до власного і чужого здоров'я, оптимально враховувала психолого-педагогічні особливості сучасних учнів, зокрема підлітків, як особливо вразливої до негативних навколишніх впливів категорії дітей. Відповідальність за вирішення даної проблеми багато в чому залежить від учителя, у зв'язку з чим підвищується освітньо-виховна



роль вчителя фізичної культури загальноосвітньої школи, який повинен плідно впливати на забезпечення й розвиток фізичного, психічного й духовного здоров'я підростаючого покоління, його професійна компетентність, що тісно пов'язана з активною пропагандою здорового способу життя серед учнів.

### **Список використаних джерел:**

1. Бобровницкий И.П. Научные основы концепции восстановительной медицины и актуальные направления её реализации в системе здравоохранения / И.П. Бобровницкий // Вестник восстановительной медицины. – 2002. – № 1. – С. 3-9.
2. Большая медицинская энциклопедия : в 30 т. – Т. 8. – 3-е изд. – М. : Политиздат, 1978. – 528 с.
3. Большой психологический словарь / под. ред. Б.Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб. : Прайм–ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.
4. Козак Н.Г. Дефиниция «здоровье» в педагогической литературе: многообразии научных подходов к содержанию и составляющим / Н. Г. Козак // Fundamental research : Pedagogical sciences. – 2013. – № 10. – P. 1356-1359.
5. Кочін І.В. Система «Спосіб життя – здоров'я» як інформаційна база профілактичної медицини (методологічні і методичні аспекти) / І. В. Кочін // Українські медичні вісті. – 1997. – № 1. – С. 90-91.
6. Крутогорська Н. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи в школі з формування здорового способу життя / Наталя Крутогорська // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. / Слов'янськ. держ. пед. ун-т. – Слов'янськ, 2010. – Вип. I. – С. 40-51.
7. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела / Л. И. Латохина. – СПб. : ИК Комплект, 1997. – 496 с.
8. Лук'янченко М.І. Здоров'я людини через призму моделі салютогенезу: теорія та практика / М. І. Лук'янченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 58-60.
9. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012 – 2021 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/%2012/05/4455.pdf>.
10. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя: стратегія розвитку / В. М. Оржеховська // Молодь і ринок. – 2007. – № 8. – С. 20-25.
11. Разумов А.Н. Медико-социальные и культурологические основы концепции охраны здоровья здорового человека / А. Н. Разумов,

- В. А. Пономаренко // Здоровье здорового человека. – 2007. – № (4). – С. 47.
12. Словник іншомовних слів : 23000 слів та термінологічних сполучень / [уклад. Л.О. Пустовіт]. – К. : Довіра, 2000. – 1017 с.
  13. Соціологічна енциклопедія [укладач В. Г. Городяненко]. – К. : «Академвидав», 2008. – 456 с.
  14. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : [монографія] / О. М. Балакірева [і др]. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : «К.І.С.», 2011. – 172 с.
  15. Сучасний тлумачний словник української мови: 100000 слів / [укл. Н. Д. Кусайкіна, Ю. С. Цибульник ; за заг. ред. В. В. Дубічинського]. – Харків : «Школа», 2009. – 1008 с.
  16. Тлумачний словник-довідник моральних та духовних понять і термінів : навч. посіб. / [уклад. : О. А. Біда, Н. В. Орлова, Л. І. Прокопенко, Ю. В. Тимошенко]. – Черкаси : Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2006. – 244 с.
  17. Універсальний словник-енциклопедія / [за заг. ред. М. В. Поповича]. – 4-те вид., виправл., доп. – К. : Вид-во «ТЕКА», 2006. – 1551 с.
  18. Устав (Конституція) Всемирной организации здравоохранения // Всемирная Организация здравоохранения: Основные документы ; пер. с англ. – 39-е изд. – М. : Медицина, 1995. – 208 с.
  19. Философский словарь / [под ред. И. Т. Фролова]. – 7-е изд., перераб. и доп. – М. : Республика, 2001. – 719 с.
  20. Хрусталеv Ю.М. Здоровье человека как проблема философии / Ю. М. Хрусталеv // Экономика здравоохранения. – 2003. – № 8. – С. 5-9.
  21. Allensworth D.D. Improving the health of youth through coordinated school health programmes / D. D. Allensworth // Promot Education. – 1997. – № 1(4). – P. 42-70.
  22. Cockerham W. Health Lifestyle Theory and the Convergence of Agency and Structure / W. Cockerham // Journal of health and social behavior. – 2005. – № 46. – 51-67.

The article discusses the priorities of the state policy, overall development of the personality, providing optimal motor activity of a man, health promotion and the formation of a healthy lifestyle. The article also speaks about attracting young people to physical culture and sports.

**Key words:** health, healthy lifestyle, teenagers.

*Отримано: 1.05.2016*

УДК 613:796.41

**Г.Н. АРЗЮТОВ, В.Л. Лукьянченко, М.Б. Гуска**

## **К ВОПРОСУ О КАТЕГОРИИ УПОРЯДОЧИВАНИЯ В РАЗВИВАЮЩЕЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ “ВОЛЕВАЯ ПЛАСТИКА”**

В статье поднимается проблема создания системы волевая пластика, где изучается двигательная активность с участием психической сферы человека. В психологии в основном рассматривают психические процессы личности в отрыве от его двигательной сферы. Во многих работах показано, что с помощью движения можно увеличивать количество жизни внутри своего организма. То есть, налицо есть открытие, но адекватного инструментального воплощения до сих пор нет. Система волевая пластика через категорию упорядочивание представляет инструментальное воплощение этих открытий реально в жизнь, в спорт, в физическую культуру. Уже сейчас можно создать программу по физическому воспитанию для начальной школы, высших учебных заведений, которая будет не тестовой, а дидактической.

**Ключевые слова:** волевая пластика, упорядочивание, физическое упражнение, генофонд, вырождение, личность.

**Актуальность проблемы.** На сегодняшний день идёт вырождение генофонда нации, в школах страшное нарушение осанки, сколиозы, деградация в двигательной сфере, в сфере той красоты тела, что представлена в древнегреческой скульптуре. На уровне наших детей видно, что идёт двигательная деградация и тот материал по физической культуре, который преподаётся, не удовлетворяет уже требованиям физиологического созревания, потому что он ничего не меняет, а наоборот только усугубляет. Мы ищем способ, каким образом преодолеть это противоречие. И каким образом создать тот же учебный материал по физической культуре. Как вернуть физические упражнения в пространство общечеловеческой культуры. Мы пытаемся выявить какие же есть критерии адекватности, оптимальности процесса. И тогда мы говорим, что физические действия подчиняются с одной стороны физиологии активности, и с другой стороны законам биомеханики.

Мы пытаемся понять, что у нас потеряно в научной сфере, чтобы принести обществу те практические инструменты развития всесторонне развитой личности. Научные учреждения не могут исправить эту ситуацию. Поэтому мы с позиций Волевой пластики пытаемся представить своё видение по исправлению этой негативной тенденции. Это именно там где есть ресурс, где мы можем поставить преграды деградации генофонда и принести пользу обществу. Вот, например. По нашему глубокому убеждению ни один человек на планете не избежал суставных или корешковых болей. Это никак не признак нормы или гармонии развития. Это признак того, что где-то чего-то мы не недопонимаем. Это признак того, что где-то идёт какая-то деградация. Мы пытаемся найти ответы при изучении возрастной физиологии или физиологии активности, физиологии двигательной деятельности или общей физиологии. Мы пытаемся понять человека в аспектах других дисциплин. Если мы рассматриваем двигательные способности человека, то мы говорим о двигательных способностях ЛИЧНОСТИ. Не только организма человека, но и его психической сферы. В истории есть много примеров, когда люди достигали вершин не благодаря особенностям организма, а вопреки им. Человеческая личность привносит коррективы в процесс развития. Вот тут - то возникает вопрос: возможно ли целенаправленно развивать наши способности, талант? Или же создать эталон полноценной, всесторонне развитой личности и создать такую фабрику по клонированию образца. Эмпирически это уже подтверждено на опыте работы Красноярской школы В.Л. Лукиянчука. Он искал физиологический базис для воспитания умения, например, рисовать и прорабатывал этот физиологический базис. И тогда мы получали определённые способности. Можно ввести в ВУЗы студентам-физиологам практикум - определение способностей человека по той или иной специальности, используя его физиологический базис. Точно также мы отнеслись к двигательной сфере - к процессу саморегуляции. В настоящее время двигательная сфера изучается в аспекте механизмов организма. Нигде не изучается двигательная активность с участием психической сферы человека. Психологи рассматривают психические процессы личности в отрыве от его двигательной сферы.

**Изложение основного материала.** Психология оторвана от физиологии. И в психологии и в физиологии налицо неполнота общей картины представлений о личности человека как о единой открытой системе.

Волевая пластика представляет интегральный путь развития личности и рассматривает любое проявление физиологического

начала, как проявление ЛИЧНОСТИ. Двигательные или психические способности – это ничто иное, как пространство реализации ЛИЧНОСТИ. Личность базируется на физиологических основах и наиболее доступными для регуляции и управления являются те объекты у нас, которые наиболее иннервированы и имеют связь с корой головного мозга. Двигательная иннервация отличается от иннервации мышечной, так как она протекает через перцепторную функцию (через перцепцию). Вот это физиологи до сих пор ещё не открыли. Это очень важный закон. Перцепция - это то, что мы можем осуществлять на базе представлений, является средним звеном при двигательной иннервации. Без двигательного представления невозможно построение движения. Когда мы говорим об иннервации мы должны говорить о кибернетике. Большинство ошибок сосредоточено в этом месте. А как избежать ошибок при создании перцепции?

В силу разных патологических факторов травматизма, болезней и т.д. большой процент населения доходит до полной обездвиженности, и мы всё-таки считаем, что ресурсы человеческого организма не изучены в достаточной мере. Вместо того чтобы делать инвалидов образованными и социально адаптированными направить усилия на то чтобы сделать их здоровыми людьми. Одним из пусковых тезисов этого стало – движение это жизнь. Мы видим, что в жизни не всё так просто и некоторые движения никак не прибавляют жизни, а наоборот могут уменьшить. Не вся двигательная сфера настолько идеальна, что можно было бы сказать, что движение это жизнь. И если это так, то увеличивая количество жизни в своём организме, люди должны с помощью движения преодолевать любые проблемы, но это не так. А вдруг это так, а мы не знаем этих движений.

Весьма значительный вклад в создание системы волевая пластика внесли работы известных физиологов П.К. Анохина [3, 4] и И.А. Аршавского [5, 6]. Именно они показали, что с помощью движения можно увеличивать “количество жизни” внутри своего организма. Тогда мы говорим, что открытие есть, а инструментального воплощения нет. Давайте найдём инструментальное воплощение этих открытий реально в жизнь, в спорт, в физическую культуру. Уже сейчас мы готовы создать идеальную программу по физическому воспитанию для начальной школы, которая будет не тестовой, а дидактической.

У нас как минимум три повода, чтобы поднять этот вопрос. Первая проблема – общая культура движений на уровне деградации генофонда и обучения юного поколения, вторая причина – реабилитация и третья причина – общее здоровье населения. Поэтому мы пытаемся

рассмотреть различные научные дисциплины, которые касаются физиологии двигательной активности, второе – биомеханики нашего тела и сопоставить различные точки зрения.

В результате этого поиска мы пришли к категории упорядочивания, вроде бы и не конкретной, но рассматривая её в информационной физике, в математике и в общей теории систем – эта категория обретает объективность.

Нам необходимо ввести процессы упорядочивания в современную научную терминологию, не противоречащую современным представлениям о человеке. Мы уже писали об основных девяти признаках упорядочивания [1, 2]: ***синхронизация, сложная координация, конгруэнтность, адекватность, непрерывность, продуктивность, синкенезия, информационность, кибернетичность***. В биомеханической адекватности важно, что системообразующим звеном является общий центр тяжести и его проекция. В аспекте нейрофизиологии нет. Как найти общий закон, который соответствует одновременно и законам биомеханики и законам нейрофизиологии?

Выделяя те признаки, которые соотносятся с процессом упорядочивания, мы можем также переносить их на сферу двигательной активности. Но тут уже появляется новый предмет - двигательная активность человеческой личности, который мы можем назвать "ВОЛЕВАЯ ПЛАСТИКА". Почему? Потому что двигательная активность человеческой личности берёт начало именно в структуре ВОЛЕВЫХ АКТОВ. Пока человек не стал личностью у него преобладает реактивность. Но если человек стал ЛИЧНОСТЬЮ, то даже какие-то произвольные процессы и то так или иначе будут затрагивать сферу волевых актов. Ну и почему ПЛАСТИКА? Дело в том, что данный процесс довольно пластичный и жизнь показывает, что человек, обладая одними характеристиками, и являясь ЛИЧНОСТЬЮ, прежде всего, через некоторое время регулярных занятий значительно повышает уровень двигательных качеств и свойств параметров человеческой личности, а также и соматических параметров. Данный процесс развития человеческой личности довольно пластичный. Мы пытаемся выявить те закономерности, которые ускользают в современном научном понимании или прикладном понимании, в спорте в физическом воспитании и ещё где-то. Мы пытаемся вывести из этих закономерностей систему, которая станет основой методов совершенствования, реабилитации, оздоровления, рекреационных программ, программ развития спортсменов, оздоровительных сборов для спортсменов высокого класса, и т.д.

Дадим научное определение системе “ВОЛЕВАЯ ПЛАСТИКА”.

**Объект исследования** в Волевой пластике - человеческая личность и его физические материальные проявления.

**Предмет исследования** в Волевой пластике - упорядочивание процессов развития и стабилизации.

В результате крупных открытий в физике в конце XIX – начале XX в. обнаружилось, что физический мир един, нет пропасти между веществом и полем: поле, подобно веществу, обладает корпускулярными свойствами, а частицы вещества, подобно полю, – волновыми. Эту удивительную особенность материи назвали **корпускулярно-волновым дуализмом** (от лат. dualis – двойственный). Приведем пример: человек – единое существо, но у него есть физическое тело, или организм, как у любого животного, а также психика, разум, или мышление, духовность. Физическое тело и Мыслящий разум – совершенно разные вещи, однако человек невозможен без того и другого. Следовательно, мы можем сказать, что он характеризуется дуализмом тела и разума. Так и материя по современным представлениям характеризуется дуализмом корпускулярной и волновой природы. Один и тот же элемент может быть и корпускулой и волной. Оказывается, что действие является неотъемлемой чертой материи, т.е. какой-то системный аспект материального объекта. Одновременно элемент может быть волной (действием) и корпускулой (материей). Мы нашли те раздражители, применяя которые на уровне систем организма позволяют локально изменять параметры структуры.

Надо признать, что эволюционный процесс, выражен во всей биосфере. Дарвинизм могут отрицать, но эволюцию как объективный процесс нет. До речевых коммуникаций человечество прошло долгий путь. И сейчас у нас до сих пор присутствуют реликтовые остатки. Когда мы хотим обратить на себя внимание мы человека можем похлопать по плечу. Это происходит чаще всего в коммуникациях между личностями, в материнских отношениях или интимных взаимоотношениях. Двигательные коммуникации заменяют речевые. Базовые реликтовые элементы высшей нервной деятельности заложены уже в самой физиологии нормального развития. И вот что ещё интересно. Когда Вы видите карапуза и Вам он нравится Вы хотите потискать его. Откуда взялась эта реакция? Ведь это ответ на раздражитель. Откуда она взялась? Это реакция системная? Да системная. Она заложена природой. Почему она так заложена? Может потому что лимфатический и венозный дренаж в этом возрасте немножко затруднён и поэтому природа сама требует такой компенсации через потискивание. Все эмоции, которые испытывает

мама, заложены природой и мы пытаемся их понять. Какой характер этих событий? Чувственный или инструментальный? Так же как кормление и другие материнские акты.

То, что будет сказано ниже довольно сложно описать словами. Тот уровень, когда мы не воспринимаем некоторые раздражители (определённый этап раннего развития), когда мы не воспринимаем речь, мы всё равно способны воспринимать интонацию и какие-то параметры этой речи как фоновый раздражитель. Поэтому, даже не понимая сказанного, мы понимаем движение, направленное на нас. Если нам сделают больно, то ничего хорошего. Если сделают приятно, то мы не поймём. Ребёнок не знает что такое приятно. Но набор состояний для него является нормой и ему приятно в ней находится. Голодный он реализовал свою потребность и уже не плачет. Так же само и сенсорный голод. Диагноз сенсорной депривации очень распространён, т.к. каждый участок тела создан для каких-то реакций, и они передаются в мозг. Это тоже один из механизмов развития и тоже формирует удовольствие, удовлетворение, стимулы и т.д. Рассмотрим компоненты состояний. Мама, обладающая высшей нервной деятельностью, наполняет свои действия какими-то состояниями. Эти внутренние состояния в контакте будут выражены на микрокинетическом уровне или на каком-то другом.

В одном жесте может быть тысяча содержаний информации и её оттенков. Информационная составляющая этих коммуникаций находится у передатчика жеста. Значит это инструментальная система. Значит, тот, кто воспринимает эту информацию должен декодировать её внутренний смысл. Мы начали изучать инструментальные составляющие, обращённые на другого человека. Они носят инструментальный характер, и мы пытаемся расшифровать их. Мы пришли к выводу, что можем передать массу информации простым прикосновением или тактильным действием. Более того информацию можно передать визуально, с помощью звука или с помощью психики, то есть провести упорядочение и получить эффект.

Эту гипотезу высказал Георг Вильгельм Фридрих Гегель в 1823 году (Собрание сочинений, 1959, стр.174) *“...для того, чтобы духовная индивидуальность оказывала воздействие на тело, она сама, как причина, должна быть телесной...”*. Для проверки этой гипотезы нами был проведен тестовый эксперимент по изменению структуры тела. У испытуемого по отношению к середине тела правая часть подвздошной кости выше левой (рис.1). Правый рычаг длиннее, левый короче. Пальцы находятся на гребне подвздошных костей (рис.2). Видно, что правый выше левого.





Рис. 1. Общий вид испытуемого спереди



Рис. 2. Демонстрация разницы в положении подвздошных костей



Рис. 3. Демонстрация положения подвздошных костей после воздействия оператора

Обе подвздошных костей на одном уровне (рис. 3). Мы научились изменять длину кости до 1 см. В основе этого лежат довербальные коммуникации и внутреннее состояние. Смысл заключается в послыле. Мы научились кодировать его. Этот послыл необходимо обосновать так чтобы у всех не возникало сомнений.

В качестве пластичности оптимизации представлений в экстремальных условиях приведём пример завоевания конкистадорами Южной Америки. Европейцы, которые приехали в Южную Америку не имели шансов выжить. Но они выжили благодаря оптимизации своих представлений в экстремальных условиях. Таким образом, кроме адекватности взаимодействия между объектом и субъектом существует ещё какое-то поле, которое может способствовать оптимизации.

Для описания следующего тезиса обратимся к физике и её понятиям о кванте. Известный немецкий физик Макс Планк, исследуя процессы теплового излучения, пришел к ошеломляющему выводу, что при излучении энергия отдается или поглощается не непрерывно и не в любых количествах, но небольшими и неделимыми порциями, которые он назвал квантами (от лат. quantum – сколько). Квант – это порция энергии. Вдумаемся в это определение. Его первая часть – порция – подразумевает нечто определённое, ограниченное, вещественное, имеющее некие размеры, то есть частицу, или корпускулу. Вторая

часть – энергия – подразумевает нечто непрерывное, безразмерное, невещественное, то есть поле. Стало быть, квант– это такой объект физической реальности, в котором совпадают или одновременно представлены и вещество, и поле, – объект, отличающийся корпускулярно-волновым дуализмом.

Рассмотрим, как вообще осуществляется восприятие? Всё наше восприятие эталонизировано. И когда сенсорный пакет при зрительном восприятии встречается с эталоном (начинает рождаться образ), тогда мы должны понять, чем в кибернетическом аспекте является сенсорный пакет раз и что такое эталон два. И то и другое являются элементарными квантами (кибернетической порцией) уже имея программу, диапазон раздражений, возможных ответов и возможных управляющих изменений управляющими структурами. Если иннервация осуществляется через перцепцию, то влияет на изменение иннерваций вплоть до формирования самой перцепции, вплоть до модуляций сенсорных и перцепторных. За счёт этого мы можем менять физическое действие.

В одной порции действия меняется информационный базис. И статус информативности и неопределённости упорядочивается. Волевая пластика представляет интегральный путь развития личности и рассматривает любое проявление физиологического начала, как проявление ЛИЧНОСТИ. Двигательные или психические способности – это ничто иное, как пространство реализации ЛИЧНОСТИ. Личность базируется на физиологических основах и наиболее доступными для регуляции и управления являются те объекты, которые у нас наиболее иннервированы и имеют связь с корой головного мозга. Двигательная иннервация отличается от иннервации мышечной, так как она протекает через перцепторную функцию (через перцепцию). Вот это физиологи до сих пор ещё не открыли. Это очень важный закон. Перцепция – это то, что мы можем осуществлять на базе представлений, является средним звеном при двигательной иннервации. Без двигательного представления невозможно построение движения. Когда мы говорим об иннервации, мы должны говорить о кибернетике. Большинство ошибок сосредоточено в этом месте. А как избежать ошибок при создании перцепции?

В систему волевой пластики входят антропологические методы оздоровления, восстановления человека. Если мы говорим о сферах развития, то, прежде всего, согласно И.М. Сеченову, это двигательная сфера, включающая мышечную систему. Потому что они наиболее иннервированы. И дальше мы можем говорить о том, что человеческая личность может осуществлять опосредованную

иннервацию, т.е. восприятие тех предметов и объектов, которые лежат за пределами порога любого восприятия. Мы же можем создать представление о любом движении при формировании умения или навыка. Кроме двигательной сферы мы имеем в своём распоряжении функциональную систему организма, которая подразделяется на гуморальную и тканевую. И вот между гуморальной и тканевой структурами формируются мышцы, ткани, жидкости. Вот тут мы можем что-то упорядочивать. И тут мы смотрим, какие же здесь формы адекватности имеют место. Мы же идём по пути оптимизации развития всех механизмов. Значит надо искать какие-то критерии адекватности. В мышечной структуре проще – там напряжение, расслабление мышц или мозаика напряжения-расслабления мышц. В двигательной сфере критериями адекватности могут выступать: направление движения, время или темп движения, линейные или угловые характеристики движения, скорости и ускорения движения, а также по [1, 2] – личностно-психическая характеристика движения – антиципация.

А какие критерии адекватности можно отнести к жидкостным системам. Первый критерий это ощущение комфорта и гармонии. Диапазон этого критерия довольно широк: от “всё в порядке” до “кайфа” (мышечно-психической радости). Сенсорная адекватность заключается в том, что представляемое начинает ощущаться. Перцепторная адекватность – мы можем представить себе сущность нашей задачи, её связь с другими объектами и т.д. Это будет уровень нашей произвольной перцепции.

Когда мы говорим о сенсорно-перцепторной адекватности, то результирующим у неё может быть заживление раны или смена состояния пациента.

Мы вырабатываем критерии адекватности и субъективности. В ходе Волевой пластики мы можем устанавливать различные формы, методы и критерии адекватности и по разным сферам структуры человеческого организма, личности, ну и каких-то функциональных пространств. Это может быть пульс, дыхание, двигательная сфера и т.д. Например, небесное дыхание, когда в нос помещается пушинка, и она не должна шевелиться. Этот вдох и выдох длится более двух минут. В обычном дыхании мы делаем 16-18 циклов за это время.

**Направление последующих исследований.** Исследовать микромоторику, дать научные определения объекта и предмета исследований, методов исследований и определить её место в системе волевой пластики.

**Выводы.** Категория упорядочивания, которую вносит Волевая пластика, является новым инструментом в увеличении ресурсов

человеческого организма. С помощью упорядочивания преодолеваются барьеры, и наш подход становимся выше общепринятого. В саморегуляции: всё, что непроизвольное – становится произвольным. Решается одна из задач – построение более совершенного навыка. То, что происходит без человека – начинает происходить с его участием. Это поднимает кибернетический статус происходящего события.

Таким образом, во всех видах деятельности существуют ресурсы, которые человек, обычно, не использует.

### **Список використаних джерел:**

1. Арзютов Г.М. Кинезиология «живих рухів» у спорті / Г. М. Арзютов, В. О. Гаврилюк, В. Л. Лукіяничук / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). – Випуск 11(52): зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. С. 4-9
2. Арзютов Г.М. Вольова Пластика / Г. М. Арзютов, В. О. Гаврилюк, В. Л. Лукіяничук / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів: ЧНПУ, 2015 – Вип. 129. Т. II. – С. 16-20.
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975.– 447 с.
4. Анохин П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности / П. К. Анохин. – М.: Наука, 1979. – 453 с.
5. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.
6. Аршавский И.А. Некоторые методологические и теоретические аспекты анализа закономерностей индивидуального развития организмов / И. А. Аршавский. // Вопросы философии. – 1986. – № 11. – С. 95-104
7. Sharratt M.T. Wrestling profile // Clinics in Sports Medicine. – 1984. – 3(1). – P. 273-289.
8. S. Flexibility training // Physical Medicine and Rehabilitation: State of the Art Reviews. – 1987. – 1(4). – P. 537-554.
9. Rowell L.B. Human circulation: Regulation during physical stress. – N.Y. Oxford University, Press — 1986. – 169 p.
10. Pechtl V. Fundamentals and methods for the development of flexibility. – In: Principles of Sports Training. – Berlin: Sportverlag, 1982. – P. 146-150.

In the article the problem of creation of the system raises the volitional plastic, where motive activity is studied with participation the psychical sphere of man. In psychology mainly examine the psychical processes of personality in tearing away from his motive sphere. It is shown in many works, that by means of motion it is possible to increase the amount of life into the organism. Id est, present there is opening, and adequate instrumental embodiment until now is not present. System the volitional plastic through a category arrangement presents instrumental embodiment of these opening real in life, in sport, in a physical culture. Already it is now possible to create the program on P.E for initial school, higher educational establishments, that will be a not test, and didactic. We try to find answers at the study of the age-related physiology or physiology of activity, physiology of motive activity or general physiology. We try to understand a man in the aspects of other disciplines. If we examine the motive capabilities of man, then we talk PERSONALITIES about motive capabilities. Not only organism of man but also his psychical sphere. There are many examples in history, when people arrived at tops not due to the features of organism, and contrary the name of Human personality introduces коррективы in the process of development. Right here - does that arise up question: how maybe purposefully to develop our flairs, talent? Or to create the standard of valuable, all-round developed personality and create such factory on cloning of standard. Empiric it is already confirmed on experience of Krasnoyarsk school of V. L. Lukianchuk. He searched a physiological base for education of ability, for example, to draw and worked over this physiological base. And then we got certain capabilities. It is possible to enter in Institutions of higher learning to the physiologists practical work is determination of capabilities of man on one or another specialty, using his physiological base. Exactly also we behaved to the motive sphere - to the process of self-regulation. Presently a motive sphere is studied in the aspect of mechanisms of organism. Motive activity is nowhere studied with participation the psychical sphere of man. Psychologists examine the psychical processes of personality in tearing away from his motive sphere.

**Key words:** the volitional plastic arts, arrangement, physical exercise, gene pool, degeneration, personality.

*Отримано: 6.05.2016*

## **СТАН ПРОЦЕСУ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ІГОР З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТУ**

У статті проаналізовано та узагальнено погляди фахівців щодо доцільності навчання дошкільників ігор з елементами спорту. Обґрунтовано причини, що перешкоджають систематичному їх використанню у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи дошкільних навчальних закладів. Зроблено ґрунтовний аналіз основних програмних документів щодо використання ігор з елементами спорту в практиці роботи дошкільних навчальних закладів. Висвітлено результати проведення анкетування з педагогами-практиками з проблеми організації процесу навчання старших дошкільників ігор з елементами спорту та уміння враховувати їх специфіку в роботі з дітьми. Акцентовано увагу на важливих проблемах, що турбують фахівців щодо організації і проведення ігор з елементами спорту в умовах дошкільних навчальних закладів. Запропоновані перспективні напрями роботи з визначеної теми.

**Ключові слова:** навчальний процес, діти старшого дошкільного віку, ігри з елементами спорту, поетапне оволодіння елементами техніки, комплексне удосконалення рухів, технологія навчання, етапи дослідження.

**Постановка проблеми.** У світлі входження України в європейський простір, увага зосереджується на здоров'ї, фізичному розвитку та руховій активності молодого покоління. У Національній доктрині розвитку освіти наголошується, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Це реалізується у процесі становлення валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору [5, с. 9]. Важливим напрямом фізичного виховання дітей дошкільного віку є використання різноманітних форм та засобів фізичного удосконалення, серед яких важливе місце відводиться іграм з елементами спорту.

**Аналіз актуальних досліджень.** Проблема використання ігор з елементами спорту в процесі фізичного виховання дошкільників

була предметом дослідження багатьох вчених (Е.Й. Адашкявічене [1], О.Л. Богініч, Ю.М. Бабачук [2], Е.С. Вільчковський, О.І. Курок [3], Л.М. Волошина [4], О.С. Конох [7], В.І. Усаков [8] та інших). За твердженням науковців, ігри з елементами спорту є одним з ефективних засобів формування у дітей дошкільного віку рухових умінь та навичок, їх фізичного удосконалення.

Так, у роботах Е.Й. Адашкявічене (1983) розкривається зміст та методика навчання гри в баскетбол. У методичному посібнику О.Л. Богініч та Ю.М. Бабачук (2014) представлена добірка рухливих ігор (в тому числі й народних) та ігрових вправ з елементами спортивних ігор за рівнями складності ігрових завдань, що використовуються в роботі з дітьми старшого дошкільного віку (5-6 років). О.І. Курок (1993) та Ю.М. Єрмакова (2010) визначають зміст і методику проведення занять з елементами футболу в дошкільних навчальних закладах. У дослідженнях Г.О. Чепуркіної (1997) доведена ефективність використання елементів міні-гандболу з дітьми старшого дошкільного віку. Л.М. Волошина (2001) обґрунтувала можливості розвитку рухових здібностей старших дошкільників у процесі фізичного виховання засобами цілеспрямованого використання ігор з елементами спорту. О.К. Ковалевський (2005) у своїх дослідженнях теоретично обґрунтував та експериментально перевірів ефективність використання гри городки в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. О.Є. Конох (2014) розробила авторську програму комплексного використання засобів спортивних ігор (міні-футзалу, міні-баскетболу, міні-гандболу) для дітей 5-6 років, яка сприяє покращенню фізичного стану та підвищенню ефективності процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

На думку О.Л. Богініч, Ю.М. Бабачук, елементи спортивних ігор, за відповідної організації їх проведення, сприятливо впливають на фізичний розвиток і працездатність дитини. Вправи з м'ячами, воланами, ракетками, битками, ключками сприяють розвитку в дитей окоміру, координації, ритмічності, узгодженості рухів. Заняття з використанням елементів спортивних ігор розвивають у дітей такі фізичні якості, як спритність, швидкість, сила, оскільки дитині часто доводиться в ігровій ситуації передавати м'яч партнеру або кидати його в ціль, що розташована на певній відстані. Дитина має й високо стрибати, дістаючи м'яч, або кидати його у високо розташовану ціль, швидко перебігати на інше місце майданчика, щоб встигнути виймати м'яч або протидіяти оволодінню м'ячем суперником тощо. Ігри з елементами спорту сприяють розвитку вміння ловити, тримати, відбивати й кидати предмети, а також розраховувати напрямок кидка, узгоджувати з ним силу, розвивати виразність рухів, орієнтуватися в просторі [2].



Автори стверджують, що під час дій з м'ячем, ракетками, воланами створюються умови для включення в роботу також і лівої руки, що важливо для повноцінного розвитку дитини. Знову ж таки, вправи з м'ячами, воланами, ракетками різного об'єму та ваги розвивають не лише великі, а й дрібні м'язи, збільшують рухливість суглобів пальців та кисті. Вони укріплюють м'язи, що утримують хребет, і сприяють формуванню правильної постави. Навчання дій із м'ячем сприяють удосконаленню рухової реакції дітей, точності відтворення рухів в часі та просторі [2].

Результати аналізу наукових досліджень та практичної роботи дошкільних навчальних закладів свідчать, що часто спостерігається незадовільний рівень володіння дітьми технікою спортивних ігор. Це обумовлено, в першу чергу, відсутністю методичних розробок щодо створення цілісної системи послідовного впровадження спортивних ігор у педагогічний процес; недостатньою кількістю літературних джерел; невизначеністю педагогічних умов для запровадження до фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку; недостатнім забезпеченням дошкільних навчальних закладів спеціальним спортивним обладнанням та інвентарем.

Крім того слід наголосити, що відповідно до основних програмних документів, ігри з елементами спорту використовуються в основному для дітей 7-го року життя, які на сучасному етапі реформування освіти перейшли в школу і отримали статус школяра [6]. Саме тому, актуальність проблеми обумовлюється необхідністю аналізу стану впровадження спортивних ігор в практику роботи дошкільних навчальних закладів, а також доцільністю їх використання з метою фізичного удосконалення саме старших дошкільників.

Результати аналізу наукових досліджень свідчать, що спортивні ігри постають у двох іпостасях: це і засіб фізичного виховання, і його ефективний емоційно насичений метод. На відміну від інших методів фізичного виховання, спортивні ігри мають певні особливості: наявність елементів змагання, сюжетність і образність, різноманітність і свобода вибору засобу досягнення мети, відносна самостійність дій. Ці особливості спортивних ігор підкреслюють доцільність та необхідність їх використання у системі фізичного виховання старших дошкільників з метою забезпечення комплексного удосконалення рухів в ускладнених варіативних умовах.

Враховуючи низку наукових досліджень теоретичного та методичного характеру в галузі фізичного виховання, що висвітлюють загальні проблеми рухової активності та особливості формування рухових умінь і навичок дошкільників, однак до цього часу відсутня



розробка відповідної віку дітей та їх руховому досвіду технологій навчання старших дошкільників ігор з елементами спорту в умовах дошкільного навчального закладу.

**Мета дослідження** – проаналізувати стан реалізації завдань щодо навчання старших дошкільників ігор з елементами спорту.

**Основні завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз наукових досліджень та результатів діяльності дошкільних навчальних закладів з проблеми організації навчання старших дошкільників ігор з елементами спорту.

2. Висвітлити результати проведення анкетування, бесід з педагогами-практиками з окресленої проблеми.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; анкетування; метод узагальнення отриманої інформації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З метою вивчення ставлення методистів, вихователів та інструкторів з фізичної культури дошкільних навчальних закладів до особливостей організації процесу навчання старших дошкільників ігор з елементами спорту та уміння враховувати їх специфіку в роботі, нами використовувалися бесіди, інтерв'ю, анкетування, аналіз педагогічної документації.

У процесі опитування найбільшу увагу приділяли вивченню думки фахівців щодо доцільності навчання старших дошкільників ігор з елементами спорту; встановленню причин, що заважають систематичному їх використанню у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільних навчальних закладах. Важливим для нашого дослідження було і коло питань, що пов'язані з методичними підходами до навчання дітей 6-го року життя іграм з елементами спорту, логічної послідовності оволодіння дітьми змістом рухових дій, послідовності вивчення основних технічних прийомів зі спортивних ігор, пропозицій щодо удосконалення процесу навчання іграм з елементами спорту та доцільності розробки технології навчання дітей цим іграм.

Експериментальним дослідженням було охоплено 170 працівників дошкільних навчальних закладів. Анкетування носило анонімний характер, за способом спілкування з респондентами було заочним, за способом вручення анкет – роздатковим, за обсягом охоплених – вибіркоvim. Результати анкетування були піддані математичному аналізу.

Для отримання об'єктивної інформації про стан процесу організації навчання старших дошкільників ігор з елементами спорту педагогам-практикам було запропоновано дати відповіді на питання анкети. Пропонуємо перелік запитань:

1. Чи доцільно використовувати ігри з елементами спорту в дошкільному навчальному закладу?
2. Як часто Ви використовуєте ігри з елементами спорту?
3. Які ігри з елементами спорту найбільше подобаються дітям?
4. Оцініть у відсотках рівень Вашої методичної підготовленості до навчання ігор з елементами спорту дітей дошкільного віку?
5. Чи створенні необхідні умови у Вашому дошкільному навчальному закладі для навчання дітей ігор з елементами спорту?
6. Чи володієте Ви технікою виконання окремих елементів спортивних ігор?
7. Які причини заважають їх систематичному проведенню в дошкільних навчальних закладах?
8. Чи здатні діти старшого дошкільного віку (6-го року життя) оволодіти технікою ігор з елементами спорту?
9. Чи потрібна і корисна, на Вашу думку, буде розробка чіткої технології навчання ігор з елементами спорту дітей 6-го року життя в умовах дошкільного навчального закладу?

Аналіз відповідей на перше питання анкети засвідчило, що 98% педагогів-практиків вважають доцільним використання ігор з елементами спорту в дошкільному навчальному закладу. Можна констатувати, що даний засіб вважається ефективним у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Так, якщо прийняти щоденне використання ігор з елементами спорту за 100%, то на основі аналізу анкет можна визначити, що в системі фізичного виховання дошкільного навчального закладу, ступінь їх використання систематично, складає всього лише 10,5%, періодично використовують ігри з елементами спорту – 62,5% вихователів, а інколи – 27%.

Стосовно третього запитання з'ясовано, що найбільше подобаються дітям дошкільного віку такі елементи спортивних ігор, як баскетбол – 46,5%; футбол – 34,5%, бадмінтон – 14%, настільний теніс – 5%. З деякими елементами спортивних ігор, діти фактично не знайомі.

Свій рівень методичної підготовленості до реалізації програмного розділу «Ігри з елементами спорту», респонденти оцінюють як низький. При цьому рівень підготовленості до навчання дітей-дошкільників, якщо прийняти (1-33% – низький рівень, 34-67% – середній рівень, 68-100% – високий рівень), гри городки відводиться – 6%, баскетболу – 46%, футболу – 28%, хокею – 2%, настільному тенісу – 4%, бадмінтону – 14%.

На запитання, чи створенні необхідні умови у Вашому дошкільному навчальному закладі для навчання дітей ігор з елементами

спорту, більшість (57%) опитаних нами педагогів-практиків відповіли – «ні», 23% – дали відповідь – «так», 20% дали іншу відповідь. Вони стверджують, що не для всіх спортивних ігор, які визначені чинними програмами, є в наявності необхідний інвентар та обладнання.

Узагальнивши відповіді на питання, чи володієте технікою виконання окремих елементів спортивних ігор, ми виявили, що 43% опитаних педагогів володіють технікою гри в баскетбол, 28 % – в бадмінтон, 14% опитуваних – знають технічні прийоми у футболі, 7% опитаних вважають, що володіють технікою гри в настільний теніс та тільки 4% фахівців оцінюють свою технічну підготовку на середньому рівні з таких цікавих та захоплюючих спортивних ігор, як городки та хокей.

Аналізуючи відповіді анкети, абсолютна більшість (65,5%) опитаних фахівців стверджують, що однією з причин, яка заважає систематичному проведенню ігор з елементами спорту в дошкільному навчальному закладі, є відсутність відповідної методичної літератури з даного питання для працівників дошкільних навчальних закладів. Крім того, в процесі опитування, ми також з'ясували, що основним джерелом інформації з даної проблеми педагога дошкільних навчальних закладів вважають особистий досвід та зміст чинних комплексних програм розвитку, навчання й виховання для дошкільних навчальних закладів «Я у Світі», «Впевнений старт», «Дитина», «Українське дошкільля», «Дитина в дошкільні роки». Аналізуючи зміст цих програм, ми можемо констатувати, що у зазначених програмах визначені тільки основні завдання з навчання дошкільників іграм з елементами спорту та надається перелік ігрових вправ, що є підготовчими лише до таких спортивних ігор, як футбол та хокей.

Близько 45,5% вихователів-практиків недостатньо оцінили свою методичну та рухову підготовку до застосування елементів спортивних ігор у практиці роботи дошкільних навчальних закладів. Значна частина фахівців (28%) підкреслюють, що однією з причин є також відсутність відповідного обладнання та інвентарю.

Значний відсоток (85,5%) опитаних стверджують, що діти старшого дошкільного віку (6-го року життя) здатні оволодіти технікою ігор з елементами спорту. Педагоги-практики стверджують, що в процесі проведення ігор з елементами спорту у дітей підвищується рухова активність, покращується фізична підготовленість та розвиваються такі фізичні якості, як спритність, швидкість, рівновага, координація рухів та інші якості.

98 % педагогів-практиків переконані, що необхідна чітка технологія навчання ігор з елементами спорту дітей 6-го року життя в

умовах дошкільного навчального закладу, що обумовлює важливість та необхідність окресленої проблеми.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що процес використання ігор з елементами спорту в системі фізичного виховання дошкільників потребує удосконалення.

Крім анкетування нами були використані метод бесіди, інтерв'ю та аналіз документальних матеріалів протягом усього періоду проведення експериментального дослідження. На початкових етапах дослідження бесіди та інтерв'ю використовували для визначення проблемних, невирішених питань, що набувають актуальності в процесі навчання дітей дошкільного віку ігор з елементами спорту в умовах дошкільних навчальних закладів, обговорювали можливі шляхи їх вирішення. До опитування залучали завідувачів, методистів, вихователів, інструкторів з фізичної культури, викладачів вищих навчальних закладів, а також батьків вихованців.

Вивчення стану зазначеної проблеми в практиці роботи дошкільних навчальних закладів засвідчило, що організація та застосування ігор з елементами спорту дітей старшого дошкільного віку характеризуються вже застарілими формами, методами та прийомами навчання.

Результати опитування лягли в основу розробки експериментальної технології навчання ігор з елементами спорту дітей 6-го року життя.

**Висновки.** Проведений аналіз дослідження дозволяє стверджувати, що педагогів-практиків турбує низький рівень методичної та практичної підготовленості до навчання елементам спортивних ігор, що негативно відбивається на їх використанні в практиці фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах. Більшість респондентів абсолютно переконані, що ігри з елементами спорту є важливим засобом фізичного виховання дошкільників. Проте значний відсоток (98%) педагогів вважають необхідним створення відповідної системи роботи з навчання старших дошкільників ігор з елементами спорту з використанням інноваційних форм, засобів та методів роботи з дітьми.

Результати вивчення стану використання ігор з елементами спорту у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку, ставлення педагогів до означеної проблеми яскраво свідчать про необхідність розробки спеціальної технології навчання ігор з елементами спорту дітей 6-го року життя в умовах дошкільного навчального закладу.

### Список використаних джерел:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду : Кн. для воспитателя дет. сада / Э. Й. Адашкявичене. – М. : Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Богініч О.Л. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : методичний посібник / О. Л. Богініч, Ю. М. Бабачук. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 224 с.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2004. – 428 с.
4. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет / Л. Н. Волошина. – М. : АРКТИ, 2004. – 144 с.
5. Дошкільна освіта в Україні : Нормативно-правове регулювання / Упоряд. Л. Гураш, Т. Вороніна. – К. : Вид. дім «Шкіл. світ» : Вид. Л. Галіцина, 2006. – 120 с.
6. Закон України «Про загальну середню освіту». [Електронний ресурс] / Відомості Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.
7. Конох О.Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Є. Конох. – Д., 2014. – 20 с.
8. Усаков В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы : автореф. дисс.... д-ра пед. наук : 13.00.04/ В. И. Усаков; Сибирская гос. акад. физ. культуры. – Омск, 2000. – 87 с.

This article analyzes and summarizes the views of experts on the reasonableness of teaching games with elements of sports to preschool children. The reasons that prevent their systematic use in the process of physical education of preschool children, such as lack of teaching materials for the creation of an integrated system of consistent implementation of games with elements of sports into the educational process, insufficient number of references, ambiguity of pedagogical conditions for the introduction of wellness and recreation activities for children of senior preschool age, insufficient supply of special sports equipment to preschool educational establishments, have been substantiated. The thorough analysis of key policy documents on the use of games with elements of sports in the practical work of preschool educational establishments has been carried out. The results of a survey of practical teachers on the issue of the process of teaching

games with elements of sports to senior preschool children and on their ability to take into account the specifics of working with children have been described. The attention has been paid to important issues of the organization and use of games with elements of sports in preschool educational establishments. Perspectives for development of the problem under discussion have been suggested.

**Key words:** teaching and learning process, children of senior preschool age, games with elements of sports, gradual mastering the techniques, improvement of complex motions, teaching technology, research stages.

*Отримано: 4.05.2016*

УДК 373.2.015.31:796

*С.М. Бабюк*

## **ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ГРАМОТНОСТІ БАТЬКІВ НА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У статті автор аналізує експериментальну технологію фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї. Досліджено вплив фізкультурної грамотності батьків на фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку.

**Ключові слова:** фізичне виховання, взаємодія, інтерес, фізична активність, сім'я, фізкультурна грамотність.

Одним із пріоритетних напрямів виховання дітей дошкільного віку вважається сприяння зміцненню здоров'я, загартовуванню організму, всебічному фізичному розвитку особистості. У контексті цього дослідження особливого значення набувають наукові праці, які доводять, що період дошкільного дитинства – відповідальний етап у забезпеченні належного фізичного та морального здоров'я людини, й найкращі умови для цього створюються в процесі фізичного виховання особистості, що є важливим компонентом підготовки дитини до активного життя та професійної діяльності (Л. Виготський, О. Запорожець, Е. Аркін, Т. Осокіна та інші).

Проблема фізичного удосконалення та збереження здоров'я дітей старшого дошкільного віку стала предметом дослідження вчених різних галузей науки, зокрема психологів (Л. Виготський,

О. Запорожець, О. Леонт'єв та інші), педагогів (В. Горіневський, А. Макаренко, П. Лєсгафт, А. Онопрієнко, О. Сухомлинський, К. Ушинський), фізіологів та медиків (І. Аршавський, Г. Апанасенко). Значну зацікавленість викликають праці Г. Агаєва, Е. Вільчковського, А. Вольчинського, Н. Денисенко, Т. Осокіної, Б. Сермеєва, Б. Шиян та інших, в яких обґрунтовується необхідність залучення усіх дієвих чинників системи фізичного виховання, в тому числі й виховного потенціалу сім'ї (В. Постовий, С. Жевага, Р. Поташнюк, М. Безруких, Е. Бондаревський, Л. Мовчан, О. Куц, В. Лєонова).

Для педагогічної громадськості думка про визначальний вплив сім'ї на розвиток особистості є безперечною. Для організації ефективного процесу виховання необхідно гармонізувати педагогічний вплив сім'ї та дошкільного закладу. Обидва види взаємодії спрямовані на досягнення головної мети – виховання здорової, життєрадісної, всебічно розвиненої дитини. Для забезпечення загальної лінії виховання необхідна систематична робота дитячого закладу з сім'єю.

Діти старшого дошкільного віку характеризуються великою природною руховою активністю. Цей факт є передумовою створення перспектив для міцного включення фізичної культури в спосіб життя дітей. Відомо, що вирішальний вплив у залученні дітей до фізичних вправ справляє особистий приклад батьків, їх ціннісні орієнтації, спільні заняття з дітьми, фізкультурно-спортивні уміння і фізкультурна грамотність, в тому числі правильна оцінка культурно-виховного впливу занять фізичною культурою і спортом. З огляду на вищезазначене, особливого значення набуває педагогічна взаємодія дошкільного навчального закладу і сім'ї у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. При умові взаємодії навчального закладу і сім'ї можна досягти позитивних результатів як у фізичному вихованні, так і у гармонійному розвитку особистості дитини. Саме тому педагогічні колективи, стурбовані станом здоров'я своїх вихованців і зацікавлені у наданні кваліфікованої допомоги батькам з формування та збереження здоров'я дітей, повинні взяти на себе освітню функцію, організувати роботу з батьками і тим самим сприяти підвищенню фізкультурної грамотності батьків, зміні ставлення до фізичного виховання.

Проблему оптимізації фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку дошкільний навчальний заклад може вирішити через залучення до взаємодії сім'ї. Дослідники Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Б. Сермеєв відзначають необхідність реалізації всіх дієвих чинників системи фізичного виховання, в тому числі і виховного потенціалу сім'ї, що дає можливість впливати на організм дитини не епізодично, а перманентно [2; 3].

Передумови для занять фізичними вправами, потреба в активній руховій діяльності найлегше формуються і повинні бути сформовані в дошкільному віці, стверджують Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, О. Богиніч та ін. У той самий час організація подібної роботи з батьками вимагає проведення спеціальних досліджень. Поза увагою авторів залишилися питання технології фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї, що і стало метою дослідження у даній статті.

Експериментальна робота щодо фізичного виховання дітей досліджуваного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї була побудована з урахуванням результатів вихідних обстежень. На початковому етапі фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей експериментальної групи створювалися сприятливі умови для подолання невпевненості у виконанні тієї чи іншої вправи, використовувались стимулюючі впливи, які викликали збудження позитивних емоційних переживань і мотивів до занять фізичними вправами. В ході фізкультурно-оздоровчої роботи необхідно підтримувати інтерес дітей до занять і таким чином планувати фізкультурно-оздоровчу роботу, щоб діти постійно відчували позитивну динаміку свого фізичного розвитку, рухової підготовленості. У дослідженнях Н. Денисенко розкрита роль інтересу у вихованні позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Н. Денисенко стверджує, що розвиток інтересу дітей до занять фізичними вправами обумовлює активність дітей. Адже охоче і старанно дитина робить те, що становить для неї інтерес [3, с.128]. Батьки застосовували зовнішні стимули для виховання у дітей інтересу до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Основними серед них були такі: створення ситуації успіху, заохочення, переконання словом і прикладом, оцінка результатів діяльності. Цьому також сприяли створення загальної позитивної атмосфери під час занять фізичними вправами; доброзичлива співпраця батьків та дитини у процесі навчання; допомога батьків порадами, які підводили дитину до самостійного виконання фізичних вправ; емоційність мовлення батьків; застосування цікавих ігор, змагальних ситуацій, тощо.

Для подолання переживання та страху дітей під час виконання фізичних вправ, невпевненості у своїх силах, які були викликані тривалою відсутністю успіху, на спільних заняттях створювались такі навчальні ситуації, в яких дитина досягає успіху. Підтриманню бажання займатися фізичною культурою сприяло також ведення обліку особистих досягнень дитини. Для цього кожній дитині були розроблені індивідуальні завдання в залежності від рівня рухової підготовленості, які були для дитини особистою перспективою. Перевага такого підходу



полягала в тому, що за умов систематичності та сумлінного ставлення до занять кожна дитина могла покращити свій результат. Завдяки тому, що дитина залежно від своїх вихідних фізичних даних досягала мети поступово, відкривалася можливість забезпечити їй успіх незалежно від рівня особистої рухової підготовленості. Для гарантії успіху батькам потрібно було знати можливості своєї дитини, виправляти недоліки, встановлювати їх причини й знаходити способи для їх усунення. Цьому сприяло також визначення обсягів навантажень та термінів виконання індивідуальних завдань, які поступово ускладнювалися. Якщо ж дитина не справлялась з поставленим завданням у строк, то спільно з батьками вони шукали причини неуспіху й визначали нові строки досягнення запланованого результату.

У процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять у сім'ї широко застосовувалося заохочення, позитивні оцінки діяльності дітей дорослими. Суть цього стимулу полягала у спонуканні дитини до активного, зацікавленого оволодіння навчальним матеріалом. Основними видами заохочення дитини під час занять фізичними вправами були довіра батькам, похвала, подяка тощо. З метою забезпечення ефективності заохочення дітей батьки дотримувалися таких вимог: застосовували диференційований підхід; враховувалися досягнення, які були результатом власних зусиль і старанності дошкільника у виконанні індивідуальних завдань; додержувалися гласності в заохоченнях; знаходили об'єктивні підстави для заохочення; аргументували кожне заохочення і супроводжували його вказівками на те, що можна й потрібно зробити краще; досягали того, щоб заохочення було якомога конкретнішим і об'єктивнішим; домагалися обґрунтованості і справедливості заохочення з тим, щоб воно сприяло не тільки виконанню дітьми навчальних завдань, але й прояву в них працелюбності, ініціативності та інших позитивних якостей; враховували особистісні та індивідуальні якості дітей.

Для розвитку стійкості позитивних емоційних переживань дітей і виховання у них мотивів до занять застосовувалося переконання словом і власним прикладом батьків. Для переконання словом використовували такі прийоми, як роз'яснення, доказ, вказівка на практичне застосування вправ. Застосування вказаних прийомів мало на меті поглиблення знань дітей про зміст, призначення вправ та способи їх виконання. Ці прийоми сприяли активізації вольових зусиль, утвердженню у свідомості дошкільника впевненості у своїх силах, доступності в оволодінні фізичними вправами та закріплення їх як звичних дій. Загальне уявлення про вправу допомагало дитині виконати рухову дію без суттєвих помилок. При цьому в неї виникали

емоції радості, успіху, досягнення мети, що позитивно впливало на ставлення до рухової дії. За таких умов вона ставала для дитини цікавою і це спонукало її до повторення вправи, щоб знову пережити приємні емоції.

Експериментальна методика передбачала вивчення фізичних вправ у такій послідовності: назва вправи і визначення її місця у комплексі, роз'яснення, вказівка на практичне застосування, показ і багаторазове повторення вправи. При цьому батьками ставилося конкретне навчальне завдання, висувалися вимоги й здійснювався спільний з дітьми пошук оптимального способу його вирішення. Це сприяло засвоєнню, закріпленню та запам'ятовуванню старшими дошкільниками рухової дії на тривалий час. Експериментальна робота показала, що батьки за допомогою використання цих прийомів допомагали дітям зрозуміти важливість і необхідність самостійного повторення вправ у режимі дня. Усвідомлюючи значення навчального матеріалу, діти намагалися подолати пасивність і самостійно повторювали вивчені вправи. Для їх закріплення дітям давалося завдання розповісти про порядок виконання вправ, їх вплив на організм та практичне застосування у повсякденному житті.

На процес фізичного виховання впливають емоційні переживання дитини. Е. Вільчковський визначив ефективні шляхи формування емоційної сфери старшого дошкільника у процесі фізичного виховання, виявив роль деяких складних моральних почуттів і вольових рис характеру та визначив раціональні методи їх виховання у дитини в процесі занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю. На думку автора, повнота і глибина формування позитивних емоцій, почуттів і морально-вольових якостей дітей старшого дошкільного віку перебувають у прямій залежності від конкретних умов організації навчально-виховного процесу та створення відповідного оздоровчого середовища у сім'ї. Він відзначив, що за умов умілої, методично правильної організації виховання у дітей створюються оптимальні емоційні стани, що сприяють засвоєнню ними відповідних знань, позитивно впливають на процес формування рухових навичок. І навпаки, астенічні емоції демобілізують вольові зусилля дітей, знижують їхню рухову активність, гальмують процес формування правильних рухових навичок [2; с. 35]. Учений стверджує, що найефективнішим засобом формування емоційної сфери дошкільників у процесі фізичного виховання є змагальний метод проведення занять, який сприятливо впливає на швидкість рухових реакцій, зростання м'язової сили, покращення координації рухів, підвищення здатності до сприйняття і відтворення рухів та формування рухових навичок. О. Смірнов

звернув також увагу й на те, що головна роль у створенні оптимальних емоційних станів дітей засобами фізичної культури належить батькам, їхнім особистісним якостям, педагогічній майстерності та досвіду [4].

На наступному етапі основна увага приділялася розвитку когнітивного компонента, який передбачав засвоєння дітьми системи знань з фізичного виховання. Цей компонент оптимально поєднував роботу з формування у дітей всебічних знань з фізичного виховання з розвитком переконань у необхідності займатися ним. Для цього під час занять, бесід, перегляду відповідних програм, тощо проводились так, щоб у дітей закріплювалося усвідомлене бажання займатися фізичними вправами. З цією метою батьки під час занять щоразу, пропонуючи дітям відповідні завдання, звертали увагу на перспективні цілі, пов'язані з необхідністю розвитку основних рухових якостей та підвищення рухової підготовленості; пояснювали правила і методи виконання фізичних вправ безпосередньо в процесі навчання, досягаючи свідомого засвоєння дітьми основних вимог правильного виконання вправ; створювали такі ситуації, які спонукали дітей до набуття і застосування знань у процесі здійснення контролю та допомоги, самостійного вивчення фізичних вправ та виконання індивідуальних завдань, тощо.

У фізичному вихованні дітей у сім'ї важливу роль відіграє озброєння дітей елементарними знаннями з фізичної культури. На цьому наголошують Е. Вільчковський, Н. Денисенко, В. Усаков та ін. Автори підкреслюють, що від вирішення освітніх завдань залежить успішне здійснення й інших функцій фізичного виховання дитини. Чим більше знань засвоюють діти, тим глибше у них розвивається абстрактно-теоретичний компонент рухової діяльності, вищими є результати у формуванні умінь і навичок, розвитку рухових якостей [5].

Під час засвоєння дітьми старшого дошкільного віку теоретичних знань з фізичного виховання батьки часто застосовували коментування, поєднували розповідь з демонстрацією вправ. Вони роз'яснювали і доводили користь фізичних вправ, які необхідно було виконати на занятті, коментували техніку їх виконання, вказували на допущені помилки та у кінці показу пояснювали шляхи їх виправлення. Після цього батьки поступово залучали до коментування вправ дітей, давали їм спеціальні завдання, виконання яких сприяло закріпленню отриманих теоретичних знань. Засвоєними вважалися ті знання, які діти міцно запам'ятали, могли вільно передати словами та вміли самостійно застосувати на практиці.

Проведення різних форм роботи з фізичного виховання за експериментальною методикою сприяло формуванню у дітей системи знань з фізичного виховання, забезпечувало їхню високу розумову

активність. Отримані знання діти застосовували під час виконання наступних завдань, у самостійній роботі, а їхні досягнення у цій роботі батьки оцінювали у подальших заняттях. В процесі вивчення вправи їм ставилося завдання подумати, чому результат при виконанні тої чи іншої рухової дії покращується від заняття до заняття; за рахунок яких прикладених м'язових зусиль виконується певна рухова дія, тощо. Активна розумова діяльність дітей старшого дошкільного віку під час вивчення вправи була важливою умовою усвідомленості рухових дій, розвитку довільного керування рухами, підготовки дітей до самостійного виконання вправи у режимі дня. За допомогою пояснення і показу батьки допомагали дітям включити раніше вивчені елементи у нову, складнішу вправу, що формувало у них уміння застосовувати набуті знання у неосвоєних діях.

З метою оптимізації процесу виховання та свідомого ставлення дітей старшого дошкільного віку до занять фізичною культурою на кожному занятті, поряд з засвоєнням теоретичних відомостей, забезпечувалося свідоме вивчення ними нових рухових дій. Діти разом з засвоєнням вимог правильного виконання рухових дій з'ясовували, як впливає на розвиток організму певна вправа. Такі знання дозволяли їм свідомо виконувати вправи, здійснюючи при цьому аналіз і корекцію помилок й оцінювати ефективність своїх дій. Вивчення вправ за експериментальною методикою передбачало отримання дітьми досліджуваного віку знань про вплив фізичних вправ на організм; назви вправ, рухів, вихідних і кінцевих положень та характеристику рухів; правильне виконання вправ; утримання правильної постави, дихання; прийоми самооцінки вправ, що виконувались; правила самостійних занять фізичними вправами. При цьому батьки домагалися від дітей застосування в рухових діях мовлення і мислення. Це досягалося шляхом широкого використання при вивченні дітьми фізичних вправ словесних методів навчання. Ефективними прийомами формування у старших дошкільників знань про рухові дії були: словесний опис вправ, розповідь про вимоги щодо їх правильного виконання, виявлення недоліків у своїх діях тощо.

Проведена мотиваційна робота та озброєння дітей системою знань з фізичного виховання забезпечили у них перехід від ситуативно-пасивного до активно-позитивного ставлення до занять фізичними вправами. При подоланні цього типу ставлення великого значення набула робота щодо виховання у дітей інтересу до занять фізичними вправами, розвитку практичних умінь до самостійних занять.

Основними методами та прийомами розвитку у дітей старшого дошкільного віку на заняттях інтересу до занять фізичними вправами

були ті, що забезпечували стійкість і усвідомленість засвоєних знань та умінь; враховували особистісні та індивідуальні особливості дітей; сприяли розвитку в них здатності до самовиховання; виховували у дітей свідомість та активність до фізкультурно-оздоровчих занять. Ефективність використання зазначених методів та прийомів залежала від їх раціонального поєднання. Оптимальною послідовністю роботи при цьому була така: роз'яснення – доказ – показ – практичне виконання вправ з обов'язковим інструктажем, у процесі якого визначалося дозування навантаження, темпу виконання вправ тощо. Це дозволяло планомірно формувати стійкий усвідомлений інтерес дітей до занять з фізичними вправами.

Поряд з активізацією пізнавальної діяльності дітей старшого дошкільного віку у процесі виконання регламентованих вправ, спрямованих на досягнення поставленої мети, батьки широко застосовували і більш вільну в цьому плані ігрову діяльність. У рухливих іграх дітям надавалася можливість творчо здійснювати свої рухові дії в межах установлених правилами гри порядку. Завдяки цьому вони виявляли свої рухові здібності за власними внутрішніми спонуканими, глибоко переживали особисті успіхи, активно прагнули вдосконалювати свої дії. Це поступово переносилося на їхню повсякденну життєдіяльність, яка ставала більш творчою і цілеспрямованою.

Для виховання активності у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності батьки використовували схильність дітей досліджуваного віку до виявлення самостійності. Вони створювали на заняттях такі ситуації, в яких діти реалізовували цю схильність і завдяки цьому розвивали свою готовність до самостійних занять фізичними вправами. Батьки спонукали дітей до проявлення самостійності такими завданнями, які вимагали самостійного вибору способу дій і застосування засвоєних знань та рухових умінь на практиці. Для цього дітей залучали до оцінювання правильності власних рухів, самостійно виконувати ті чи інші рухові дії та різноманітні ігрові завдання.

Таким чином, використання описаної вище системи розвитку кожного компонента фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку у сім'ї дозволило батькам знаходити оптимальні шляхи його виховання у процесі виконання різних форм фізичного виховання у сім'ї. Виходячи з цього, спеціальні виховні засоби підбиралися батьками з урахуванням особистісних та індивідуальних якостей кожної дитини, а також результатів обстежень рівнів фізичного розвитку, рухової підготовленості, ступеню оволодіння основними рухами, рівнем знань

дітей, станом здоров'я. Це створювало сприятливі умови для організації процесу фізкультурно-оздоровчої діяльності у сім'ї.

### **Список використаних джерел:**

1. Богініч О.Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури : автореф. дис....канд.пед. наук / О. Л. Богініч – К., 1997. – 24 с.
2. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 128 с.
3. Денисенко Н.Ф. Педагогические условия активизации двигательного режима детей 5-6 лет в детских учреждениях : дис....канд. пед. наук / Н. Ф. Денисенко – К., 1994. – 152 с.
4. Смірнов О.Ф. Роль сім'ї в залученні дітей до занять фізичною культурою і спортом / О. Ф. Смірнов // Матеріали 3-ї Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». – Львів, 1997. – С. 66-67.
5. Усаков В.И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе / В. И. Усаков // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 1-2. – С. 7-11.

The article focuses on the experimental technique of preschool children physical education in kindergarten through interaction of the establishment with the family. Parents' physical literacy influence on physical education of older pre-school children is analysed.

Pre-school children are characterized by high natural physical activity. This fact is a precondition for creating lasting prospective for physical culture inclusion into children's lifestyle. It is known that parents' personal example is the decisive influence in attracting children to exercise, parents' values, common activities with children, sports skills and physical education literacy, including the correct assessment of the cultural and educational impact of physical culture and sports. Hence, the pedagogical interaction of kindergarten and family in ensuring physical education of per-school children is particularly important. It is possible to achieve positive results both in physical education and harmonious development of the child if the interaction of the pre-school establishment and family is established.

**Key words:** physical education, interaction, interest, physical activity, family, physical education literacy.

*Отримано: 20.04.2016*

УДК 37.015.31–44.46:613.81(–053.4:373.3)

*Т.Й. Бабюк*

## **СТАН РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ТА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

У статті здійснено аналіз проведеного автором констатувального експерименту з дослідження стану роботи з формування навичок здорового способу життя дітей у педагогічній практиці дошкільних навчальних закладів та початкової школи.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, методи формування навичок, діти старшого дошкільного віку, молодші школярі.

Перед педагогами дошкільного навчального закладу і вчителями початкової школи стоїть єдина мета – організувати життя і діяльність дитини таким чином, щоб вона безболісно, адекватно реагуючи на зміни у її житті, змогла освоїти новий для неї статус школяра. Отже, одним із пріоритетних завдань дошкільних навчальних закладів і початкової школи є збереження та зміцнення здоров'я дошкільників та учнів початкових класів, формування у них здорового способу життя.

Вивчення стану проблеми формування навичок здорового способу життя у педагогічній науці свідчить, що значна кількість сучасних наукових досліджень присвячена формуванню здорового способу життя шляхом фізичного удосконалення (О.Д. Дубогай, М.Д. Зубалій, А.В. Мерлян, І.І. Петренко, І.А. Панін, Н.М. Хоменко). Напрями валеологічної обізнаності відображено у працях Т.Є. Бойченко, В.П. Горашука, Л.П. Сущенко, Т.Г. Кириченка, С.О. Юрочкіної. Формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя досліджували В.М. Оржеховська, А.І. Сологуб, Г.І. Власюк, С.В. Лапаєнко, Г.Л. Кривошеєва.

Проте на сучасному етапі в Україні ще немає наукових досліджень з проблеми неперервного формування навичок здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. Саме це спонукало нас до проведення констатувального експерименту з метою виявлення практичного стану досліджуваної проблеми, що й стало темою статті.

Метою констатувального експерименту було з'ясування стану наступності у змісті формування здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів; виявлення рівня теоретичної та практичної підготовленості вихователів дошкільного навчального закладу, вчителів початкової школи до роботи з формування здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, з формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Щоб з'ясувати стан наступності у змісті формування здорового способу життя, ми здійснили структурний та якісний аналіз програм для дітей дошкільного віку і середньої загальноосвітньої школи для 1-4 класів (1-й клас). У державних програмах формування і навчання дітей дошкільного віку „Малятко” (1999 р.) [5], „Дитина” (2003 р.) [3], якими керувалися у своїй діяльності вихователі дошкільних навчальних закладів, проблема здоров'я дітей розглядається як важливий компонент дошкільної освіти. Однак аналіз вищеназваних програм показав, що в них здебільшого висвітлюється формування фізичного здоров'я дошкільників. Аналіз програми формування дітей дошкільного віку „Дитина” свідчить, що вона містить вимоги щодо охорони життя та зміцнення здоров'я дітей, проте пов'язує означені вимоги переважно з процесом фізкультурно-оздоровчої роботи, яка полягає в проведенні ранкової гімнастики, занять з фізичної культури, організації рухливих ігор, фізкультурних свят та Днів Здоров'я. Окремо виділено в програмі вимоги щодо формування культурно-гігієнічних навичок: навчання дітей правилам поведінки під час споживання їжі, особистої гігієни (стеження за чистотою рук, обличчя, тіла, одягу). Означений зміст сприяє зміцненню здоров'я дітей дошкільного віку. Однак, на наш погляд, такий обсяг знань та умінь не дає змоги повною мірою сформувати усвідомлене дбайливе ставлення до власного здоров'я. У розділі „Мова рідна, слово рідне” під час розгляду теми „Я сам” („Я сама”) частково розкриваються питання психічного здоров'я. Незважаючи на широке коло подій, об'єктів та явищ природи і суспільного життя, у змісті програми „Дитина” відсутні відомості про організм людини та необхідність дбати про своє здоров'я. Вигідно відрізняється від програми „Дитина” програма формування дітей дошкільного віку „Малятко”. Так, у першому виданні програми „Малятко” (1991), вперше започатковано висвітлення проблеми валеологічного формування у змісті дошкільної освіти. У розділі „Рідна природа” обґрунтовано необхідність ознайомлювати дітей старшого дошкільного віку з анатомією людського тіла та необхідністю дбати про власне здоров'я. У другому виданні програми „Малятко” (1999) ці поняття виділено окремим підрозділом під назвою „Наше здоров'я і природа”.



Крім проаналізованих програм формування дітей дошкільного віку в дошкільних закладах України педагоги працюють і за авторськими варіативними програмами. Так, Н.Ф. Денисенко і Л.М. Мельник розробили програму “Будьте здорові, діти!” (2001 р.) [2]. У своїй програмі автори пропонують проводити інтегровані заняття, на яких спеціальні знання про здоров'я будуть координуватися з математикою, фізичною культурою, мовленнєвим спілкуванням та ін., а закріплювати і вдосконалювати отримані знання необхідно в повсякденному житті, використовуючи дидактичний, практичний матеріал, ігрові вправи, ігрові ситуації, фольклор. У цій програмі, на відміну від інших, пропонується знайомити дітей з основними чинниками здоров'я, а також зі складовими здорового способу життя. Власне бачення побудови роботи в контексті з означеною проблемою відображене в авторських варіативних програмах, за якими працюють педагоги в дошкільних навчальних закладах України. Зокрема, у програмі В.І. Муратової та Т.Є. Бойченко „Все для здоров'я і про здоров'я” (1997 р.) [1] автори особливу увагу приділяють самостійній діяльності дітей, аби вони могли не тільки засвоїти відповідні знання, а й застосувати їх у життєвих ситуаціях. Інформація, що надається дітям, розподілена за розділами роботи і відповідно до вікових можливостей дітей. Проаналізувавши завдання, які пропонуються до кожного розділу, ми зробили висновок, що, як і в державних програмах формування і навчання дошкільників, у названій програмі ширше розкривається питання формування фізичного здоров'я дітей і надання знань про нього. У незначному обсязі окреслені знання щодо соціального і духовного здоров'я.

У варіативній програмі з валеологічної освіти дошкільників „Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати” (Л.В. Лохвицька), яка була розроблена в рамках проекту програми “Крок за кроком в Україні” [4, с. 10–88] розкриваються усі складові здоров'я. Вони охарактеризовані в семи розділах, в яких матеріал розподілено за напрямками. Завдяки цьому інформація, що надається дітям, охоплює всі сфери їхньої життєдіяльності і сприяє формуванню знань щодо складових здоров'я. Названа авторська програма розкриває в комплексі питання формування фізичного, психічного і соціального здоров'я. Але зазначений у вищеперерахованих програмах обсяг знань не дає можливості повною мірою сформувати в дошкільників свідоме ставлення до власного здоров'я і розуміння важливості дотримання здорового способу життя. Для того, щоб діти в майбутньому могли вільно орієнтуватися у станах власного здоров'я, керувати ним, вони мають отримати знання з усіх сфер здоров'я (фізичного, психічного, духовного, соціального) в комплексі, оскільки вони взаємопов'язані.

Необхідно також сформулювати уявлення про чинники, що впливають на стан здоров'я людини і готовність бути здоровими. Згідно з аналізом програм, система роботи в цьому напрямі недостатньо розроблена.

Про реалізацію наступності в змісті формування здорового способу життя можна говорити в тому випадку, коли програмовий матеріал забезпечує динаміку у формуванні знань, умінь та навичок ведення здорового способу життя, коли навчання та формування здійснюється по поступально-вихідній, у якій новий ступінь опирається на попередній і створює основу для майбутнього. Зроблений нами порівняльний аналіз програмового змісту дає підставу констатувати відсутність такої динаміки. Порівнявши зміст навчального матеріалу (старших дошкільний вік та перший клас), яким передбачено формування уявлень про будову тіла, призначення та дію органів, догляд за тілом та його органами, ми встановили відсутність у ньому узгодженості, оскільки програмовий матеріал для першого класу зовсім не містить тем з вивчення будови тіла та функціонування органів та систем. Аналіз програмового матеріалу для першого класу свідчить, що зміст тем соціального, психічного та духовного здоров'я взагалі не передбачає ускладнення у порівнянні зі старшими дошкільниками. Як і в дошкільному навчальному закладі, в першому класі передбачено усвідомлення цінності життя та здоров'я людини, значення гарного настрою для збереження здоров'я, уміння спілкуватися з однолітками, дорослими людьми, членами своєї родини, але теми значно звужені і не передбачають ускладнення чи поглиблення.

Результати порівняльного аналізу змісту діючих програм для дітей старшого дошкільного віку й першого класу дають підставу стверджувати, що у ньому відсутні зв'язки, які б забезпечували наступність і неперервний характер процесу формування здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів. Програмовий матеріал для першого класу в порівнянні зі старшим дошкільним віком не передбачає ускладнення і розширення уявлень та понять про здоровий спосіб життя, а подекуди і значно спрощений.

Стан наступності в способах організації педагогічного процесу формування здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку з'ясувався у процесі спостережень за педагогічною діяльністю вихователів і учителів, аналізу їх педагогічної документації. Проаналізувавши педагогічну документацію вихователів та учителів, ми констатували, що в роботі з формування здорового способу життя основною формою організації навчання у першому класі є урок, а у старшій групі робота з дітьми здійснюється на заняттях, під час прогулянок, Днів здоров'я. Як свідчать результати аналізу

календарних планів, робота з формування здорового способу життя в старшій групі здійснюється під час занять (37 %), під час прогулянок, на яких реалізується значний обсяг програми (27,8 %), щомісячного свята День Здоров'я (29,6 %). Що стосується методів формування здорового способу життя дітей, то знання, уміння та навички ведення здорового способу життя формуються у дітей в основному під час спостережень, які мають колективний та індивідуальний характер. На жаль, рідко плануються дидактичні ігри і вправи на закріплення знань про здоров'я людини (8 %). Вагома роль словесних методів формування здорового способу життя (бесіди, читання художньої літератури), використовуються і наочні методи формування, для формування у дошкільників уявлені про зовнішню будову тіла людини, статеві та вікові особливості її зовнішнього вигляду, стану здоров'я від способу життя. Основною формою формування здорового способу життя у першому класі є урок (84,2 %). Як доповнення до уроку, закріплення знань, умінь та навичок на прогулянці плануються значно менше (10,5 %), а на екскурсії не планується зовсім. Недостатньо плануються у першому класі Дні Здоров'я (5,3 %). Спостереження, вправління та дослідно-пошукова діяльність проводиться учнями переважно самостійно. Формування здорового способу життя першокласників здійснюється переважно словесними методами – на 56 % більше, ніж у старшій групі. На уроках в перших класах переважають фронтальні методи навчання, а такий підхід, на нашу думку, не забезпечує наступності. Отже, аналіз педагогічної документації засвідчив відсутність чіткої системи в плануванні та здійсненні роботи з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та формування здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. Вихователі та вчителі не використовують у роботі всі наявні форми, методи і засоби формування здорового способу життя дітей.

На першому етапі констатувального експерименту ми провели бесіду з вихователями дошкільних навчальних закладів та вчителями початкової школи (усього 154 особи). Бесіда мала на меті з'ясувати обізнаність респондентів з понятійним апаратом та розуміння ними цілей та завдань формування здорового способу життя дітей. Бесіда проходила за такими запитаннями:

1. Що Ви розумієте під здоровим способом життя?
2. Хто, на Вашу думку, повинен займатися формуванням здорового способу життя дітей? (Учителі та вихователі; батьки; спортивні організації та лікувальні установи; засоби масової інформації; учитель (інструктор) з фізичної культури).
3. Як проявляється інтерес дітей до власного здоров'я?

4. Чи створені у Вашій групі (класі) умови для виконання дітьми гігієнічних та загартовувальних процедур?

5. Чи створене в групі розвивальне середовище для проведення сюжетно-рольових ігор валеологічної тематики, книжкові куточки з пізнавальною літературою про здоров'я людини?

Отримані дані свідчать про те, що вихователі та вчителі однобічно розуміють проблему формування здорового способу життя. Зміст поняття „здоровий спосіб життя” зводиться педагогами, в основному, до відмови від шкідливих звичок, до регулярних занять фізичною культурою, до формування культурно-гігієнічних навичок, відсутності хвороб, раціонального харчування, тобто здебільшого педагоги відзначають формування фізичної складової здоров'я (88 % вихователів дошкільних навчальних закладів та 85 % учителів початкових класів). Лише 12% вихователів та 15 % учителів згадують у своїх відповідях формування психічного здоров'я.

Для того, щоб визначити хто, на думку педагогів, повинен, у першу чергу, займатися формуванням здорового способу життя у дітей, було запропоновано перелік, який потрібно було проранжувати: вчитель фізкультури, батьки, вчителі та вихователі, спортивні організації та лікувальні установи, засоби масової інформації. У переважній більшості відповіді були розподілені таким чином: 1 місце – батьки; 2 місце – учитель (інструктор) з фізичної культури; 3 місце – учителі та вихователі; 4 місце – спортивні організації та лікувальні установи; 5 місце – засоби масової інформації. Отримані дані свідчать проте, що педагоги не усвідомлюють усієї відповідальності, яка покладена на них у справі формування здорового способу життя вихованців, перекладаючи відповідальність на батьків та учителів (інструкторів) з фізичної культури. У своїй щоденній педагогічній практиці вони не завжди приділяють належну увагу вихованню здорового способу життя дітей, вважаючи, що прерогатива у вихованні здорового способу життя належить батькам.

Відповідаючи на третє запитання, не всі педагоги могли чітко визначити, як проявляється інтерес дітей до власного здоров'я. Вони акцентували увагу на тому, що старші дошкільники та першокласники час від часу задають запитання стосовно функцій органів, стану здоров'я чи хвороби, цікавляться засобами лікування, загартовувальними процедурами, використовують отримані знання та навички в процесі розвитку сюжетно-рольових ігор „Лікарня”, „Аптека”.

Заслуговує на увагу той факт, що в групах створені необхідні умови для проведення гігієнічних процедур (86,7 %), але у школах, на жаль, такі куточки практично відсутні. Позитивні відповіді вчителів

(20 %) зафіксовані у тих школах, де учні першого класу займаються у приміщенні дошкільного навчального закладу. Щодо загартування, то 48 % вихователів постійно проводять загартувальні процедури в режимі дня і жодної стверджувальної відповіді не зафіксовано серед учителів початкової школи.

Відповідаючи на п'яте питання, 43 % вчителів початкової школи і 6,7 % вихователів дошкільних закладів визнали, що ними не створене розвивальне середовище для проведення сюжетно-рольових ігор валеологічної тематики та книжкові куточки з пізнавальною літературою про здоров'я людини. 11,7 % вихователів визнають відсутність лише книжкового куточка.

Проаналізувавши результати бесіди з педагогами, ми можемо констатувати, що респонденти слабо обізнані з понятійним апаратом та не повністю розуміють цілі та завдання формування здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.

Для нашого дослідження важливо було з'ясувати, як розуміють педагоги проблему наступності у вихованні здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку та шляхи її розв'язання. З цією метою було проведено анкетування вихователів та вчителів. Узагальнивши відповіді педагогів, ми отримали результати, за якими зробили висновок, що не всі вихователі та вчителі достатньо готові до реалізації наступності в роботі дошкільної та початкової ланок освіти з питання формування здорового способу життя дітей означеного віку. Щоб досягти ефективності в реалізації наступності у змістовому напрямі, вихователі повинні бути обізнаними з шкільною програмою формування здорового способу життя, а вчителі – з дошкільною. Із 154 респондентів тільки 26% вихователів та 23% вчителів знають програмовий зміст (відповідно наступної чи попередньої ланок освіти) з формування здорового способу життя. Причиною такого стану, на нашу думку, є, насамперед, відсутність наскрізних програм з формування дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, а також недостатня увага практичних працівників до проблеми наступності. Відповіді вчителів та вихователів засвідчують, що їх підхід до визначення ефективних форм і методів, які забезпечують наступність у вихованні здорового способу життя дещо різниться. На думку вихователів, наступність буде реалізована, якщо використовувати спостереження (79 %), вправління (81 %), досліди (64 %). А вчителі початкових класів до ефективних методів і форм реалізації наступності віднесли урок (81 %), словесні методи (81 %), меншого значення вони надають дослідам (39 %), спостереженням (24 %), ігровим методам (21 %).

Спільність у відповідях вихователів та вчителів молодших класів простежується в тому, що ефективності в забезпеченні наступності між дошкільним навчальним закладом і школою можна досягти шляхом співпраці дошкільного закладу та школи через впровадження наскрізних програм навчання та формування дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (35 % і 38 % відповідно), спільної методично-організаційної роботи вихователів і вчителів (29 % і 24 %), урахування вікових особливостей дітей (23 % і 27 %), підготовки старших дошкільників до навчання в школі (13 % і 11 %).

Здійснений аналіз стану роботи з формування здорового способу життя у педагогічній практиці дошкільного навчального закладу і початкової школи дає можливість зробити такі **висновки**:

– педагоги і батьки усвідомлюють важливість формування у дітей здорового способу життя, але не володіють у повній мірі методами, прийомами і засобами, необхідними для вирішення даної проблеми;

– не вирішено залишається проблема співпраці дошкільного навчального закладу, початкової школи та батьків із даного питання;

– в навчально-виховній роботі педагоги обмежуються поданням дітям знань щодо фізичного здоров'я, не розкриваючи шляхи формування психічного і соціального здоров'я;

– у планах навчально-виховної роботи вихователів та вчителів питання ціннісного ставлення до здоров'я висвітлені недостатньо, відсутній логічний зв'язок між темою заняття з даної проблеми і закріпленням її в різних видах діяльності, у повсякденному житті.

Таким чином, результати констатувального етапу експерименту довели необхідність підготовки педагогів дошкільних навчальних закладів та початкової школи до діяльності щодо вирішення проблеми формування ціннісного ставлення до здоров'я та забезпечення наступності у вихованні здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку; співпраці педагогів і батьків з питань збереження, зміцнення і відновлення здоров'я дітей.

### **Список використаних джерел:**

1. Все для здоров'я і про здоров'я : програма з валеології : конспекти занять // Палітра педагога. – 1997. – № 4. – С. 24-30.
2. Денисенко Н.Ф. Будьте здорові, діти : програма з валеологічного виховання / Н. Ф. Денисенко, Л. Д. Мельник // Дитячий садок. – 2001. – № 42. – 24 с.
3. Дитина. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. – К. : Освіта, 1993. – 270 с.
4. Лохвицька Л.В. Дошкільникам про основи здоров'я : навч.-метод. посіб. / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрущенко. – Черкаси : Відлуння-плюс, 2004. – 208 с.

5. Малятко : програма виховання дітей дошкільного віку / наук. кер. авт. кол. З. П. Плохій. – 2-ге вид., доопр. і допов. – К. : Пед. думка, 1999. – 286 с.
6. Петленко В.П. Проблемы человека в теории медицины / В. П. Петленко, В. Ф. Сержантов. – Киев : Здоров'я, 1984. – 200 с.

The article focuses on the results of the ascertaining experimental study of the formation of children's healthy lifestyle in preschool educational establishments and primary school teaching practice conducted by the author.

The aim of the ascertaining experiment was to determine the state of continuity in the content of healthy lifestyle training of older preschoolers and primary school pupils; identify the level of theoretical and practical training of kindergarten teachers and primary school teachers in forming healthy lifestyle of their charges. During the experiment the following methods were used: analysis of preschool and first form curricula in terms of continuity in healthy lifestyles education of the children of relevant age; monitoring of the educational process at preschool establishments and primary school; studies of pedagogical documentation; surveys and questionnaires of educators and teachers; quantitative and qualitative results processing.

The results of the ascertaining stage of the experiment proved the need to prepare teachers for activities addressing the formation of value attitude towards health, to ensure continuity in the healthy lifestyles education of older preschool children and primary school pupils, and to provide cooperation between teachers and parents concerning preservation, strengthening and restoring of children's health.

**Key words:** healthy lifestyle, methods of skills forming, older preschool children, primary school pupils.

*Отримано: 7.05.2016*

УДК 376.352.03:796

*В.А. Березовський*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

У статті із застосуванням комплексу взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; педагогічні; антропометричні,

фізіологічні, психодіагностичні, психофізіологічні методи дослідження; методи оцінки рівня соматичного здоров'я; методи математичної статистики виявлено ефективність впровадження засобів спортивного орієнтування в процес фізичного виховання учнів старших класів. Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи № 108 смт. Коцюбинське. У формувальному експерименті прийняло участь 52 учня 10 класів старшої школи. Встановлено достовірне ( $p < 0,01$ ) збільшення середньостатистичних результатів, які характеризують когнітивні функції як у дівчат так і у хлопців. Виявлено достовірне покращення ( $p < 0,05$ ) у учнів ЕГ показників самопочуття активності, настрою. Спостерігалась позитивна динаміка функціональних показників та показників фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** спортивне орієнтування, учні старших класів, ефективність, фізичне виховання.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сучасному етапі розвитку національної школи в Україні важливим стратегічним завданням реформування змісту освіти є необхідність сприяння фізичному, психічному здоров'ю молоді, врахування потреб індивідуальної корекційно-компенсаторної спрямованості навчання і виховання школярів, утвердження пріоритетів здорового способу життя людини [1, 2].

Аналіз сучасної науково-педагогічної літератури свідчить про наявність проблеми в організації ефективного процесу фізичного виховання підростаючого покоління [4].

Узагальнення досвіду організації фізичного виховання свідчить, що однією з перспективних форм залучення школярів до рухової активності є використання засобів спортивного орієнтування [3, 5]. Проте на тлі великої кількості праць, присвячених організації та проведенню змагань у різних видах спортивного орієнтування, техніко-тактичної, топографічної підготовки орієнтувальника недостатньо вивчені питання використання засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання учнів старших класів.

**Мета дослідження:** виявити ефективність застосування засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання учнів старших класів

**Методи та організація досліджень.** Для вирішення мети роботи застосовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів;



педагогічні; антропометричні, фізіологічні, психодіагностичні, психофізіологічні методи дослідження; методи оцінки рівня соматичного здоров'я; методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи № 108 смт. Коцюбинське. У формувальному експерименті прийняло участь 52 учня 10 класів старшої школи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі даних констатувального експерименту, аналізу передової практики та досвіду практичної роботи нами доповнено зміст навчальної програми з фізичної культури старшої школи варіативним модулем «Спортивне орієнтування».

При складанні модуля були враховані вікові, анатомо-фізіологічні та статеві особливості учнів; визначені пріоритетні завдання щодо рівня загальноосвітньої підготовки, безперервності та наступності вивчення поданого матеріалу.

Варіативний модуль «Спортивне орієнтування» складається з наступних розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи, перелік мінімально необхідного обладнання та інвентарю.

Спортивне орієнтування, як варіативний компонент, на відміну від багатьох інших видів спорту, відкриває широкі можливості для діяльності вчителів та учнів. Відсутність необхідності будувати спеціальні споруди (басейни, зали, стадіони), наявність різних видів (орієнтування бігом, на лижах, на велосипедах, трейл-орієнтування), висока емоційна привабливість, проведення занять на свіжому повітрі, звичайний спортивний одяг та взуття дозволяють з успіхом використовувати цей вид спорту у різних куточках України.

Ефективність застосування засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання учнів старших класів визначалась шляхом порівняння динаміки показників фізичного та психоемоційного стану учнів експериментальної групи (ЕГ) та контрольної групи (КГ) наприкінці педагогічного експерименту.

Середньостатистичні результати, отримані в ході дослідження, у студентів ЕГ та КГ на початку педагогічного експерименту не мали достовірної різниці за усіма досліджуваними показниками.

Контрольна група займалася за традиційною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10-11 класи). В експериментальній програмі застосовувався, розроблений нами варіативний модуль «Спортивне орієнтування».

Тривалість педагогічного експерименту склала один навчальний рік. Результати досліджень наприкінці педагогічного експерименту показали позитивну динаміку середньостатистичних

показників довжини тіла та маси тіла у дівчат і юнаків обох груп. Виявлено, що на фоні позитивної динаміки ЖЄЛ у дівчат та юнаків КГ, спостерігався статистично значимий ( $p < 0,05$ ) приріст ЖЄЛ в ЕГ. Виявлено покращення реакції серцево-судинної системи на динамічне навантаження у дівчат та юнаків ЕГ, що відобразалося у статистично значущому ( $p < 0,05$ ) зниженні показників індексу Руф'є.

Нами також було вивчено та проаналізовано когнітивні функції учнів старших класів за допомогою тестів на визначення обсягу короткострокової пам'яті (ОКП), обсягу переробки інформації (ОП), швидкості переробки інформації (ШПІ). Отримані результати представлені у таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Показники когнітивних функцій дівчата 10 класу до педагогічного експерименту (n=27)**

Досліджувані показники	ЕГ (n=13)					КГ (n=14)					p
	$\bar{x}$	S	Min	Max	V%	$\bar{x}$	S	Min	Max	V%	
Точність сприйняття розмірів, %	48,8	9,35	38,0	69,0	19,2	48,6	9,68	32,0	69,0	19,9	>0,05
Час роботи, с	155,4	41,49	67,0	225,0	26,7	157,1	43,57	76,0	210,0	27,7	>0,05
Швидкість СЗМР, мс	516,5	53,43	430,0	608,0	10,3	522,6	68,10	409,0	664,0	13,0	>0,05
ОКП, %	30,8	7,12	16,7	41,7	23,1	29,2	6,32	16,7	41,7	21,6	>0,05
ОП, біт	389,1	27,47	350,0	421,0	7,1	384,2	22,70	345,0	412,9	5,9	>0,05
ШПІ, біт·с <sup>-1</sup>	15,4	0,93	14,3	16,8	6,0	15,5	1,05	14,6	17,8	7,2	>0,05

Аналіз даних представлених у таблиці свідчить, що показники когнітивних функцій не мали достовірної різниці у дівчат КГ та ЕГ до педагогічного експерименту.

В кінці педагогічного експерименту спостерігається достовірне ( $p < 0,01$ ) збільшення середньостатистичних результатів, які характеризують когнітивні функції як у дівчат так і у хлопців. Різниця результатів до і після педагогічного експерименту у дівчат КГ складала: точність сприйняття розмірів збільшилася на 24,9% ( $p < 0,001$ ); швидкість складної зорово-моторної реакції зменшилась на 113,0 мс, що склало 21,9% ( $p < 0,001$ ); ОКП збільшився на 19,8% ( $p < 0,01$ ); ОП збільшився на 45,6 біт, що склало 11,7% ( $p < 0,01$ ); ШПІ біт·с<sup>-1</sup> зменшилась на 1,2 біт·с<sup>-1</sup>, що склало 7,8% ( $p < 0,01$ ).

У дівчат КГ в кінці педагогічного експерименту середньостатистичні результати не зазнали суттєвих змін: точність сприйняття розмірів збільшилася на 1,5 % ( $p > 0,001$ ); швидкість СЗМР зменшилась на 14,7 мс, що склало 2,8 % ( $p > 0,001$ ); ОКП збільшився на 2,9 % ( $p > 0,01$ ); ОПІ збільшився на 16,9 біт, що склало 4,4 % ( $p > 0,01$ ); ШПІ біт·с<sup>-1</sup> зменшилась на 0,2 біт·с<sup>-1</sup>, що склало 1,3 % ( $p > 0,001$ ).

Порівняльну характеристика результатів тестування когнітивних функцій дівчат 10 класів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

**Порівняльна характеристика результатів тестування когнітивних функцій дівчат 10 класів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту (n=27)**

Досліджувані показники	ЕГ (n=13)		КГ (n=14)		p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Точність сприйняття розмірів, %	73,7	12,12	50,1	9,29	<0,001
Час роботи, с	139,7	41,52	141,3	43,6	>0,05
Швидкість СЗМР, мс	403,5	47,13	507,9	67,82	<0,01
ОКП, %	50,6	11,02	32,1	7,92	<0,01
ОПІ, біт	434,7	47,80	401,1	34,49	<0,001
ШПІ, біт·с <sup>-1</sup>	14,2	0,87	15,3	0,97	<0,001

Аналіз даних представлених у таблиці 3 свідчить, що показники когнітивних функцій не мали достовірної різниці у юнаків КГ та ЕГ до педагогічного експерименту.

У хлопців ЕГ та КГ середньогрупові значення точності сприйняття розмірів відповідали задовільному рівню і достовірно не відрізнялися ( $p > 0,05$ ) від дівчат. Хоча результат затраченого часу в даному тесті слід вважати як позитивне значення, ми з'ясували що хлопці виконали тест швидше ніж дівчата. Слід зазначити що у хлопців спостерігається теж висока варіативність даного показника, коефіцієнти варіації знаходяться в межах від 23,3 % до 26,7 % відповідно, що вказує на неоднорідність вибірки.

Аналізуючи середньогрупові показники ОПІ та ШПІ ми з'ясували, що у дівчат ЕГ та КГ вони достовірно вищі ( $p < 0,05$ ) ніж у хлопців ЕГ та КГ, даний факт вказує на наявність у дівчат кращих можливостей сприйняття, а також швидкості переробки зорової інформації.

Таблиця 3

**Показники когнітивних функцій юнаків 10 класу до педагогічного експерименту (n=25)**

Досліджувані показники	ЕГ (n=12)					КГ (n=13)					p
	$\bar{x}$	S	Min	Max	V%	$\bar{x}$	S	Min	Max	V%	
Точність сприйняття розмірів, %	54,2	12,62	31,0	75,0	23,3	53,7	14,32	25,0	75,0	26,7	>0,05
Час роботи, с	139,6	30,43	79,0	188,0	21,8	138,7	30,63	48,0	269,0	22,2	>0,05
Швидкість СЗМР, мс	493,7	48,04	370,0	691,0	9,7	481,3	50,36	367,0	764,0	10,5	>0,05
ОКП, %	25,0	11,23	0,0	41,7	44,9	25,0	11,27	0,0	41,7	45,1	>0,05
ОПІ, біт	347,3	56,52	302,8	498,8	16,3	325,8	29,76	301,3	412,9	9,1	>0,05
ШПІ, біт·с <sup>-1</sup>	16,1	1,29	14,0	17,8	8,0	16,3	0,88	14,6	17,8	5,4	>0,05

Після педагогічного експерименту у хлопців ЕГ середньостатистичні результати когнітивних функцій теж зазнали достовірних змін (табл. 4), так точність сприйняття розмірів збільшилася на 17,4 % ( $p < 0,001$ ); швидкість СЗМР зменшилась на 104,5 мс, що склало 21,7 % ( $p < 0,001$ ); ОКП збільшився на 23,6 % ( $p < 0,01$ ); ОПІ збільшився на 59,5 біт, що склало 17,1 % ( $p < 0,01$ ); ШПІ біт·с<sup>-1</sup> зменшилась на 1,3 біт·с<sup>-1</sup>, що склало 8,1 % ( $p < 0,01$ ).

Таблиця 4

**Порівняльна характеристика результатів тестування когнітивних функцій юнаків 10 класів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту (n=25)**

Досліджувані показники	ЕГ (n=12)		КГ (n=13)		p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Точність сприйняття розмірів, %	71,6	9,51	58,5	13,10	<0,01
Час роботи, с	129,6	26,51	128,6	56,53	>0,05
Швидкість СЗМР, мс	389,2	118,11	461,6	84,59	<0,01
ОКП, %	48,6	12,24	32,7	12,93	<0,01
ОПІ, біт	406,8	56,06	341,4	30,24	<0,001
ШПІ, біт·с <sup>-1</sup>	14,8	0,70	15,6	0,76	<0,01

У хлопців КГ середньостатистичні результати когнітивних функцій достовірно не змінилися: точність сприйняття розмірів збільшилася на 4,8 % ( $p>0,001$ ); швидкість СЗМР зменшилась на 19,7 мс, що склало 4,1 % ( $p>0,001$ ); ОКП збільшився на 7,7 % ( $p>0,01$ ); ОПІ збільшився на 15,6 біт, що склало 4,8 % ( $p>0,01$ ); ШПІ біт·с<sup>-1</sup> зменшилась на 0,7 біт·с<sup>-1</sup>, що склало 4,3 % ( $p>0,001$ ).

В ході дослідження ми встановили, що в учнів ЕГ достовірно ( $p<0,01$ ) вищі показники когнітивних функцій в кінці педагогічного експерименту, ніж в учнів КГ, таке зростання показників пов'язано із специфікою процесу спортивного орієнтування, адже робота з компасом і картою сприяє розвитку зорової пам'яті, уваги, різних типів мислення та швидкої переробки інформації і т.д.

Наступним етапом нашої роботи було порівняння середньостатистичних результатів суб'єктивної оцінки емоційного стану учнів 10 класів, результати представлені в таблицях 5, 6.

Для оцінки емоційного стану школярів 10 класів ми використовували методику САН, яка містить три блоки характеристик, що відносяться до самопочуття, активності та настрою.

Нами встановлено, що на початку педагогічного експерименту у дівчат та юнаків ЕГ та КГ середньо групові показники самопочуття і активності відповідали низькому рівню і знаходилися у межах 4,5-4,7 бала, тоді як показники настрою відповідали достатньому рівню. Достовірної різниці між показниками учнів контрольної та експериментальної груп не спостерігалось.

Таблиця 5

**Порівняльна характеристика результатів суб'єктивної оцінки емоційного стану дівчат 10 класів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту (n=27)**

Досліджувані показники	ЕГ (n=13)		КГ (n=14)		p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Самопочуття	5,9	0,48	4,6	0,58	<0,01
Активність	6,2	0,67	4,7	0,42	<0,01
Настрій	5,9	0,87	5,1	0,55	<0,01

Аналіз середньостатистичних результатів емоційного стану в дівчат ЕГ вказує на значне їх зростання, так під впливом засобів спортивного орієнтування достовірно ( $p<0,001$ ) покращився показник самопочуття, різниця склала 1,7 бали, а це 40,5 % , у дівчат КГ результат теж зазнав позитивних змін, але вони є незначні і становлять 0,3 бали

що склало 9,3 % ( $p > 0,01$ ). У дівчат ЕГ спостерігається найбільше зростання показника настрою, різниця становить 2,1 бали, що складає 51,2 % ( $p < 0,001$ ), у дівчат КГ даний показник покращився на 0,4 бали, що склало 9,3 % ( $p > 0,01$ ). Середньостатистичний показник настрою у дівчат ЕГ в кінці педагогічного експерименту зріс на 1,0 бал, що склало 20,4 % ( $p < 0,001$ ), а у дівчат КГ лише на 0,3 бали, що становить 6,2 % ( $p > 0,01$  за критерієм Стьюдента).

Виходячи з вище зазначеного можна зробити висновок, що під впливом засобів спортивного орієнтування у дівчат ЕГ середньостатистичні результати суб'єктивної оцінки емоційного стану в кінці педагогічного експерименту зазнали позитивних змін і відповідають високому рівню, а у дівчат КГ самопочуття та активність знаходяться на достатньому рівні і лише настрої досягнув оптимального рівня.

Також слід зазначити, що у дівчат ЕГ середньостатистичні результати суб'єктивної оцінки емоційного стану достовірно вищі ( $p < 0,01$ ) ніж у дівчат КГ.

*Таблиця 6*

**Порівняльна характеристика результатів суб'єктивної оцінки емоційного стану юнаків 10 класів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту (n=25)**

Досліджувані показники	ЕГ (n=12)		КГ (n=13)		p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Самопочуття	5,9	0,59	5,0	0,40	<0,01
Активність	5,9	0,69	5,0	0,24	<0,01
Настрій	6,3	0,59	5,2	0,69	<0,01

Аналогічна ситуація спостерігається і у хлопців ЕГ, так середньостатистичні результати самопочуття, активності та настрою в кінці педагогічного експерименту зазнали позитивних змін і достовірно вищі ( $p < 0,01$ ) за результати хлопців КГ.

Ми з'ясували, що середньостатистичні результати настрою і активності у хлопців ЕГ покращились на 1,2 бали, що склало 25,5 % ( $p < 0,01$ ), у хлопців КГ дані показник зросли на 0,4 бали, що склало 8,7 % ( $p < 0,05$ ) та 0,5 бали, що склало 11,1 % ( $p < 0,05$ ). Показники настрою у хлопців ЕГ та КГ зросли на 1,1 бали, що склало 21,2 % ( $p < 0,01$ ), та 0,1 бали що склало 2,0 % ( $p > 0,01$ ) відповідно.

Отже середньостатистичні показники суб'єктивної оцінки емоційного стану в кінці педагогічного експерименту у хлопців ЕГ відповідають високому рівню, а у хлопців КГ достатньому рівню.

Проведені нами дослідження свідчать також про покращення показників соматичного здоров'я в учнів як контрольної так і експериментальної груп.

**Висновки.** Сучасні тенденції розвитку нашої держави вимагають пошуку ефективних технологій, що сприятимуть підготовці всебічно розвиненої та творчої особистості, яка здатна і готова захищати свою країну. В цьому контексті розробка варіативного модулю «Спортивне орієнтування» має виключно важливе значення. Органічне поєднання фізичної і розумової діяльності, яка відбувається, як правило, в умовах природного середовища, позитивно впливає на показники фізичного, психоемоційного стану учнів та розвиток їх когнітивних функцій.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу занять зі спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості учнів старших класів.

### **Список використаних джерел:**

1. Дутчак М. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України / М. Дутчак, С. Трачук // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 2 (8). – С. 11-16.
2. Имас Е.В. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ / Е. В. Имас., М. В. Дутчак, С. В. Трачук – К.: НУФВСУ, Олимпийская литература, 2013. – 528 с.
3. Казанцев С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование : [учеб.-метод. пособие] / С. А. Казанцев. – СПб. : [б. и.], 2010. – 60 с.
4. Круцевич Т. Періодизація фізичної підготовки школярів в умовах навчального процесу / Т. Круцевич, А. Нападій, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 60-68.
5. Левченко І.Б. Розробка уроків зі спортивного орієнтування / І. Б. Левченко, Л. І. Кравченко. – К., 2013. – 125 с.

The article presents the results of research on the efficiency of the application of orienteering in physical education high school students with the use of complex interrelated research methods: theoretical analysis of scientific and technical literature and documentary material; teaching; anthropometric, physiological, psycho, psycho-physiological methods; methods of assessing the level of physical health; methods of mathematical statistics. The research was conducted at the secondary school №108 village of Kotsyubinskoe. Fifty-two student of 10th grade have participated in the forming experiment. Established significant

( $p < 0.01$ ) increase in the average results that characterize cognitive function both girls and boys. A significant improvement ( $p < 0.05$ ) indicators of activity and mood was revealed in the experimental group of students. There was positive dynamics of functional parameters and indicators of physical preparedness.

**Keywords:** orienteering, high school students, the efficiency of physical education.

*Отримано: 24.05.2016*

УДК: 37.016 : 796

*Г.В. Бесарабчук*

## **ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ДО СЛУЖБИ В АРМІЇ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

У статті розкриваються складові формування фізичної готовності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в армії засобами фізичної культури, розкрито її специфічні особливості організації та педагогічні передумови. Представлено аналіз та результати експериментальних досліджень щодо формування фізичної готовності військових ліцеїстів до служби в армії, описані наявні протиріччя та здійснений пошук нових науково-методичних підходів.

**Ключові слова:** ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою, ліцеїст, фізична готовність, фізична підготовка, служба в армії.

**Постановка проблеми.** Процес фізичного виховання учнів передбачає загальну і спеціальну фізичну підготовку, яка здійснюється протягом навчального року на всіх уроках фізичної культури та в позаурочних формах [6, с. 3]. Цей процес повинен бути методично правильно організованим процесом рухової діяльності учня з метою оптимального розвитку його рухових здібностей та якостей [4, с. 52].

З появою на ринку освітніх послуг загальноосвітніх навчальних закладів, що пропонують профілізацію навчання, зокрема ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою, передбачається



досягнення якісно кращого рівня організації процесу фізичної підготовки ліцеїстів і формування позитивного впливу на їх фізичну підготовленість, фізичне та психологічне здоров'я. Адже підготовка молоді до захисту країни і формування її готовності до служби в армії є стратегічним завданням держави, про що йдеться у Законі України «Про загальний військовий обов'язок і військову службу» (глава II, стаття 8) [2, с. 101; 5, с. 262].

Формування фізичної готовності учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою має здійснюватися з урахуванням та у відповідності до вимог військової бойової діяльності з усіма її складовими, базуючись на методологічних основах організації та керівництві процесом фізичної підготовки [1, с. 94-100].

**Аналіз останніх досліджень.** Процеси реформування системи освіти, науки, оборони України сприяли створенню ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою (Постанови Кабінету Міністрів України: від 15.12.97, № 1410 (зі змінами) «Про створення єдиної системи військової освіти»; від 28.04.99 № 717 (зі змінами, внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів № 105 (105-2001-п) від 07.02.2001, № 1402 (1403-2003-п) від 04.09.2003); Указ Президента України від 25.10.2002, № 948 (зі змінами) «Про концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді»; Наказ МОН України від 16.06.2015 № 641 «Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах» тощо та системи оборони країни (Закон України «Про загальний військовий обов'язок і військову службу», 2015; Военна доктрина України, 2015; Концепція розвитку сектору безпеки і оборони України, 2016).

Аналіз наукових досліджень і публікацій (В. Довбуша, 2007; С.О. Пахарева, 2013; А.Є. Иванова, 2014; І. Ільницького, А. Окопного, 2015; Л.М. Балущка, 2015 тощо), а також практичний досвід дозволили констатувати у вітчизняних науково-методичних джерелах наявність проблеми теорії і методики формування фізичної готовності ліцеїстів до служби в армії через низькопрофесійний кадровий склад та недостатнє науково-методичне й організаційне забезпечення.

Окремі науковці пропонують сучасні методичні підходи до організації і проведення фізичної підготовки різних груп населення, зокрема, школярів (Т.Ю. Круцевич, 2003; Б.М. Шиян, 2003; В.М. Єрмолова, 2013; В.Г. Папуша, 2014 та інші). Однак, проблеми формування фізичної готовності учнів ліцеїв з посиленою військово-

фізичною підготовкою до служби в армії з урахуванням сучасних педагогічних, політичних та соціальних умов приділено недостатньо.

Необхідність дослідження наукових, навчально-методичних, програмно-нормативних та організаційних складових фізичної підготовки та формування готовності військових ліцеїстів до служби в армії засобами фізичної культури і визначило актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – проаналізувати основні складові формування фізичної готовності учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в армії засобами фізичної культури.

**Завдання дослідження:**

– Розкрити зміст специфічних особливостей організації фізичної підготовки учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.

– Дослідити основні наукові, навчально-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи фізичної підготовки військового ліцеїста.

– Визначити педагогічні передумови формування фізичної готовності учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в армії засобами фізичної культури.

**Організація і методика дослідження.** В ході дослідження нами використовувалися методи теоретичного аналізу та синтезу наукових, методичних та нормативних джерел, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі Кам'янець-Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою з ліцеїстами 10-11 класів.

**Обговорення результатів дослідження.** Соціальна адаптація вихованців ліцею, розуміння ними своїх прав та свідомого виконання обов'язків в значній мірі залежить від правильно організованого навчально-виховного процесу. Виховна робота в ліцеї являє собою цілісну систему організаційних, морально-психологічних, інформаційних, правових та культурно-просвітницьких заходів, спрямованих на виховання громадянина-патріота своєї держави, поваги до національних цінностей українського народу, розвиток творчої особистості ліцеїста з високими морально-психологічними та фізичними якостями і здібностями, необхідними для військової служби на офіцерських посадах у Збройних Силах України. Основою формування всебічно розвиненої особистості, як найвищої цінності суспільства, стала Національна програма «Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України». Серед критеріїв впливу педагогічного колективу на соціальну поведінку ліцеїстів є рівень свідомого виконання ними змісту і вимог основних

нормативних документів: Статуту закладу, Статутів Збройних Сил України, правил внутрішнього розпорядку, у яких визначені права та обов'язки вихованців ліцею. У цьому позитивно сприяють створені у ліцеї «Урочиста клятва ліцеїста», «Клятва випускника ліцею», «Кодекс честі ліцеїста» [3, с. 10].

На основі Статуту ліцею, Концепції розвитку навчального закладу та вимог керівних документів щодо організації навчально-виховної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах, розроблена Концепція виховної системи ліцею, яка передбачає визначення ролі педагогічного та учнівського колективів в організації й проведенні виховної роботи; забезпечення єдності навчання та виховання; вироблення єдиних поглядів на проблему виховання патріота й громадянина; накреслення основних шляхів удосконалення системи виховання в ліцеї, з урахуванням поступового переходу Збройних Сил України до комплектування за контрактом.

Зустрічі, конференції, круглі столи, уроки мужності з ветеранами – це той неповний перелік заходів, під час яких молоде покоління переймає від своїх героїчних дідів і прадідів почуття патріотизму, любові до рідної землі, шани народу, його історії, культурних та історичних цінностей. У ході спілкування з ветеранами у ліцеїстів формується прагнення до оволодіння спеціальними знаннями, формування військового вишколу, високого рівня фізичної підготовки та витривалості. Підвищується престиж військової служби, професійної орієнтації молоді, формується і розвивається мотивація, спрямована на підготовку до захисту Української держави та служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях [3, с. 11].

Кам'янець-Подільський ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою від часу свого створення є профільним навчальним закладом. Навчально-виховна діяльність спрямовується на орієнтацію ліцеїстів щодо вибору військової професії. Тут усе налаштоване на появу й розвиток у ліцеїстів прагнення до оволодіння військовими знаннями, відповідного рівня фізичної підготовленості та працездатності, прагнення підвищення престижу військової служби. Сьогодення потребує лідерів нової формації, людини майбутнього, яка відповідає вимогам XXI століття. Їх формуванню сприяє участь ліцеїстів в усіх справах ліцею за розробленою моделлю учнівського самоврядування, в основу якого покладене формування у молодого покоління принципів, самостійності, ініціативи, відповідальності за доручену справу, за колектив, за все, що відбувається навколо. Бойова готовність армії значною мірою обумовлюється рівнем практичної підготовленості юнаків до обрання військової професії, до захисту

Батьківщини. Формування емоційно-вольової та фізичної готовності до військової служби процесі засвоєння вогневої, стрийової, прикладної фізичної та інших видів підготовки полягає в продуманому безпечному ускладненні й урізноманітненні навчальних ситуацій та завдань. Здійснюється це під час занять в літньому польовому таборі, що є завершальним етапом навчального року. Передбачаються комплексні практичні заняття, мета яких полягає в закріпленні й удосконаленні вмій і навичок ліцеїстів, розвитку кмітливості та ініціативи, підвищенні моральної й психологічної стійкості в умовах посиленних фізичних навантажень [3, с. 13].

Основною формою фізичного виховання у військовому ліцеї є уроки фізичної культури, зайнятість ліцеїстів у спортивних секціях, їх участь в спартакіадах та змаганнях різних рівнів, самостійні заняття фізичними вправами. Прикладом для ліцеїстів у фізичній культурі і спорті стають учителі фізичної культури у складі яких 5 (71 %) кандидатів у майстри спорту. В ліцеї організовані спортивні секції з футболу, боксу, баскетболу, рукопашного бою, військового багатоборства, силового жонглювання тощо. Учні ліцею успішно виступають на спортивних змаганнях, що проводяться на місцевому, обласному та Всеукраїнському і міжнародному рівнях. Протягом останніх п'яти років вони посіли I місце на чемпіонаті України з рукопашного бою та бойового триборства, на чемпіонаті світу з цього виду спорту – II місце; I і III місця вибороли спортсмени ліцею на Всеукраїнській олімпіаді з фізичної культури 2013 року тощо.

Двічі на рік (у вересні та квітні поточного навчального року) проводяться осіння та весняна Спартакіади. У Кам'янець-Подільському ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою успішно діє розгалужена сітка програм і проєктів, у рамках яких здійснюються дослідницькі, пошукові та благодійні акції.

Одним із головних напрямків організації виховного процесу в ліцеї є розгалужена система клубів за інтересами, які сприяють створенню сприятливих умов для самореалізації ліцеїстів, розвитку їх природних нахилів, творчого мислення, інтелектуальних здібностей. Підтверджено практикою, що клубна робота забезпечує позитивну динаміку залучення ліцеїстів у позаурочний час, зміцнення дисципліни й відповідальності за свій напрямок роботи зі сторони учня, учителя, офіцера-вихователя, задоволення інтересів і потреб кожного члена колективу в різних сферах діяльності, формування навичок здорового способу життя та профілактику шкідливих звичок, розвиток та вдосконалення здібностей, обдарувань і талантів кожного вихованця ліцею [3, с. 15].

Перед фізичною культурою в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою ставляться такі загальні завдання:

- розвиток і вдосконалення фізичних якостей і здібностей ліцеїстів;

- зміцнення їх здоров'я, загартування організму й підвищення його стійкості до впливу несприятливих чинників бойової діяльності, удосконалення особистої фізичної підготовленості;

- оволодіння прийомами рукопашного бою, надання першої долікарської допомоги, а також формування навичок плавання та подолання різноманітних перешкод;

- виховання у майбутніх воїнів цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативності, винахідливості, наполегливості, витривалості, психічної стійкості, впевненості у своїх силах тощо.

Як приклад, для успішного виконання професійних обов'язків і дій військовослужбовців десантних підрозділів необхідний достатній розвиток швидкості і силової витривалості; військовим операторам, морським піхотинцям, льотчикам – загальна витривалість; екіпажам самохідних артилерійських гармат – швидкісно-силова і спеціальна витривалість; навідникам – швидкість, сила, координація рухів.

Таким чином, для формування фізичної готовності молоді до опанування найважливіших військових спеціальностей в армії вимагається належна організація фізичної підготовки вже в умовах навчання юнаків у закладах освіти, різних типів. Крім цього, потрібно завчасно відбирати молодь із певним розвитком психічних якостей і здібностей, фізичною підготовленістю, орієнтуючись на вибір військової спеціальності.

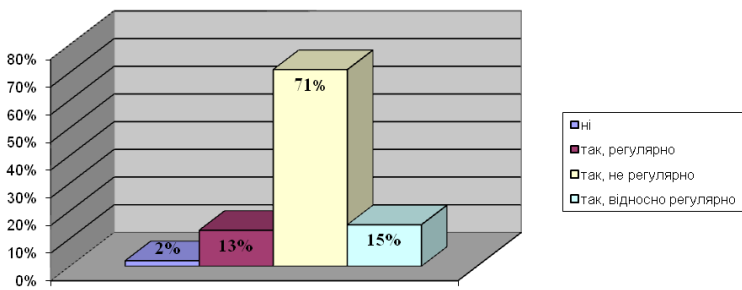
Для поліпшення фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою також передбачається врахування вікових та анатомо-фізіологічних особливостей розвитку та валеологічних навичок ліцеїстів; розкриття значення занять фізичними вправами для здоров'я ліцеїстів; розвиток основних фізичних якостей і рухових здібностей; формування умінь і навичок здорового способу життя, проведення дозвілля та активного відпочинку; розвиток умінь і навичок використання фізичних вправ для зняття втоми, удосконалення професійних якостей.

Якщо порівнювати організацію фізичного виховання юнаків у загальноосвітніх школах з ліцеями з посиленою військово-фізичною підготовкою, то спостерігаються певні розбіжності в організаційних і, частково, в програмних основах фізичного виховання: у ліцеї кількість уроків фізичної культури в навчальному році вдвічі більша порівняно зі звичайною школою; щоденна ранкова гімнастика, подібна армійській,

факультативні заняття фізичним вихованням, 2-4 рази на тиждень займають у спортивних секціях тощо. Зазначене і, передусім, неоднакові добові обсяги фізичних навантажень можуть впливати на досягнення різного адаптаційного ефекту юнаками; зміну показників фізичної підготовленості, загальної фізичної працездатності, соматичного здоров'я.

Як наслідок, виникає необхідність врахування цих розбіжностей та існує потреба у розробці для них ефективного змісту фізичної підготовки [2, с. 101-104].

В ході дослідження ми перевіряли готовність ліцеїстів щодо формування потреби у фізичному та спортивному вдосконаленні за допомогою анкетування, яке було проведено в три етапи та охопило 175 військових ліцеїстів. В ході експериментальної роботи ми отримали результати, зображені на рис. 1:



*Рис.1. Рівні сформованості потреби ліцеїстів у фізичному та спортивному вдосконаленні*

Отримані середні значення після трьох етапів анкетування говорять про те, що 2 % респондентів взагалі самостійно не займаються фізичними вправами, 71 % опитаних відповіли, що вони використовують таку форму занять, але не регулярно, 15 % - займаються, але відносно регулярно і тільки 13 % опитаних відповіли, що вони регулярно самостійно займаються фізичними вправами. В більшій частині опитаних військових ліцеїстів 1-го року навчання ще не сформовано механізмів, які б сприяли утворенню звички і потреби у систематичних заняттях фізичними вправами та протіканню процесів фізичного самовиховання. Проблема стоїть гостро, адже для її вирішення потрібно врахувати всі сторони та складові елементи, зокрема, зміст документу «Настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України», де вказано, що фізична підготовка є одним із основних предметів

професійної та бойової підготовки, важливою та невід'ємною частиною військового навчання і виховання військовослужбовців Збройних Сил України. Мета фізичної підготовки – забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до навчально-бойової діяльності.

Фізична готовність – це визначений рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, який дозволяє їм виконувати завдання у відповідності із займаними посадами. Фізична готовність військовослужбовців є однією з головних умов успішного виконання ними функціональних обов'язків в бойових умовах та ефективного виконання службових завдань.

Фізична підготовленість – це ступінь розвитку фізичних і спеціальних якостей та військово-прикладних навичок військовослужбовців, який характеризує здатність військовослужбовців виконувати завдання і визначається: рівнем розвитку у військовослужбовців фізичних, спеціальних і морально-вольових якостей; рівнем володіння військовослужбовцями військово-прикладними навичками в пересуванні по пересіченій місцевості, подоланні перешкод, метанні гранат, рукопашному бою та військово-прикладному плаванні та веслуванні.

Фізична підготовка розділяється на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей для подальшого успішного оволодіння ними спеціальними фізичними якостями і військово-прикладними навичками, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я шляхом систематичного виконання вправ з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки та спортивних ігор.

Завданнями загальної фізичної підготовки є: розвиток та вдосконалення фізичних якостей сили, витривалості, швидкості та спритності; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності; забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та військово-професійної діяльності, зменшення працевтрат, пов'язаних із захворюваннями. Загальна фізична підготовка сприяє: підвищенню військово-спеціальної підготовленості; веденню здорового способу життя; профілактиці захворюванням і фізичній реабілітації; прискоренню адаптації військовослужбовців до умов військової служби; організації змістовного дозвілля.

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння

ними військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів, шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискороного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання. Завдання спеціальної фізичної підготовки визначаються специфікою військово-професійної діяльності видів Збройних Сил України, родів військ і спеціальних військ. До них відносяться: розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей: стійкість до заколихування, стійкість до перевантажень, стійкість до кисневого голодування; оволодіння та вдосконалення військово-прикладними руховими навичками; виховання морально-вольових і психічних якостей; згуртування військових підрозділів.

Підтримання постійної фізичної готовності військовослужбовців до повсякденної і бойової діяльності досягається безперервним функціонуванням існуючої системи фізичної підготовки Збройних Сил України.

У ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою необхідно створити чи модернізувати наявну систему фізичної підготовки як сукупність концептуальних основ, які будуть визначені у завданнях загальної та спеціальної фізичної підготовки, управлінні процесом фізичної підготовки та самому змісті процесу фізичної підготовки ліцеїстів.

Протягом періоду навчання учня в ліцеї та впливу на нього експериментальної системи фізичної підготовки, яка є відмінною від загальноосвітньої школи та моделює армійську систему, ми спостерігаємо позитивну динаміку в показниках фізичної підготовленості. Так, результати експериментальної роботи показали, що 64,0 % ліцеїстів займаються фізичними вправами з відчуттям потреби у власному самовдосконаленні, 48,0 % наголосили на тому, що вони займаються з відчуттям формування постійної готовності до служби в армії, 4,0 % займаються з інтересом фізичними вправами. 62,0 % ліцеїстів найбільше подобаються у фізичній культурі силові вправи, 40,5 % – вправи на витривалість, 34,0 % – швидкісні вправи, 32,5 % – вправи на гнучкість і 22,5 % – вправи на вдосконалення координаційних здібностей.

Аналіз результатів експериментальної роботи також засвідчив, що більшість учнів зрозуміли, що їм потрібно регулярно займатися фізичними вправами, насамперед, для власного фізичного самовдосконалення, навіть незалежно від того фактору, чи будуть вони служити в армії чи ні. Тому свідомо з відчуттям потреби у



фізичному вдосконаленні готовили себе до служби в армії на уроках фізичної культури за даними заключних зрізів 64,0 % ліцеїстів. У 47,0 % респондентів уроки фізичної культури викликали підвищений інтерес, тому вони регулярно займалися фізичними вправами. У 48,0 % ліцеїстів експериментальних класів (вихідні дані – 27,5 % ліцеїстів) зросли показники сформованості готовності до служби у Збройних силах України. Цьому сприяло й те, що у військових ліцеїстів були певні схильності до виконання силових, швидкісних вправ, вправ на гнучкість, координацію та витривалість. Результати дослідження показали, що військові ліцеїсти значно змінили своє ставлення до виконання цих вправ. Якщо на початку експерименту перевагу фізичним вправам на силу віддавали 49,0 % ліцеїстів, то після його завершення – 62,0 %, вправам на гнучкість 25 % (вихідні дані – 32,5 %), вправам на швидкість – 28,5 % (вихідні дані – 34 %), вправам на витривалість – 48,5 % (вихідні дані – 40,5 %), вправам на координацію – 29,5% (вихідні дані – 22,5 % респондентів). Перевірка фізичної підготовленості ліцеїстів після завершення формувального етапу експерименту дала змогу одержати такі результати (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості ліцеїстів після за  
результатами заключних зрізів**

Показники	$x \pm m$
Біг 100 м, с	14,1 $\pm$ 0,1
6-хвилинний біг на відстань, м	1443,4 $\pm$ 16,7
Стрибок у довжину з місця, см	212,1 $\pm$ 2,1
Вис на зігнутих руках, с	48,4 $\pm$ 2,8
Нахил уперед з положення сидячи, см	12,7 $\pm$ 0,4
Човниковий біг 3x10 м, с	9,3 $\pm$ 0,1

Швидкість перевірялася за допомогою тесту біг на 100 м. Його середнє значення в експериментальних класах становила 14,1 с. Витривалість перевірялась виконанням тесту 6-хвилинний біг на відстань. Тут середній результат дорівнював 1443,4 м. Швидкісно-силові здібності ліцеїстів перевірялися за допомогою тесту стрибок у довжину з місця. Їхні середні показники становили 212,1 см. Сила перевірялася за допомогою тесту вис на зігнутих руках. Середні показники цього тесту становили 48,4 с. Перевірка гнучкості за допомогою нахилу вперед із положення сидячи дала середні показники +12,7 см. Координаційні здібності перевірялися за допомогою тесту

човниковий біг з перенесенням предмету. Його середні показники становили 9,3 с.

Отримані результати перевірки рівня фізичної підготовленості ліцеїстів експериментальних класів показали позитивні зміни в показниках виконання рухових тестів, що показує належний рівень формування фізичної готовності ліцеїстів до служби в армії засобами фізичної культури.

**Висновок.** В ході проведеного нами дослідження необхідно вказати на те, що ефективність формування фізичної готовності учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в армії залежить від якісної побудови системи військово-фізичної підготовки ліцеїстів; забезпечення належного нормативного, програмного та навчально-методичного забезпечення; якісної організації навчально-виховного та тренувального процесу; кваліфікованих у військовій та освітянській сферах професійних кадрів та постійне вдосконалення матеріально-технічної бази із впровадженням сучасних військових, фізкультурно-спортивних та здоров'язберігаючих технологій військово-прикладного спрямування.

Подальші наукові дослідження передбачають розробку програмного та навчально-методичного забезпечення змісту, форм і видів фізичної підготовки військового ліцеїста з метою формування його готовності до служби в армії засобами фізичної культури.

### **Список використаних джерел:**

1. Балушка Л.М. Авторська програма фізичної підготовки учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою з використанням засобів спортивної боротьби / Л. М. Балушка // Вісник «Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту». – № 129. – Т.2. – С. 94-100.
2. Ільницький І. Фізичне виховання учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою / І. Ільницький, А. Окопний // Молода спортивна наука України. – Львів. – 2015. – Т.2. – С. 101-104.
3. Кам'янець-Подільський ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою // Кадетській журнал. – К. – грудень 2013. – № 16. – С. 10-15.
4. Книжка молодого вчителя фізичної культури : навч. посібн. / Папуша В.Г. [та ін.] // за заг. ред. В. Г. Папуші. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2014. – С. 52.
5. Пахарев С.О. Ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою :

витоки та специфіка організації навчання / С. О. Пахарев // Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2013. – Вип. 43. – С. 261-267. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpviku\\_2013\\_43\\_45](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpviku_2013_43_45)

6. Фізична культура в школі : навчальна програма для 10-11 кл. загальноосвітнього навчального закладу. – К. : Літера ЛТД, 2013. – С. 3.

The article describes the components of the formation of physical readiness of students of the Lyceum intensive military and physical training for military service by means of physical culture, disclosed its specific characteristics organizations and educational background. The analysis and experimental results on the formation of physical readiness of military students has to serve in the army, described the existing contradictions and made the search for new scientific and methodological approaches.

**Key words:** Lyceum intensive military and physical training, school pupils, physical readiness, physical training, military service.

*Отримано: 20.05.2016*

УДК 796.093

*В.М. Василюк*

## ПРОГНОЗУВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

У статті висвітлюються основні аспекти прогнозування виступів спортсменів-студентів на змаганнях.

Зазначається, що недостатня розробленість науково-методичної основи прогнозування спортивних результатів спортсменів-студентів потребує залучення до розробки прогнозів фахівців різних галузей наукової діяльності, розробників суміжних проблем, які включають у себе фахівців з різних сфер діяльності, які, проте, перебувають в професійній взаємодії.

**Ключові слова:** інновації, прогнозування, студенти-спортсмени, спорт.

**Постановка наукової проблеми.** Вікові особливості студентської молоді, специфіка навчального праці і побуту студентів,

особливості їх можливостей і умов занять фізичною культурою і спортом дозволяють виділити в особливу категорію студентський спорт.

Студентський спорт – складова частина спорту, культивована у вищих навчальних закладах, інтегрує масовий спорт і спорт вищих досягнень.

Студентський спорт являє собою узагальнену категорію діяльності студентів у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення високих результатів у вибраній спортивній спеціалізації (Т.Ю. Круцевич, 2008).

Це вимагає від студента прояви максимальних психофізичних кондицій, мобілізації його резервних можливостей.

Заняття спортом виступають формою самовираження і самоствердження студента, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні і соціально значущі пріоритети. На передній план у спорті висувається прагнення до успіху, заохочується прагнення особистості до реалізації своїх можливостей в рамках певного спортивного сценарію. Результатом спільної навчальної та спортивної діяльності студентів повинні стати правильно сформовані соціально значущі якості: соціальна активність, самостійність, впевненість у своїх силах, а також честлюбство.

У багатьох вузах функціонують спортивні секції з різних видів спорту, в яких займаються студенти спортивного навчального відділення. Згідно зі статистичними даними, майже в кожному вузі працюють не менше 10-15 спортивних секцій і клубів, де студенти займаються легкою атлетикою, лижними видами спорту, різними видами спортивних єдиноборств, водними видами спорту, ігровими видами спорту.

Рівень поглибленої спеціалізації припускає заняття із студентами в групах підвищення спортивної майстерності та вищої спортивної майстерності. Під час таких занять виявляються найбільш здатні студенти і проблема тренера полягає в тому щоб зробити прогнозувати виступи даних спортсменів–студентів на змаганнях відповідного рівня та ефективна їх підготовка до збірних команд з різних видів спорту.

**Аналіз актуальних досліджень.** Основу спорту складають три елементи: відбір, тренування та змагання. Саме через них проявляється функціонування і розвиток всієї сфери спорту в цілому, а також окремих спортивних організацій, команд і спортсменів. Необхідність спортивного відбору та прогнозування надійності виступів на змаганнях обумовлена тим, що по-перше, період активного

спортивного життя людини невеликий, він не перевищує в середньому 5 – 10 років; по-друге, індивідуальні особливості психіки (психічні функції, психомоторика, особливості особистості тощо) не всім дозволяють досягти високих спортивних результатів у сприятливі терміни. Наприклад, з 10 тисяч дітей, які почали займатись біатлоном, тільки троє досягають результатів майстра спорту міжнародного класу. Тому для одержання в майбутньому високих спортивних результатів здійснюється спеціальна діяльність з пошуку і відбору перспективних спортсменів. Її мета – виявлення таких спортсменів, у яких процес тренування дає би максимальний ефект при мінімальній затраті часу.

На нашу думку і на думку низки фахівців [1-8] недостатня розробленість науково-методичної основи прогнозування спортивних результатів спортсменів студентів потребує залучення до розробки прогнозів фахівців різних галузей наукової діяльності, розробників суміжних проблем, які включають у себе фахівців з різних сфер діяльності - але перебувають в професійній взаємодії. У сучасних умовах уміння передбачати і прогнозувати спортивні результати стає також одним з найцінніших якостей тренера.

**Завдання дослідження** – висвітлити основні проблеми щодо прогнозування в підготовці спортсменів-студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Відомо, що в ході багаторічних занять обраним видом спорту поступово складається динамічна спеціалізована структура психічних процесів, психічних станів і спортивно важливих психічних властивостей особистості спортсмена (надалі - психофізіологічні показники - ППФ), яка і забезпечує результативність його діяльності. На певних етапах підготовки спортсменів ця спеціалізована структура може виступати в якості моделі при спортивному прогнозуванні, управлінні підготовленістю спортсмена, психологічному супроводі спортивної діяльності. Таке припущення обґрунтовується і тим, що деякі з ПФП характеризуються значною консервативністю і тому можуть використовуватися в якості модельних характеристик, до яких зокрема відносяться: властивості нервової системи, деякі анатомо-морфологічні та психофізіологічні показники (характерологічні якості, пам'ять, мислення, швидкість переробки інформації, показники сенсомоторики та ін.).

Модельні характеристики спортсменів знайшли широке поширення при відборі та комплектуванні спортивних колективів, на початкових етапах підготовки, при формуванні національних команд. Нагадаємо, що спортивний відбір – це система організаційно-методичних заходів, що включають педагогічні, психологічні, соціологічні та медико-біологічні дослідження, на основі яких

виявляють здібних дітей, підлітків і юнаків для спеціалізації в певному виді спорту або в групі видів спорту. Відомо, що комплексний спортивний відбір включає кілька етапів. На першому етапі викладачі та тренери найбільш часто використовують антропометричні та функціональні характеристики. У різних видах спорту розроблені свої маркери, які володіють прогностичними значеннями у плаванні, баскетболі, гімнастиці, боротьбі і т. п.

Роль ПФП підвищується із зростанням спортивної кваліфікації. Фізичне виховання у вузах, реалізоване за спортивним напрямком, і заняття в студентських збірних командах досить часто дозволяють знаходити талановитих спортсменів, які за період навчання у вузі проходять шлях від новачка до спортсмена високої кваліфікації, тому проблема відбору з урахуванням ПФП – досить актуальна. Прогнозування надійності та імітаційне моделювання слугує ефективним засобом індивідуального прогнозування спортивної спеціалізації студентів, передбачає динаміку та рівень надійності майбутніх спортивних виступів спортсмена або команди.

Прогнозування є досить складним процесом, оскільки головною умовою надійності є готовність діяти ефективно в екстремальних умовах. По-перше, екстремальних умов може і не бути. По-друге, головні суперники можуть бути також далекими від проявів високого рівня надійності. По-третє, самі стресові змагальні ситуації через індивідуальні особливості психіки спортсменів можуть бути суб'єктивно більш сприятливими для одних і стати дестабілізаторами поведінки для інших. Наукові дослідники та практики-тренери (С.Н. Бубка, Ю.В. Верхошанській, В.В. Лобановський, В.М. Платонов, Л.П. Сергієнко, І.А. Тер-Ованесян, В.Н. Шамардин, та ін.) наполегливо шукають шляхи прогнозування надійності змагальної діяльності. Вище було названо основні фактори підвищення надійності, кожен з яких і всі разом – визначають її динаміку

Принципово важливим є поняття тривалості прогнозу. Прогнозування зазвичай поділяють на: *короткострокове* (в спорті хвилини, години, дні), *середньострокове* (тижні, місяці), *довгострокове* (1-4 роки), над довгострокове (5-15 років).

Досить рідко виникає необхідність в отриманні короткотривалого прогнозу надійності (менше ніж за 1,5 місяця). Переважно (у зв'язку з річним плануванням) прогнози визначаються терміном до одного року.

В основу прогнозу надійності закладаються багаточисленні показники, які можна поділити на п'ять груп: *соціальні, соціально-психологічні, особистісні, спортивного результату, функціональні*.

*Соціальні* показники надійності - соціальний статус спортсмена конкретного виду спорту в даній країні, регіоні, рівень соціальної підтримки або перешкод для повноцінних занять спортом взагалі і даним видом спорту, можливість поєднання навчання (робота на перспективу) і занять спортом, сімейний стан тощо. Кожен з цих показників настільки є суттєвим для кожного спортсмена або студента, що в будь-який момент може стати вирішальним при визначенні середньо тривалого та довготривалого прогнозів (просто тому, що спортсмен може залишити спорт, а студент навчання).

*Соціально-психологічні* передумови прогнозування надійності значною мірою визначаються психологічним кліматом, комунікативною компетентністю спортсменів, тренерів та керівників спорту. Крім того, суттєвим моментом прогнозу надійності в цьому плані є спеціальна робота на імідж, точніше, ступінь сформованості сприятливого іміджу спортсмена або команди, що не завжди прямо пов'язано зі спортивними досягненнями. Нерідко спортсмени вибирають скандальні варіанти іміджу, що не заважає їм займати провідні місця в спорті і навіть демонструвати унікальне спортивне довголіття.

*Особистісні* якості спортсмена, як основа для прогнозування, включають: мотивацію, волю, рівень розвитку і реалізації здібностей, особливості характеру та темперамент, специфіку протікання емоційних процесів. До усіх цих якостей особистості необхідно додати ступінь володіння прийомами психорегуляції, психогігієни. Спортивний результат (точніше, його динаміка) – важливий показник, на основі якого будується прогноз надійності. Проте використання результативності змагальної діяльності досить суперечливе. Річ у тому, що не всі змагання, в яких беруть участь спортсмени, повною мірою можуть бути зараховані до розряду відповідальних. У великому спорті робиться чимало кроків для того, щоб кращі спортсмени світу могли досить часто змагатись один з одним. В цьому випадку не завжди досягається точність прогнозу, оскільки висока майстерність і щільність результатів провідних спортсменів часто призводять до неочікуваних і досить відчутних коливань складу призерів. У деяких видах спорту успішно використовуються рейтинги спортсменів та команд, які визначаються за досить складними формулами врахування результативності. Рейтинги служать вдалим показником надійності спортсмена або команди, і прогноз надійності на підставі рейтингу – один з домінуючих.

*Функціональні* передумови прогнозу надійності складають, як правило, цілий комплекс, який є специфічним для кожного виду спорту або навіть спортивного амплуа. У цей комплекс включаються

психофізіологічні, фізіологічні, технічні, тактичні та фізичні показники. Часто на основі вивчення таких показників розробляються перспективні модельні характеристики для конкретного виду спорту. Слід зазначити, що використання в прогнозуванні фізичних, фізіологічних, технічних та інших показників прямо не можуть характеризувати психіку спортсмена, проте вони є актуальні для психічної надійності. Сам факт переваги у техніці, тактиці слугує своєрідним засобом тиску на суперників і разом з тим сприяє становленню впевненості у своїх силах і прояву вольових якостей самого спортсмена. У сучасному спорті прогнозування надійності, як і планування тренувальних та змагальних навантажень, частіше проводиться з використанням комп'ютерної техніки, яка дає великі можливості для врахування значної кількості показників, використання розвиненого математико-статистичного апарату та багатофакторних аналітичних методик.

Прогнозування – це вид пізнавальної діяльності людини, що забезпечує формування прогнозів розвитку об'єкта на основі ймовірного, науково обґрунтованого аналізу динаміки його станів. Слід розрізняти такі види прогнозування: науковий, емпіричний, інтуїтивний, емоційний [1, 4, 5].

Розробка прогнозів у спорті здійснюється у формі конкретизації передбачення перспектив розвитку того чи іншого процесу або явища, характерного для спортивної діяльності. Завдання прогнозування зводиться до виявлення ймовірного розвитку того конкретного явища, яке відповідає знанню, відображає передові тенденції і визначає процес і результат заданого ефекту.

У спорті прогнозуванню піддаються різні процеси і явища: тенденції розвитку спорту та перспективи розвитку окремих видів спорту, системи змагань, спортивної підготовки, техніки і тактики окремих видів спорту, прогнози зростання спортивних рекордів, співвідношення сил на міжнародній і вітчизняній спортивній арені, техніко-тактичних і функціональних можливостей окремих спортсменів (команд), прогнозування результатів окремих змагань, стартів, сутичок, боїв, ігор та т. п.

Методи прогнозування ґрунтуються на двох основних підходах: евристичному й математичному. Евристичний метод ґрунтується на думках спеціалістів у цій галузі знань. Математичні методи підрозділяються на методи моделювання процесів руху (розвитку) та екстраполяції.

*Експертна оцінка* розкриває добре знання специфіки виду спорту, умов проведення змагань, якостей суперників та спортсменів, для яких робиться прогноз. Точність прогнозу у цьому випадку



коливається від 30 до 80 %. Найвищі показники точності прогнозування надійності одержано в групах експертів, які складаються з тренерів-практиків з великим стажем та наукових працівників (від 58 до 84 %).

*Метод моделювання* можливий або на основі теоретичних передумов, або, як переважно буває, на основі врахування різних статистичних даних результативності, фіксації вдалих технічних дій під час матчу, показників діагностичних методик: психологічних, фізіологічних, біохімічних, лікарського контролю тощо. Як теоретична, так і емпірична модель надійності будуються з використанням складного математичного обрахування. Останніми роками чітко визначився напрям комп'ютерної реалізації моделей тренувального процесу, коли від тренування до тренування в базу комп'ютера вносяться результати минулих тренувань і тут же визначається завдання на наступне тренування.

*Метод екстраполяції* припускає реалізацію можливостей регресійного аналізу в лінійній і нелінійній процедурах побудови регресій. Кожен новий одержаний результат і час, за який він показаний, стають підставою для побудови та корекції прогнозу на запланований термін. Ефективність цього методу прогнозу – від 50 до 90 %.

Студентський спорт повинен стати базовим сегментом для розвитку спорту вищих досягнень. На думку В. І. Ильнич, період навчання майбутніх фахівців у ВНЗ практично збігається з періодом досягнення найвищих спортивних результатів в обраному виді спорту. Спортивна діяльність обдарованих студентів, які здатні показувати найвищі спортивні результати в тому чи іншому виді спорту, в значній мірі визначається здатністю індивіда до усвідомлення і глибокого розуміння об'єктивних закономірностей зростання результатів; механізму впливу спортивних вправ на організм, включаючи його біологічні та соціальні аспекти.

Стрімке зростання спортивних досягнень; посилення конкуренції на міжнародній арені; постійне підвищення ролі спорту у розвитку і вдосконаленні не тільки окремої особистості, а й суспільства в цілому «омолодили» вік учасників висококваліфікованих спортивних змагань, визначили престиж спортивної діяльності в студентському середовищі. В наслідок більш свідомого світогляду студентство є тією соціальною базою, на основі якої можна апробувати і закріплювати інноваційні методи і форми підготовки спортсменів в циклі чотирирічного періоду, для досягнення найвищих результатів у спорті.

**Висновки.** Під час навчання у вищих навчальних закладах викладачі стикаються з проблемою вибору найбільш обдарованих студентів-спортсменів з яких в подальшому комплектується резерв для

збірних команд, вузу, міста, області, України. Поглиблена спеціалізація в більшості випадків реалізується через навчання студентів на спеціалізованих факультетах чи вузах де навчання та тренування здійснюється за законами теорії і методики спортивної підготовки.

У системі спортивної підготовки велика роль приділяється прогнозу результативності спортсменів як фактору підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Прогнозування – розробка прогнозів у спорті - тісно пов'язане з різними суміжними галузями наук як у сфері організації спорту, так і у сфері спортивної підготовки, змагальної діяльності.

Продуктивний розвиток теорії підготовки спортсменів здебільшого обумовлений вибором стратегічних напрямків і подальшого удосконалення, виявленням резервів, закладених в розробці її різних спрямувань. Одним із таких напрямків є проблема прогностичних досліджень і моделювання в сфері спорту, в тому числі і студентського спорту, яка вимагає інноваційних дій і широкого сучасного мислення, заснованого на інтеграції наук. Прогнозування та моделювання займають тут особливо важливе місце як високотехнологічні методи наукового аналізу і передбачення.

### **Список використаних джерел:**

1. Верхошанский Ю.В. Теория и методика спортивной тренировки блоковая система подготовки спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2-13
2. Запорожанов В.А. Прогнозирование и моделирование в спорте / В. А. Запорожанов, В. Н. Платонов // Теория спорта. – Киев : Выща шк., 1987. – С. 350-371.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Селуянов В.М. Визначення обдарованості і пошук талантів у спорті / В. М. Селуянов, М. П. Шестаков. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
7. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика : підручник : у 2-х кн. / Л. П. Сергієнко. – Т. : Навчальна книга. – Богдан, 2009. – Кн. 1. – 672 с.
8. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 280 с.

9. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: Учебное пособие. – Днепропетровск: Пороги, 2002. – 200 с.
10. Tokarska J. Smiercjakoorganizatorokultury / J. Tokarska, J. S. Wasilewski, M. Zmysowska // Etnografiapolska. – 1982. – Т. 20 vi. – З. 1. – S. 94-97.
11. Vuia Romulus. OrigineaJocul de Calusar /Vuia Romulus//Dacoromania. – 1921-1922. – An. II.
12. Weiss R. Die viersprachigeSchweiz. Sprachleben der Schweiz /R. Weiss. – Bern, 1963. – S. 10-11.

The article highlights the main aspects of forecasting of performances of students - athletes in the competition.

It is noted that to develop these forecasts the lack of elaborated scientific and methodological foundations for predicting athletic performance of students-athletes needs to attract specialists in various fields of scientific activity, developers of related problems, which include experts from various areas, which, however, are in professional interaction.

**Key words:** innovation, forecasting, students - athletes, sport.

*Отримано: 29.04.2016*

УДК: 613.7

*А.В. Гакман, Л.В. Балацька, Т.І. Лясота*

## **ВПЛИВ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА УПОВІЛЬНЕННЯ СТАРІННЯ ОРГАНІЗМУ**

Старіння населення - одна з основних проблем, що турбують нині майже всі без винятку країни світу. Люди похилого віку стали окремою демографічною, соціальною, медико-біологічною та педагогічною категорією, що вимагає спеціального підходу до вирішення своїх проблем. За даними соціологічного обстеження, в США середній вік перевищив межу 50 років. В Україні особи пенсійного віку становлять 1/5 всього населення, при цьому 2,2 млн осіб - у віці 80 років і старше. На основі теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури визначено та проаналізовано тривалість життя чоловічого та жіночого населення, причини тривалого життя, основні фактори, що впливають на тривалість життя. Розглянуто фактори, що впливають на ефективність рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Представлені функції рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Виокремлені основні правила, яких необхідно дотримуватися літнім людям під час занять фізичними вправами. Визначені критерії організації рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Наведені рекомендації для успішної реалізації рекреаційно-оздоровчої діяльності.

**Ключеві слова:** рекреаційно-оздоровча діяльність, похилий вік, старіння.

Кожна особистість по-своєму долає період старіння, що зумовлене генетичними та особистісними чинниками, статевою належністю, способом життя на попередніх етапах, обставинами в родині, соціально-економічною ситуацією в країні [2, 5, 11]. Старіння населення є одним з основних показників демографічної ситуації в країні. Так, кількість старших за 60–65 років осіб у розвинутих країнах (США, Великобританія, Німеччина) становить 11,8–21,9% від загальної кількості населення. При цьому спостерігається тенденція до зростання їх кількості, що спричинене скороченням народжуваності та продовженням загальної тривалості життя [2, 4, 9, 10]. Для України також характерна тенденція до зменшення народжуваності, однак з'явилася тенденція до скорочення тривалості життя.

За середньою тривалістю життя Україна посідає 143 місце у світі та перше місце за показниками смертності [10, 11].

Темпи старіння населення України зростають. До 2025 року очікується, що кожен п'ятий громадянин країни буде у віці 60 років і старше. Збільшиться також і чисельність осіб похилого віку. Поряд з цим зростає кількість старших осіб, що проживають самотійно, яка перевищила 2 млн осіб.

Вчені і практики, що займаються проблемами організації оздоровчої фізкультури – О. Андрєєва [1-3], Т. Круцевич [7], С. Манучарян [8], Є. Приступа [10] та інші – в своїх дослідженнях доводять, що активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я, розширює функціональні можливості, уповільнює процеси старіння в осіб похилого та старшого віку, що в свою чергу перешкоджає розвитку передчасного старіння.

При регулярних заняттях фізичними вправами вікові зміни в організмі протікають набагато повільніше, і людина протягом тривалого часу може зберігати гарне здоров'я і високу працездатність. Рекреаційно-оздоровча діяльність має величезне значення в боротьбі за поліпшення здоров'я, підвищення працездатності і продовження життя людини. Так, при малорухливому способі життя вікові зміни можуть проявлятися вже в 30-40 років [9].

У вітчизняній і зарубіжній літературі в достатній мірі відображені технології оздоровчого бігу, ходьби на лижах, плавання, їзди на велосипеді і т.д., що застосовуються в оздоровчій фізичній культурі [7, 12]. Однак, використання рекреаційно-оздоровчої діяльності вивчені недостатньо стосовно категорії осіб похилого та старшого віку, які проживають в єдиних соціальних умовах.

**Мета** – визначити теоретико-методичні засади впливу рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму.

**Матеріали та методи дослідження.** За науковими джерелами вітчизняних та зарубіжних дослідників проаналізована тривалість життя чоловічого та жіночого населення, причини тривалого життя, основні фактори, що впливають на тривалість життя.

Користь рекреаційно-оздоровчої діяльності, про яку не можна забувати у літньому віці, що проявляється у збільшенні легеневої вентиляції, що покращує газообмін в легенях. Жирова тканина у людей в літньому віці, як і раніше продовжує накопичуватися і зростати, що призводить до ожиріння. В крові накопичується шкідливий холестерин, який закупорює стінки судин і підвищує ризик тромбозу. Фізичні вправи і рухова активність допомагають організму швидше адаптуватися до умов навколишнього середовища. Виробляється здатність імунної системи протистояти вірусам і бактеріям, а значить, застуди та інфекційні захворювання матимуть менше шансів атакувати організм [3, 5].

Рекреаційно-оздоровча діяльність передбачає не силові вправи і не інтенсивну аеробну роботу в тренажерному залі, а елементарні рухи: піші прогулянки у парку і на свіжому повітрі, ранкову гімнастику, та незначну пробіжку. Але не варто виключати і фізичні вправи. Якщо немає ніяких протипоказань зі сторони медицини, то можна дозволити собі навіть заняття спортом під наглядом досвідченого тренера. Під час виконання фізичних вправ мають виникати позитивні емоції, інакше від них буде мало ефективності. Весь комплекс вправ, для людей похилого віку, підбирається з урахуванням всіх змін, що відбуваються з віком, щоб не допустити порушення роботи систем органів.

Рекреаційно-оздоровча діяльність для осіб похилого віку може включати такі види рухової активності: плавання, бадмінтон, теніс, ходьбу на лижах, веслування в помірному темпі та ін. Щоб рекреаційно-оздоровча діяльність принесла користь і не стала причиною яких-небудь порушень, слід врахувати такі рекомендації [8]:

- при заняттях не варто допускати різких рухів, сильно прискорюватися, піднімати занадто велику вагу, різко і швидко міняти положення корпусу тіла;

- під час фізичних вправ неприпустимо затримувати дихання, сильно напружуватися, інакше порушиться приплив крові до серцевого м'яза, а також з'явиться ризик розвитку емфіземи легенів.

Роль рекреаційно-оздоровчої діяльності в житті літньої людини індивідуальна і залежить від психофізичних можливостей, суспільного становища й умов. Ефективність рекреаційно-оздоровчої діяльності як цілісної системи соціально-культурної активності літніх людей багато в чому залежить від таких факторів [6]:

- фінансової і матеріальної бази: розмірів власної пенсії, бюджетного фінансування;

- моделі організації вільного часу: переваги традиційного блоку заходів дозвілля і технологій;

- кадрового ресурсу: наявності фахівців, які забезпечують реалізацію різноманітних програм з людьми похилого віку;

- морально-психологічного ресурсу: соціальної активності літніх людей, їхнього інтересу до форм і засобів дозвілля, рівня культурних запитів і потреб;

- інформаційно-методичного ресурсу: банку методичної літератури, спеціалізованих журналів;

Рекреаційно-оздоровча діяльність має бути орієнтована, насамперед, на активізацію особистої активності літньої людини, формування її життєвого тону. На підставі такого підходу можна виділити такі основні функції рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку [5]:

- збереження зв'язку з широким колом людей;

- задоволення потреби у визнанні;

- поліпшення і підтримка психофізичного стану;

- збереження і посилення соціальної активності особистості.

Для визначення оптимальної реалізації рекреаційно-оздоровчої діяльності доцільно використовувати напрацювання педагогіки, зокрема, будуть корисні критерії виявлення технологічності [4]:

- критерій результативності, спрямований на впровадження найбільш продуктивної технології, яка забезпечує високу зацікавленість у діяльності літніх і старих людей, у нормалізації їх психічного і фізичного здоров'я;

- критерій оптимальності, що передбачає максимальну ефективність при найменших фізичних, розумових і тимчасових витратах з боку людей похилого віку;

- критерій мотиваційної значимості технології, тобто створення умов, за яких підвищувалося б бажання діяти, брати участь у проведених заходах, в організаційних справах;

- критерій керованої технології, що допускає здійснення діагностики настрою, стану здоров'я, схильності літніх до різного роду рекреаційно-оздоровчої діяльності;

- критерій системності технології, тобто системне використання тієї або іншої технології проведення вільного часу за наявності цілей рекреаційно-оздоровчої діяльності, формулювання її завдань, визначення її змісту, підбір методів, методик, конкретних форм проведення.

За відомостями фахівців медичного факультету Кембриджського університету, щоденна фізична активність (тривалістю 30-60 хв) збільшує тривалість життя людини на 3 роки [12]. Важливим завданням рекреаційно-оздоровчої діяльності літньої людини є поступова підготовка організму до майбутніх після 75-80 років життя інволюційним перетворень. Запобігання передчасного старіння – збереження звички до систематичної фізичної активності.

Основні правила, які необхідно виконувати при заняттях фізичними вправами [8]:

1. Застосовані фізичні вправи повинні бути дозованими за кількістю повторень, темпу виконання, амплітуді рухів.

2. Вправи зі значними силовими напруженнями (вправи з гантелями, еспандером, еластичним гумовим бинтом) слід чергувати з вправами на розслаблення.

3. Після кожної групи з 3-4 вправ діючого характеру необхідно виконувати дихальні вправи.

4. Для виконання вправ слід вибирати найбільш зручне вихідне положення.

5. Щоб уникнути перевантаження необхідно дотримуватися принципу «розсіювання» навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінцівок з вправами для нижніх кінцівок або для тулуба, вправи для м'язів-згиначів – з вправами для м'язів-розгиначів.

Рекреаційно-оздоровча діяльність забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини та допомагає затримати процес старіння. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я і активне довголіття тільки за умови постійної дружби з фізичними навантаженнями. На жаль, більшість людей нашої держави ведуть малорухомий спосіб життя [2].

Досвід Фінляндії свідчить, що 70% населення країни займаються оздоровчими видами спорту та фізичною культурою, а 50% жителів Фінляндії ходять пішки чи їздять на роботу на велосипеді. На даний момент Фінляндія знаходиться на першому місці серед країн Європи, в якій тривалість життя найвища. За різними даними, серед

населення України лише 3,6% займаються оздоровчими видами спорту та фізичною культурою [12].

Отже, рекреаційно-оздоровча діяльність є одним з ключових аспектів здорового способу життя. Вона робить людину не тільки фізично привабливішою, але і істотно покращує її здоров'я, позитивно впливає на тривалість життя, в першу чергу активної її частини. Ризик розвитку у людини небезпечних для життя захворювань судин серця і мозку, цукрового діабету, раку є достовірно нижчим.

### **Висновки:**

Проблеми уповільнення старіння людей в останні роки стала досить актуальною у сфері фізкультурно-оздоровчої рекреаційної діяльності. Її вивченням як на фундаментальному, так і на прикладному рівнях займаються провідні фахівці освіти фізичної культури і спорту, рекреаційної діяльності. Сьогодні завдяки науковим працям одержала своє необхідне теоретичне обґрунтування рекреаційно-оздоровча діяльність як один із основних засобів уповільнення старіння організму, покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації та удосконаленні обміну речовин покращенні діяльності центральної нервової системи.

Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження.

Отже, рекреаційно-оздоровча діяльність забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини та допомагає затримати процес старіння.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку та впровадження рекреаційно-оздоровчих програм для людей похилого віку для покращення рівня здоров'я та уповільнення старіння організму.

### **Список використаних джерел:**

1. Андреева О.В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О. В. Андреева // Слобожанський науково-спортивний вісник – 2015 – № 2 (46). – С.19 -23.
2. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я – 2015. – № 1. – С. 4-9.
3. Андреева О. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку / О. Андреева, К. Пацалюк // Слобожанський



- науково-спортивний вісник: збірник наукових статей – Харків : ХДАФК, 2008. – С. 31-34.
4. Галан Я.П. Корекція психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Я.П. Галан. – Київ, 2015. – 20 с.
  5. Гониянц С.А. Физическая культура взрослого населения: взгляд из прошлого в настоящее и будущее / С. А. Гониянц // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 55-57.
  6. Демченко О.А. Социально-культурные технологии рекреации городского населения в парках культуры и отдыха : автор... канд. пед. наук : 13.00.05 / О.А. Демченко. – 2007 – 20 с.
  7. Круцевич Т.Ю. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності / Т. Ю. Круцевич, В. І. Воронова, О. Л. Благій, О. В. Андреева // Гуманіт. зб. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди»: зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Р. Ю. Кузмичова, 2011. – С. 335-339.
  8. Манучарян С.В. Физическая рекреация и физкультурно-оздоровительный досуг: проблема и теоретический взгляд / С.В. Манучарян, В. П. Зайцев, С. И. Крамской // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: 1 международная научная конференция (25 ноября 2008 года) / ред. С.С.Ермаков; Харьковская ГАДИ. – Белгород; Красноярс; Харьков, 2008. – С. 69-74.
  9. Пацалюк К. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях / К. Пацалюк // Молода спорт. наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2010. – Вип. 14: у 4-х т. – Т. 4. – С. 142-145.
  10. Приступа Є.Н. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є. Н. Приступа // Спорт. наука України. – 2008. – № 5 (20). – С. 9-22.
  11. Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: автореф. дис. ...канд. психол. наук: спец 13. 00. 04 / С. Н. Реховская. – СПб, 2007. – 21 с.
  12. Ludovici-Connolly A. M. Winning health promotion strategies. / A.M. Ludovici-Connolly. – Human Kinetics, 2010. – 200 p

Aging population – one of the main problems plaguing today almost without exception in all countries. The elderly were separate demographic, social, biomedical and educational category that requires a special approach to solving their problems. According to the sociological survey in the US exceeded the limit average age of 50 years. The retirement age up 1/5 of the entire population, with 2.2

million people – aged 80 years and older are in Ukraine. Based on theoretical analysis and synthesis of scientific literature it defines and analyzes the life expectancy of male and female population, causes long life are the main factors affecting on the life expectancy. Considered the influence of the factors on the effectiveness of recreation and on the health of the elderly. Functions of recreation and recreational activities are presented. Singled out the basic rules to be followed elderly during exercise. Defined the criteria of recreation and the health of the elderly. Recommendations for successful implementation of recreational and health activities are presented in the article.

**Key words:** recreation and wellness activities, age, aging.

*Отримано: 24.05.2016*

УДК 37.037:371.72

*С.Ю. Герасименко, Е.О. Жигульова*

## **ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ**

У статті визначено рівень фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів в рамках навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі.

Отримані нами у процесі дослідження дані показників фізичного розвитку школярів свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам.

Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) дозволяють констатувати, що 20,31% хлопців мають низький рівень фізичного здоров'я, 46,22% – нижчий за середній та 33,47% – середній. Нажаль, серед хлопців, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий.

Серед обстежуваних дівчат 22,25% мають низький РФЗ, 40,02% – нижчий за середній, у 35,17% дівчат, які взяли участь у дослідженні, РФЗ є середнім. На нашу думку, важливо відмітити, що серед дівчат було зафіксовано 2,56%, що мають вищий за середній РФЗ.

Дослідження проводилось з метою покращення ефективності процесу фізичного виховання. Отримані результати будуть базовими при розробці сприятливих умов для збереження та зміцнення фізичного здоров'я учнів традиційними та

інноваційними засобами фізичної культури та спорту для задоволення запитів, потреб та уподобань учнів.

**Ключові слова:** школярі, здоров'я, антропометричні вимірювання, фізичний розвиток, вікові норми.

**Постановка проблеми.** Рівень фізичного розвитку в дитячому віці є одним з об'єктивних показників стану здоров'я. Рівень фізичного розвитку характеризує здоров'я дитини і благополучність її росту, враховує розміри та форму тіла, їх відповідність віковій нормі, а темп фізичного розвитку – важлива характеристика для оцінки стану здоров'я кожної конкретної дитини [7]. Відомо, що темпи фізичного розвитку і ступінь соматичного здоров'я організму дітей шкільного віку обумовлюють їх наступний розвиток, стан захворюваності та рівень успішності в школі й у суспільстві.

Фізичний розвиток відбувається своєчасно і повноцінно у тому випадку, коли вільний саморозвиток оптимально поєднується із спеціально організованим педагогічним процесом фізичного виховання [5].

**Аналіз актуальних досліджень.** За даними вибіркових досліджень 36,4% учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я, 33,5% – нижче середнього, 22,6% – середній і лише 6,7% – вище середнього, а 0,8% – високий [4].

Тенденція до погіршення стану здоров'я, показників фізичного розвитку школярів, свідчить про актуальність вивчення показників фізичного розвитку із наступним цілеспрямованим застосуванням програми їх удосконалення. Показники фізичного розвитку є важливими для оцінки стану здоров'я і працездатності школяра.

Оцінка фізичного розвитку дітей здійснюється за даними антропометрії.

На думку авторів [4, 17] антропометрія є невід'ємною складовою долікарського скринінгу в організованих дитячих колективах, спрямованого на своєчасне виявлення порушень фізичного розвитку, що набуває особливої значимості в сучасних умовах – на фоні прогресуючого збільшення числа дітей з відхиленнями морфологічного статусу. Серед різноманіття показників фізичного розвитку дітей найбільш доступними для використання в шкільних умовах є визначення таких, як: довжина тіла, маса тіла, обхват грудної клітки.

З'ясування фізичного розвитку має велике значення для оцінювання здоров'я дітей, оскільки антропометричні показники дозволяють оцінити розвиток дитини в онтогенезі [16].

Аналіз наукової літератури [2, 6] свідчить, що ученими сьогодні пропонується декілька методик оцінки рівня здоров'я (Г.Л. Апанасенка, Р.М. Басєвського, В.І. Белова, К. Купера, програма «Школяр», В.Н. Сергєєва, С.В. Попова та ін.), з яких найбільш поширеною серед фахівців є експрес-оцінка Г.Л. Апанасенка [1].

**Мета дослідження** – визначити рівень фізичного розвитку і соматичного здоров'я учнів 10-х класів.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** З метою визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я на початку 2015/2016 навчального року нами було обстежено 72 школярі 10-х класів (особи обох статей) однієї зі шкіл м. Дрогобича.

Оцінка фізичного розвитку проводилась за допомогою методу антропометрії.

Антропометричне обстеження дітей здійснювалось згідно загальноприйнятої методики, яка включала виміри:

- довжини тіла (см);
- маси тіла (кг);
- обхватних розмірів грудної клітки (см).

Довжину тіла ми вимірювали ростоміром з точністю до 0,1 см. При вимірюванні обстежуваній доторкався вертикальної планки інструменту стегнами, спиною та п'ятками.

Масу тіла визначали на спеціальних медичних вагах з точністю до 0,1 кг через 3-4 години після їжі.

Обхват грудної клітки вимірювали спереду по нижньому краю соска, сантиметрову стрічку накладали під нижнім кутом лопаток ззаду. Обхват грудної клітки визначали під час паузи між дихальними рухами.

Оцінку фізичного розвитку здійснювали з допомогою таблиць антропометричних стандартів [7].

Для оцінки рівня фізичного розвитку нами використовувався масо-ростовий індекс [6].

Оцінка результатів здійснювалась за спеціальними таблицями, що представлені в літературі [6].

З метою визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) учнів 10-х класів нами була використана експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка [1], яка передбачає його розподіл на п'ять рівнів: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній та високий.

**Виклад основного матеріалу.** Отримані нами у процесі дослідження дані показників фізичного розвитку школярів (табл. 1), (табл. 2) свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам [2, 7].

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку хлопців 10-х класів**

Антропометричні показники	Значення показників	
	$\bar{x}$	S
Довжина тіла, см	174, 70	5, 89
Маса тіла, кг	59, 06	6, 91
ОГК, см	83, 59	5, 29

Таблиця 2

**Показники фізичного розвитку дівчат 10-х класів**

Антропометричні показники	Значення показників	
	$\bar{x}$	S
Довжина тіла, см	169, 10	5, 47
Маса тіла, кг	55, 87	5, 46
ОГК, см	74, 97	3, 54

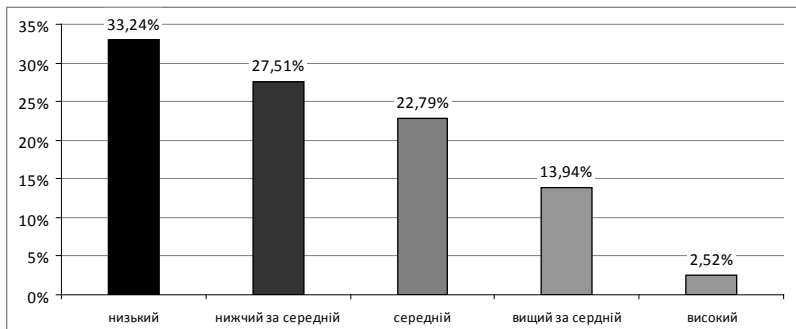
Для оцінки рівня фізичного розвитку нами використовувався масо-ростовий індекс, який передбачає розподіл обстежуваних на 5 рівнів:

- низький;
- нижчий за середній;
- середній;
- вищий за середній;
- високий [6].

Аналізуючи показники масо-ростового індексу хлопців нами було виявлено, що:

- низький рівень співвідношення довжини та маси тіла є характерним для 33,24 % обстежуваного контингенту;
- нижчим за середній – 27,51 %;
- середнім – 22,79 %;

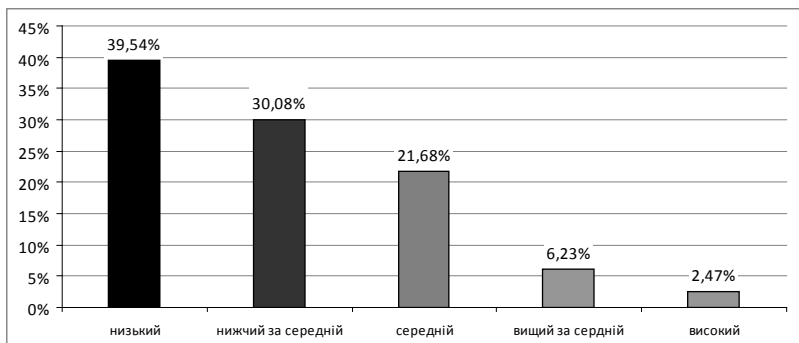
- вищим за середній – 13,94 %;
- високим – 2,52% (рис. 1).



*Рис. 1. Розподіл хлопців 10-х класів за рівнем співвідношення довжини та маси тіла*

Серед обстежених дівчат:

- з низьким рівнем співвідношення довжини та маси тіла було виявлено 39,54 %;
- нижчим за середній – 30,08 %;
- середнім – 21,68 %;
- вищим за середній – 6,23 %;
- з високим – 2,47 % (рис. 2).



*Рис. 2. Розподіл дівчат 10-х класів за рівнем співвідношення довжини та маси тіла*

Дані розподілу серед обстежуваних хлопців за РФЗ дозволяють констатувати про те, що:

- 20,31 % мають низький РФЗ;
- 46,22 % – нижчий за середній;
- 33,47 % – середній (рис. 3).

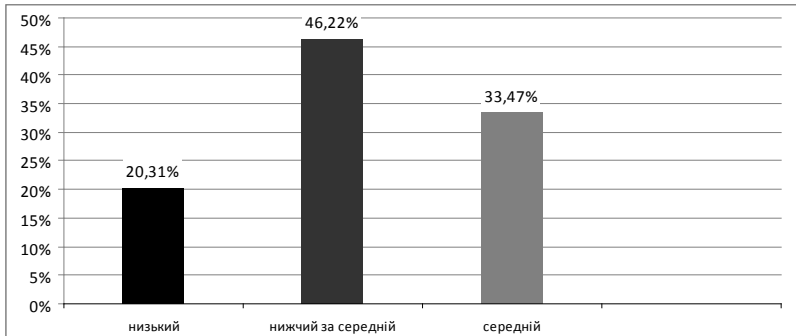


Рис. 3. Розподіл хлопців 10-х класів за рівнем фізичного здоров'я

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що серед обстежуваних дівчат:

- 22,25 % мають низький РФЗ;
- 40,02 % – нижчий за середній;
- 35,17 % – середній;
- 2,56 % – вищий за середній (рис. 4).

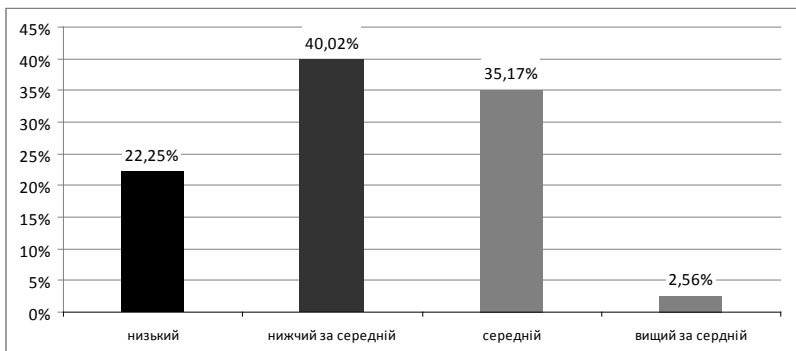


Рис. 4. Розподіл дівчат 10-х класів за рівнем фізичного здоров'я

З метою якісної та кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я обстежуваних школярів нами були проаналізовані індекси (індекс Руф'є, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона), які входять до складу методики експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (табл. 3), (табл. 4).

*Таблиця 3*

**Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я хлопців 10-х класів**

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	$\bar{x}$	S
індекс Руф'є, у. о.	12,29	1,02
життєвий індекс, у. о.	48,51	5,98
силовий індекс, у. о.	49,18	5,89
індекс Робінсона, у. о.	80,92	7,87

*Таблиця 4*

**Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я дівчат 10-х класів**

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	$\bar{x}$	S
індекс Руф'є, ум. од.	11,74	1,26
життєвий індекс, ум. од.	46,02	5,96
силовий індекс, ум. од.	43,22	5,94
індекс Робінсона, ум. од.	78,26	7,35

На сьогоднішній день розподіл школярів на медичні групи здійснюється на основі показників індексу Руф'є, який характеризує функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем.

Порівняння середньостатистичних значень дало змогу встановити, що показники обстежуваних хлопців та дівчат є задовільними.

Життєвий індекс характеризує функціональні можливості системи зовнішнього дихання і показує співвідношення ЖСЛ до маси тіла.



Аналіз середньостатистичних значень даного індексу свідчить про те, що у обстежуваних хлопців вони знаходяться на низькому рівні, а у дівчат – нижчому за середній.

Аналізуючи показники силового індексу, який виявляє співвідношення сили кисті до маси тіла, ми встановили, що як у хлопців, так і у дівчат він знаходиться в межах нижчого за середній рівня.

За даними дослідників [6] значення індексу Робінсона є важливим критерієм резерву та економізації функцій кардіо-респіраторної системи та свідчить про аеробні можливості школярів, при цьому чим нижчі значення даного індексу, тим вищі аеробні можливості організму.

Аналіз отриманих результатів даного індексу свідчить про те, що показники обстежуваних нами школярів знаходяться в межах середнього рівня.

Отримані результати дозволяють констатувати, що більшість обстежуваних нами школярів знаходяться поза межами безпечного рівня соматичного здоров'я.

**Висновки.** У ході дослідження було визначено рівень фізичного розвитку та соматичного здоров'я учнів 10-х класів. Показники рівня фізичного розвитку школярів свідчать про те, що їх значення відповідають біологічним закономірностям властивим для даного контингенту школярів.

Показники рівня фізичного здоров'я дозволяють констатувати, що більшість обстежуваних нами школярів знаходяться поза межами безпечного рівня соматичного здоров'я.

На нашу думку, важливо відмітити, що серед дівчат вищий за середній РФЗ було виявлено у 2,56 % осіб. На жаль, серед хлопців, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий.

Покращити ці показники можливо шляхом впровадження інноваційних заходів оздоровчої спрямованості в процес фізичного виховання школярів.

Перспектива подальших досліджень. У подальшому планується розробка методики фізичного виховання, спрямованої на збереження та зміцнення фізичного здоров'я школярів із використанням традиційних та інноваційних засобів фізичної культури.

### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.] / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К.: КМАПО, 2000. – 12 с.

2. Ареф'єв В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів / В. Г. Ареф'єв. – К.: Венса, 1999. – 256 с.
3. Баранов А.А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 437 с.
4. Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., В Левін Р., Солоненко І. Стан здоров'я дітей і молоді України – Режим доступу: <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf>
5. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К.: ІЗМН, 1998. – 98 с
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. /Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. література, 2011. – 224 с.
7. Кучма В.Р. Физическое развитие детей Украины и России в начале XXI столетия / В. Р. Кучма, Н. А. Скоблина, А. Г. Платонова. – К.: Генеза, 2013. – 128 с.
8. Мелега К. Вікові і статеві особливості рівня соматичного здоров'я та адаптаційного потенціалу школярів / К. Мелега, О. Дуло, М. Дуб, М. Щерба // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 31-34.
9. Михайлюк О. Рівень соматичного здоров'я школярів / О. Михайлюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2011. – Т.2. – С. 164-168.
10. Могильний Ф.В. Динаміка антропометричних показників дівчат 6-9 класів та рівень їх фізичного розвитку [Електронний ресурс] / Ф. В. Могильний // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. праць. – 2011. – Вип. 86, Т.ІІ.
11. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Москаленко. – Київ, 2009. – 44 с.
12. Суворова Т. Належні норми в системі оцінювання показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярок 11-17 років / Тетяна Суворова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Т. 4. – Львів, 2005. – Вип. 9, Т. 4. – С. 76-79.
13. Сутула В.О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В. О. Сутула, Т. С. Бондар, М. М. Кочуєва // Вісник ЛНУ ім. Т. Г. Шевченка: зб. наук. пр. – 2010. – № 17 (204), Ч.ІІ. – С. 295-306.

14. Щурова Н.В. Фізичний розвиток як основна характеристика фізичного здоров'я старшокласників / Н. В. Щурова // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка: зб. наук. пр. – 2010. – № 15 (202). – С. 99-104.
15. Ярмак О.М. Аналіз сучасних систем оцінки рівня фізичного здоров'я юнаків / О. М. Ярмак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – №1. – С. 158-161.
16. В.К. Assessing the transitions to middle and high school / Brian K. Barber, Joseph A. Olsen // The Journal of adolescent research. – 2004. – vol. 19, № 1. – P. 3-30
17. Eckerson J. Validity of selfassessment techniques for estimating percent fat in men and women / J. Eckerson [ et al.] // J.Strength Condit. Res. – 1998. – Vol. 12, N 4. – P. 243-247.
18. Garcia A.L. Improved prediction of body fat by measuring skinfold thickness, circumferences, and bone breadths. / A. L. Garcia [et.al] // Obesity Research -2005. - Vol. 13 – P. 626-634.

The article defines the level of physical development and somatic health of pupils are examined within the framework of educational-educating process of general schools.

The data on physical development of schoolchildren that we have obtained in the process of our research indicate that their values correspond to age norms.

The distribution data in terms of the level of physical health (LPH) of those under research can state that 20,31% of boys show low level of physical health, 46,22% – lower than the average and 33,47% – average. Unfortunately, no boy among the surveyed displayed an average or high level of physical health.

The results of our study show that 22,25% of the surveyed girls have low LPH, 40,02% – lower than the average, 35,17% of the girls under research have an average LPH. In our opinion, it is important to note that 2,56% of the schoolgirls display an above average LPH.

The study was conducted in order to improve the efficiency of physical education. The obtained results will be basic in the development of favorable conditions for the preservation and enhancement of physical health of students both traditional and innovative means of physical culture and sports to meet the requests and needs of your childrens.

**Key words:** pupils, health, anthropometric measure-ment, physical development, age norms.

*Отримано: 30.04.2016*

УДК 371.72

*А.Ю. Герасимчук*

## **ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

У статті виявлено, що збільшення кількості учнів з різними захворюваннями та їх розумового навантаження сприяють формуванню ірраціональної адаптації до навчальної діяльності, наслідок якої – виникнення труднощів у навчанні, посилення гострих і хронічних недуг. Також здійснено аналіз проблеми, пов'язаної із формуванням здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичного виховання. Важливим також є вдосконалення змісту фізичного виховання учнів молодших класів, зокрема використання нетрадиційних для нього засобів. Вищезазначене потребує експериментальної перевірки та розроблення на цій основі ефективних у вирішенні завдань оздоровчого змісту програм використання, засобів фізичного виховання в різних формах занять.

**Ключові слова:** учні молодших класів, здоровий спосіб життя, соматичне здоров'я, фізичне виховання, оптимізація організації і змісту.

**Вступ.** Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази [1, 2]. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя є пріоритетними напрямками розвитку суспільства [22].

За останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених „шкільних” хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Значення фізичного виховання у формуванні соціально активної особистості вивчали фахівці у галузі педагогіки, фізичної культури і спорту [5].

Проведені у цьому напрямі дослідження дають змогу констатувати, що основою ефективного фізичного виховання у школі повинна бути індивідуалізація процесу навчання, орієнтована на

пріоритети особистості, інтереси і потреби у вільному і самостійному розвитку [3; 4; 5].

Інтерес дітей до фізичної культури належить до мотиваційної сфери особистості. Значна кількість досліджень присвячені вивченню формування здорового способу життя та мотивації до нього у школярів старших класів та студентів. Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти та мотивація до здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною і потребує наукового обґрунтування.

#### **Формулювання цілей роботи.**

**Мета** – вивчення на теоретичному рівні стану розв'язання проблеми покращення здоров'я учнів молодших класів у процесі фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі.

**Методи та організація дослідження.** Під час дослідження використовували загальнонаукові методи, а саме аналіз, систематизацію та узагальнення даних літературних джерел.

#### **Результати дослідження.**

Підтримання та покращення здоров'я дітей молодших класів є однією із проблем на сучасному етапі розвитку суспільства. Дані [25] свідчать про таке: за останні десять років частка здорових дошкільників знизилася із 46 до 32%; одночасно на 6,5% збільшилася кількість дітей із різними захворюваннями, найбільше – системи кровообігу; у структурі поширення хвороб переважають пов'язані із органами дихання (48,6%), травлення (7,9%), ока та його придаткового апарату (5,4%), ендокринні (5,3%) й хвороби кістково-м'язової (4,5%) та нервової (3,3%) систем.

Доведеним на сьогодні є факт про спосіб життя як головний чинник ризику виникнення більшості захворювань,— він на 51% визначає стан здоров'я індивіда. Важливе місце у покращенні останнього посідає сучасна система фізичного виховання, оскільки поступово стає невід'ємною частиною способу життя у зв'язку із суттєвим впливом на результати освіти, виховання, збереження і покращення здоров'я індивіда [10].

Особливе місце посідає молодший шкільний вік, оскільки є головним періодом набуття соціального досвіду, інтенсивного формування інтересів, потреб, збільшення пізнавальних здібностей дитини. Чинна програма фізичного виховання таких дітей спрямована на: зміцнення здоров'я та оптимальний фізичний розвиток; навчання основних рухових дій, розвиток фізичних якостей із урахуванням сенситивних періодів; озброєння необхідними теоретичними знаннями для свідомого відношення до занять фізичними вправами; виховання позитивних морально-вольових якостей.

Досягти вагомого позитивного результату у кожному із зазначених завдань неможливо без використання сучасних технологій і методик, у покращенні здоров'я і фізичного розвитку учнів – також без оптимальної організації протягом кожного дня і тижня всього навчально-виховного процесу. У зв'язку із першим виявлено, що переважна більшість новацій у системі навчання і виховання учнів початкової школи, незважаючи на значну кількість, не стосується фізичного виховання. Водночас має місце відхилення практики останнього від мети, що не тільки суперечить ідеї формування різнобічно розвиненої особистості, але й підсилює існуючий критичний стан її здоров'я.

Що стосується методологічних аспектів і конкретних шляхів підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів, то вони представлені значною кількістю досліджень за такими напрямками: вдосконалення нормативних основ [3]; перегляд критеріїв ефективності фізичного виховання [8]; формування концепції фізичного виховання; обґрунтування змісту занять оздоровчого спрямування організаційно-методичне забезпечення таких занять [4]. При цьому недостатньо розробок, спрямованих на вдосконалення організаційного і змістового забезпечення занять фізичними вправами першокласників у режимі дня школи для ефективного вирішення завдання оздоровчого змісту. Необхідність таких розробок незаперечна при врахуванні факту все більшого переважання навчально-виховного процесу предметами, які сприяють формуванню тільки інтелекту дітей, та ігноруванні на практиці негативних наслідків втоми від розумової діяльності [5].

Про необхідність означених розробок свідчать також інші дані: психофізичний розвиток більшості 6-річних дошкільників нижчий від належного рівня, який забезпечує їхню готовність до навчання у школі, а також у зниженні протягом першого року навчання комплексу показників. Зокрема: 87% 6-річних першокласників з низьким, 52 % – середнім, 12 % – високим рівнями рухової активності й соматичного здоров'я мають низький рівень готовності до навчання; за результатами оперативної пам'яті, швидкості переробки зорової інформації, рівня саморегуляції й коефіцієнта продуктивності розумової діяльності підготовлені до навчання в школі 16 % хлопчиків і 16,5 % дівчаток, частково – відповідно 46,5 і 60,5 %, неготові – 37,5 і 23 %.

Водночас 6-річні дошкільники виявляють кращі значення рухової активності й соматичного здоров'я ніж однолітки-першокласники; на початку начального року показники розумової працездатності останніх кращі на 7,9 % порівняно із однолітками-дошкільниками, але в середині року розбіжності нівелюються, після чого виявляють стійку тенденцію до зменшення. Ці дані свідчать про

перевагу останніх над першими у готовності до навчання в школі у зв'язку із раціональнішим поєднанням і співвідношенням фізичної активності та розумової діяльності.

Крім цього протягом першого року навчання у школі знижується коефіцієнт інтелекту дітей з  $88,08 \pm 2,16$  до  $81,6 \pm 2,16$  ум.од. ( $p < 0,05$ ), а інтегральний показник «психофізіологічний рейтинг» – практично не відрізняється від виявленого на початку та наприкінці навчального року, – відповідно складає  $10,95 \pm 0,25$  та  $11,35 \pm 0,25$  балів.

Отже низький психофізичний стан учнів молодших класів негативно позначається на їхній адаптації до навчання у школі, – вона відбувається ірраціональним шляхом, тобто із значним напруженням різних систем організму, а деякими наслідками цього є труднощі у навчанні, посилення різних гострих і хронічних недуг на фоні існуючого низького рівня здоров'я більшості дітей.

Наслідком надмірного розумового навантаження молодших школярів є втома, що при реалізації чинного змісту навчально-виховного процесу в школі досягає критичної межі у невластиві для цього дні, спричиняючи негативні зміни фізіологічних функцій (вегетативні розлади, астенію, порушення сну, виникнення відчуття тривоги). Підтверджують зазначене такі дані: в учнів другого класу втома виникає вже в середині понеділка і четверга, хоча із урахуванням біоритму повинна підвищуватись, а наприкінці цих днів кількість випадків різко вираженої втоми збільшується відповідно до 77,3 % і 50 % [7].

Раціональний розподіл розумової працездатності та відпочинку протягом дня й тижня визнається гігієністами [14] як важлива умова покращення здоров'я учнів.

Ураховуючи вищенаведене і провідну роль фізичного виховання у вирішенні завдань оздоровчого спрямування необхідно оптимізувати його організацію у режимі навчального дня першокласників та вдосконалити зміст форм, насамперед позаурочних. Перший означений напрям за даними О. БарОра, Т. Роуланда [2] характеризує значна кількість досліджень, що дозволяють дійти однакового висновку, а саме існування позитивного взаємозв'язку між фізичною підготовленістю та розумовими здібностями дітей молодшого шкільного віку. Проведений R. J. Shepard [29] аналіз результатів трьох досліджень із вивчення впливу щоденних занять фізичними вправами на успішність учнів початкової школи виявив, що у випадку виокремлення 14 26% навчального часу на такі заняття їх навчання відбувається ефективніше із розрахунку на одиницю навчального часу, а саме успішність не відрізняється або навіть може перевищувати результати дітей, у яких заняття фізичними вправами реалізуються згідно чинної програми.

Ураховуючи ці дані та обов'язковий характер щоденних позаурочних форм, яким раніше відзначалося фізичне виховання у початковій школі, останнє можна розглядати як важливий чинник досягнення ними кращого фізичного стану та менш виразної негативної тенденції у зміні розумової працездатності протягом дня і тижня незважаючи на шестиденний навчальний тиждень порівняно із сучасними однолітками, які навчаються п'ять днів на тиждень. Підтверджують зазначене такі дані: раніше відхиленням у стані здоров'я відзначалося не більше 30 % дітей [5], неадекватним зниженням розумової працездатності протягом навчального дня – біля 42,4 % [9], що є значно меншим порівняно із даними на сучасному етапі, які було наведено раніше.

Існування відмінностей у стані здоров'я, фізичній підготовленості, руховій активності, добовій динаміці розумової працездатності, інших показниках психофізичного стану, а також обсязі навчального навантаження сучасних учнів молодшого шкільного віку та однолітків наприкінці минулого століття, свідчать про необхідність уточнення оптимального часу реалізації певних форм занять фізичними вправами протягом навчального дня у школі та розподілу протягом тижня різних форм таких занять у аспекті підтримання як найвищої розумової працездатності першокласників.

Другий вищезазначений напрям, а саме формування комплексу позаурочних заходів для покращення здоров'я і розумової працездатності першокласників протягом навчального дня й тижня у школі засобами фізичного виховання, на сучасному етапі відзначається фрагментарністю досліджень. Крім цього, поза увагою залишаються дослідження, спрямовані на перевірку ефективності (з точки зору вирішення означених завдань) нетрадиційних для фізичного виховання першокласників засобів. Такими є, передусім априфації (спеціальні слогани для саморегуляції психічного стану) і комплекси дихальних вправ, що пропонуються окремими дослідниками [11] для покращення психоемоційного стану учнів.

У зв'язку із зазначеним актуалізується також проблема вдосконалення змісту уроків фізичної культури учнів молодших класів та цілісної системи заходів досягнення мети процесу, що передбачає комплексне використання традиційних і нетрадиційних засобів в урочних, позаурочних і позашкільних формах. Останнім на сучасному етапі приділено недостатньо уваги [6], хоча вони можуть стати провідними у реалізації індивідуальних програм покращення здоров'я, якіснішого відновлення загальної і розумової працездатності учнів [1], передусім у вихідні дні.



**Висновки.** Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей особи. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій.

Уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізичної культури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній.

Низький рівень соматичного здоров'я дітей свідчить про необхідність впровадження засобів фізичної культури оздоровчої спрямованості в систему фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей молодшого шкільного віку.

### **Список використаних джерел:**

1. Бальсевич В.К. Онтоткинезиология человека / Бальсевич В.К. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Бар-Ор О.Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. пра, 2009. – 528 с.
3. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... кандидата наук з фіз. вих. і сп. : спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.
4. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 1–4 класи / Васьков Ю.В. – Х. : Видво «Ранок», 2009. – 224 с. – (Бібліотека вчителя фізичної культури).
5. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / Вишневский В.А. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с.
6. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе : программы, мероприятия, игры / Воронова Е. А. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 245 с. – (Сердце отдаю детям).
7. Гуменна О.А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання : автореф. дис.... кандидата біол. наук : спеціальність 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / О. А. Гуменна. – К., 2006. – 20 с.

8. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : навч. посібник / Дубогай О. Д. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
9. Дубровинская Н.В. Психофизиология ребенка : психофизиологические основы детской валеологии : учеб. Пособие [для студ. высш. учеб.заведений] /Дубровинская Н. В., Фарбер Д. А., Безруких М. М. – М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. –144 с.
10. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика : монографія / Мирослав Васильович Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
11. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции : игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова – 2-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 349 с. – (Психологический практикум).
12. Коваленко Т.Г. Социально-биологические основы физической культуры : монография / Т.Г. Коваленко – Волгоград: Изд-во ВГУ, 2000. – 224 с.
13. Ковальчук Л.В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і сп. : спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Ковальчук. – Л., 2007. – 20 с.
14. Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии : учеб. пособие / Д. В. Колесов, Р. Д. Маш. – М. : Просвещение, 1989. – 192 с.
15. Коробейнікова Л.Г. Особливості фізичного розвитку та формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах різних форм навчання : автореф. дис. ... на здобуття ступеня кандидата біол. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Л. Г. Коробейнікова. – К., 2002. – 19 с.
16. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К.: ТОВ «Полиграф-Експрес», 2005. – 195 с.
17. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: автореф. дис. ... доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры»/ А. С. Куц. – К. : Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України, 1997. – 38 с.
18. Куценко Т. В. Стан властивостей психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... кандидата біол. наук : спеціальність 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Т. В. Куценко. – К., 2000. – 18 с.

19. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Лубышева Л.И. – М. : ВНИИФК, 2007. – 120 с.
20. Медико-біологічні основи валеології : навч. посібник [для студ. вищих навч. закладів] / Під ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : КПДУ, інформаційно-видав. відділ, 2000. – 408 с.
21. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
22. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів : Фізична культура. 1–4 класи. – Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. – 112 с.
23. Шевердина Н.А. Оздоровительная работа в начальной школе / Шевердина Н. А. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 247 с. – (Здравствуй, школа!).
24. Шевцов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях : в помощь врачам, мед. и пед. работникам дошк. учреждений / Шевцов А.Г. — М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 174 с. – (Растите ребенка здоровым).
25. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію : 2009 рік. – К., 2010. – 360 с.
26. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет : пособие [для педагогов дошк. учреждений]. – В 3 ч. / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. – М. : Гуманитр. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Ч.1. – 315 с.
27. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 374 p. + CD. – (World of wellness health education series).
28. Pangrazi, R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / Pangrazi R. P. – 15-th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.
29. Shepard R. J. Curricular physical activity and academic performance / R. J. Shepard // *Pediatr. Exerc.* – 1997. – *Sci.* 9. – P. 113–126.

The article deals with analyzing state of the issue connected with forming of healthy style of life of primary schoolchildren by means of Physical Education. It is found out that increasing amount of primary schoolchildren with different diseases and their mental capacity promote forming of irrational adaptation to educational activity as a result of which difficulties in studying appear and acute and chronic diseases strengthen. It requires optimization of regime of work and rest during school day, week and year which is impossible without data

in dynamics of mental capacity and in efficiency of existing leisure activities with using physical exercises. The improvement of contents of primary schoolchildren Physical Education lessons is important as well, particularly using of non-traditional means. All above mentioned requires experimental checking and elaborating effective for solving the tasks of sanative content of programs of using means of Physical Education in various forms of classes.

**Key words:** primary schoolchildren, healthy style of life, somatic health, Physical Education, optimization of organization and contents.

*Отримано: 16.05.2016*

УДК 373.2.015.31:398.21+791.228

*Н.О. Гнесь, Я.П. Галан*

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КАЗКИ ТА МУЛЬТИПЛІКАЦІЇ У РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

У статті обґрунтовано та експериментально перевірено програму використання засобів казки та мультиплікації у реалізації здоров'язбережувальних технологій в режимі дня дошкільного навчального закладу. Метою реалізації програми була оптимізація рухової активності дітей в режимі дня ДНЗ та виховання компонентів здоров'язбережувальної компетенції: культури здоров'я дітей як сукупності усвідомленого ставлення до здоров'я і життя людини, знань про раціональний руховий режим, вмінь самостійно виконувати фізичні вправи із залученням до рухової активності членів родини.

Анкетування батьків після реалізації програми виявило значно вищі показники сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності у дітей експериментальної групи ніж у дітей контрольної.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальні технології, дошкільний навчальний заклад, діти 5-6 років, рухова активність, засоби казки та мультиплікації.

**Постановка проблеми.** Сьогоднішні дошкільники складатимуть більшу частину потенціалу України першої половини XXI століття. Тому навчання, виховання і розвиток молодого покоління

в нашій країні є одним із найважливіших державних завдань. Відомо, що дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності людини [11].

Сьогодення вимагає створення здоров'язберігаючого простору в навчальному закладі, де дошкільник проводить більшість часу, а також формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей. Проблеми створення здоров'язберігаючого освітнього середовища та особливості реалізації здоров'язбережувальних технологій розглянуто в працях М. Безруких, Н. Захаревич, С. Лупаренко, О. Попов, П. Потейко. Проблемам виховання здорового способу життя у дошкільників, формування ціннісного ставлення до здоров'я присвячено праці Т. Андрущенко, О. Іванашко, Н. Левінець. Розробці компонентів здоров'язберігаючого середовища в дошкільному закладі присвячені праці Н. Денисенко, К. Крутії Т. Овчиннікової [9].

Дослідники Е. Вільчковський [1; 15], О. Дубогай [4] відзначають, що одним із кризових явищ вітчизняних традиційних і авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням й іншими сторонами виховання дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної та рухової діяльності у процесі навчання. Суть такої взаємодії полягає у формуванні системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, загальний виховний ефект як запоруки оптимального розумового і фізичного розвитку дитини, що в наш час є найбільш актуальним [12]. У зв'язку з цим актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованого підходу до оптимізації рухової активності дітей як одного зі шляхів реалізації здоров'язбережувальних технологій в режимі дня дошкільного навчального закладу (ДНЗ).

**Мета дослідження** – обґрунтувати та експериментально перевірити програму використання засобів казки та мультиплікації у реалізації здоров'язбережувальних технологій в режимі дня ДНЗ.

**Методи та організація дослідження.** Аналіз літературних джерел та узагальнення досвіду передової практики фізичного виховання дітей дошкільного віку; педагогічні методи: педагогічний експеримент, анкетування; методи математичної статистики. Дослідження проведено на базі Сторожинецького дошкільного навчального закладу «Сонечко» Чернівецької області. Досліджувані контингентом були діти 5-6 років, вихованці ДНЗ.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Здоров'язбережувальні технології у дошкільній освіті – технології,

спрямовані на розв'язання пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти – завдання збереження, і підтримки та зміцнення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в ДНЗ: дітей, батьків та вихователів.

Здоров'язбережувальне навчання і виховання передбачають послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямовану на створення здорового середовища для формування таких життєвих навичок, які зумовлюють збереження і зміцнення здоров'я та орієнтують на утвердження цінності здоров'я, здорового способу життя, розвиток фізично й психічно здорової особистості. На сьогоднішній день провідними психологами, педагогами, медиками створено багато різних здоров'язбережувальних методик, які можна класифікувати за деякими групами. Це медико-профілактичні, фізкультурно-оздоровчі технології, технології здоров'язбереження педагогів ДНЗ, технології, спрямовані на забезпечення соціально-психологічного благополуччя дошкільників, валеологічної просвіти дітей та батьків [2; 3; 9; 12].

Сучасні здоров'язбережувальні технології, які використовуються в системі дошкільної освіти, відображають дві лінії оздоровчо-розвивальної роботи: прилучення дітей до фізичної культури та використання розвиваючих форм оздоровчої роботи. Мета здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті – забезпечення високого рівня здоров'я дошкільників і виховання культури здоров'я як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здоров'я і життя людини, знань про здоров'я і вмінь оберігати, підтримувати і зміцнювати його, формування здоров'язбережувальної компетентності, що дозволяє дошкільнику вирішувати задачі здорового способу життя і безпечної поведінки; задачі, пов'язані з наданням елементарної медичної, психологічної самодопомоги і допомоги [9].

Фахівці [5; 8; 9] визначають низку здоров'язбережувальних технологій, які сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності у дошкільників. До технологій збереження і зміцнення здоров'я віднесено: стретчинг, ритмопластику, динамічні паузи, рухливі і спортивні ігри, сезонні забавлянки, загартовування, релаксацію, заняття естетичної спрямованості, пальчикову гімнастику, гімнастику для очей, дихальну гімнастику, гімнастику за Єфіменко, ортопедичну гімнастику, фітбол-гімнастику, степ-аеробіку, використання елементів «хатха-йоги», «бебі-йоги». Серед технологій навчання здоровому способу життя виокремлено: фізкультурні заняття, фізкультурні свята, фізкультурні розваги, ігротренінги, ігротерапію, комунікативні ігри, заняття «Здоров'я», самомасаж, точковий масаж, дитячий туризм, гендерне виховання, розвиток валеологічних умінь і

навичок, виховання свідомого сприйняття правил безпечної поведінки. До корекційних технологій належать: арттерапія, музикотерапія, казкотерапія, кольоротерапія, сміхотерапія, технології корекції поведінки, психогімнастика, фонетична ритміка.

Вибір здоров'язбережувальних педагогічних технологій в основному залежить від програми, за якою працюють педагоги, конкретних умов ДНЗ та професійної компетентності педагогів і також показників захворюваності дітей. Дуже важливо, щоб кожна з даних технологій мала оздоровчу спрямованість та була використана в комплексі здоров'язбережувальної діяльності яка б формувала б у дитини стійку мотивацію та здоровий спосіб життя і повноцінний різнобічний розвиток.

Визначено, що оптимальна рухова активність є важливою та необхідною для формування і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку їхнього фізичного та розумового розвитку, покращення настрою й самопочуття. Рухова активність позитивно впливає на формування психофізичного статусу дитини, оскільки стимулює перцептивні, інтелектуальні процеси, ритмічні рухи. Встановлено, що діти з великим обсягом рухової активності протягом дня мають середній та високий рівень фізичного розвитку, оптимальні показники стану нервової системи, економічну роботу серцево-судинної та дихальної систем, високу резистентність.

Як зазначають фахівці, у дітей 5-7 років, що проводять в дитячому садку 8 годин, на рухову активність припадає лише 27,5 % часу, тоді як стан спокою триває 72,5 %, або 2 години 15 хвилин проти 5 годин 45 хвилин відповідно. Тому виникає потреба у винайденні засобів та форм для оптимізації рухової активності у ДНЗ без змін навчально-виховного процесу [4; 13].

При виконанні деякої роботи у дітей старшого дошкільного віку переважає мотив емоційної привабливості. Виконуючи вправи, що мають назви казкових персонажів (засць, ведмідь, лисиця тощо), діти уявляють їх образи та намагаються якнайкраще, відтворити рухи. Образ допомагає також якісно виконувати основні рухи («Вродлива лисиця» – ходьба з гордою (прямою) поставою).

Включення фольклору до процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку вимагає виконання наступних вимог: дітям мають бути добре знайомі запропоновані для виконання фізичні вправи; фізичні вправи та фольклорний матеріал (потішки, примовки, загадки, казки, лічилки, скоромовки тощо) повинні відповідати віковим особливостям; для раціональної організації рухової активності дітей необхідна часта зміна вправ при багаторазовій повторюваності рухів; врахування,

з одного боку, розвивального характеру навчального матеріалу, а з іншого – національного колориту фольклорного матеріалу [7].

Також читання казок варто поєднувати з гімнастикою після денного сну, коли діти прокинулися та перебувають ще у напівпросонні. Педагог пропонує дітям прослухати казку із заплющеними очима і запам'ятати її. Таке поступове пробудження корисне для дітей, бо швидкий підйом може бути причиною негативного настрою дитини. Казка активізує слухову увагу, викликає в уяві дошкільнят багато асоціацій і образів, тим самим дає змогу за допомогою образів запам'ятати і відтворити всю розповідь. У кожній казці є своєрідна «мнемотаблиця» рухів, за допомогою якої діти виконують казку як єдиний руховий комплекс, тобто педагог розповідає казку супроводжуючи її вивченими раніше рухами.

Фахівці радять підбирати казки, сюжет яких спрямований на виховання у дітей доброти, турботливого ставлення до ближнього, взаємодопомоги, дружби і довіри, а також любов до рухів та здоров'я [6; 10; 14].

Окрім казок сучасних дітей дуже цікавлять мультфільми. Вплив мультфільмів для дошкільнят пояснюється дією трьох основних психологічних механізмів серед яких: зараження, наслідування і навіювання.

В режим дня дошкільників можна включати перегляд мультфільмів, в яких герої демонструють різні фізичні вправи, з одночасним виконанням їх дітьми. Такі мультиплікаційні фізкультурні комплекси можна використовувати під час ранкової гігієнічної гімнастики, гімнастики після денного сну, підготовчої частини заняття з фізичного виховання, а також у якості фізкультхвилинок та фізкультпауз під час навчальних занять. Таким чином, вищезазначене розкриває широкий потенціал засобів казки та мультиплікації для оптимізації рухової активності дітей в режимі дня дошкільного навчального закладу.

Організаційна структура проведеного протягом 2015-2016 н. р. дослідження передбачала теоретичний аналіз та узагальнення досвіду практики роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку, проведення педагогічних досліджень, їх аналізу та висновків. Дослідження проведено на базі Сторожинецького дошкільного навчального закладу «Сонечко» Чернівецької області. Досліджувані контингентом були діти 5-6 років, вихованці ДНЗ.

У констатуючому етапі експерименту прийняли участь 43 дитини, з них – 23 дітей 5-річного віку (13 хлопчиків і 10 дівчаток) і 20 дошкільників 6-річного віку (11 хлопчиків і 9 дівчаток). Для



проведення формуючого етапу експерименту створили контрольну і експериментальну групи, до кожної з яких входили діти як 5-ти, так і 6-ти річного віку. До контрольної групи увійшла 21 дитина, а до експериментальної – 22 дитини.

В експериментальній групі процес фізичного виховання був побудований на основі розробленої програми використання засобів казки та мультиплікації для оптимізації рухової активності дітей 5-6 років в режимі дня ДНЗ. У контрольній групі всі організаційні форми занять фізичними вправами проводилися згідно з загальноприйнятою методикою.

Метою реалізації зазначеної програми була оптимізація рухової активності дітей в режимі дня ДНЗ та виховання компонентів здоров'язбережувальної компетенції: культури здоров'я дітей як сукупності усвідомленого ставлення до здоров'я і життя людини, знань про раціональний руховий режим, вмінь самостійно виконувати фізичні вправи із залученням до рухової активності членів родини.

Реалізація програми здійснювалась в режимі заходів ДНЗ, зокрема у наступних формах:

- сюжетні фізкультурні заняття (за сюжетом казок «Вовк та семеро козенят», «Гуси-лебеді», «Зайчикова хата», «Рукавичка»). Протягом заняття діти виконували вправи – імітації рухів казкових персонажів. Заняття проводились щотижня з дітьми експериментальної групи, всього – 12 занять;

- ігрові фізкультурні заняття, побудовані на рухливих іграх із наявністю у сюжеті казкових персонажів. Заняття проводились щотижня, всього – 12 занять;

- «мульти-зарядка» – комплекс загальнорозвиваючих вправ, які діти виконують, повторюючи за героями мультфільму. Таким чином традиційні вправи перетворюються на цікаві ігри. Наприклад, просте потягування стає грою під назвою «Ось яким я стану, коли виросту», ходьба з нахилами – збиранням черепашок під час прогулянки берегом моря, нахили в сторони – грою під назвою «Струнка берізка, яку качає вітер» тощо. «Мульт-зарядку» супроводжувала весела та бадьора музика. Такі комплекси виконувались тричі на тиждень під час ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну;

- поєднання гімнастики пробудження після денного сну із читанням казок («Вовк і чапля», «Лисиця і журавель», «Котик та півник», «Кіт, цап і баран», «Лисиця та їжак», «Коза-дереза», «Лисичка-сестричка і вовк-панібрат»). Діти виконували вправи за сюжетом казки як єдиний руховий комплекс. «Казкові» комплекси вправ виконувались двічі на тиждень.

Реалізація програми використання засобів казки та мультиплікації для оптимізації рухової активності дітей 5-6 років в режимі дня ДНЗ проводилась у відповідності з дотриманням збереження основних дидактичних закономірностей, правил і принципів, з урахуванням вікових особливостей нормування загальної і вибіркової величини фізичних навантажень. Разом з тим, розроблена програма здійснювалась із дотриманням наступних педагогічних умов та методичних правил:

- фізичні вправи та фольклорний матеріал (казки) відповідали віковим особливостям фізичного та психічного розвитку дошкільників;
- фізичні вправи у комплекси рухів підбирались такі, які були цікаві дітям та передбачали прояви уваги, пам'яті, сприйняття;

- в комплекси рухів ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну включали фізичні вправи добре знайомі дітям. Ці комплекси розучувались на заняттях з фізичного виховання і змінювались через два тижні. Вправи були простими й доступними для дітей, відповідали будові й функціям їхнього рухового апарата, не вимагали великої затрати нервової і м'язової енергії;

- комплекси рухів ранкової гімнастики і гімнастики після денного сну містили 6-8 вправ із 10-12 повторень, тривалість комплексів коливалась у межах 7-10 хв.;

- в комплекси вправ були включені рухи для зміцнення м'язів плечового пояса, рук та спини, розширення грудної клітки, випрямлення хребта та формування правильної постави. Застосовувалась низка вправ з положення лежачи, що сприяло розвантаженню хребта та зміцненню м'язів спини і живота, які є своєрідним «м'язовим корсетом» і утримують тулуб у правильному положенні;

- завданнями фізкультурних занять було засвоєння нових рухів, вдосконалення вже набутих рухових вмій, розвиток фізичних здібностей та активізація пізнавальної діяльності дитини;

- під час виконання вправ – рухів казкових героїв дозволялась рухова імпровізація, рухове експериментування. Таким чином діти доповнювали, змінювали знайомі рухи, створювали нові композиції із засвоєних старих елементів.

Важливою умовою реалізації експериментальної програми було ведення вихователями та інструктором з фізичного виховання дошкільної установи просвітницько-інформаційної роботи серед дітей експериментальної групи. До початку та під час проведення комплексів вправ та фізкультурних занять дітям у доступній формі надавалась інформація про користь фізичної активності для здоров'я, про раціональний руховий режим як дитини, так і дорослої людини,

акцентувалась увага дітей на послідовності, кількості рухів, кількості повторів вправ у комплексах. Дітям пропонувалось запам'ятовувати вправи та проводити комплекси ранкової гімнастики вдома, залучаючи до виконання батьків.

Таким чином, для експериментальної групи в режимі дня ДНЗ були створені умови для оптимізації рухової активності та формування компонентів здоров'язбережувальної компетентності у дітей. У контрольній групі всі організаційні форми занять фізичними вправами проводилися згідно з загальноприйнятою методикою. Заняття в контрольній та експериментальній групах проводилися з дотриманням всіх методичних принципів і правил навчання рухам і розвитку фізичних здібностей.

Діагностика сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності дошкільників контрольної та експериментальної груп проводилися до початку та після реалізації експериментальної програми – в середині вересня та середині грудня 2015 р. відповідно.

Сформованість компонентів здоров'язбережувальної компетентності дошкільників визначалась шляхом анкетного опитування батьків. Експериментальна і контрольна групи дітей 5-6-річного віку за показниками сформованістю компонентів здоров'язбережувальної компетентності на початку формуючого етапу експерименту виявилися однорідними.

Оцінка сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності дошкільників здійснювалась за результатами анкетних даних до і після формуючого етапу експерименту. Анкетні дані свідчать про те, що на початку експерименту у 74 % респондентів 5-6 років не сформовані такі компоненти здоров'язбережувальної компетентності, як знання про користь фізичної активності для здоров'я, про раціональний руховий режим, вміння самостійно виконувати вправи комплексу ранкової гімнастики та комплексу вправ для зміцнення постави. У 21 % респондентів виявили часткові знання та відсутність вміння самостійно виконувати вправи. Лише 5 % респондентів продемонстрували знання та вміння, що свідчать про сформованість у них вищезазначених компонентів здоров'язбережувальної компетентності.

Результати анкетування також засвідчили, що 100 % батьків турбує проблема створення здоров'язбережувального середовища у ДНЗ; тільки 48 % батьків у спілкуванні з дитиною порушує питання здорового способу життя, важливості збереження здоров'я людини; у 28 % родин наявні сімейні традиції рухової активності – щоденні прогулянки, ігри на свіжому повітрі, туристичні походи, катання на

лижах та велосипедах, лише у 14 % родин тато або мама регулярно відвідують заняття з фітнесу або аеробіки, 23 % дітей відвідують спортивні гуртки, в жодній родині не виконують ранкову гімнастику. Таким чином, можемо пов'язати велику кількість дітей із не сформованістю компонентів здоров'язберезувальної компетентності із відсутністю або недостатньою роботою з цього приводу зі сторони батьків.

Разом з тим, 92 % дітей сказали, що в режимі дня ДНЗ їм подобаються рухливі ігри на заняттях з фізичного виховання, ігри на прогулянках та музичні заняття. Отже, можемо говорити про значні можливості дошкільної установи у оптимізації рухової активності дітей та формування у них компонентів здоров'язберезувальної компетентності.

Анкетування батьків після завершення формуючого етапу експерименту виявило значно вищі показники сформованості компонентів здоров'язберезувальної компетентності у дітей експериментальної групи ніж у дітей контрольної. Так, 59 % дітей експериментальної групи розповіли батькам про користь фізичних вправ для здоров'я людини, зазначили, що людина, яка дбає про своє здоров'я та не хоче хворіти, повинна щодня виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, гуляти на свіжому повітрі, слідкувати за поставою, відвідувати спортивні гуртки. Діти показали батькам комплекс ранкової гімнастики та вправи для профілактики порушень постави. В контрольній групі такий рівень продемонстрували 9 % дітей.

Часткову сформованість компонентів здоров'язберезувальної компетентності виявили у 32 % респондентів експериментальної групи та у 29 % контрольної, несформованість компонентів – у 9 % та у 32 % відповідно. Крім того, 95 % дітей експериментальної групи сказали батькам, що їм дуже сподобалась «мульт-зарядка».

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отримані дані засвідчують ефективність використання засобів казки та мультиплікації у змісті фізичного виховання в режимі дня ДНЗ для формування компонентів здоров'язберезувальної компетентності у дітей 5-6 років. Робота не з'ясує усіх аспектів порушеної проблеми.

Подальше дослідження може бути спрямоване на розв'язання завдання формування навичок рухової активності у дітей дошкільного віку засобами казки та мультиплікації.

### **Список використаних джерел:**

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 336 с.

2. Гакман А.В. Характеристика засобів фізичної рекреації в оздоровчих таборах відпочинку та їх рекреаційний ефект / А. В. Гакман. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – №112. – С. 129-131.
3. Гнесь Н.О. Оптимізація рухової активності дошкільнят як шлях реалізації здоров'язбережувальних технологій у роботі дошкільних навчальних закладів / Н. О. Гнесь, Я. П. Галан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт” – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – № 4. – С. 4-7.
4. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів: Метод. посіб. для вчит. початк. шк. та фіз. культ., студ., батьків / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова, М. І. Горбенко. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
5. Єфімова В.М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57-60.
6. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М. : Линка-Пресс, 2000. – 279 с.
7. Маковецька Н.В. Можливості застосування казкотерапії в процесі фізичного виховання й оздоровлення дошкільників / Н. В. Маковецька // Дошкільна освіта. – 2005. – № 3. – Режим доступу : <http://lips.zp.ua/states/256-120032.html>
8. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / А. М. Митяева. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 192 с.
9. Мицкан Т. Характеристика здоров'язбережувальних технологій у дошкільному навчальному закладі / Тетяна Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Сер. “Фізична культура”. – Івано-Франківськ, 2014. – Вип. 20. – С. 12-20.
10. Пангелова Н.С. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста: метод. реком / Н. Пангелова, М. Горбенко. – Переяслав-Хмельницький, 2001. – 72 с.
11. Пасичник В.М. Оценка физического и умственного развития детей старшего дошкольного возраста / В. М. Пасичник, Д. Д. Сосновский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 12. – С. 86-91.

12. Пивовар А.А. Педагогічні умови реалізації методики поєданого розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 року життя / А.А. Пивовар // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 9: – Л. : Українські технології, 2005. – Т. 4. – С. 53-57.
13. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку засобами здоров'язбережувальних технологій / О. Кисла [и др.] // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2014. – № 9 (Ч. 2). – С. 101-106.
14. Dishman R.K. Physical activity epidemiology / R. K. Dishman, R. A. Washburn, G.W. Heath. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 468 p.
15. Wilczkowski E. Wychowanił firyczne dzieci w wieku przedszkolnym / E. Wilczkowski. – Piotrkow Trybunalski, 2012. – 286 p.

The program of using of stories and animation technology was explained and tested in the implementation mode of kindergarten's healthy caring technology in this article. The aim of the program was to optimize motor activity of children in day mode and preschool education components in healthy caring competence: culture as a set of children's health conscious attitude to health and life, knowledge about rational driving mode, their own abilities to perform physical exercises with the involvement motor activity of family members.

Questioning parents after the program showed significantly higher levels of formed components of healthy caring competence of children of the experimental group than in control children.

**Key words:** healthy caring technology, pre-school children 5-6 years, physical activity, means of fairy tale and cartoon.

*Отримано: 24.05.2016*

УДК 796.894.015

***В.М. Гоншовський, О.В. Ротар***

## **МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АТЛЕТИЗМУ**

У статті проаналізовано і узагальнено дані науково-методичної літератури та передового педагогічного досвіду, щодо індивідуалізації занять атлетичного спрямування. Охарактеризовано головні критерії індивідуального підходу що сприятимуть швидкому досягненню мети у тренувальних заняттях. Розкрито специфіку занять, особливості харчування,

дозування фізичного навантаження під час занять атлетизмом. Розкриваються типи тіло будови у спортсменів на різних етапах підготовки. Обґрунтовуються основні принципи побудови тренувального процесу атлетів різного типу конституції. Розкриваються особливості планування занять у різних періодах підготовки атлетів в річному циклі.

**Ключові слова:** індивідуалізація, критерій, тілобудова, навантаження, атлетизм, темп, здоров'я, вправи.

**Постановка проблеми.** Атлетизм – міцна та гарна тілобудова; система гімнастичних вправ з обтяженнями спрямована на розвиток м'язів (аналог культуризму) [9].

Риси сучасного атлетизму відстежуються ще у період Стародавньої Греції. Філософи стародавніх часів звертали увагу на гармонійне поєднання фізичної та духовної складової особистості. Скульптори розробляли канони краси, які базувались на оптимальних пропорціях тіла людини, яких намагалися досягти стародавні атлети за допомогою засобів фізичної культури. Канони краси панували не лише у свідомості людей того часу, а й увіковічнілись в обладунках воїнів, побутовому посуді, у переказах, міфології тощо, які дійшли і до наших часів.

У сьогоденні незаперечною є важливість фізичної культури для покращення якості життя особистості, з впливом гіподинамії на сучасне суспільство по новому звучать крилаті вирази: « В здоровому тілі, здоровий дух»; «Рух – це життя». Сильне тіло - це не естетична примха, а єдиний спосіб вистояти в час науково-технічного прогресу та глобальних стресів: соціальних, інформаційних, екологічних та психічних. Заняття атлетизмом є одним з найбільш доступних засобів зміцнення здоров'я, покращення функціональних систем організму, тілобудови, та підвищення силових здібностей людини, оскільки передбачає використання широкого спектру використовуваних засобів, з безліччю різноманітних комбінацій.

**Мета дослідження** – теоретично дослідити та узагальнити дані науково-методичної літератури, встановити методологічні основи атлетизму.

**Завдання дослідження** – розкрити сутність методологічних основ атлетизму, з урахуванням індивідуальних особливостей початківця.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі аналізу літературних джерел нами встановлено вихідну «точку» для кожного початківця, якою є визначення типу фізіологічної конституції організму,

який найбільш повною мірою характеризує індивідуальні особливості індивіда. Лише знаючи та розуміючи фізіологічні особливості власного організму можливо будувати ефективну стратегію занять атлетизмом. При всьому різноманітті методик встановлення типу конституції у чоловіків однією з найпростіших є методика У. Шелдона. За якою усі чоловіки розподіляються на наступні типи: мезоморф, ендоморф, екторморф та змішаний тип.

Найкращим для занять атлетизмом є *мезоморфний тип*. Він відзначається: атлетичною статурою; великим та міцним скелетом (з гарними пропорціями); росто-ваговий індекс знаходиться в межах ідеальних пропорцій (зріст – 100/110 = вага).

До типових рис мезоморфа належать: спортивна тілобудова (статура – у формі перевернутого трикутника, плечі – талія); гарно розвинена мускулатура з видимими формами; пропорційність тіло будови; силові здібності на високому рівні; легко здатний набрати м'язову масу; високий рівень вироблення тестостерону.

Принципи побудови тренувального процесу мезоморфів (першочергове завдання – гармонійний розвиток усіх м'язових груп): для даного типу рекомендують використовувати об'ємно-силові тренування (балансуючи між спаленням підшкірного жиру та збільшенням м'язової маси); тривалість тренувального заняття 50–60 хв.; кількість вправ 3–5; кількість підходів 3–4; кількість повторень 8–12; інтервал відпочинку між підходами ординарний (повне відновлення до вихідного рівня); протягом тижня здійснювати 3 кардіотренування.

*Ендоморфний тип характеризується*: короткою статурою, значними об'ємами верхніх та нижніх кінцівок; наявністю великої маси тіла при відносно незначному зрості; з легкістю набирає жирову масу і протягом тривалого часу її позбувається.

До типових рис ендоморфа належать: округлі форми тіла; масивний та міцний скелет; низький зріст; уповільнені обмінні процеси; значні відкладення жирової тканини; легко набирають м'язову та жирову масу з перевагою останньої; швидко стомлюються, з слабо розвиненою витривалістю.

Принципи побудови тренувального процесу ендоморфів (першочергове завдання – зменшення зайвої ваги): переважна спрямованість занять полягає у зменшенні зайвої ваги за допомогою фізичних вправ атлетичного спрямування, кросового бігу, плавання та інших енерговитратних видів у поєднанні з раціональним харчуванням (зменшення калорійності та кількості споживаної їжі); об'єм тренувального заняття менший ніж у мезоморфа; перетренованість призводить до зменшення м'язової маси (при надмірному виділенні



кортикостероїдів руйнується м'язова тканина); тривалість одного заняття в межах 1–1,5 год; кількість вправ – 4–6; кількість підходів 7–9; кількість повторень – понад 13 разів; інтервал відпочинку (жорсткий – на фоні недовідновлення ЧСС до рівня перед виконанням вправи); способи та методи виконання вправ – коловим методом, або ж поєднанням декількох вправ без відпочинку між ними у одному підході.

**Особливості харчування:** співвідношення компонентів їжі – вуглеводи 30–35%, знежирений білок 55–60%, жири 10–15%; споживати значну кількість овочів та клітковини; збільшити до 5–6 прийомів їжі; зменшити об'єм та калорійність вживаної їжі; зменшити вживання висококалорійних продуктів – солодощі, цукор, тощо.

*Ектоморфний тип характеризується:* слабо розвинуеною м'язовою системою; довгими та тонкими кінцівками (поздовжні розміри переважають над поперечними); вузькі плечі; занижені показники росто-вагового індекса.

До типових рис означеного типу належать: вузькі плечі; тонка шия; високий зріст; важко піддається набір маси; прискоренні обмінні процеси; низький відсоток підшкірного жиру.

Принципи побудови тренувального процесу ектоморфів (першочергове завдання – збільшення м'язової маси): у тренувальному процесі акцентувати увагу на великих м'язових групах; не допускати перетренованості з метою упередження руйнування м'язових волокон; заняття тривалістю до 50 хв.; у тренувальному занятті використовуються 3–4 вправи; по 3–4 підхода; по 4–8 повторень; інтервал відпочинку – ординарний.

**Особливості харчування:** збільшити добову калорійність їжі; 5–6 прийомів їжі в день; зменшуємо у порівнянні з мезоморфом кількість кардіотренувань; прийом їжі за 30–50 хв перед сном (запобігання м'язового розпаду в ночі); за 30–40 хв до споживання їжі випити 150–200 мл води, що сприятиме виділенню шлункового соку для більш якісного засвоєння вживаної їжі; раціон має складатись з 50–60% складних вуглеводів, 25 % білка, 15–20% жирів.

Вищеозначені характеристика типів тілобудови та принципи побудови тренувального процесу є загальними методологічними основами атлетизму які потребують більш детальної корекції з урахуванням індивідуальних особливостей та рівня підготовленості атлетів. Вищеописана система принципів протипоказана початківцям без проходження періоду адаптації до фізичного навантаження.

Також при планування занять слід враховувати реакцію організму на навантаження [6, с. 103]. Для встановлення оптимального об'єму тренувального навантаження потрібно перед початком занять

визначити реакцію організму на фізичні навантаження. Для вирішення даного завдання фахівці радять використовувати Індекс Руф'є.

В положенні сидючи (після 5 хв відпочинку) вимірюється частота серцевих скорочень (ЧСС1). Виконуються 30 присідань за 45 секунд, після чого відразу в положенні стоячи вимірюють ЧСС (ЧСС2). Після 1 хв відпочинку вимірюють ЧСС (ЧСС3). ЧСС підраховується у всіх випадках за 15 секунд. Індекс Руф'є визначається за формулою:

$$(4x(P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Менше 0 – атлетичне серце; від 0,1 до 5 – «відмінно» дуже добре серце; від 5,1 до 10 – «добре» добре серце; від 10,1 до 15 – «задовільно» середня серцева недостатність ; від 15,1 до 20 – «незадовільно» велика серцева недостатність.

Слід пам'ятати, що при оздоровчій спрямованості тренувальних занять з атлетизму достатньо проводити 3 або 4 тренувальні заняття на протязі тижня [4, с. 221] (менша кількість занять буде зменшувати накопичення позитивного впливу з попередніх тренувань на наступні, чим ви відстрочите час досягнення бажаного результату) з тривалістю від 30 до 90 хвилини. Одне тренувальне заняття може включати в себе від 4 до 6 вправ силового характеру.

При складанні комплексів вправ, необхідно керуватись наступними правилами (враховуючи рівень підготовленості): програма тренування повинна включати вправи для всіх основних м'язових груп; послідовність виконання вправ може здійснюватись за принципом «донизу» чи «вгору», у порядку розташування м'язових груп; у першу чергу необхідно тренувати відстаючі в розвитку м'язові групи.

Для оцінки інтенсивності тренувальних занять можна використовувати показник кількості повторень в одному підході: 1-5 максимальні повторення — для нарощування сили без «росту» (несуттєве збільшення) м'язової маси; 6-9 повторень - для помітного росту силових якостей і максимальних приростів м'язової маси; 10-15 повторень - для росту м'язової маси, деякого зростання сили і силовій витривалості; 20-50 повторень - для розвитку силовій витривалості; 75-100 повторень - для розвитку витривалості серцево-судинної і дихальної систем, та силовій витривалості.

Оптимальний вплив на групу м'язів забезпечується за рахунок виконання декількох підходів однієї вправи, які можна виконувати у різних варіантах: а) з постійним числом повторень і постійною вагою обтяження; б) зі збільшенням ваги обтяження та зменшенням кількості повторень; в) зі зменшенням ваги обтяження та збільшенням кількості повторень; г) з постійною вагою і максимальною кількістю повторень.

Темп виконання вправ також є важливим чинником тренувального навантаження : максимальний темп використовується при виконанні вправ з максимальним і великим обтяженням з метою розвитку вибухової і швидкісної сили, а також з невеликими обтяженнями з метою зниження ваги; середній темп є оптимальним у тренуваннях з обтяженнями з метою розвитку сили і збільшення м'язової маси; повільний темп є основним при роботі над рельєфом м'язів за рахунок включення в роботу максимальної кількості м'язових волокон (виключається момент інерції), а також при впливові на ушкоджений м'яз чи суглоб; варіативний темп (поєднання попередніх темпів у тренувальних заняттях) є найбільш ефективним для приросту сили та м'язової маси, у зв'язку з неможливістю організму адаптуватись до виконання вправ, м'язи перебувають постійно в стресовому стані.

Керуючись принципом поступового збільшення навантаження за Вейдером необхідно пам'ятати, що збільшення ваги обтяжень є основою атлетичного тренування. Джо Вейдер рекомендує чотири базових методи збільшення інтенсивності тренування: збільшення ваги обтяження, яке використовується у кожній вправі; збільшення кількості повторень з постійною вагою у кожній вправі; зменшення тривалості інтервалів відпочинку між підходами, при постійній вазі обтяження і кількості повторень у підході; збільшення кількості повторень у кожному підході.

Крім зазначених чинників індивідуалізації слід зазначити **головні аспекти тренувальних занять**, які сприятимуть більш якісному впливу тренувальних занять та запобігатимуть травматизму.

*Адаптація до вправ.* Ніколи не потрібно тренуватись у нових вправах з високою інтенсивністю. Для того щоб вивчити вправу, та організм адаптувався до неї, необхідно 3-5 тижнів. Досягати максимальної інтенсивності поступово, без поспіху. Якщо протягом декількох тижнів не виконувалась вправа, то потрібен час для адаптації до вправи і лише після втягуючого періоду можна виконувати її з максимальними зусиллями. Вагу обтяження та інтенсивність виконання слід збільшувати поступово, так щоб дозволило адаптуватись до збільшеного обтяження. Дихання під час виконання вправ. Під час виконання фізичних вправ з обтяженнями необхідно на натужені (позитивна фаза) виконувати видих, а на розслабленні (негативна фаза) - вдих. Також слід зазначити те, що при виконанні вправ з близько граничним або граничним обтяженням видих може допомогти у подоланні мертвої «точки», він сприяє прояву максимальних зусиль. Концентрація. Під час тренування, увага має бути зконцентрованою на самому тренуванні. Ніколи не розмовляйте під час виконання

підходу, не звертайте уваги на те, що кажуть інші під час виконання (виключенням, виправлення помилок помічником). Розсіяність уваги під час виконання вправи може спотворити техніку виконання, що в свою чергу може призвести до травмування. Багато травм трапляються з причини ігнорування атлетом «голосу розуму», який перемагається почуттям самовпевненості, гордості, намагання показати свою зверхність, перемогти когось.

Ніколи не слід намагатись виконати те, до чого ще не готові. Не намагатись виконати ще одне повторення, якщо в попередньому підході було помітно що техніка почала псуватись. Ігнорувати нерозумні змагання, і не намагатись когось переконати в своїх здібностях, адже досить часто неправильний розрахунок своїх сил призводить до травматизму.

*Контроль.* Вагу необхідно піднімати, а не закидати; опускати, а не кидати. Більшість людей, які займаються атлетизмом намагаються підняти будь яким способом якомога більшу вагу задовольняючи своє «его», а також опускають обтяження у швидкому темпі. Виконуючи будь-яку вправу, необхідно використовувати таку вагу при якій є можливість зупинитись у будь-якій точці амплітуди, а згодом і продовжувати рух. При тренуванні з великою інтенсивністю, якщо виконується подібна пауза у виконанні підходу, то швидше за все кількість повторень зменшиться, це залежить від того в якому повторенні здійснюється пауза. Головна мета цієї зупинки полягає у демонструванні того, що вільно можна виконувати вправу з цим обтяженням, та контролювати обтяження. Подібні тести слід виконувати у кожній вправі з обтяженням, особливо при збільшенні ваги обтяження. Чим важче виконувати повторення, тим більше уваги необхідно приділяти негативній фазі повторення. При невірному (неправильна амплітуда) опусканні грифа є велика ймовірність, що піднімання грифа здійснюється також по неправильній амплітуді, це в свою чергу впливає на енерговитрати, кількість повторень, а також збільшується ймовірність отримання травми.

*Безпечність обладнання.* Перед виконанням перевірити щоб болти були закручені, троси не надірвані, тросові з'єднання надійні, замки – нерухомо зафіксовані, обмежувачі виставленні на необхідній висоті, спинки та сидіння які регулюються – надійно зафіксовані, лави – міцні без жодних несправностей. Не використовувати обладнання яке може зламатись під час виконання вправи.

*Гнучкість.* Більшість вправ, не вимагають від атлета прояву надзвичайної гнучкості. Однак деякі вправи [2, с. 37] потребують від атлета прояву відносно високого рівня гнучкості – станова тяга, присідання зі штангою, мертва тяга. Відсутність гнучкості у подібних

вправах буде негативно впливати не лише на техніку виконання вправи, а збільшує можливість травматизму.

*Уникати больових відчуттів.* В жодному разі непотрібно виконувати вправу, якщо під час виконання відчуваються больові відчуття [1, с. 67], це може призвести до травмування. Але при цьому слід розрізняти м'язовий дискомфорт та втому, які сприяють підвищенню рівня тренуваності.

*Підготовка до виконання кожного підходу.* Перед виконанням підходу потрібно перевірити чи на штанзі виставлена необхідна вага. Також необхідно звернути увагу на симетричність хвату, постановку ніг та положення ланок тіла (чи відповідає ідеалу техніки вправи яку ви хочете виконувати).

*Помічник.* Роль помічника можуть виконувати тренувальні партнери, або тренер. Помічник допоможе підняти вагу, коли самотійно не в змозі, або подолати мертву «точку»; допоможе мінімальним зусиллям виконати останнє повторення у підході з правильною технікою; в процесі виконання вправи буде виправляти помилки; допоможе зняти штангу зі стійок та поставити її на стійки при роботі з близько граничними та граничними обтяженнями.

*Розминка та підтримання температури тіла.* На початку заняття необхідно виконати загальну розминку (15-25 хв до незначного потовіділення), а перед виконанням високоінтенсивного підходу в конкретній вправі, необхідно виконати 2-3 розминочних підходи у даній вправі. За умови, що тренування відбуваються у прохолодному приміщенні, рекомендується в процесі заняття не скидати тренувальний костюм і по необхідності між сетами виконувати вправи активного відпочинку.

*Підбір ваги обтяження.* Вага обтяження не має негативно впливати на техніку виконання вправи (спотворювати її). Для вивчення правильної техніки вага обтяження має бути оптимальною (при якій можна контролювати свої дії). Після оволодіння правильною технікою можна використовувати вагу обтяження, яка дозволить вам виконати заплановану кількість повторень.

**Висновки.** На основі аналізу літературних джерел нами встановлено вихідну «точку» для кожного початківця, якою є визначення типу фізіологічної конституції організму, який найбільш повною мірою характеризує індивідуальні особливості індивіда. Лише знаючи та розуміючи фізіологічні особливості власного організму можливо будувати ефективну стратегію занять атлетизмом.

При складанні комплексів вправ, необхідно керуватись наступними правилами (враховуючи рівень підготовленості): програма

тренування повинна включати вправи для всіх основних м'язових груп; послідовність виконання вправ може здійснюватись за принципом «донизу» чи «вгору», у порядку розташування м'язових груп; у першу чергу необхідно тренувати відстаючі в розвитку м'язові групи.

Під час виконання фізичних вправ з обтяженнями необхідно на натужені (позитивна фаза) виконувати видих, а на розслабленні (негативна фаза) - вдих. Також слід зазначити те, що при виконанні вправ з близько граничним або граничним обтяженням видих може допомогти у подоланні мертвої «точки», він сприяє прояву максимальних зусиль.

### **Список використаних джерел:**

1. Брунгардт К. Идеальные мышцы рук / К. Брунгардт; пер. с англ. А. Н. Гордиенко. – 3-е изд. – Мн. : «Попурри», 2007. – 192 с. : ил. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).
2. Брунгардт К. Идеальные мышцы груди и плечевого пояса / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н.Гордиенко. – 5-е изд. – Минск : «Попурри», 2008. – 208 с. : ил. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).
3. Воробьев А.Н. Анатомия силы / А. Воробьев, Ю. Сорокин – М. : ФиС, 1980. – 80 с.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 382 с.
5. Дикунь В.И. Как стать сильным / В. И. Дикунь, А. А. Зиновьева – М : Знание, 1990. – 182 с.
6. Жижин К.С. Бодибилдинг: личный опыт врача / К. С. Жижин. – 2-е изд., доп. и перераб. Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 250 с.
7. Мейя Майкл. Бодібілдинг. Експрес-програма. Від скелета до атлета / М. Мейя, Д. Берарді – Х.: «Глобус», 2008. – 240 с.
8. Стюарт МакРоберт. Думай / Стюарт МакРоберт – М. : СП «Уайдер спорт», 1999. – 112 с.
9. Ожегов С. И. Словарь русского языка: Ок. 53 000 слов / Под общ. ред. проф. Л. И. Скворцова. – 24-е изд., испр. – М.: Оникс, Мир и Образование, 2007. – 1200 с.
10. Олешко В.Г. Силові види спорту / В. Г. Олешко – Київ. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
11. Смоляр В.И. Рациональное питание / В. И. Смоляр – М., 1992. – 367 с.

The article analyzes and summarizes the scientific data of literature and best teaching experience, studies on the individualization of athletic areas. Characterize the main criteria for an individual approach to promote the rapid achievement of goals in training sessions. The

specific classes, eating habits, dosage physical activity during class athleticism. Disclosed types of body structure of the athletes at various stages of preparation. Substantiated basic principles of the training process of athletes of different types of constitution. Revealed features of planning sessions in different periods of training athletes in the annual cycle.

**Key words:** individualization criterion, figure, stress, athleticism, pace, health, exercise.

*Отримано: 29.04.2016*

УДК 796.88+796.015

***В.В. Граневский***

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УДЕЛЬНОЙ СИЛЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К УСТАНОВЛЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ И РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

В статье освещен вопрос использования показателя удельной силы, по изменяющейся величине которого, можно судить о влиянии мышечного и координационного факторов на прирост спортивного результата в пауэрлифтинге.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, удельная сила, координационный фактор, мышечный фактор, объем тренировочной нагрузки.

**Постановка проблемы.** Одной из важнейших проблем спортивной подготовки в тяжелоатлетическом виде спорта является проблема весовых категорий. Как показывает анализ выступлений пауэрлифтеров на международной арене за последние десять лет, успеха добиваются в основном атлеты тяжелых и, за исключением, средних весовых категорий. Слабое выступление в легких весовых категориях подталкивает к рассмотрению закономерностей развития силы во взаимосвязи с весом тяжелоатлета. Рост спортивного результата в тяжелой атлетике в значительной мере зависит от уровня развития максимальной силы мышц, где доминирующую роль играют два определяющих фактора: координационных и мышечный.

Координационный фактор включает в себя мышечную и внутримышечную координацию. Первая подразумевает центрально-нервную координацию активности большого числа мышц между

собой. Под внутримышечной координацией подразумевается процессы нервной регуляции напряжения отдельной мышцы [1; 2; 3].

При выполнении упражнения с околопредельными или предельными отягощениями удается вовлечь в работу максимально возможное количество двигательных единиц. Обуславливается это, прежде всего тем, что при произвольных сокращениях проявление силы зависит от состава мышечных волокон, вовлеченных в работу, и частоты активации двигательных единиц. Чем больше количество мышечных волокон различных типов вовлечено в работу и чем выше частота разряда их мотонейронов, тем выше будут показатели развиваемой силы [1; 4; 5].

Таким образом, координационный фактор предусматривает совершенствование способностей нервной системы синхронизировать, наибольшее количество двигательных единиц, что приводит к увеличению силы без увеличения объема мышц.

Мышечный фактор, направленный на увеличение спортивного результата, связан с морфофункциональными изменениями в мышечной ткани в сторону ее увеличения – гипертрофии. Рассматривая гипертрофию мышечных волокон в качестве одного из основных путей адаптации мышц, следует указать, что гипертрофия медленно сокращающихся волокон, связанная, прежде всего с увеличением размеров миофибрилл, с возрастанием количества и плотности митохондрий, приводит к увеличению удельного веса в мышечной массе этих волокон и, как следствие, повышает выносливость и уменьшает скоростно-силовые способности мышц. С другой стороны, гипертрофия быстро сокращающихся мышечных волокон приводит к увеличению их удельного веса в мышце по сравнению с медленно сокращающимися волокнами и способствует повышению ее скоростно-силового потенциала [5, 6, 7]. При этом характер нагрузки определяет, какие из мышечных волокон претерпевают значительные изменения. Продолжительные нагрузки относительно невысокой интенсивности преимущественно приводят к увеличению медленно сокращающихся волокон. Интенсивная интервальная работа в основном способствует возникновению изменений в быстро сокращающихся волокнах [2].

Рассматривая данную ситуацию, перед тяжелоатлетом встает вопрос, какой из факторов использовать для повышения спортивного результата:

- а) остаться в границах своей весовой категории и задействовать для развития максимальной силы координационный фактор,
- б) перейти в другую весовую категорию, увеличивая максимальную силу за счет гипертрофии мышц,



в) использовать комплексное воздействие этих двух факторов.

Решение данного вопроса является актуальным, поскольку поможет тренерам более целенаправленно устанавливать и регулировать тренировочную нагрузку для тяжелоатлетов различной квалификации с учетом их выступления в соревнованиях в той или иной весовой категории.

Научная новизна исследования состоит в том, что в пауэрлифтинге (силовое троеборье) на экспериментальном материале определено воздействие различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок на структурные и адаптационные перестройки в мышцах. Чтобы определить это был использован показатель удельной силы (отношение спортивного результата атлета в сумме движений к его абсолютной мышечной массе), по изменяющейся величине которого, можно судить о влиянии мышечного или координационного факторов на прирост спортивного результата.

Практическая значимость заключается в том, что показатель удельной силы (УС) позволяет определить степень специфической адаптации тяжелоатлета к установленным требованиям. Это помогает установить направленность изменения параметров (объема и интенсивности) тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и степени его подготовленности. Полученная методика применима при подготовке атлетов различной квалификации и различных весовых категорий.

**Изложение основного материала.** В предварительном эксперименте приняли участие 32 студента факультета физической культуры и спорта специализирующихся в пауэрлифтинге (силовое троеборье) десяти весовых категорий (ВК) – 52; 56; 60; 67,5; 75; 82,5; 90; 100; 110; св. 110 кг. Целью данного этапа было определить показатели удельной силы у пауэрлифтеров в зависимости от весовых категорий. Атлеты были выделены на три группы. Первая группа – легкие ВК, это спортсмены двух весовых категорий 52 и 60 кг. Вторая группа – средние ВК, это весовые категории 67,5 и 75 кг. Третья группа – тяжелые ВК, это спортсмены весовых категорий 82,5 и 100 кг и выше. Суть метода определения УС заключается в том, что в начале, после антропометрических измерений атлета, определяется его компонентный состав по мышечной и жировой массе тела. Затем в результате контрольных испытаний или из протокола предшествующих соревнований берется спортивный результат. Из двух полученных показателей определяется удельная сила. Удельная сила определяется из соотношения по формуле:

$$УС = СР / ММ;$$

Где УС – удельная сила; СР – спортивный результат; ММ – мышечная масса.

Результаты исследований удельной силы представлены в табл. 1.

*Таблица 1*

**Средние данные исследуемых показателей и удельной силы пауэрлифтеров**

Весовые категории	Рост (см)	Вес (кг)	Мышечная масса (кг)	Мышечная масса (%)	Спортивный результат (кг)	Удельная сила (кг)
Легкие	155,5	55,6	31,4±1,7	56,2±2,8	245,3	7,8±0,6
Средние	166,7	74,9	41,4±4,6	55,4±3,0	305,6	7,3±0,6
Тяжелые	176,8	96,0	52,8±4,1	55,1±1,9	365,3	7,0±0,3
В среднем по всем	168,3	79,1	43,8±8,5	55,2±2,5	316,1	7,3±0,5

В легких ВК удельная сила в среднем составляет величину – 7,8 и достоверно больше ( $p < 0,05$ ), чем в средних и тяжелых ВК, где эти показатели 7,3 и 7,0 соответственно. Эти данные говорят о том, что спортсмены легких ВК стремятся повышать свое спортивное мастерство, применяя методы развития максимальной силы, в которых превалирует координационный фактор, т.е. увеличение максимальной силы без гипертрофии мышечного поперечника. Другое немаловажное обстоятельство еще связано с тем, что относительный показатель мышечной массы в легких ВК подошел уже к своему пределу – 56,2% как показали ранее проводимые исследования С.В. Степановой, А.Ф. Синякова (2003), это показатель для сильнейших тяжелоатлетов мира равен – 56,7%.

Таким образом, из выше проведенного анализа следует, что для того чтобы легковесным троеборцам оставаться в границах своих ВК им необходимо выполнять тренировочную нагрузку с меньшим объемом и высокой интенсивностью. Такое обстоятельство выполнения тренировочной нагрузки дает возможность пауэрлифтерам легких ВК повышать спортивный результат преимущественно за счет координационного фактора, о чем свидетельствует и высокий уровень величины удельной силы. Наоборот Тяжеловесные атлеты, которые не так стеснены рамками своих весовых категорий, предпочитают выполнять тренировочную нагрузку за счет относительно низкой интенсивности и увеличения объема. Поэтому увеличение спортивного

результата у троеборцев тяжелых ВК в основном идет за счет мышечного фактора, на что и указывает показатель удельной силы, который на порядок ниже, чем в легких ВК.

Небольшие и средние отягощения играют наиболее значительную роль в тренировке штангиста, и доля этих подъемов не должна быть ниже определенного уровня. С их помощью развиваются не только скоростно-силовые способности, но и совершенствуется техническое мастерство. Особенность методики тренировки спортсменов тяжелых ВК направленную на гипертрофию мышц сказалась на уменьшении количества подъемов штанги лишь околорексимального и большого веса. Наоборот, у спортсменов легких ВК направленность тренировочного процесса была на увеличение интенсивности тренировочной нагрузки с использованием большого КПШ в зоне 80–90–100% весов отягощения.

В первом педагогическом эксперименте участвовало 8 спортсменов – студентов факультета физической культуры и спорта, специализирующихся в пауэрлифтинге (силовое троеборье), Уровень спортивного мастерства– 3, 2, 1 спортивный разряд, КМС, МС. Все спортсмены входили в группу тяжелой весовой категории.

Поскольку предварительные исследования показали, что повышение спортивного результата может идти за счет увеличения объема тренировочной нагрузки, то мы полагаем, что в первом педагогическом эксперименте направленное использование объема тренировочной нагрузки будет способствовать увеличению мышечной массы и повышению спортивного мастерства в тяжелоатлетических видах спорта.

План занятий с троеборцами тяжелых весовых категорий был связан с вариативным и постепенным повышением объема тренировочной нагрузки в первом педагогическом эксперименте. Тренировки проходили по три раза в неделю (понедельник, среда, пятница). В понедельник выполнялись два упражнения – приседания и жим лежа. Тренировочная нагрузка по объему (КПШ) и относительной интенсивности (ОИ) в течение шести недель в этот день была постоянной. Веса отягощения 70%х5, 75%х5 считаются разминочными, а основной тренировочный вес был – 80%х2 (6 подходов по 2 подъема штанги). Тренировка в понедельник считалась восстановительной. Объем тренировочной нагрузки, выполняемой в течение шести недель по понедельникам, в общем, составил – 264 подъема штанги, интенсивность – 76,6%. В среду выполнялось одно упражнение – становая тяга. В течение шести недель в этот день объем тренировочной нагрузки постепенно повышался с незначительными колебаниями

інтенсивності. В п'ятницю виконялось два упражнения – приседания и жим лежа, как и в понедельник, но в этот день в течение 6 недель объем нагрузки постепенно повышался, также с незначительными колебаниями интенсивности. В среднем за полтора месяца тренировок объем выполненной нагрузки составил 891 подъемов штанги, при этом интенсивность нагрузки колебалась незначительно, что наглядно видно из рис. 1 и среднем составила – 78,4 %.

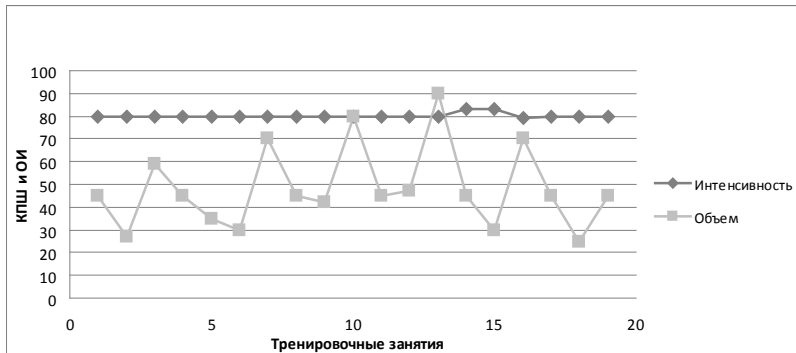
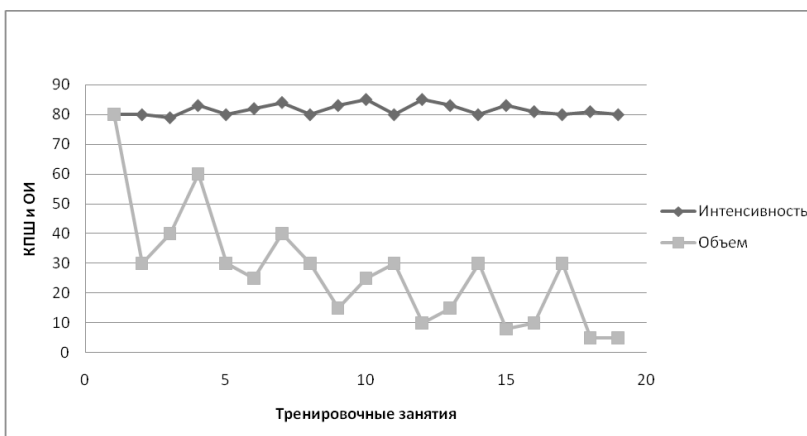


Рис. 1. Вариативное постепенное повышение объема тренировочной нагрузки в первом педагогическом эксперименте

В результате спортивной шестинедельной подготовки троеборцев по программе с вариативно возрастающим объемом тренировочной нагрузки исследуемые показатели изменились следующим образом. Собственный вес атлетов увеличился в среднем на 3,4 кг, что составляет в среднем 4% от собственного веса спортсменов. Мышечная масса также достоверно ( $P < 0,005$ ) увеличилась на 3,4 кг или 7%, что очень важно, так как направленность нашего педагогического эксперимента была на ее увеличение. Спортивный результат в сумме троеборья, в связи с этим, возрос в среднем на 20,5 кг, что составляет 4% от исходного результата ( $P < 0,05$ ). Удельная сила достоверно не изменилась, что указывает на неоспоримый факт – основную роль в повышении спортивного результата при вариативном повышении объема тренировочной нагрузки сыграл мышечный фактор.

Анализ полученных результатов позволил определить, что эффективность подготовки пауэрлифтеров с использованием вариативного повышения объема тренировочной нагрузки существенно повышается за счет увеличения мышечной массы.

Во втором педагогическом эксперименте участвовало также 8 спортсменов студентов факультета физической культуры и спорта, специализирующихся в пауэрлифтинге, но уже все атлеты соответствовали группе легкой ВК. Уровень спортивного мастерства 3, 2, 1 спортивный разряд, КМС, МС. В этом эксперименте мы считали, что применение нагрузки с вариативно возрастающей интенсивностью также окажет положительное влияние на рост спортивных и функциональных показателей квалифицированных тяжелоатлетов. Был разработан план занятий с троеборцами легких весовых категорий, связанный с вариативным и постепенным повышением интенсивности тренировочной нагрузки (см. рис. 2).



*Рис.2. Вариативное постепенное повышение интенсивности и снижение объема тренировочной нагрузки во втором педагогическом эксперименте*

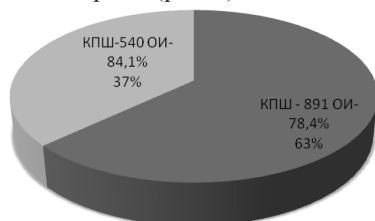
Тренировки проходили три раза в неделю (понедельник, среда, пятница). В понедельник выполнялись два упражнения – приседания и жим лежа. Тренировочная нагрузка, как и в первом педагогическом эксперименте, по объему (КПШ) и интенсивности (ОИ) в течение шести недель в этот день была постоянной. Веса отягощения 70%х2, 75%х2 считаются разминочными, а в основном тренировочный вес это – 80%х2 (6 подходов по 2 подъема штанги). Тренировка в понедельник считалась восстановительной. Объем нагрузки за шесть недель, выполняемой по понедельникам, в общем, составил – 192 подъема штанги, интенсивность – 78,1%. В среду выполнялось одно упражнение – становая тяга. В течение шести недель в этот день объем тренировочной

нагрузки с одной стороны постоянно уменьшался, а с другой стороны одновременно повышалась интенсивность. В пятницу выполнялось два упражнения – приседания и жим лежа, как и в понедельник, но в этот день в течение 6 недель объем нагрузки постепенно также снижался, с одновременным повышением интенсивности. Была определена динамика тренировочной нагрузки с вариативным постепенным повышением интенсивности и одновременным снижением объема. В среднем за полтора месяца тренировок объем выполненной нагрузки составил – 540 подъемов штанги, при этом интенсивность нагрузки вариативно возростала и в среднем к концу эксперимента составила – 84,1%.

Основным показателем, определяющим рост спортивного результата в легких весовых категориях на 14,3%, является координационный фактор, о чем свидетельствует значительное достоверное ( $p < 0,005$ ) увеличение удельной силы на 11%.

Сравнивая показатели прироста спортивных результатов у пауэрлифтеров первой и второй экспериментальных групп, видно, что в зависимости от установленных требований, будь это вариативное повышение объема или интенсивности тренировочной нагрузки, соответственно этому идут и соответствующие адаптационные перестройки в нервно-мышечном аппарате. Так, при вариативном повышении объема увеличиваются показатели мышечной массы, что обуславливает прирост спортивного результата. Во втором случае вариативное повышение интенсивности способствует повышению спортивного результата за счет координационного фактора.

При сравнении распределения объема и интенсивности тренировочной нагрузки в первом и во втором педагогическом эксперименте в процессе полуторамесячного периода полготовки видно, что объем тренировочной нагрузки в первом педагогическом эксперименте почти в два раза больше, чем во втором. В тоже время во втором педагогическом эксперименте интенсивность нагрузки существенно выше, чем в первом (рис. 3).



*Рис. 3. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в различных заданных программах в первом и втором педагогических экспериментах*

Таким образом, полученные результаты показали, что программа подготовки пауэрлифтеров с использованием тренировок с вариативным повышением объема и интенсивности нагрузки оказывает ярко выраженный положительный эффект. Спортсмены первого педагогического эксперимента имели более выраженный прирост спортивных и функциональных показателей связанных с увеличением мышечной массы и уменьшением жировой прослойки, чем спортсмены второй группы. Однако прирост спортивного результата был существенно больше во втором педагогическом эксперименте без значительного увеличения мышечной массы тела.

Как показал ход наших исследований, величина показателя удельной силы характеризует степень реализации силового потенциала спортсмена. Если этот показатель достаточно высок по сравнению со средними данными для пауэрлифтинга, то это говорит о том, что «дефицит силы» уже исчерпан и следует незамедлительно переходить в другую весовую категорию за счет гипертрофии мышц. В другом случае, если показатель удельной силы ниже среднего или равен ему, то следует полнее реализовать силовой потенциал спортсмена за счет координационного фактора. В первом случае эту задачу можно решить за счет вариативного повышения тренировочной нагрузки, во втором случае – вариативно постепенно повышая интенсивность нагрузки с одновременным снижением объема.

**Выводы.** Таким образом, использование удельной силы для определения специфической адаптации к установленным требованиям, а также для регулирования тренировочной нагрузки, позволяет оптимизировать тренировочный процесс в тяжелой атлетике и повысить эффективность подготовки к ответственным соревнованиям.

#### **Список использованных источников:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1999. – 223 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1982. – 204 с.
3. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет / Л.С. Дворкин – М.: ФиС, 1982. – 160 с.
4. Креш В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Креш – М., 1982. – 148 с.
5. Пилоян Р.А. Основы научно-исследовательской работы в спорте. – Малаховка : МГАФК, 1997. – 66 с.

6. Приходько В.В. Проблемы физкультурного образования студентов гуманитарных и технических вузов / В. В. Приходько // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 35-36.

The article deals with the question of the use of index of specific power, by changing the value of which can be judged on the impact and muscle coordination factors on the growth of sporting result in powerlifting.

**Key words:** powerlifting, specific force, the coordination factor, muscle factor, the volume of the training load.

*Отримано: 6.05.2016*

УДК 373.5.091.322:796.011.3

*Л.Д. Гурман, О.М. Вергуш*

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ**

Однією з важливих умов ефективності фізичного виховання у позакласній роботі є формування в старшокласників ліцеїв та гімназій позитивного ставлення до занять фізичною культурою в позакласній роботі. А вирішення проблеми впровадження фізичної культури як невід'ємної частини здорового способу життя в повсякденний побут старшокласників неможливе без розвитку їх позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

У даній статті розглядаються особливості організації фізичного виховання в специфічних умовах ліцеїв та гімназій у позакласній роботі; визначається суть, основних напрямів та форм позакласної роботи з фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі; обґрунтовуються організаційно-педагогічні умови, необхідні для забезпечення ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі.

**Ключові слова:** старшокласники, позакласна робота, фізичне виховання, фізична підготовленість, навчально-виховний процес, вчитель фізичної культури.

**Постановка проблеми і аналіз попередніх публікацій.** Аналіз процесів фізичного становлення й розвитку особистості школярів спонукає до перегляду й перебудови організаційно-методичних основ



і змісту фізичного виховання. Особливої значущості розв'язання означених проблем набуває у специфічних умовах інтенсифікації навчального процесу ліцеїв та гімназій, що викликає перенапругу фізіологічних систем учнів, зняти яку у спромозі систематичні заняття фізичними вправами. Фізіологічний механізм цього явища глибоко й ретельно вивчено за допомогою електрофізіологічних методів Ю. Пратусевичем, розгорнуто й підтверджено результатами психолого-педагогічних досліджень М. Антропової, О. Гужаловського, Г. Мейксона, Л. Михайлова, В. Рубана та ін.

Питанням вивчення функціонального стану учнів ліцеїв та гімназій присвячені роботи Т. Гнітецько, Н. Гребняка, В. Машиністова, В. Єрмакова, В. Семеняка та ін.

Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання — здоров'я нації» передбачено проведення в закладах освіти трьох уроків фізичної культури на тиждень, тому що, як свідчить практика, два обов'язкових уроки не задовольняють потреб організму в руховій активності. Однак за даними досліджень О. Качерова, І. Козетова, Ю. Тупиці, збільшення обсягу рухової активності учнів навіть за рахунок третього уроку фізичної культури не забезпечують номінальну біологічну потребу організму в рухах.

Необхідні пошуки і впровадження нових ефективних форм і методів фізичного виховання школярів у закладах освіти взагалі і в ліцеях та гімназіях, зокрема. До таких форм, спрямованих саме на активне фізичне самовдосконалення, дослідники В. Бальсевич, С. Меркулов, Б. Шиян відносять гурткові, секційні, самостійні позакласні заняття школярів.

На важливості позакласної роботи з фізичного виховання, у процесі якої вирішуються проблеми рухової активності учнів за допомогою фізкультурно-оздоровчих форм (фізкультхвилинок та пауз, рухових перерв, спортивних годин у групах продовженого дня), наголошують дослідники О. Борисенко, С. Цвек, В. Левицький, В. Шурухіна.

Ефективність сучасних оздоровчих засобів, спрямованих на удосконалення позакласної роботи з фізичного виховання, а саме: ритмічної гімнастики, стретчингу, атлетичної гімнастики (бодібілдингу), пауерліфтингу, слім-джиму, підтверджена дослідженнями М. Дубовіса, Т. Нестерової, Н. Овчинникової, В. Сосіної.

Отже, досліджувана проблема охоплює широкий спектр питань. Проте, як свідчить аналіз наукової літератури і практичної діяльності ліцеїв та гімназій, фізичне виховання старшокласників у процесі позакласної роботи лишилось поза увагою дослідників.

Істотні переваги та специфічні можливості, які закладені у позакласній роботі з фізичного виховання, сприяючи поліпшенню розумової працездатності, фізичної підготовленості, рухової активності й розвитку особистості в цілому, не отримали належного висвітлення, оцінки і теоретичного обґрунтування, що негативно позначається на практиці фізичного виховання учнівської молоді.

**Мета дослідження** – виявити сутність, зміст, особливості фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити організаційно-педагогічні умови, що забезпечують його ефективність.

**Методи дослідження.** Теоретичні (вивчення психолого-педагогічної літератури та навчально-методичних джерел з проблем фізичного виховання в системі педагогічної освіти); емпіричні (вивчення та узагальнення досвіду фізичного виховання в загальноосвітніх закладах різного типу, аналіз та узагальнення власного педагогічного досвіду вчителя фізичної культури, анкетування, тестування, інтерв'ювання учителів фізичної культури та інших працівників ліцеїв і гімназій); експериментальні (педагогічний експеримент (констатуючий і формулючий)); статистичні (здійснення кількісної та якісної обробки й вивчення ефективності реалізованих організаційно-педагогічних умов фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі).

**Організація дослідження.** Дослідно-експериментальна робота здійснювалася в гімназіях № 1, 2, а також у міському професійному ліцеї та в технологічному багатопрофільному ліцеї із загальноосвітніми класами м. Хмельницького.

Провідна ідея експериментального дослідження полягала в обранні необхідного і достатнього змісту фізичного виховання в позакласній роботі, педагогічно доцільного комплексу його проведення, що сприяв би підвищенню фізичної підготовленості, рухової активності, емоційного стану старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі.

У процесі дослідження в контрольних групах (всього 160 осіб) фізичне виховання в позакласній роботі здійснювалося за традиційною системою; експериментальні групи — 170 осіб — працювали за спеціально розробленою програмою позакласної роботи з фізичного виховання, що включала різноманітні форми та методи. Ці групи учнів додатково систематично тренувались у спортивних секціях з обраного виду спорту (баскетбол, боротьба, футбол, ритмічна гімнастика тощо).

Експериментальне дослідження проводилося поетапно, складалося з підготовчого, основного та завершального етапів,

кожний з яких передбачав відповідний комплекс організаційно-методичного забезпечення позакласної роботи з фізичного виховання старшокласників ліцеїв і гімназій.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз результатів проведеного дослідження на констатуючому та формуючому етапах свідчить про позитивні зрушення в оздоровчій та фізкультурній освіченості учнів. Якщо на констатуючому етапі ліцеїсти і гімназисти характеризували поняття „здоров'я», в середньому, одним блоком суджень або загалом не знали відповіді, то після проведення експериментальної роботи їхні відповіді містили 2-3 і більше блоків, що характеризують поняття «здоров'я». Можна зазначити, що на констатуючому етапі блок психічного благополуччя (емоційного та інтелектуального) не визначався респондентами, але після проведення циклу бесід, 28% суджень старшокласників містило цей блок як один із компонентів, що характеризує відповідне поняття.

Щодо визначення рангового місця здоров'я в життєвих цінностях старшокласників після проведення експериментальної роботи, то результати ранжування мають наступний вигляд: здоров'я (фізичне та психічне) — 56,7%, наявність добрих та вірних друзів — 37,2%, цікава та стабільна робота — 32,9%, щасливе сімейне життя — 22%, любов (духовна і фізична) — 17,7%, матеріальне забезпечене життя — 15,2%, пізнання (можливість розширювати свою освіту) — 12,8%.

З метою реалізації другої організаційно-педагогічної умови систематичного використання у навчально-виховному процесі освітньо-виховних можливостей міжпредметних зв'язків профільних дисциплін у ліцеях та поглиблених курсів навчання у гімназіях ми розробили та впровадили низку методсемінарів для учителів профільних дисциплін ліцеїв та поглиблених курсів навчання гімназій щодо залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою у позаурочний час.

Аналіз отриманих даних дозволив простежити зміни суджень старшокласників про значення фізичної культури в процесі використання вчителями освітньо-виховних можливостей міжпредметних зв'язків у навчально-виховній діяльності ліцеїв та гімназій. Як свідчить зібраний та опрацьований матеріал, ці зміни яскраво виражені в ліцеїстів та гімназистів, які віднесені до медико-природничого напрямку (від 25% до 90%), що характеризує більш тісний та взаємозумовлений зв'язок між дисциплінами медико-біологічного циклу та фізичною культурою. Поряд з цим, значно підвищився відсоток старшокласників ліцеїв та гімназій інших напрямів, які отримали знання про значення фізичної культури з профільних (поглиблених) дисциплін.

Підвищення результативності позакласної роботи з фізичного виховання в ліцєях та гімназіях значною мірою залежить від правильної організації всіх заходів, що мають бути тісно пов'язані зі змістом навчального матеріалу, передбаченого програмою, з плануванням і запровадженням ефективних форм її проведення.

Тому, була проведена теоретична й організаційна робота зі студентами факультету фізичної культури Хмельницького національного університету перед виходом їх на педагогічну практику. Особливе місце в педагогічній практиці студентів університету посідає виховна робота, тому проведення практикуму з методики проведення позакласної роботи з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах передбачало набуття студентами відповідних теоретико-методичних знань.

Таким чином, у процесі основного етапу формуючого експерименту реалізовані організаційно-педагогічні умови, що сприяли підвищенню ефективності організації фізичного виховання старшокласників ліцєїв та гімназій у позакласній роботі.

На завершальному етапі формуючого експерименту проводилася проміжна діагностика рівнів ефективності фізичного виховання старшокласників ліцєїв та гімназій у позакласній роботі, спрямована на порівняння проміжних даних із вихідним рівнем, що був зафіксований на констатуючому етапі експерименту і очікуваними результатами, виявлення небажаних тенденцій і своєчасної їх корекції.

У відповідності з виділеними критеріями та рівнями на прикінцевому етапі формуючого експерименту проводилась діагностика рівнів фізичної підготовленості, рухової активності та емоційного стану старшокласників ліцєїв та гімназій контрольних і експериментальних груп.

При порівнянні результатів, отриманих нами наприкінці року в експериментальних і контрольних групах виявилися суттєві відмінності фізичної підготовленості учнів експериментальних груп.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що старшокласники контрольних та експериментальних груп мали переважно низький та середній рівні фізичної підготовленості на констатуючому етапі експериментально-дослідної роботи. У значній мірі підвищення рівнів фізичної підготовленості, що спостерігалась у експериментальних групах (високий рівень I експериментальної групи (ЕГ) зріз на 11,25%; II ЕГ — на 14,6%, а середній — на 40%; 24,4% відповідно), ми пов'язуємо із введенням у позакласну роботу з фізичного виховання ліцєїв та гімназій спортивних секцій із популярних видів спорту (боротьба, атлетична гімнастика, баскетбол, футбол тощо).

Отримані дані за шкалою оцінки випробувань рівнів фізичної підготовленості показали, що після проведення експерименту показники фізичної підготовленості старшокласників ліцеїв та гімназій у середньому підвищилися з  $23,8 \pm 5,91$  до  $29,8 \pm 4,36$  у першій експериментальній групі та з  $23,7 \pm 5,26$  до  $31,1 \pm 4,47$  у другій і досягли на прикінцевому етапі експерименту середнього рівня (на констатуючому етапі цей показник зафіксовано на низькому рівні).

За результатами експериментальних досліджень виявилася помітна прогресивна динаміка змін рухової активності учнів в експериментальних групах на рівні високої та середньої рухової активності. Якщо на констатуючому етапі експерименту серед діагностованих старшокласників ліцеїв та гімназій не виявлено жодного, який би відповідав високому рівню рухової активності, то на прикінцевому етапі — зафіксовано 20% старшокласників I ЕГ та 24,4% — II ЕГ. Кількість учнів з низьким рівнем рухової активності в процесі експерименту значно зменшилась як в I ЕГ (з 65% до 7,5%), так і в II ЕГ (з 51,2% до 9,8%).

Значно відрізняються отримані результати і діагностики рівнів рухової активності старшокласників в експериментальних і контрольних групах на прикінцевому етапі експерименту. Отримані дані за шкалою оцінки рівнів рухової активності свідчать, що після проведення експерименту показники рухової активності старшокласників ліцеїв та гімназій у середньому підвищилися з  $36,25 \pm 1,86$  до  $39,21 \pm 1,40$  у першій експериментальній групі та з  $36,5 \pm 1,61$  до  $39,36 \pm 1,56$  у другій і досягли на прикінцевому етапі експерименту середнього рівня (на констатуючому етапі цей показник зафіксовано на низькому рівні).

При порівнянні результатів, отриманих нами в експериментальних і контрольних групах, виявилися суттєві відмінності емоційного стану старшокласників ліцеїв та гімназій експериментальних груп.

За результатами, одержаними до і після експерименту (за методикою САН), визначилася прогресивна динаміка зрушень в емоційному стані старшокласників ліцеїв та гімназій експериментальних груп, що виявилася в підвищенні високого та середнього рівнів його параметрів.

На початку експерименту високий та середній рівні емоційного стану у всіх групах були майже однаковими: в контрольних групах високий рівень становив 7,5% — I КГ; 7,4% — II КГ, а середній — відповідно 50%; 46,3%, в експериментальних групах ці рівні емоційного стану були такими: високий рівень становив 5% (4,9%) й відповідно середній — 40% (48,8%)

На наш погляд, це пояснюється особливостями навчально-виховного процесу у ліцєях та гімназіях, а саме значним обсягом інформаційного насичення старшокласників цих закладів. Після проведення експерименту в експериментальних групах значно збільшився відсоток високого рівня, що становив 27,5% (29,3%) та середнього — 60% (68,3%) відповідно, в той час як у контрольних групах він майже залишився на тому ж рівні (високий — 12,5% (9,8%), середній — 52,5%; 51,2%).

Отримані дані оцінки рівнів емоційного стану за методикою САН дали змогу засвідчити підвищення середнього показника рухової активності старшокласників ліцєїв та гімназій експериментальних груп. Якщо на констатуючому етапі експерименту цей показник зафіксовано на низькому рівні (I ЕГ —  $4,89 \pm 1,45$ ; II ЕГ —  $4,92 \pm 1,43$ ), то на прикінцевому етапі він зріс до  $6,64 \pm 1,23$  у першій експериментальній групі та до  $6,87 \pm 1,15$  у другій, що відповідає середньому рівню й свідчить про покращання психічного здоров'я старшокласників ліцєїв та гімназій експериментальних груп.

Можна констатувати, що втілені нами нові організаційні форми позакласної роботи з фізичного виховання в експериментальних групах підвищують самопочуття, активність та настрої учнів, що призводить до покращання функціонального стану їхнього організму, а значить до підвищення ефективності фізичного виховання старшокласників ліцєїв та гімназій у процесі позакласної роботи.

Результати проведеного дослідження свідчать, що процес фізичного виховання старшокласників ліцєїв та гімназій у позакласній роботі експериментальних груп проходив досить швидко, збільшувалася кількість старшокласників з середнім та високим рівнями ефективності фізичного виховання.

Якщо на констатуючому етапі респонденти як контрольних, так і експериментальних груп мали переважно низький (відповідно 50%, 54,8% та 61,2%, 48,8%) рівень ефективності фізичного виховання, то після проведення формуючого етапу цей показник у контрольних групах склав 45,8% — I КГ та 47,9% — II КГ; в експериментальних — 10,8% — I ЕГ та 5,7% — II ЕГ; середній рівень — діагностовано у 45%, 41,5% (I КГ, II КГ) та 36,7%, 49,6% (I ЕГ, II ЕГ) старшокласників, а після формуючого експерименту — відповідно у 48,4%, 47,2% (I КГ, II КГ) та 69,2%, 71,5% (I ЕГ, II ЕГ) старшокласників. Високий рівень ефективності фізичного виховання старшокласників ліцєїв та гімназій у позакласній роботі на констатуючому етапі експерименту становив 5%, 3,7% (I КГ, II ЕГ) та 2,1%, 1,6% (I ЕГ, II ЕГ), а за даними формуючого експерименту він склав 5,8%, 4,9% та 20%, 22,8% відповідно.

Аналіз динаміки рівнів ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі контрольних груп засвідчив помірний темп приросту показників ефективності фізичного виховання. Порівняння даних констатуючого і формуючого експериментів засвідчило незначні зменшення кількості старшокласників із низьким рівнем і збільшення кількості досліджуваних з високим та середнім рівнем.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів діагностики рівнів ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі експериментальних і контрольних груп дозволив констатувати: по-перше, рівень ефективності фізичного виховання старшокласників експериментальних груп у цілому є значно вищим, що, на наш погляд, пояснюється тривалим, цілеспрямованим педагогічним впливом на вихованців у процесі формуючого експерименту; по-друге, показники ефективності фізичного виховання експериментальних груп демонструють явний приріст, у той час як отримані дані контрольних груп, де не проводився експеримент за запропонованою методикою, свідчать про недостатню інтенсивність росту їх показників.

Аналіз результатів експерименту дозволив дійти висновку щодо ефективності проведеної роботи з підвищення рівня фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі за допомогою реалізації сукупності визначених організаційно-педагогічних умов, що дозволило залучити учнів ліцеїв та гімназій до різних фізкультурно-оздоровчих форм позакласної роботи з фізичного виховання, упровадити ефективні форми та методи фізичного виховання у позакласну роботу.

### **Висновки.**

1. Отримані в процесі констатуючого експерименту дані засвідчили наявність переважно низького і середнього рівнів ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій, що є підтвердженням недостатнього осмислення й використання з боку вчителів фізичної культури специфічних можливостей позакласної роботи в розв'язанні проблем фізичного виховання в ліцеях та гімназіях у зв'язку з відсутністю спеціальних науково-методичних напрацювань.

2. Порівняльний аналіз результатів експериментального дослідження засвідчив позитивну динаміку фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі; підтвердив основні теоретичні положення про те, що ефективність організації фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі підвищиться за таких організаційно-педагогічних умов:

формування у старшокласників ліцеїв та гімназій позитивного ставлення до занять фізичною культурою у позакласній роботі; систематичного використання у навчально-виховному процесі закладів нового типу освітньо-виховних можливостей міжпредметних зв'язків профільних дисциплін у ліцеях та поглиблених курсів навчання у гімназіях; набуття старшокласниками необхідного досвіду фізичного самовдосконалення у процесі позакласної роботи; упровадження ефективних форм позакласної роботи в цілісну систему фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій; підготовки вчителів до проведення позакласної роботи з фізичного виховання у специфічних умовах ліцеїв та гімназій.

### **Список використаних джерел:**

1. Антропова А.П. Индивидуализация процесса осуществления здоровьесберегающей функции физического воспитания детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис... канд. пед. наук / А.П. Антропова. – Челябинск, 2001. – 21 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості (у 2-х томах): Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. — К.: Либідь, 2003. — Т. 2. — 344 с.
3. Виленский М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьёв. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 2-7.
4. Гурман Л.Д. Педагогічні умови підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників у процесі позакласної роботи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Л. Д. Гурман. — К., 1997. — 191 с.
5. Леонов О.З. Шляхи підвищення ефективності позакласної роботи з фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. — 2000. — № 3. — С. 21-24.
6. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): Монографія. — Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2003. — 443 с.
7. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.1. / Под ред. Т. Ю. Крутевич. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 424 с.

One of the important conditions of the efficiency of physical education in gymnasiums and lyceums in out-of-school activities is the formation of high school pupils' positive attitude towards physical training. Solving the problem of the introduction of physical training



as an integral part of a healthy lifestyle in everyday life of high school pupils is impossible without the development of positive attitude to sports and recreation activities.

The article deals with the peculiarities of organization of physical education in the specific conditions of lyceums and gymnasiums in out-of-school activities; the essence of the main directions and forms of physical education of high school pupils of lyceums and gymnasiums in out-of-school activities are defined; organizational and pedagogical conditions which are necessary to ensure the effectiveness of physical education of high school pupils of lyceums and gymnasiums in out-of-school activities are substantiated.

**Key words:** high school pupils, out-of-school activities, physical education, physical preparedness, educational process, teacher of physical culture.

*Отримано: 29. 04. 2016*

УДК 37.032.2

*В.Ф. Гуцу, Г.М. Брадик*

## **ФОРМИРОВАНИЕ УСПЕШНОЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ –ОСНОВА КАЧЕСТВЕННОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ**

Одним з важливих напрямів підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності факультету фізичної культури і спорту є діяльність, спрямована на виховання успішної особи.

**Ключові слова:** успішна особа, критерії успіху, рефлексивне середовище.

**Постановка проблемы.** Переход к новой системе социально-экономических отношений вызвал изменения в условиях жизни людей, которые оказали негативное влияние на молодое поколение и привели к тому, что большинство студентов, вступающих в жизнь, испытывают трудности в процессе социализации, которые проявляются в виде личной не успешности, отсутствии способности к трудоустройству, профессиональной ориентации, адаптации и переориентации. Сегодня тема формирования социально успешной личности приобретает в обществе особую актуальность. Понятие успешности является весьма

неоднозначным. С.И. Ожегов трактует успех как удачу в достижении чего-нибудь и общественное признание [5, 826]. В «Кратком толковом словаре русского языка» успех рассматривается как положительный результат какого-либо дела, достижения в чем-нибудь и признание; успешный – такой, который дает положительные результаты, заканчивается успехом [2, 192].

Стремления человека к достижению успеха обусловлено врожденными животными программами. Биологическая «успешность» человека выражается в обладании физической силой и быстротой поведенческих реакций, развитых мыслительных способностях, умении ориентироваться в нестандартной ситуации и т.д. Это позволяет индивиду рано или поздно занять более высокую статусную позицию в группе и обществе. С биологической точки зрения, более высокий статус повышает шансы индивида для воспроизводства большего количества особей, обладающих нестандартными, выдающимися качествами. Это дает возможность в дальнейшем виде как таковому выйти на более качественный уровень и больше шансов сохраниться в межвидовой борьбе.

**Анализ актуальных исследований.** Категории успеха и жизненной успешности человека являлись предметом исследования психологов (А. Маслоу, Д. Мак Келланд, Дж. Аткинсон), социологов (П. Сорокин, Э. Дюркгейм, Т. Парсонс, К. Девис, У. Мур, М. Вебер, У. Уорнер), педагогов (Дж. Дьюи, А.С. Белкин), специалистов в области социальной работы (М. Ричмонд) [1].

Развитие личности сегодня рассматривается как развитие ее мировоззрения, самосознания, отношений к действительности, характера, способностей, накопление опыта, что является одним из аспектов образовательного процесса. Различают ряд ступеней в индивидуальном развитии человека: ранний детский возраст, дошкольный, младший школьный, подростковый, юношеский, зрелый, пожилой. Нами будет представлено исследование развития личности на факультете физической культуры и спорта в студенческие годы. У каждого студента есть свои принципы, ценности, убеждения и своего рода ожидания, реализующиеся в различных видах деятельности, в том числе и спортивной. Формированию успешной личности студентов способствуют множество факторов, которые исходят из наследственности и среды обитания. Немаловажным является наследственный фактор, который способствует развитию личностных черт и эмоционального фона. В то же время, возникновение у человека определенных ценностных ориентаций, убеждений, ожиданий и опыта происходит через социализацию и образовательный процесс. Успех – это

не только результат освоения образовательной программы, но и главный результат, к которому во все времена стремится каждый человек. Также успех – это признание окружающих, одобрение достижений и, наконец, доброе пожелание друг другу. Идея успеха должна рассматриваться не как конечная, а как идея, связанная с парадигмой поиска эволюцией иных путей развития [1].

**Цель статьи:** изучить влияние образовательного процесса на формирование успешности студентов факультета физической культуры и спорта. Предполагается, что студенты будут успешными, если:

- определены внешние и внутренние критерии успеха их личности;
- будут выявлены педагогические факторы, способствующие формированию успешности;
- в процессе реализации педагогических и психологических дисциплин будет создана такая рефлексивная образовательная среда, которая поможет занимающимся проводить анализ различных аспектов успешности и вносить целесообразную коррекцию в собственный образ жизни.

**Методы исследования.** В работе использовались такие методы, как анализ литературы по исследуемой проблеме, анкетирование, анализ статистических данных о выпускниках факультета физической культуры и спорта.

Анализ литературных источников показал, что выделяют внешние и внутренние критерии успеха личности [1; 3].

К внешним критериям можно отнести видимые достижения:

- признание и известность в профессиональных кругах;
- общественное признание (награды, звания);
- материальное благополучие;
- доступ к финансовым ресурсам для реализации своих идей и планов;
- хорошее здоровье, физическая привлекательность.

Внутренние критерии личности это:

- удовлетворенность своей жизнью (работой, спортивными результатами, семьей, материальным положением, отношениями и т.д.);
- спортивная реализация личности;
- надличностная реализация (внесение вклада в развитие спорта, общества);
- ощущение своей нужности и способности помогать другим людям, удовлетворять их потребности.

Интересным представляется учение об успешной личности немецкого мыслителя Ф. Ницше, выдвинувшего идею «сверхчеловека».

Сверхчеловек – независимая, самостоятельная личность, полюбившая себя, принявшая себя, осознавшая свои желания и потребности. Это человек, превзошедший себя, оторвавшийся от «стада», способный критически взглянуть на мир вокруг себя, на устоявшиеся ценности. Он не просто разрушает то, что было создано до него, он обладает волей для создания новых ценностей, соответствующих его миропониманию, его мироощущению, его собственному «Я» [4].

Учение Ф. Ницше о «сверхчеловеке» получило свое развитие в теории самоактуализации А. Маслоу. В своей книге «Мотивация и личность» Маслоу определяет самоактуализацию «как полное использование и реализация способностей, таланта, потенциала личности» [3, 86]. Самоактуализирующиеся люди – это люди, развивающиеся до состояния полностью адекватного их возможностям и полностью реализующие все, на что они способны. С точки зрения А. Маслоу, мотивация обычного человека – стремление к отсутствующему удовлетворению базальных потребностей (физиологических потребностей, потребностей в безопасности, в социальных связях). Успешный человек – это человек, ориентированный на удовлетворение потребностей более высокого уровня – «потребностей роста». Что же способствует развитию личности студентов? Факторами развития личности являются наследственность, среда и воспитание» [1].

Под наследственностью понимается передача от родителей к детям определенных качеств и особенностей, заложенных в генетическую программу. Человек от рождения наделен природными задатками, т. е. предпосылками к тому или иному виду деятельности. В понимании этого вопроса психологи и педагоги опираются на данные хромосомной теории наследственности. Наследственной основой организма является сложная система относительно независимых элементов – генов. Материальной субстанцией генотипа служат хромосомы, в состав которых входят ДНК и белки. В основе действия гена лежит его способность определять синтез белков. Данное свойство генов оказывает существенное влияние на типологические свойства нервной системы, составляющие основу индивидуально-психологических различий. Генетические предпосылки к определенному виду деятельности превращаются в процессе развития в способности человека – его индивидуально-психологические особенности, обуславливающие успех деятельности. Результат этого процесса зависит во многом от самого человека, его воли. При упорстве и трудолюбии человек может многого достичь – развить слабые задатки и наоборот, ничего не делая, можно погубить свои таланты. Наследование способностей в отдельных семьях, т. е. появление в ряде

поколений людей, одаренных в определенной области, объясняется во многом не только передачей по наследству определенных задатков, но и тем, что в этих семьях дети воспитывались в атмосфере интереса к определенному виду деятельности, их довольно рано начали привлекать к этой деятельности. Задатки характеризуют лишь самые общие области деятельности. Они не ориентированы на какой-то определенный вид труда, всегда конкретно связанный с определенными видами спорта, производства, науки. Эти задатки заложены в структуре мозга, органах движения, органах чувств, в речи, они служат одним из условий успешности, выполнения конкретной деятельности, выбранной самим человеком под влиянием условий и обстоятельств жизни. Однако в значительной степени успех в этой области деятельности будет обеспечен прилежанием, самой практикой и накоплением опыта в сфере данного вида труда.

Под средой в педагогике понимается вся окружающая действительность, в условиях которой происходит развитие человека, формирование его личности. В понятие «социальная среда» входят материальные условия жизни общества, социальный и государственный строй, система производственных и общественных отношений и определяемый ими характер протекания социальных процессов и функционирования различных учреждений, создаваемых обществом.

Рассматривая влияние среды на развитие человека, педагогика указывает на то, что для формирования человеческой личности, для развития чисто человеческих задатков – речи, мышления, хождения в вертикальном положении необходимо человеческое общество, социальное окружение. Человек живет в конкретных общественно-исторических условиях, которые оказывают существенное влияние на его формирование.

Под средой понимается система жизненных условий и обстоятельств, в которых живет человек. Различаются виды среды такие, как социальная, географическая, домашняя.

Источником развития для студентов факультета физической культуры и спорта служит не все, что его окружает, а лишь то, что он активно усваивает. Для каждого студента складывается сугубо индивидуальная ситуация развития, и в качестве источников выступают не сами по себе средовые факторы, а его отношение к ним. Воспитание – это очень важный фактор, оказывающий большое влияние на развитие и формирование личности студента. Однако сила его воздействия зависит от целого ряда обстоятельств, и значение его по отношению к влиянию среды и наследственности бывает неодинаковым. Воспитание планомерно поднимает студента на более

высокие ступени развития, «проектирует» развитие личности и поэтому выступает в качестве основного, определяющего фактора ее развития. Функция воспитания на факультете физической культуры и спорта сводится к развитию у студентов механизмов саморегуляции, самодвижения, саморазвития. Хотя определенная программа индивидуального развития заложена уже на генетическом уровне (в том числе физическая и психическая предрасположенность), за студентом остается право развивать себя, для чего на факультете создаются все условия. Огромную роль играет принятие и осознание студентом требований, предъявляемых ему, т. е. формирование положительного к ним отношения, строящегося на понимании их разумности, справедливости, обоснованности, выливающегося в желание им следовать. Огромную роль играет и постановка студентом личных целей в жизни, стремление добиваться их выполнения, вырабатывать у себя качества, необходимые для их достижения. Наибольшая активность личности при этом наблюдается тогда, когда студент начинает серьезно задумываться над самовоспитанием, разрабатывая программу своего самосовершенствования, мобилизует свою волю и, затрачивая специальные усилия по выполнению этой программы, сам активно формирует свою личность.

Для выявления ценностных ориентаций студентов-выпускников факультета физической культуры и спорта (ФКиС) Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко было проведено исследование, анализ результатов которого показал, что большая часть респондентов желает достичь успеха в профессии, но только половина из них связывает этот успех с хорошей учебой, талантом и трудом. При этом более 50% студентов не представляют определенно свою будущую жизнь. Многие студенты озабочены повышением собственного материального благополучия, желают иметь много денег, ибо они, по представлению студентов, являются эквивалентом жизненного успеха. Большую роль в формировании подобных жизненных установок играют средства массовой информации и прежде всего телевидение, активно пропагандирующее идеи прагматизма.

Данные, полученные в ходе нашего исследования ценностных ориентаций студентов, послужили поводом для пересмотра воспитательных возможностей педагогических и психологических дисциплин. В общих чертах образовательную деятельность по формированию жизненной успешности студентов на факультете физической культуры и спорта можно представить следующим образом (табл. 1).

Таблиця 1

**Образовательная деятельность по формированию жизненной успешности студентов факультета ФКиС**

Виды деятельности	Сферы личности			Самооценка
	Нравственное «Я»	Профессиональное «Я»	Социальное «Я»	
Само-актуализация	– информирование о стратегиях жизненной успешности и ее составляющих; – мотивация на самопознание, самосовершенствование, самореализацию			определение уровня жизненных притязаний
Самопознание	– изучение уровня сформированности ценностных ориентаций; – соотнесение собственных ценностных ориентаций с нормами, существующими в обществе	– изучение собственных способностей, интересов и т.д.; – соотнесение профессиональных интересов и возможностей; – определение уровня развития для дальнейшей профессиональной самореализации	– изучение особенностей, закономерностей и значения межличностных отношений; – изучение особенностей своего поведения при общении с другими людьми; – разработка программы коррекции и развития коммуникативных умений;	– определение ответственности собственных возможностей уровню притязаний
Самосовершенствование	– формирование и коррекция ценностных ориентаций, бесед, диспутов, встреч с интересными людьми и т.д.; – коррекция аморального поведения	– определение учебных дисциплин, нужных для освоения профессии; – дополнительные занятия спортом; – дополнительное образование	– обучение новым формам поведения и межличностного взаимодействия; – обучение способам разрешения конфликтных ситуаций; – тренинг коммуникативных умений	– коррекция заниженной и завышенной самооценки, внесение корректив в жизненные планы

<b>Самореалізація</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– участие в социально-значимых делах;</li> <li>– участие в органах студенческого самоуправления;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– участие в городских, республиканских спортивных мероприятиях;</li> <li>– участие в конференциях;</li> <li>– практика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– гармонизация отношений с окружающими;</li> <li>– укрепление статусной позиции внутри группы;</li> <li>– появление и развитие взаимоотношения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– адекватность самооценки;</li> <li>– принятие решения о стратегии жизненной успешности;</li> <li>– составление жизненного плана</li> </ul>
-----------------------	--	--	--	--

Целенаправленная работа всех компонентов образовательной системы факультета в этом направлении позволила внести коррективы в жизненные ориентиры студентов, о чем свидетельствуют результаты анкетирования «Социальная успешность человека», проведенного в 2015 году среди студентов-выпускников факультета физической культуры и спорта.

Первый вопрос анкеты предлагал студентам подобрать синонимы к слову «успешный». Для большинства студентов (72%) «успешный» означает «уверенный в себе»; 64% респондентов считают, что успешный человек – это «профессионал», 51% – «образованный» и «ответственный», 47% – «физически здоровый» и «оптимистичный», 24% студентов ассоциируют успешность с богатством и умом, 18% – с красотой, талантом.

На вопрос «А что нужно сделать для того, чтобы ощутить себя успешным человеком?» 63% студентов ответило, что для этого нужно реализовать свои способности, 58% – подняться над своей социальной средой, сделать карьеру, 54% – достичь материального благополучия, 29% – выделиться среди всех, иметь то, чего нет у других, 21% – быть не хуже других и только 14% – стать знаменитым.

«Обладание какими вещами, по Вашему мнению, может рассказать о жизненной успешности человека?». На этот вопрос 61% студентов ответили, что успешный человек имеет квартиру, 59% – автомобиль, 24% – компьютер, 14% – мобильный телефон, 11% – стиральную машину, микроволновую печь, цветной телевизор, видеомагнитофон, DVD-плеер, загородный дом, 7% – домашний кинотеатр.

В настоящее время считают себя успешными 64% студентов-выпускников, неуспешными – 8%. Успешность свою большинство студентов видит в спортивных результатах, хорошем здоровье, физической привлекательности, возможности реализации личности, ощущении своей нужности.



Отвечая на вопрос о том, от чего более всего зависит их успешность в будущем, студенты-выпускники из предложенных вариантов однозначно выбрали ответ «от меня самого, моей целеустремленности, активности, профессиональной компетентности».

Студентам-выпускникам также было предложено ранжировать качества успешного человека (табл. 2).

Таблица 2

**Результаты ранжирования выпускниками факультета ФКиС качеств успешного человека**

Место	Качество	Место	Качество
1	Уверенность в себе и завтрашнем дне	6	Иметь много друзей
2	Умение ставить и достигать цели, профессионал	7	Продвижение по карьерной лестнице
3	Наличие хорошего образования, ответственность	8	Материальный достаток
4	Внутренний комфорт	9	Быть лучшим во всем
5	Иметь благополучную семью	10	Привлекательность, успех у противоположного пола

Таким образом, большинство студентов считает, что уверенность в себе и завтрашнем дне, целеустремленность, профессионализм являются показателями успешности, что подтверждает как эффективность образовательного процесса, так и прогрессивность взглядов.

**Выводы.** На основании вышеизложенного, можно сделать вывод, что социальная успешность, по мнению наших студентов-выпускников, выглядит следующим образом. Успешный человек – уверенный в себе мастер своего дела, профессионал. Он умеет ставить и достигать цели, всегда имеет свое мнение, уверен в своем завтрашнем дне, имеет хорошее образование и несет ответственность за свои поступки. Главное для него – реализовать свои таланты и способности. Хотя некоторые студенты не считают себя успешными в настоящем и не уверены в своей успешности в будущем, все они твердо знают: их жизненная успешность – в их руках, только собственная целеустремленность и активность поможет им в самореализации.

**Список использованных источников:**

1. Андреев В.И. Саморазвитие менеджера / В. И. Андреев. – М.: Дело, 2014. – 275 с.

2. Краткий толковый словарь русского языка. – М.: Издательство «Русский язык», 1987.– 255 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность / Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха: учебное пособие для высшего управленческого персонала / Автор-сост. Р. Р. Кашапов. – Ижевск.: Изд-во Удм. ун-та, 1997. – 186 с.
4. Ницше Ф. По ту сторону добра и зла: Сочинения. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс; Харьков: Изд-во «Фолио», 1998. – 287 с.
5. Ожегов С.И. Словарь русского языка. – М.: Сов. Энциклопедия, 1968. – 900 с.

One of the important directions of preparation for future professional activity of students of physical culture and sport faculty is the activity directed to formation of the successful personality.

**Key words:** successful personality, criteria of success, reflexive environment.

*Отримано: 4. 05. 2016*

УДК [37.015.3+613.8]:[271.2:050.9](477.85),,186/191”

*С.В. Дарійчук*

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ТЕМА БУКОВИНСЬКИХ ПРАВОСЛАВНИХ КАЛЕНДАРІВ (II ПОЛОВИНА XIX – ПОЧАТОК XX СТ.)**

Автор статті проаналізувавши характерні видання буковинського краю досліджуваного періоду - щорічні православні календарі, що видавало товариство «Руська бесіда», виокремив матеріали тіловиховного та здоров'язберігаючого змісту. Розглянуто структуру та зміст трьох складових частин календарів та зазначено, що тематичні статті містились у третій, розважальній. В матеріали такі статті буковинських педагогів, лікарів та громадських діячів - О. Поповича, М. Шкурмана, Р. Геровського розділені на три групи - виховного спрямування, пропаганди антиалкогольного життя, інформативно-довідкова тощо. В статтях першої групи виокремлюються необхідність співпраці школи, батьків і громадських організацій у справі виховання нового українця, наведено рекомендації щодо збереження здоров'я загартуванням, заняттям фізичними

вправами, ігор і прогулянок. Окрему увагу автор приділяє дослідженням здоров'я молодій жінки, вихованню маленьких дітей в родині, створенню родинних тіловиховних традицій.

**Ключові слова:** Буковина, преса, статті, фізичне виховання, здоров'я, діти, молоде покоління.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.** Проблема виховання здорового молодого покоління та підтримки фізичної активності особистості як ніколи злободенна в нинішньому суспільстві. Нестабільність у всіх сферах діяльності населення та зниження життєвого рівня його більшої частини, воєнні події на сході країни, несприятлива екологічна ситуація негативно впливають на спосіб життя людини. Останнім часом серед українських учених помічено стійкий інтерес до історії вітчизняної педагогіки. Він зумовлений необхідністю перегляду окремих принципів положень, висновків та їх об'єктивної оцінки, приведення до єдиної логічної системи вітчизняної педагогічної думки, відновлення істинної, складної і багатогранної картини історико-педагогічного процесу. Зокрема, почався процес відродження національної педагогічної школи і традицій, повернення незаслужено забутих імен видатних педагогів – учених, методистів і вчителів, громадських діячів, аналізу малодосліджених чи зовсім не досліджених проблем, що дають можливість повернути багато невідомих фактів з минулого вітчизняної науки і культури.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення досвіду презентації фізичного виховання і здорового способу життя на сторінках преси як потужного висвітлювача проблем виховання сучасного молодого покоління представлено низкою праць педагогів, фахівців галузі тощо. Докладний аналіз української преси Буковини другої половини XIX – першої половини XX ст. розробив М. Романюк. Аспекти оприлюднення результатів виховної діяльності громадських організацій Буковини, зокрема фізкультурно-спортивного спрямування та студентського напрямку різних історичних періодів вивчали М. Кожокар, Ю. Тумак. Пресу як чинник розвитку системи управління системою фізичного виховання в краї Австро-Угорського періоду розглядала О. Цибанюк. Висвітлення результатів фізкультурно-оздоровчої роботи шкіл західно-українських земель присвячене дослідження В. Мужичка [1-4].

**Завдання дослідження:** Визначити об'єм здоров'язберігаючої тематики на сторінках православних українських календарів, що виходили на теренах краю.

**Виклад основного матеріалу.** Характерним виданням досліджуваного періоду стали щорічні календарі. Починаючи з 1874 року товариство «Руська бесіда» систематично друкує «Православний руський календар». Це видання редагували відомі буковинські діячі С. Воробкевич, Г. Воробкевич, Калитовський, а з 1885 року О. Попович.

Це історичне видання виходило щорічно до 1918 р. і містило багатий літературний та історично-документальний матеріал. Здебільшого видання були поділені на три частини: саме релігійна із церковним календарем, визначенням днів посту і свят, молитвами і передруками православних святинь. Другою, інформаційною частиною визначались поштові тарифи, величини виміру. В ній розглядались звіти громадських організацій ощадного характеру, оприлюднювалась інформація про представників влади по містах і селах регіону із визначенням прізвищ, розташування шкіл краю та їх керівництво та багато іншого. Вірші, оповідання, есе, статті навчального та виховного характеру в щорічниках були виділені в окрему частину «поучительну та розважальну» [5].

Враховуючи завдання дослідження, зазначимо, що спочатку календарі «Руської Бесіди» виходили штучно-мертвою мовою та були убогі не тільки на белетристику, а й на статті виховного спрямування. Згодом діапазон тематики статей розширився, все більше авторів розглядали проблеми виховання здорового, освіченого, патріотично налаштованого молодого покоління, зокрема тіловиховні та здоров'язберігаючі аспекти.

Розглянемо статтю О. Поповича «Дитину ховати то камінь глодати». Коротка анотація інформує нас про те, що матеріал розглядає один із прикладів вдалого родинного виховання. Одразу на початку статті педагог дає чітке визначення умов виховання сучасної молоді людини: щире серце, холодна голова, сильне і витривале тіло. При чому автор наголошує на необхідність співпраці школи, батьків і громадських організацій у справі виховання нового українця. Навіть дає рекомендації як поводитись із неслухами, брехунами, неохайними хлопцями і дівчатами, вважаючи за потрібне підходити до кожного індивідуально. А саме: розвивати фантазію у брехливого, спрямовуючи її на розповіді, складання казок і творів, нехай дитячих. Жвавого – мотивувати стати організатором всіх розваг, ігор і прогулянок, а також загальних родинних справ: прибирання, праці у городі тощо [6, с. 60-65].

Попович в статті чергує свої роздуми на тему виховання із спогадами про відвідування родини своїх родичів. В тій родині дітей не саджали за стіл із дорослими, приділяли увагу формуванню гігієнічних

традицій, створювали умови для рухливих – на вулиці і малорухливих – у будинку ігор. Старші діти мили руки та обличчя на вулиці, а менші – у приготовленому місці на кухні. Господар пишався тим, що щоранку його вихованці загартовуються методом обтирання мокрим рушником, вважаючи це обов'язковою веселою родинною забавою [6, с. 63].

Автор розмірковує над тим, чи потрібна присутність дітей за столом, а також у простій, зрозумілій манері доводить, що спілкування між батьком і матір'ю є зразком для дітей на їх майбутнє подружнє життя. Негативне ставлення автора до насилля у родині відчувається одразу. Наприклад, педагог звертається до читача із питанням: «А ти хотів би щоб твій син вважав тебе за злодія? А дружина боялась, наче чорта?» [6, с. 60-65].

Загальним і чітким висновком може служити фраза: «Дитину ховати то камінь глодати. Але не має на світі справи кращої за ту як вчити та виховувати дітей» [6, с. 65].

Цікавою в контексті дослідження є стаття М. Шкургана в цьому ж календарі. Автор розглядає проблеми українців, такі як тютюнопаління, алкоголізм, хронічні хвороби, високу смертність дітей тощо результатом неосвіченості, не вихованості. Він визначає складові формування «справжнього українця»: тілесне виховання (чистота тіла, вправи і вміння володіти своїм тілом, «вироблення в собі витривалості, сили, духу характеру»), праця, освіта, національне виховання, знання українських пісень!!! При чому складові викладені саме в такому порядку із вказівкою вагомості всіх [7, с. 77-80.]

До таких матеріалів відноситься і стаття «Дещо про виховання» невідомого автора. Основною тезою матеріалу визначено постулат про те, що засади виховання в родині починаються в сім'ї, особистий приклад батьків вважається основним чинником щасливої родини: «який тато, такий і син» [8, с. 42].

Окрему увагу автор приділяє здоров'ю молодої жінки, і відповідно визначає негативні фактори, а саме: ранній шлюб та материнство, тяжка праця, зокрема під час вагітності, відсутність гігієнічних умов побуту та родинних традицій. Його першою рекомендацією стала теза про недопустимість з сторони батьків шлюбу за договором або за багате придане, та обов'язкове виражене рішення дівчини та підтримка її родини.

Ще одну важливу проблему автор піднімає у цій статті. Виховання немовлят, на його думку, це не лише годування та догляд. Він піднімає проблему сільських родин, де маленька дитина залишається без нагляду (автор говорить про роботу в полі – С.Д.) і паралельно розглядає життя такої дитини у місті. Прихильність автора відчуваємо

і при аналізі діяльності фребелівських «огорожків» у справі виховання дітей. Зокрема, фізична праця і рухова активність виокремлені як найвпливовіші складові всебічного виховання дітей» [8, С. 43].

Буковинський православний календар на 1892 рік продовжує традицію, що спостерігалась у минулих щорічниках. Таким матеріалом стали статі «Добрі ради», в яких розглядались поради щодо використання лікарських рослин (в цьому виданні – кропиву звичайну, васильок, кукурудзу – С.Д.), інформацію про небезпечні хвороби і шляхи боротьби із ними, правильне харчування і вживання вітамінів (вживання петрушки взимку та варіанти її заготовки – С.Д.), засобів догляду за тілом і волоссям. Остання порада рекомендаційного характеру визначала терміни миття: не менше одного разу на тиждень [9].

Діячі антиалкогольного руху використовували сторінки пресових видань як можливість оприлюднити інформацію про шкоду вживання алкоголю. Не стали винятком і календарі. Автор статті «Горілка, віно і пиво», що була надрукована у 1911 році, доктор Р. Геровський в доступній формі проводить аналіз статистичних даних щодо вживання алкогольних напоїв в країнах світу і доводить, що навіть в Росії вживання горілки майже в два рази менше чим в Австро-Угорщині, 5 літрів на рік на одну особу. При розрахунках враховувались навіть діти та літні люди. Далі автор проводить докладний аналіз наслідків вживання таких напоїв, розвіює міф про те, що пиво і вино нічим не зашкоджують людському організму. Крім переліку хвороб, що викликає вживання таких напоїв, автор наводить жахливу статистику про кількість людей, що здійснили злочин і потрапили у в'язницю [10].

Отже, тіловиховна та здоров'язберігаюча тематика з'являється на сторінках преси краю досліджуваного періоду майже на етапі її заснування. Значну увагу цій темі приділяла українська преса. Навіть видання релігійного спрямування не оминали статті виховного характеру. Особливу увагу приділяли аспектам здорового харчування та гігієнічним навичкам, зокрема дівчат та молодих жінок. У подальших наукових розвідках варто приділити адресну увагу тим засобам масової інформації, які активно пропагували фізичне виховання на своїх шпальтах.

### **Список використаних джерел:**

1. Кожокар М.В. Фізичне виховання – як стрижень реалізації провідних напрямів діяльності академічної корпорації «Запороже» Чернівецького університету / М. В. Кожокар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні

- науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2015. – Вип. 129 (1). – С. 116-118.
2. Тумак Ю.І. Фізичне виховання дітей та молоді в громадських товариствах Буковини (друга половина XIX-початок XX ст.) [Текст] : автореф. дис.... канд. пед.наук. спец. 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки / Ю. І. Тумак. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. – 22 с.
  3. Цибанюк О.О. Організаційна структура управління системою фізичного виховання школярів Буковини (II половина XIX – початок XX ст.) / О. О. Цибанюк // Педагогічна освіта: теорія і практика. – 2014. – Вип. 17. – С. 268-272.
  4. Мужичок В.О. Педагогічні засади організації фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх школах Західної України (1919-1939 рр.) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Мужичок Вадим Олександрович. – Чернігів, 2011. – 20 с.
  5. Буковинський православний календар на рік переступний 1892. Річник 19. – Чернівці: «Руська Бесіда», 1892. – 101 с.
  6. Попович О. Дитину ховати то камінь глодати / Омеляни Попович // Буковинський православний календар на звичайний рік 1886. – Річник 13. – Чернівці: Печ.Чопа, 1885. – 116 с.
  7. Шкурган Н. Дещо о науці / Николай Шкурган // Буковинський православний календар на звичайний рік 1886. – Річник 13. – Чернівці: Печ.Чопа, 1885. – 116 с.
  8. О.П. Дещо про виховання / О.П. // Буковинський православний календар на рік переступний 1892. Річник 19. – Чернівці: «Руська Бесіда», 1892. – С. 42-44.
  9. Вашковецький В. Добрі ради / Василь Вашковецький // Буковинський православний календар на рік переступний 1892. Річник 19. – Чернівці: «Руська Бесіда», 1892. – 101 с.
  10. Геровский Р. Горілка, віно і пиво / Р. Геровский // Православний календар на звичайний 1911 рік. Річник 38. Чернівці: Руська Рада, 1911. – 144 с.

The author analyzed the typical edition Bukovyna study period - annual Orthodox calendar, posing Company “Russian conversation, singled materials of healthy and content. The structure and content of the three components of calendars and stated that the feature articles contained in the third, entertainment. In materials such articles Bukovina teachers, doctors and public figures - A. Popovic, M. Shkurhan, R. Herovskoho divided into three groups - the educational wing, anti-alcohol propaganda lives, informative information and more. The articles of the first group singles out the need for cooperation

of school, parents and community organizations in the education of the new Ukrainian, are recommendations for maintaining health hardening, physical exercises, games and walks. Special attention was paid by health study of young women, education of young children in the family, creating family traditions.

**Key words:** Bucovina, press, paper, physical education, health, children, the young generation.

*Отримано: 30.04.2016*

УДК: 796. 83

*И.В. Деркаченко*

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АНАЭРОБНО-ЛАКТАТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КИКБОКСЕРОВ (РИНГОВЫЕ РАЗДЕЛЫ) КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Исходя из того, что высокий результат в спорте – явление единичное, во многом уникальное, то и основываться он должен на особых индивидуальных биологических предпосылках отдельных спортсменов, которые способны достичь высоких результатов. Поэтому проблему индивидуализации в спорте можно выделить среди всех других проблем как особо важное звено исследований. В то же время, анализ тематической направленности исследований в области подготовки спортсменов высокой квалификации указывает на непропорционально и неоправданно низкий уровень исследований в этой области. Такое положение в полной мере относится и к исследованиям в кикбоксинге, что во многом предопределяет уровень теоретических представлений и практических подходов к индивидуальной подготовке квалифицированных кикбоксеров.

**Ключевые слова:** кикбоксинг, индивидуальная подготовка, анаэробно – лактатные возможности.

**Постановка проблемы.** Важность акцентирования внимания на изучении индивидуальных особенностей функциональной подготовки кикбоксеров определяется тем, что кикбоксинг характеризуется многофакторностью и высокой разносторонностью требований к различным сторонам возможностей организма [2; 7]. Это предполагает больший, чем в других видах спорта, диапазон



індивідуальних можливостей, кваліфікованих кикбоксерів і прежде всего – можливостей функцій і метаболізму, лежачих в основі спеціальної виносливості. В то же время, изучение индивидуализации подготовленности кикбоксеров до настоящего времени сосредоточено, главным образом, на оценке особенностей кикбоксеров, которые различают по стилям деятельности и технико-тактическому арсеналу [3; 4; 5].

При изучении функциональной подготовленности кикбоксеров в центре внимания находятся ключевые функции и факторы, определяющие специальную работоспособность.

**Анализ последних исследований публикаций.** Учитывая, что кикбоксинг в настоящее время является видом спорта с высокой интенсивностью расходования энергии в процессе соревновательного боя, основное внимание при выборе методической направленности исследования было сосредоточено на энергетических возможностях организма [1; 2; 3; 6].

Во многих исследованиях указывается на особую значимость гликолитических-анаэробных возможностей для достижения высокого уровня специальной выносливости в кикбоксинге [1; 4, 6]. Об этом свидетельствуют не только результаты анализа характера и длительности периодов предельных напряжений, в ходе кикбоксерского поединка, но и характера и степени сдвигов внутренней среды организма и напряжения функций после соревновательных поединков, когда (на 2-й мин) у кваліфікованих кикбоксеров закономерно снижается рН крови до величин порядка 7,134-7,173, причем это характерно для всех кикбоксеров.

У юниоров снижение рН в этих условиях достигает величин порядка 7,178–7,189. Степень снижения рН и концентрации лактата не зависит от весовых категорий кикбоксеров, а скорее связана с индивидуальным результатом поединка – победитель или побежденный [5]. В связи с этим предлагается использовать степень сдвига этих показателей как критерия утомления кикбоксера после соревновательного поединка. Известно, что количественная оценка лактатной мощности и емкости имеет ряд затруднений и неопределенностей [2; 3; 4; 5].

**Изложение основного материала.** Цель исследования – определить уровень и диапазон индивидуальных различий анаэробных возможностей и значимость анаэробных тестов различного характера у кваліфікованих файтеров.

**Методы исследования.** В основу комплекса эргометрических методов оценки анаэробных гликолитических возможностей были

положены унифицированные тесты, широко апробированные при работе с высококвалифицированными спортсменами и рекомендованные для использования на единой метрологической и нормативной основе [1; 2; 7]. Учитывая, что специфика анаэробных возможностей в кикбоксинге требует тестирования различных ее проявлений, были использованы все три вида анаэробных тестов: кратковременный, промежуточные и продолжительный. При обследовании 34 квалифицированных кикбоксеров (спортивная квалификация от КМС до МСМК, стаж спортивной тренировки 5-13 лет) использовались эргометрические тесты. Их результаты позволяют адекватно судить об общих энергетических возможностях кикбоксеров [4; 6].

Исследования проводились на экспериментальной базе Государственного университета физической культуры и спорта Молдовы (г. Кишинев).

**Результаты исследования.** Данные тестирования анаэробной лактатной мощности однородной группы квалифицированных кикбоксеров (31 чел.) средней весовой категории представлены в табл. 1.

Из таблицы видно, что обследованные кикбоксеры имеют более высокие удельные величины этой стороны анаэробных возможностей, которые были близки к зарегистрированным у квалифицированных конькобежцев и бегунов [4; 5].

*Таблица 1*

**Уровень и коэффициент вариации основных показателей, отражающих анаэробную лактатную мощность кикбоксеров по результатам промежуточного (30 с) анаэробного теста**

Показатель	Средний показатель, его ошибка ( $X \pm m$ )	Коэффициент вариации, %	Диапазон колебаний показателей*
Максимальная общая работа за 30 с нагрузки, дж. кг <sup>-1</sup>	284±8	13,4	265–302
Пиковая мощность при 30-секундной нагрузке максимальной интенсивности, вт. кг <sup>-1</sup>	12,1±0,6	14,5	9,9–13,9
Индекс утомления, усл. ед.	43,5±2,1	21,3	29–56

*\*Крайние минимальные и максимальные индивидуальные величины не приведены*

Вместе с тем, обращает на себя внимание довольно большой диапазон варибельности этих показателей, хотя он и более низкий, чем показанный для анаэробной алактатной мощности [4]. В отличие от варибельности алактатной мощности не отмечалось различий коэффициента вариации для общего объема работы и для пиковой мощности. Вместе с тем, показатель (индекс) утомления среди обследованных кикбоксеров сильно колебался – от 29 до 56 усл. ед., указывая на значительный индивидуальный разброс степени снижения пиковой мощности (за лучшие 5 с) к концу 30-секундного теста. При трактовке этих результатов необходимо учитывать, что общий результат данного анаэробного теста включает в себя также емкость алактатного энергообеспечения работы, хотя главная часть общего выхода энергии при этом обеспечивается за счет гликолиза. Большой диапазон индивидуальных отличий индекса утомления, возможно, связан с неопределенностью соотношений этих двух энергетических систем.

При использовании более продолжительных анаэробных тестов вклад алактатного энергообеспечения в общий выход энергии резко снижается и уже не влияет на общую оценку. Одновременно вносится неопределенность, связанная с отражением в таком тесте как мощности лактатной энергетической системы, так и ее емкости. В связи с этим, были использованы три типа велоэргометрических тестов такого рода. Результаты их проведения при обследовании квалифицированных кикбоксеров (n=34) приведены в табл. 2.

Таблица 2

**Характеристика уровня и вариативности основных показателей анаэробных лактатных возможностей кикбоксеров по результатам продолжительных анаэробных тестов**

Показатель	Средний показатель, его ошибка ( $X \pm m$ )	Коэффициент вариации, %	Диапазон колебаний показателей*
Общая работа 60-секундной нагрузки максимальной интенсивности, дж кг <sup>-1</sup>	511±16	14,5	420–580
Максимальная концентрация лактата крови после 60-секундного теста, ммоль л <sup>-1</sup>	15,1±0,6	12,3	11,2–17,8

Избыточное потребление кислорода (кислородный долг) после 60-секундного теста, мл кг <sup>-1</sup>	74,4±9	21,4	42–94
Общая работа 120 с нагрузки максимальной интенсивности, дж кг <sup>-1</sup>	732±24	16,5	601–902
Средняя пиковая мощность серии нагрузок (4 по 30 с), интервал 30 с, Вт кг <sup>-1</sup>	11,2±0,5	15,2	8,4–12,3
Максимальное число ударов (ногами) по снаряду за 1 мин	25,1 ±1,3	12,9	18–29
Максимальный лактат крови после 1-минутного кикбоксерского теста, ммоль л <sup>-1</sup>	14,0±0,3	16,8	8,8–17,8

*\*Крайние минимальные и максимальные индивидуальные величины не приведены*

Приведенные в таблице уровни показателей анаэробных лактатных возможностей подтверждают данные о высоком развитии этой стороны энергетических возможностей квалифицированных кикбоксеров высокой значимости этого компонента подготовленности для высокоэффективного кикбоксинга.

Вместе с тем и по этим показателям отмечается достаточно большой диапазон индивидуальных колебаний, приблизительно так же выраженных, как и при промежуточном по длительности анаэробном тесте. Наибольшая вариативность отмечается по показателю избыточного потребления кислорода после 60-секундного теста (по кислородному долгу).

Высокая вариабельность индивидуальных показателей отмечена также по максимальной концентрации лактата крови после одномоментного борцовского теста. Так, этот показатель колебался от 8,8 до 17,8 ммоль · л<sup>-1</sup> даже при условии, что были отброшены крайние единичные значения. Учитывая, что обследовались квалифицированные кикбоксеры однородной группы, нижний показатель лактата может трактоваться как низкая лактатная производительность, тогда как верхний уровень – как высокая лактатная производительность. Обращает на себя внимание существенно меньшая вариабельность

максимального числа ударов за 1 минуту. Это может косвенно указывать на индивидуальные особенности эффективности реализации возможностей лактатной системы энергообеспечения, предполагая различный прирост концентрации лактата крови на единицу прироста мощности (количества ударов в данном тесте).

Наименьшая вариативность наблюдалась по максимальной концентрации лактата крови после 60-секундной нагрузки на велозргометре, хотя и в этом случае диапазон индивидуальных колебаний находился в физиологически широких пределах – от 11,9 до 17,9 ммоль · л<sup>-1</sup>. В этом случае указанный диапазон сокращался только за счет минимальных величин по сравнению с 1-минутным кикбоксерским тестом.

Таким образом, анализ индивидуальных колебаний показателей, преимущественно отражающих анаэробную емкость, показал наличие достаточно больших индивидуальных особенностей. Все используемые для этих оценок показатели были вариативны.

Это дает основание использовать для практических оценок уровня развития этой стороны энергетических возможностей у каждого конкретного спортсмена несколько градаций уровней показателей по критериям «хуже - лучше» определяя при этом относительно низкий, высокий и средний уровни. Внесение таких оценок с параллельным использованием 2–3 тестов и нескольких показателей может позволить получить объективную оценку степени развития аэробных лактатных возможностей при их тестировании для практической коррекции тренировочного процесса.

Для оценки информативной направленности различных использованных нами анаэробных тестов была проанализирована зависимость общего максимального количества работы (в расчете на 1 мин) при различной длительности и характере тестов.

Видно, что максимальное количество работы существенно снижается при удлинении тестовой нагрузки. Особенно заметно это снижение при 120 секундном тесте. Использование этого теста оправдано тем, что он ориентирован на оценку максимальной степени вовлечения анаэробного гликолиза в обеспечение работы с достаточно высоким аэробным компонентом энергообеспечения, который составляет около 40-50 %. В конце данного теста потребление кислорода значительно нарастает и достигает около 79-92 % МПК, существенно отличаясь у разных спортсменов. Коэффициент вариации этого показателя оказался достаточно высоким – 19,2 %, что приблизительно соответствует вариабельности показателя общей работы за 120 с. В связи с этим использованием наиболее продолжительного анаэробного лактатного

теста должно быть ориентировано на оценку не гликолитической емкости кикбоксеров, а степени ее реализации в условиях анаэробно-аэробной работы.

Для этих же целей был использован модифицированный анаэробный тест с общей длительностью работы 120 с, но выполняемой четырьмя 30 секундными отрезками с такими же интервалами отдыха.

Анализ показал, как это видно из рисунка, что в этом случае кикбоксеры выполняют значительно больший общий объем работы, приближающийся (в пересчете на 1 минуту) к тому, который они выполняют в 60-секундном тесте. Важной особенностью этого теста является наиболее высокая мобилизация емкости гликолиза для обеспечения работы. Это выражается в наиболее высоких концентрациях лактата крови, которые могут быть достигнуты обследованными файтерами.

Обращает на себя внимание то, что в этом случае квалифицированные кикбоксеры выполняют не только самый большой объем работы в анаэробном гликолитическом режиме, но и достигают в конце теста большего уровня аэробного энергообеспечения работы. Так, на протяжении четвертой 30-секундной части нагрузки достигается 85–95 % индивидуальных уровней МПК. Причем, этот процент тем выше, чем ниже индивидуальная величина МПК ( $r = -0,71$ ). Следует отметить, что максимальные величины концентрации лактата крови во всех анаэробных тестах имели диапазон колебаний, который превышает возможные различия, связанные с квалификацией и подготовленностью кикбоксеров на момент тестирования.

Это может указывать либо на методические особенности тестирования, либо на большой диапазон различий индивидуальной предрасположенности к преимущественному развитию возможностей одной из энергетических систем. Во всех случаях это противоречит предлагаемому некоторыми исследователями использованию степени ацидотических сдвигов как универсального критерия специальной выносливости кикбоксеров.

Существуют точки зрения, что такие различия могут быть связаны с индивидуальной устойчивостью к метаболическому ацидозу, в частности, – мышечных структур, в большей степени, чем с возможностями увеличения мощности гликолиза в процессе тренировки [3].

Все это отличает борцов с яркими индивидуальными особенностями по возможностям анаэробной лактатной системы энергообеспечения. С этой целью был использован простой способ выделения перцентильных зон для определения уровней показателей

тестов, которые могут быть начальным нормативом для выделения отдельных спортсменов или групп борцов средней весовой категории (табл. 3).

Таблица 3

**Перцентильные зоны для оценки индивидуальных колебаний вариативных показателей анаэробных лактатных возможностей бойцов однородной группы**

Показатель	Перцентильная зона	
	70-100 %	95-100 %
Максимальная общая работа за 30 с нагрузки на велоэргометре, дж · кг <sup>-1</sup>	292-318 (8)	303-318 (1)
Пиковая мощность при 30-секундной нагрузке, вт · кг <sup>-1</sup>	13,3-15,4 (7)	13,0-15,4 (2)
Максимальная общая работа за 60 с нагрузки на велоэргометре, дж · кг <sup>-1</sup>	541-590 (8)	565-590 (1)
Максимальная концентрация лактата крови после 60-секундной нагрузки, ммоль · л <sup>-1</sup>	16,6-19,5 (7)	18,4-19,5 (2)

Как видно из таблицы, в перцентильную зону 95–100 % попадают спортсмены с очень высокими показателями, которые, безусловно, характеризуют очень высокий уровень развития анаэробных лактатных возможностей, независимо от определенных методических особенностей определения этих показателей. Так как в исследовании были использованы данные высококвалифицированных кикбоксеров, ряд из которых являются спортсменами международного класса, то они могут быть использованы как нормативные.

Сопоставление отдельных данных, приведенных в таблице, с теми, которые были зарегистрированы (по литературным данным) у выдающихся кикбоксеров – чемпионов мира, Европы и Всемирных игр боевых искусств, подтверждает такую точку зрения [2; 3]. Так, нормативная модельная величина концентрации лактата в крови после соревновательных поединков 14–19 ммоль · л<sup>-1</sup>. При определении модельных параметров тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки высококвалифицированных кикбоксеров, на основании обобщения работы комплексных научных групп сборных команд Европы и Азии, следует что средняя величина максимальной концентрации лактата крови в специальных тренировочных и соревновательных упражнениях 17,7 ммоль · л<sup>-1</sup>. При

этом, модельные значения этого показателя находятся в пределах 13–23 ммоль · л<sup>-1</sup>.

Как видно из этих данных, для кикбоксеров мирового уровня характерен достаточно большой диапазон индивидуальных колебаний одного из ключевых показателей, отражающих анаэробные лактатные возможности организма. Нижний модельный уровень максимальной концентрации лактата находится в пределах 13–14 ммоль · л<sup>-1</sup>.

Можно предположить, что для выделения отдельных кикбоксеров с отчетливо акцентированной предрасположенностью к выполнению работы в зоне мощности анаэробного гликолитического энергообеспечения необходимо, чтобы показатели максимальной концентрации лактата у них превышали указанные величины. Это связано с тем, что они учитывают весь диапазон их изменений у высококвалифицированных кикбоксеров. Поэтому была выделена перцентильная зона 70–100 %, в которую входят спортсмены с уровнем максимальной концентрации лактата крови больше, чем 16,5 ммоль · л<sup>-1</sup> при соответствующих этому уровням других показателей анаэробной лактатной мощности. Это, с нашей точки зрения, может составить основу первоначальной нормативной базы для определения различной выраженности индивидуальной предрасположенности к работе в данной зоне мощности.

**Выводы.** Полученные данные позволяют сформировать начальную нормативную основу для оценки различных проявлений анаэробных гликолитических возможностей квалифицированных кикбоксеров.

Показан большой диапазон индивидуальных отличий этого ключевого показателя функциональной подготовленности, характерный для однородного по квалификации контингента высококвалифицированных кикбоксеров различных тактических типов. Нормативы уровней и индивидуальных отклонений в сторону минимальных и максимальных значений представлены по нескольким сторонам проявлений анаэробных гликолитических возможностей, которые имеют место в условиях соревновательной деятельности кикбоксеров. В частности, охарактеризованы те стороны реализации анаэробных гликолитических возможностей, которые проявляются при сочетании с высоким удельным весом анаэробных алактатных (креатинфосфатных) источников энергии (короткий анаэробный тест 30 с.), при максимальной мобилизации анаэробной лактатной производительности (60-ти секундный тест) и в условиях реализации гликолитических возможностей на фоне высокого удельного веса аэробного энергообеспечения.



Такому анализу способствует учет уровней и индивидуальных особенностей пиковых величин лактатной мощности, ее емкостных характеристик и коэффициента утомления в условиях работы гликолитического характера и моделирование условий кикбоксерского поединка при использовании теста 4 по 30 с. Показано, что учет всех указанных сторон реализации анаэробных лактатных возможностей позволяет объяснить наличие большого диапазона их индивидуальных отличий и создает основу для индивидуализации диагностики и совершенствования структуры специальной подготовленности на основе дифференцированного учета степени развития различных сторон реализации анаэробного гликолитического потенциала квалифицированных кикбоксеров.

### **Список использованной литературы:**

1. Булатова М.М. Оптимизация тренировочного процесса на основе изучения мощности и экономичности энергообеспечения спортсменов / М. М. Булатова // автореф. дис. ... канд. пед. наук. – 1984. – 23 с.
2. Волков Н.И. Анаэробные возможности дзюдоистов и их связь с показателями соревновательной деятельности / Н. И. Волков, В. В. Шиян // Теория и практика физ. культуры. – 1983. – № 3. – С. 23-25.
3. Иорданская Ф.А. Оценка специальной работоспособности спортсменов разных видов спорта (диагностика, механизмы адаптации, средства коррекции) / Ф. А. Иорданская // Сб. науч. трудов ЦНИИ спорта. – М.: Сов. Спорт, 1993. – 293 с.
4. Лапутин А.Н. Актуальные проблемы технической подготовки спортсменов высокой квалификации / А. Н. Лапутин // Современный олимпийский спорт. – Киев: КГИФК, 1993. – С. 253-254.
5. Мак-Дугалл Д.Л. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Д. Л. Мак-Дугалл, Г. Э. Уэнгер, Г. Д. Грин. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 432 с.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

Based on the fact that high results in sport – a unique phenomenon, unique in many ways, and it needs to be based on specific individual biological preconditions of individual athletes who are able to achieve high results. Therefore, the problem of individualization in the sport it

is possible to distinguish among all the other problems as a particularly important part of research. At the same time, the analysis of the thematic orientation of research in the field of preparation of sportsmen of high qualification indicates disproportionately and unreasonably low level of research in this area. This provision fully applies to research in kickboxing, which largely determines the level of theoretical ideas and practical approaches to individual training skilled kickboxers.

**Key words:** kickboxing, personal training, anaerobic – lactic opportunities.

*Отримано: 4.05. 2016*

УДК 613:378.011.3 – 057.175] : 378.016 – 057.87

*Е.О. Жигульова, С.Ю. Герасименко*

## **КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА ЯК ОДНА ІЗ УМОВ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ**

У статті узагальнені та проаналізовані основні підходи до системи формування культури здоров'я студентів. Визначені інформативні елементи культурного компоненту здоров'я.

**Ключові слова:** гуманістична педагогіка, культура здоров'я студентів, здоров'язберігаючі педагогічні технології.

**Постановка проблеми.** Найважливішим завданням вищого навчального закладу є підготовка конкурентоспроможного фахівця, який відповідає сучасним вимогам науки, техніки і виробництва - професійно компетентного, з творчим відношенням до справи, психофізично витривалого та здатного до високоінтенсивної праці [3,4].

Успішне вирішення питань щодо вдосконалення підготовки висококваліфікованих кадрів тісно пов'язане з рівнем здоров'я студентів - як визначальним чинником ефективності кожного вузу.

У зв'язку з цим одним з пріоритетних завдань сучасного етапу модернізації вищої освіти повинно стати збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування у них цінностей здоров'я і здорового способу життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Студенти формують особливу соціальну групу, об'єднану специфічними умовами навчання і проживання. Як зазначають ряд авторів [2-4, 7],

це одна з найчисленніших груп населення з підвищеним рівнем ризику захворювань. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у молодих людей є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня і харчування. У більшості студентів вищезазначене загострюється необхідністю адаптації до нових умов існування і спілкування з оточуючими.

Дослідження показують [2, 8], що перебудова організму студента відповідно до нових соціальних умов спричинює активну мобілізацію, а в подальшому - виснаження фізичних резервів організму і як наслідок зрив процесу адаптації та розвиток низки захворювань.

Тому соціальний аналіз, пошук шляхів збереження і розвитку нації, її здоров'я, трудової і репродуктивної достатності повинен бути адресований педагогічній громадськості, яка все гостріше починає розуміти свою відповідальність за фізичне, соціальне і психологічне благополуччя нових поколінь.

Стає очевидним, що освітня система може і повинна стати імунним бар'єром збереження індивідуального здоров'я і сприяти формуванню культури здоров'я молодіжних соціальних угруповань, у тому числі і студентства.

**Мета роботи** полягає у теоретичному обґрунтуванні освітньої концепції побудови системи формування культури здоров'я студентів у процесі професійної підготовки.

У відповідності з метою, дослідження спрямовувалось на вирішення таких завдань:

1. Теоретично дослідити питання, пов'язані з проблемами формування культури здоров'я студентів в процесі професійної підготовки. 2. Висвітлити сучасні теоретичні і концептуальні моделі формування культури здоров'я студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Соціальне замовлення суспільства системі освіти включає підготовку до життя здорових, культурних і освічених людей, здатних самостійно здобувати знання і упевнено орієнтуватися в швидко змінній ситуації та в наростаючому об'ємі різноманітної інформації [6,7]. Природно, що реалізація такого замовлення може бути досягнута лише за умови постійного вдосконалення системи виховання і освіти у напрямі поліпшенні педагогічних закономірностей процесу засвоєння знань.

З погляду системного підходу модернізація освіти передбачає видалення з системи декількох елементів. При цьому система зберігає якісну визначеність, а видалені елементи замінюються новими, які, не змінюючи якісної визначеності, збільшують працездатність і ефективність системи.

Одним з нових найважливіших елементів є гуманізація і особистісна орієнтація системи освіти. Ця обставина підвищує інтерес до «людини» у всіх аспектах прояву її властивостей і якостей. Систему освіти починають цікавити не тільки знання, але і фізичний, психічний і етичний стан носія знань, ступінь реалізації потенційних можливостей людини [5]. В гуманістично орієнтованій системі освіти, таким чином, принципово важливе положення починає займати турбота про здоров'я тих, хто навчається. Разом з тим, формувати і підтримувати здоров'я, як стан моральної, фізичної і психологічної комфортності може лише людина, яка володіє культурою здоров'я, знаннями, навичками і уміннями самозбереження.

В зв'язку з цим привертає до себе увагу фізична культура, головними напрямками якої є адаптаційна фізична культура, що полягає в самозбереженні і розвитку суспільства, та людинотворча, пов'язана з саморозвитком людини. Взаємозв'язок і взаємодія цих двох напрямів обумовлює реалізацію зовнішніх функцій фізичної культури, забезпечуючи суспільство всім необхідним для внутрішньої функції, направленої на забезпечення постійного самоудосконалення людини [3].

На сьогоднішній день, говорячи про значення фізичної культури для гармонійного розвитку людини, слід мати на увазі не стільки як культуру тілесну, скільки її роль у формуванні загальної культури особистості. Це означає, що фізична культура повинна стати органічним елементом моральності і інших сфер духовного життя [7]. Фактично, культура фізична - це та сама загальна культура з переважанням її духовного аспекту, але реалізована специфічним чином - через свідомо окультурену рухову діяльність, де рухова дія виступає не як деяка самоціль, а як засіб задоволення різноманітних потреб людини, її саморозвитку, самопізнання, самовдосконалення. Тільки в цьому випадку фізична культура набуває якостей дійсно культурного явища, усуває суперечність між інтелектуальним і руховим компонентами, духовним і фізичним розвитком тих, хто займається, істотно підвищує її значення у всебічному і гармонійному розвитку особистості [6].

В процесі організації такої діяльності слід мати на увазі той факт, що фізична культура є різновидом культури людини і суспільства, а не просто безладно організованою руховою діяльністю, яка здійснюється людиною для зміцнення свого здоров'я, поліпшення тілесних характеристик та ін. Усвідомлення цього дозволяє зрозуміти, чому адміністративно-командні методи (накази, ухвали, інструкції) не можуть самі по собі вирішити проблему залучення людини до культури, у тому числі і до культури фізичної. Таким чином, сучасну

концепцію фізичної культури навряд чи можна назвати цілісною і закінченою. Найважливіший результат на сучасному етапі полягає в тому, що її розробка здійснюється на основі методології діяльного і системного підходів [2].

Нова методологія формування фізичної культури повинна орієнтувати на усвідомлення багатовимірності, системно-комплексного характеру зв'язків життєдіяльності людини з соціально культурними і природними детермінантами її буття. При цьому важливим є розуміння людини як цілісності.

Культура здоров'я студентів виступає складним, багатовимірним соціально-педагогічним явищем, яке характеризує ступінь розвитку в формуванні, збереженні і розвитку особистісного і суспільного здоров'я, тим самим утворюючи частину молодіжної субкультури [1, 5].

Складовими концепції культури здоров'я студентів повинні бути: визначення структури і організації, властивостей і функцій системи; визначення способів і механізмів її освіти і способів її подальшого розвитку.

В процесі підготовки фахівців з вищою освітою між собою взаємодіють, принаймні, три види системності:

- система підготовки фахівців, яка має свою мету, вирішує свої завдання, має свою структуру і т.п.;
- майбутня діяльність, яка з одного боку визначає ідеологію та зміст підготовки фахівців, і з іншого має власні закономірності становлення і розвитку;
- людина - як біосоціальна система, яка розвивається на основі біологічних закономірностей, під впливом соціальних умов [7].

Майбутня діяльність визначає ряд особливостей організації формування культури здоров'я, а існування закономірностей розвитку людини і їх пізнання - напрям підготовки фахівців, у тому числі і напрям формування культури здоров'я.

Основою розробки концепції формування культури здоров'я студентів є особистісно орієнтована освіта, а завданнями організації такої педагогічної діяльності є: забезпечення особистісного зростання, розвитку суб'єктивності, саморозвитку студента; підвищення рівня його інтелектуального і фізичного розвитку; формування в його свідомості цілісної картини світу [8].

Потрібно зазначити, що головними принципами функціонування системи формування культури здоров'я студентів є: гуманізація, демократизація та культуровідповідність. Системним ефектом реалізації концепції формування культури здоров'я може бути досягнення рівня самозбереження здоров'я.

Домінантною складовою процесу формування культури здоров'я студента є заняття фізичними вправами в різних формах, оскільки саме вони формують фізичну культуру особистості, складова частина якої - культура здоров'я [4].

Отже, основою концепції формування особистісної культури здоров'я є формування ціннісних орієнтирів студентів на здоров'язбереження.

У формуванні відповідного соціального середовища, що впливає на формування культури здоров'я студентів, значну роль відіграють психолого-педагогічні умови фізкультурно-оздоровчої діяльності і вплив молодіжного мікросередовища в результаті взаємодії яких студент приймає ідеологію фізкультурно-оздоровчої діяльності, позитивно сприймає культуру здоров'я і змінює відношення до самозбереження здоров'я.

Все різноманіття чинників, які пов'язані з проявами культури здоров'я, може бути поділено на дві умовні групи:

1. Суб'єктивні (самопочуття, самосвідомість, задоволеність життям, місцем в суспільстві), тобто чинники, що визначають особистісне ставлення до членів суспільства.

2. Об'єктивні (стан фізичного, психічного і соціального здоров'я, уміння управляти своїм станом), тобто чинники, що лежать в основі гарного суб'єктивного самопочуття [5]. Тому дія фізичних вправ на організм не завершується розвитком рухових якостей і навичок. Заняття фізичними вправами, впливаючи на стан всієї особистості, створюють унікальний характер переживань кожної людини. Можна зазначити, що основним засобом формування культури здоров'я особистості є фізичні вправи, а предметом вивчення при оцінці ефективності дії фізичних вправ на особистість повинні стати її стан, ціннісні орієнтації, самосприйняття особистості.

Концептуальні основи формування культури здоров'я студентів виступають її теоретико-методологічною базою, на якій будується технологія формування культури здоров'я студентів: фізкультурно-оздоровча компетентність, оптимальна рухова активність, гуманістична педагогіка, педагогіка здоров'я, психолого-педагогічні тренінги - інтеграція самозберігаючого середовища [1].

Профілактична система, що формує, зберігає і зміцнює здоров'я студентів, дозволяє наблизитися до вирішення існуючих суперечностей між соціальною необхідністю вдосконалення освіти в області фізичної культури і актуальною системою управління цим процесом. А фізкультурно-оздоровчий простір може самовизначитися і самореалізуватися, коли сприйняття фізичної культури як особистої цінності стає її позитивним результатом. Ефективність педагогічної

технології здійснюється за допомогою етапів і моделей, формуючих, зберігаючих і зміцнюючих здоров'я студентів. Тому гуманізація освіти розглядається як найважливіший соціально-педагогічний принцип, який відображає сучасні суспільні тенденції побудови і функціонування системи освіти [3, 9].

Гуманізація має на увазі відповідальність освіти за стан здоров'я тих, хто навчається і формування відповідальності у суб'єктів освітнього середовища за своє здоров'я. Здоров'я, як стан етичної, фізичної і психологічної комфортності, формувати і підтримувати протягом всього життя може лише людина, що володіє культурою здоров'я, знаннями, навичками і уміннями самозбереження [5].

Гуманна, особистісно орієнтована система освіти повинна забезпечувати:

- реалізацію права людини в процесі освіти, у тому числі права на максимальну реалізацію моральних, психічних і фізичних потенцій;
- гуманізацію освіти, у тому числі особистісний контакт учасників освітнього процесу;
- реалізацію здоров'язберігаючої системи освіти. Всі три напрями реалізації замовлення особистості містять у собі формування здоров'я як стану морального, фізичного, психологічного і соціального благополуччя, формування культури здоров'я, системним ефектом якої є усвідомлене здоров'язбереження.

Таким чином, сформувати відношення до здоров'я як до найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного індивідуума валеологічні знання, навчити дотримуватись правильного способу життя - завдання гуманістичної педагогіки. Освітній процес у вищій школі передбачає не тільки навчання і виховання, але і оздоровлення студента. Саме здоров'я в значній мірі визначатиме стан населення України в ХХІ столітті, збереження генофонду народу, його професійну придатність, можливість економічного і культурного розвитку.

Разом з тим педагогічні технології, направлені на збереження здоров'я студентів ще не мають широкої практики. Завдання пошуку і прогнозування нових технологій, відповідних форм організації навчальної діяльності і нового її змісту мають велике практичне значення для розвитку всебічно розвиненої здорової особистості. Ці завдання можуть бути досягнуті за допомогою розумного поєднання психолого-педагогічного і медико-біологічного підходів, а основною базою повинна стати фізична культура в рамках системи формування культури здоров'я учнів та студентів [7].

Сучасному суспільству потрібен фахівець, професійно-педагогічна діяльність якого відповідає значно збільшеним вимогам до якості і організації навчального процесу, специфіці системи

безперервної освіти [9]. Від нього потрібен високий професіоналізм в роботі, соціальна активність, творче відношення до своєї праці та інше. Він повинен бути взірцем професійної поведінки. Його найважливішими рисами повинна бути моральна чистота, вимоглива доброта, душевна щедрість, любов до своєї роботи і учнів [5]. Такими є на сьогоднішній день пріоритети, цільові установки і проблеми сучасної освіти, пов'язані з розвитком професійно - педагогічної культури.

Одним із шляхів, здатних до певної міри забезпечити вирішення проблеми здоров'я школярів, може бути, на наш погляд, формування у студентів, майбутніх педагогів, позитивної установки на активну підтримку свого здоров'я протягом всієї педагогічної діяльності. Основна мета професійної освіти - підготовка кваліфікованого фахівця відповідного рівня і профілю, здатного до ефективної роботи за фахом на рівні світових стандартів, готового до постійного професійного зростання, соціальної мобільності [2].

В ході модернізації системи освіти України, підвищення культуротворчих функцій середньої і вищої шкіл звертається увага на підготовку не лише яскравої, самобутньої, творчої особистості, але і людини високого рівня освіченості і вихованості, що веде здоровий спосіб життя, оскільки без останнього неможливо вирішити все зазначене вище [7]. Для досягнення вказаної мети необхідно вирішити завдання розвитку культури здоров'я педагога, як однієї з умов підвищення професійно-педагогічної підготовки студентів, оскільки саме вони є центральною фігурою в організації навчального і виховного середовища, здійснюють найважливішу соціальну функцію, що забезпечує спадкоємність поколінь [8].

Зростаючий розрив між освітою і вимогами життя означає безпрецедентну за глибиною і масштабами світову кризу освіти, яка є однією з складових в ланцюзі глобальних проблем сучасності [6]. Єдина альтернатива загальній катастрофі - це перехід людства на новий шлях розвитку, можливий тільки при зміні масової свідомості і, перш за все, ціннісних орієнтирів більшої частини людей у відношенні до життя і здоров'я кожної конкретної людини.

Зі всіх соціальних інститутів, покликаних вирішувати це грандіозне завдання, освіта є найефективнішим. Відповідно, турбота про здоров'я студентів – пріоритетне завдання вузівського навчання. Як зацікавлена сторона, вищий навчальний заклад повинен виступати ініціатором і організатором ефективної роботи по збереженню, реабілітації та зміцненню здоров'я студентського контингенту.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Отже, головною в процесі професійної освіти повинна бути реалізація валеологічного підходу в системі



навчання, покликаною забезпечити збереження здоров'я на всіх етапах самореалізації людини, гармонізуючи її з природою, суспільством, підвищуючи особистісний потенціал індивіда, відкриваючи нові шляхи його розвитку. У подальшому перспективними є дослідження, спрямовані на розробку практичних засад формування фізичної культури здоров'я студентів.

### **Список використаних джерел**

1. Бондарь С.Б. Комплексный подход к проблемам здоровья / С. Б. Боднар // Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуры: [тез. докл.]. – М., 2003. – С. 72.
2. Быков В.С. Технология формирования потребности в сохранении здоровья и физическом совершенствовании среди студенческой молодежи / В. С. Быков // Вестник ОГУ. Здоровьесберегающие технологии в образовании. – 2005. – № 11. – С. 103-106.
3. Горашук В. П. Формування культури здоров'я дітей та учнівської молоді засобами масової інформації / В. П. Горашук // Проблеми освіти. – Вип. 49. – 2006. – С. 48-52.
4. Горбушина С.Н. Валеологическое мировоззрение будущего учителя: формирование и перспективы развития // С. Н. Горбушина. – Уфа: Восточный университет, 2003. – 196 с.
5. Горбушина С.Н. Личность будущего учителя как субъект культуры здоровья: концепция и принципы развития / С. Н. Горбушина // Валеология. – 2005. – № 1. – С. 89-93.
6. Карпенко М.П. К вопросу о формировании принципов здорового стиля жизни студентов / М. П. Карпенко // Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения: [сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф.] – Нальчик, 2003. – С. 97-100.
7. Кривошеева Г. Л. Система формування культури здоров'я студентів / Г. Л. Кривошеева // Рідна школа. – 2000 – № 5. – С. 66-67.
8. Крыжановская Л.Г. Здоровьесберегающие аспекты образовательного пространства / Л. Г. Крыжановская // Вестник ОГУ. Здоровьесберегающие технологии в образовании. – 2005. – № 11. – С. 137-140.
9. Рыбачук Н. А. Роль педагога в новом тысячелетии / Н. А. Рыбачук // Матер. науч. конф. студентов и молодых ученых вузов юга России. – Краснодар, 2002. – С. 127-128.

Main approaches to the system of the students' health culture formation have been analyzed and generalized in this article.

Informational elements of the health cultural component have been defined here.

**Key words:** humanitarian pedagogics, students' health culture, healthsaving pedagogical technologies.

*Отримано: 7.05.2016*

УДК: 364-786 : 616.74-002

***В.В. Зданюк, Д.Д. Совтисік***

## **НОВІТНІ РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СУЧАСНІЙ ПРАКТИЦІ**

У наші дні високі технології займають провідні позиції в медичній і реабілітаційній практиці. Новітні розробки – це прилади та апарати для стимулювання роботи м'язової системи, обладнання для відновлення активності, передові технології, які дозволяють контролювати інтенсивність процесу реабілітації, а також прогнозувати можливі результати і давати людині оцінку виконаних тренувань в режимі реального часу.

**Ключові слова:** реабілітаційні технології, обладнання, м'язова система, тренування, індивідуальні потреби.

Важливість технологій в якісному реабілітаційному процесі важко переоцінити: вони дають можливість людині подолати бар'єр «неможливості функції» і далі активувати механізм її відновлення.

**Метою** статті є висвітлити новітні реабілітаційні технології, що дозволить людині застосувати їх під час реабілітаційного процесу і таким чином отримувати максимальні результати у відновленні необхідних функцій.

Так як реабілітація процес тривалий, а для досягнення результатів необхідно повторювати одну і ту ж вправу багато разів, і обов'язково правильно, таку кропітку роботу робити самостійно надзвичайно важко. Тут реабілітаційні технології будуть просто незамінні. Вони:

– підлаштовують процес тренування необхідної функції під виконання конкретних завдань: допоможуть хворому не тільки почати ходити, говорити, робити рухи тілом і руками, але і максимально можливо розвинути порушену функцію;

– зафіксують найменші результати тренувань і продемонструють їх людині в режимі реального часу, що допоможе йому вчасно виправити

помилки у виконанні вправи і сформує мотивацію до подальшої кропіткої роботи над собою;

- забезпечать багаторазовість повторення вправи в правильному режимі, а це лежить в основі відновлення функції;

- полегшать виконання рутинних завдань за допомогою ігрових компонентів, які працюють як потужні стимули до досягнення мети;

- допоможуть адаптувати реабілітаційну програму до індивідуальних потреб людини;

- дадуть можливість тренуватися також поза стінами клініки, наприклад, вдома [3].

Однією із найголовніших перешкод в досягненні поставлених цілей в ході реабілітації рухових функцій є монотонність процесу. Для її подолання необхідно, щоб тренінг був максимально цікавим. Якраз для цього існують комп'ютерні технології, які, впроваджуючи ігровий формат у процес реабілітації, перемагають одноманітність таких тренувань. Наприклад, для розвитку спектру руху кисті, хворий буде «садити город», «годувати собаку» або «гладити kota» 32 рази, щоб той замуркотав. Кожна дія має винагороджуватися. Це дозволяє задіяти «систему заохочення», яка створює людині найсильнішу мотивацію.

Технологія biofeedback вбудована в більшу частину існуючого на сьогоднішній день реабілітаційного обладнання. Вона являє собою систему, яка відстежує результати тренувань людини – покращення функції, яка тренується під час занять і видає їй результати в режимі реального часу. Це означає, що під час свого тренування хворий бачить свої реальні результати (наскільки вище, наприклад, піднялася його рука ніж на минулому занятті). Таким чином, у людини з'являється прагнення і мотивація до подальших тренувань. Тобто biofeedback не тільки показує ефективність самих вправ, але також підвищує мотивацію людини за рахунок виведення на монітор всіх її навіть самих мінімальних досягнень, в той час як реабілітаційний прилад допомагає покращувати саму функцію, що тренується, використовуючи для цього ефективні техніки [3].

Навіть найпередовіша технологія буде марною без грамотного використання. Тому досягти результату в реабілітаційному процесі можна лише за участю досвідченого реабілітолога і навіть цілої команди спеціалістів. В їх завдання входить розробка ефективної індивідуальної програми реабілітації, де будуть також задіяні високі реабілітаційні технології, основне завдання яких – дати хворому можливість багаторазового повторення одних і тих же рухів.

Дуже важливо навчити людину правильно використовувати реабілітаційне обладнання, з яким їй доведеться працювати, так як в

подальшому їй доведеться самостійно виконувати вправи, оцінюючи ступінь свого успіху за допомогою системи biofeedback.

Наприклад, після перенесеного важкого інсульту хворого паралізувало на один бік: він тепер не може самостійно пересуватися, так як його організм «забув» механізм цієї дії. У завдання ранньої реабілітації входить допомогти йому «згадати» правильний алгоритм ходьби, в той час як в завдання всієї реабілітації входить відновлення втраченої навички в максимально повному обсязі (виходячи з потенційних можливостей людини). У цьому реабілітологам істотно допомагають сучасні реабілітаційні технології.

Кожна технологія вирішує конкретні завдання, таким чином при її підключенні до реабілітаційного процесу необхідно враховувати первісний стан функції хворого і розуміти послідовність її відновлення, з тим, щоб зовнішнє втручання принесло максимальну користь і не завдало шкоди. Наприклад, в процесі ранньої рухової реабілітації важливо, щоб тіло не забуло повністю сам принцип руху (в цьому допоможе одна технологія), на наступних етапах – необхідно допомогти хворому відновити правильний механізм ходьби. Спочатку це буде ходьба з підтримкою (наступна технологія), потім і самостійна ходьба (третя технологія). Помилкою буде наприклад, якщо в момент, коли людина робить перші самостійні кроки, не перевести її одразу на ходьбу без підтримки. Тому що в цей момент організм «може зафіксувати» невірну техніку ходьби, від якої буде досить складно позбутися в подальшому.

Глибоке розуміння механізму роботи реабілітаційної технології, дозволяє фахівцям включати їх застосування до реабілітаційного процесу в найоптимальніший момент і таким чином отримувати максимальний результат у відновленні функції.

Виробники високих реабілітаційних технологій розуміють крайню необхідність використання даних технологій і дома, тому працюють над створенням доступних версій для продажу і використання в домашніх умовах.

Реабілітаційне обладнання буває лікувальним і адаптивним. Цей поділ є досить умовним. Лікувальними називаються прилади, які використовуються під час реабілітаційного процесу. Адаптивні – це технології, які допомагають людям, у яких не відновилися ті чи інші функції, відновлюючи їх [1].

Завдання лікувальних технологій – допомогти максимально відновити втрачену функцію. Лікувальні технології створюють хворому умови, які мають найтісніший контакт з реальністю, забезпечуючи залучення в роботу потрібних м'язів і таким чином спрямовуючи відновлювальний процес в правильне русло. Лікувальні

технології дають можливість багаторазового повторення одного і того ж руху з необхідною точністю, що вкрай важливо для того, щоб заново відбудувати втрачену функцію, а також включають різні елементи для підвищення мотивації людини для досягнення поставленої мети.

Розглянемо сучасні лікувальні реабілітаційні технології, що широко використовуються на практиці.

Система VectorGait дозволяє закріпити хворого у вертикальному положенні і підтримувати його під час ходьби, запобігаючи падінню. На людину надягають спеціалізований костюм, який лямками кріпиться до лебідки, пускають на тросі з апарату, що рухається по стелі. Довжина троса регулюється в залежності від зросту і статури пацієнта [6].

Спеціалізована антигравітаційна бігова доріжка Anti-Gravity Treadmill дозволяє зменшити вагове навантаження тіла і таким чином максимально полегшити відновлення навичок ходьби. Часто входить до складу реабілітаційних комплексів, особливо після переломів і заміни суглобів, коли необхідно якомога швидше розпочати тренування ходьби, але навантаження на кістку або суглоб має бути істотно нижче, ніж повна вага тіла пацієнта.

Апарат Stabilograph – система, що дозволяє хворому тренувати порушену функцію рівноваги. Подібні порушення можуть бути внаслідок абсолютного різних захворювань і травм, починаючи з неврологічних, таких як інсульт, закінчуючи ортопедичними, такими як заміна суглоба або ампутація (тренування рівноваги з протезом). В результаті подібних тренувань положення тіла в просторі стає більш стійким, а ходьба набагато безпечнішою. Апарат оснащений системою Biofeedback.

Система Re-Step дозволяє імітувати ходьбу по різних нерівних поверхнях. Система також допомагає відновлювати рівновагу і тим самим покращувати якість ходьби. Система призначена для поліпшення координації рухів і підвищення стійкості.

Технологія Smartstep («розумна устілка») створена для людей з хворобами хребта, кістково-м'язової системи, суглобів. Система дозволяє оптимізувати вертикальні навантаження, зрозумівши, як розподіляється вага людини під час пересування, і, таким чином, за рахунок спеціальної системи амортизації, поліпшити якість ходьби. Система надзвичайно корисна при порушеннях ходи і проблемах опорно-рухового апарату різного генезу.

Апарат Meditouch використовує спеціальну рукавичку та інтерактивні ігри для відновлення як довільних і цілеспрямованих рухів.

Комп'ютеризована система Videotherapy (Відеотерапія) розроблена для проведення відеотренінгу, мета якого – відновлення рухових і когнітивних функцій. Система працює в режимі реального

часу, програма реабілітації підбирається індивідуально для кожного хворого, а заняття з відео-тренінгу можливі як під наглядом фахівця в клініці, так і в домашніх умовах.

Різні апарати електростимуляції використовуються для відновлення руху, також посилення м'язової активності – як гладких м'язів, так і рухової мускулатури.

Апарат Enraf (апарат ультразвукової терапії) використовується для точкового впливу при внутрішньосуглобних травмах і захворюваннях суглобів. Крім того, апарат використовується для зняття болю, збільшення обсягу рухів суглобів і поліпшення трофіки.

Апарат Nonius (апарат вакуумної терапії) – використовується для поліпшення кровообігу і живлення м'язової і кісткової тканин. Показаний для підвищення рухливості при захворюваннях хребта, кістково-м'язової системи в цілому а також для усунення болю.

Багатофункціональний апарат Intellect – включає в себе п'ять різних функцій. В апарата є можливість ультразвукової терапії, електро-, вакуумної терапії та багато іншого.

Адаптивні технології допомагають людям з обмеженими можливостями, замінюючи втрачені функції, покращуючи якість життя хворого, підвищуючи рівень його самостійності, а в деяких випадках і повертають його до професійної діяльності.

Для того, щоб отримати максимальний результат від застосування адаптивних технологій спочатку бажано скористатися допомогою реабілітологів. Адже для того, щоб впоратися з технічною стороною обладнання необхідно мати спеціальні знання, якими володіють професіонали [2].

Розглянемо сучасні адаптивні реабілітаційні технології.

Апарат для ходьби ЕкзоскелетРевок (Rewalk). Це найвдаліший на сьогоднішній день з усіх існуючих екзоскелетів в світі. Апарат являє собою комп'ютеризовану скелет-рамку, в яку поміщається людина з паралізованими нижніми кінцівками і таким чином дозволяє їй самостійно ходити.

Апарат Ness L300 одягається на ногу нижче коліна і дає електричний імпульс в м'яз. Тим самим він допомагає хворим справитися з проблемою обвисаючих стоп (drop-foot), частково компенсувати параліч нижньої кінцівки, підтримувати баланс при ходьбі і тим самим допомагає запобігти падінню. Апарат використовується при різноманітних неврологічних захворюваннях; після інсульту, травм і операцій на хребті, при розсіяному склерозі та інших захворюваннях.

Апарат Ness H200 застосовується для активації кисті, зап'ястя і передпліччя, управління роботою м'язів, відповідальних за стиснення

розтиснення кулака. Апарат компенсує втрату рухової функції при порезах таких частин тіла як кисть, передпліччя, зап'ястя та ін.

HeadorEyeControl Mouse – унікальне програмне забезпечення включає специфічні гаджети і дозволяє людині з обмеженими можливостями управляти комп'ютером рухом голови очей. Такий пристрій дозволяє людині знайти до 70% самостійності навіть при найсерйозніших рухових порушеннях.

Для компенсації втрачених функцій існуючих кінцівок використовуються також такі механічні пристосування, як ортези або їх ще називають лангети (ортопедичні апарати). А для компенсації функції втрачених кінцівок або їх частини – різного рівня протези, від косметичних до найпередовіших біонічних протезів. Пристрої для компенсації різних функцій і поліпшення якості життя людини рекомендуються і підбираються реабілітологами, чий професіоналізм ґрунтується на величезній практичній базі і всебічному знанні в таких галузях, як клінічна і домашня реабілітація [2].

**Висновок.** Можливості існуючих на сьогоднішній день високих технологій дуже великі. Вони здатні частково або навіть повністю замінити втрачені функції людини з обмеженими можливостями. Таким чином, навіть повністю паралізована людина може за допомогою, наприклад, комп'ютера(встановивши спеціалізоване програмне забезпечення) взаємодіяти з навколишнім світом, працювати, писати, читати, грати, тренуватися ... А при наявності невеликих гаджетів така людина зможе повністю регулювати своє середовище проживання: відкривати і закривати вікна, двері, вмикати і вимикати світло, робити тихіше або голосніше музику і просто вести досить активне життя. Тому найголовніше завдання реабілітологів – повернути пацієнтові максимально можливу самостійність, а новітні реабілітаційні технології дають все нові і нові можливості в його вирішенні.

### **Список використаних джерел:**

1. Башкін І. Роль і місце фізичної реабілітації у загальній системі охорони здоров'я населення / І. Башкін, Е. Макарова, А. КавакзеРізік. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 25-29.
2. Дьяченко Т.В. Акмеология и синергетика в подготовке специалистов по физической реабилитации / Т. В. Дьяченко // Тези доповідей міжнародної науково-методичної конференції «Наука. Олімпізм. Здоров'я. Реабілітація» – Луганськ: Знання, 2003. – С. 12-17.
3. Лукомский И.В. Физioterapia. Лечебная физкультура. Массаж / И. В. Лукомский, В. С. Сикорская, В. С. Улащик. – Минск, 2008. – 384 с.

4. Шармазанова О.П. Рентгенометричні показники грудного відділу хребта у дітей в нормі та при травматичних ушкодженнях / О. П. Шармазанова, С. М. Спужак. – 2004. – № 3. – С. 38-42.
5. Шубина, О.С. Исследование частотных диапазонов альфа-ритма головного мозга у больных с хронической головной болью напряжения в курсе температурно-электромиографического биоуправления / О. С. Шубина, М. Е. Мельников, И. А. Веретельников // Бюллетень Сибирской медицины. – 2010. – Т. 9, № 2. – С. 42-46.
6. Vector Advantage [Електронний ресурс] // 2014 – Режим доступу до ресурсу: <http://bionessvector.com/vector>.

Nowadays high technology have leading position in the medical and rehabilitation practices. The latest development are instruments and devices for stimulation of the muscular system, equipment for restoration activities, advanced technologies that allow you to control the intensity of the rehabilitation process and predict possible outcomes and provide patient assessment exercise performed in real time.

**Key words:** rehabilitation technology, equipment, muscular system, training, individual needs.

*Отримано: 6.05. 2016*

УДК 796.01:159.9

*Ю.А. Иванькова, М.В. Маруха*

## **ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УСТОЙЧИВОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ**

Одним из компонентов спортивного мастерства является умение спортсменов демонстрировать свою подготовленность во время соревнований, что предполагает развитие устойчивости к соревновательному стрессу. Как правило, проблема устойчивости к соревновательному стрессу привлекает к себе внимание тогда, когда спортсмены имеют достаточно высокий уровень мастерства и выступают в значимых, ответственных соревнованиях.

**Ключевые слова:** стресс, спортсмен, стрессоустойчивость, мотивация, тревожность.



*Стресс* (от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) - неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом) [8].

В психологии, физиологии, медицине принято выделять следующие формы стресса, как: отрицательную (дистресс) и положительную (эустресс) [8].

Каким бы ни был стресс, эмоциональным или физическим, «хорошим» или «плохим», он на организм оказывает определенное влияние, которое имеет общие неспецифические черты.

Физиологический стресс как общий адаптационный синдром впервые описал Г. Селье. Сам термин «стресс» он начал использовать позднее и говорил о том, что стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

То есть здесь необходимо отметить, что помимо специфического эффекта, все агенты, воздействующие на личность, приводят к тому, что возникает и неспецифическая потребность осуществить соответствующие приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние организма.

Эти функции независимы от специфического воздействия.

Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, — это и есть сущность стресса [3].

Г. Селье были выделены стадии общего адаптационного синдрома:

1. реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей — возможности эти ограничены);
2. стадия сопротивляемости;
3. стадия истощения.

Изначально Г. Селье стресс рассматривался как явление исключительно разрушительное и негативное, но позже он пишет: «С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации» (Г. Селье. Стресс жизни) [3].

Исследователями выявлено, что каждому человеку для полноценной жизни небольшая доза полезного стресса необходима — без этого организму пришлось бы тяжело. Например, чтобы утром подняться с кровати и пойти на работу, нужно полностью проснуться. А чтобы работать продуктивно и с удовольствием, человеку необходима

реакция пробуждения, или эустресс (небольшая порция адреналина). Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения» [11].

Дистрессы, или вредные стрессы, возникают, когда напряжение достигает своего пика, когда нет больше сил бороться с ним. Например, если недосып уже хронический. Именно это эмоциональное состояние подразумевается, когда говорят, что человек находится «в состоянии стресса» [11].

Выделяют следующие виды вредного стресса:

— психологический или эмоциональный стресс

Психологические стрессы появляются в ситуациях, которые связаны с переживанием сильных эмоций. Та или иная ситуация, которая внешне может и не иметь угрозы для человека, но вызывающая сильные эмоции и переживания, может стать причиной психологического стресса. Причем, в данном случае не важно, отрицательные эмоции или положительные являются причиной – организм реагирует на отклонение от нормы в «минус» или «плюс» одинаково.

Сюда так же можно отнести стресс, который не имеет реальных причин, т.е. выдуманный самим человеком. Причем, какими бы иллюзорными и нафантазированными не были причины стресса, он в таких случаях - абсолютно реален и с точки зрения организма и всех последствий ничем не отличается от стресса, вызванного реальными причинами. В данном случае необходимо отметить, что большинство стрессов вызываются в той или иной мере выдуманными причинами [11].

— физиологический стресс

Физиологические стрессы возникают в результате воздействия на человека внешних факторов, таких как, жара, холод, жажда, боль, голод и т.д.

Очень показательный пример – реакция организма на диеты. Когда человек принимает решение сесть на диету, он, таким образом, сознательно ограничивает себя в той или иной привычной для себя пище или ее количестве.

На данное ограничение питания организм в свою очередь реагирует для себя единственным возможным способом – стрессом, так как он старается приспособиться к новым условиям. То же самое происходит, когда человек решает, что достаточно посидел на диете и начинает возвращаться к своему прежнему режиму и рациону питания, и в данном случае организм опять вынужден адаптироваться заново, а это возможно только через стресс [11].

— кратковременный стресс

Кратковременный стресс это самый естественный стресс – он тесно связан с инстинктами, например, реакция на резкий звук, внезапное движение.

Данный вид стресса характеризуется внезапностью и быстрым прохождением всех стадий стресса. Как правило, действие такого стресса очень коротко и никакой опасности не представляет [11].

— хронический стресс

Хронический стресс – самый опасный вид стрессов. Многие его путают с посттравматическим стрессом или синдромом.

Хронический стресс - это такой стресс, которому человек подвержен постоянно, который идет с ним фоном по жизни и человек настолько к нему привыкает, что вроде как и не замечает.

Например, человека перманентно что-то раздражает, какая-та ситуация в жизни, в которой он находится и деться от которой, как ему кажется, не может.

Опасен хронический стресс тем, что часто приводит к нервным срывам, депрессиям и суицидам. Так же хронический стресс тесно связан со страхами и фобиями.

— нервный стресс

В основном, это название является некоей компиляцией бытовых представлений уровня «все болезни от нервов» и «стресс вреден». А все болезни - действительно от нервов, хотя бы потому, что в возникновении, течении и излечении любого заболевания (не важно - соматического либо психического) важную роль играет нервная система [8].

Одной из основных особенностей спортивной деятельности является регулярное психическое напряжение высокой степени. Это напряжение обусловлено участием в спортивных соревнованиях, которые, как правило, сами по себе экстремальны, насыщены борьбой равных по силам противников и всегда требуют максимального напряжения всех духовных и физических сил спортсмена [10].

Среди факторов, способствующих возникновению психического стресса в ситуации спортивных соревнований, выделяют объективную трудность деятельности, возникновение отрицательных эмоциональных переживаний, перенапряжение физических и физиологических функций [6].

Главной причиной эмоционального стресса становится субъективная вероятность определенного итога предстоящего соревнования. При этом выраженность эмоционального стресса тем выше, чем меньше спортсмен уверен в точности своего прогноза и исхода событий [4].

Также необходимо отметить, что социально-психологические факторы также являются важными причинами возникновения стресса в условиях спортивных соревнований.

К ним относят жесткий стиль руководства спортсменами со стороны тренера, нарушение функциональных взаимоотношений внутри спортивного коллектива, неадекватные межличностные отношения в коллективной деятельности, например в совместной игровой, микросоциальные средовые ситуативные влияния [1].

Среди факторов, определяющих влияние психического стресса на спортсменов, выделяют различные индивидуально-психологические и личностные особенности и, прежде всего, так называемую, стрессоустойчивость.

Устойчивое поведение человека в условиях стресса («стрессоустойчивость») является одним из важных психологических факторов, которое способствует успешному преодолению стресса.

Эмоциональная устойчивость, как свойство психики, отражает способность человека успешно осуществлять необходимую деятельность (жизнедеятельность) в сложных условиях.

Понятие стрессоустойчивости в спорте в основном сводится к понятию эмоциональной устойчивости.

Важно отметить, что большинство исследователей под эмоциональной устойчивостью понимают свойство или качество личности, способствующее высокой продуктивной напряженной деятельности.

А.В. Родионов ставит проблему толерантности к стрессу как показателя надежности спортсмена, выделяя общие, типовые и индивидуальные особенности стресс-толерантности как различные уровни требований, предъявляемые к человеку, включенному в значимую деятельность.

А.В. Родионов предполагал, что толерантность к стрессу есть проявление гомеостатических механизмов в процессе адаптации к условиям стресса и что она определяется индивидуальным стереотипом [9].

Г.Д. Горбунова и Г.Д. Горбань говорили о том, что у высококвалифицированных спортсменов с возрастом личностная тревожность повышается, а, следовательно, устойчивость и стресс-толерантность понижается.

Спортивная деятельность будет успешной, если она протекает на фоне оптимального для данной деятельности уровня эмоционального возбуждения [2].

В.А. Файвишевский предлагает антистрессовую устойчивость понимать как результат развития адаптации, вследствие которой

организм приобретает новое качество, а именно адаптацию в виде устойчивости к стрессорному влиянию, тренированность, новые навыки. Повышение устойчивости к какому - либо одному фактору риска (вызвавшему первоначальную адаптацию), одновременно повышает устойчивость и к другим повреждающим факторам риска.

Степень эмоционального стресса следует оценивать на основе комплексного и одновременного изучения психических и физиологических компонентов.

Стрессоустойчивость во многом определяется индивидуальными особенностями и стилем мышления личности спортсмена в стрессогенных условиях [7].

Проблема стрессоустойчивости занимает особое место в практике подготовки, обучения и воспитания высококвалифицированных спортсменов. В настоящее время в связи с обострением спортивной конкуренции и повышением требований к уровню выступлений спортсменов на соревнованиях роль психологического фактора в спорте становится все более ощутимой.

Необходимо отметить, что развитие любого вида современного спорта предъявляет к психике человека все более жесткие требования.

Таким образом, успешность выступления на соревнованиях зависит не только от физических и тактико-технических умений и навыков, но еще и от умения регулировать свое психическое состояние. Практикой показано, что спортсмены, не умеющие справляться со своим стрессом, как правило, не добиваются больших результатов в спорте [1].

Особую роль в детерминации эмоциональных реакций и деятельности человека, включенного в значимую деятельность, играют его личностные характеристики: эмоциональная устойчивость (неустойчивость), тревожность, уровень самооценки, агрессивность и др.

В условиях спортивной деятельности, однако, общие черты или качества участника оказываются не всегда достаточно информативными для прогноза выраженности и интенсивности его эмоциональных реакций в конкретных предсоревновательных и соревновательных ситуациях [3; 5; 6; 7; 8].

В рамках исследования проблем стресса и тревоги существуют достаточно известные продуктивные попытки разработки специфических (ситуативных) личностных шкал для измерения диспозиции, склонности эмоционально реагировать воспринимать определенные ситуации как угрожающие, например, перед экзаменом (Сарасон, Олперт, Хейбер), перед публичным выступлением

(МакКроски), при обучении плаванию (Карбе) и, наконец, перед соревнованиями (Карольчак-Биернацка, Мартене). Шкала соревновательной личностной тревожности (СЛТ), разработанная Р. Мартенсом (1974, 1977), представляет собой именно такого рода опросник, предназначенный для количественного измерения склонности спортсмена эмоционально реагировать состоянием тревоги различной интенсивности в предсоревновательных и соревновательных ситуациях.

Соревновательная личностная тревожность, в свою очередь, дает представление о склонности эмоционально реагировать в условиях соревнования с другими людьми, о частоте возникновения у спортсмена выраженных сдвигов в состоянии тревоги. В последнее время показатель СЛТ интерпретируется и как характеристика стремления избегать неудачи (Т. Скэнлен, М. Пассер, 1978).

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что для формирования стрессоустойчивости у спортсменов, необходимо развивать такие личностные предпосылки, как: мотивация достижения и снижение тревожности.

Мотив достижения в спорте является одним из ведущих в структуре мотивации спортсменов. По мере роста квалификации спортсменов его значимость возрастает [2, 3, 12].

В настоящее время достаточно хорошо изучена проблема мотивации достижения, под которой подразумевается внутреннее, относительно устойчивое стремление к успехам в различных видах деятельности [7].

Еще в 1938 году Г.А. Мюррей включил ее в список потребностей под термином «потребности достижения».

Он говорил о том, что данная потребность связана с возможностью справляться с чем - то трудным, справляться с физическими объектами, людьми или идеями, манипулировать ими или организовывать их. Делать это настолько быстро и независимо, насколько это возможно. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать их самоуважение благодаря успешному применению своих потребностей.

Мотивация достижения – устойчивая мотивация, когда деятельность связана с выполнением социальных требований, определенных норм и подвергается оценке. Все это относится, безусловно, и к спортивной деятельности [2].

Мотивация достижения включает в себя два компонента: надежду на успех и боязнь неудачи. Первая из них связана с

уверенностью и настойчивостью в достижении поставленной цели, вторая же связана с тревожным опасением не достичь данной цели, не оправдать ожиданий, провалиться (Х.Х. Хеккаузен).

Важную роль играет и конкретная ситуация. Например, когда человек оказывается в ситуации, где ему необходимо взяться за выполнение очень трудного для себя задания, надежда на успех у него очень мала, а боязнь неудачи – велика. Социальная значимость цели так же влияет на эмоциональное отношение человека к тому, что ему удастся и что не удастся сделать.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность человека, которая состоит в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, общественные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Психологической сущность тревога является реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность.

Источником возникновения тревоги является ситуация угрозы, которая не может разрешиться в том или ином поведенческом акте, либо конфликт, который субъект или не осознает, или не в состоянии разрешить путем подавления одного из конфликтующих мотивов.

Реакция тревоги представляет собой врожденные механизмы подготовки к осуществлению актов самообороны.

В психической сфере тревога проявляется:

- в затруднениях принятия решения;
- в усилении амбивалентности чувств;
- в нарушениях координации движений и т.п.

То есть от уровня тревожности зависит и достижение цели, что является важным компонентом спортивной деятельности.

Таким образом, для повышения уровня стрессоустойчивости у спортсменов, необходимо развивать личностные предпосылки устойчивости к стрессу, и среди важнейших из них является мотивация достижения и уровень тревожности.

#### **Список использованных источников:**

1. Алабин В.Г. Балет и спорт / В. Г. Алабин, А.Я. Муллагильдина // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 10. – С. 33-37.
2. Багадирова С.К. Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов): материалы VIII Всерос.

- науч.- практ. конф. «Теоретические и прикладные проблемы психологии личности». – Пенза, 2010. – С. 105-107.
3. Бадалян Л.С. Тревожность как один из критериев оценки психического состояния в спорте // Тезисы докладов XIII научно-практической конференции по психологии физического воспитания и спорта. — М., 1992. — С. 34-35.
  4. Батурич Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности. / Н.А. Батурич — Омск, 1998. — 48 с.
  5. Битянова М.Р. Психолог в школе: содержание и организация работы. / М.Р. Битянова – М.: Совершенство, 1998 – 297 с.
  6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. / Л.И. Божович — М., 1998. — 464 с.
  7. Глазырина Н.В. Формирование интеллектуально-мотивационного компонента физкультурно-спортивной деятельности у учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ: Автореф. дис. . канд. пед. наук. — Краснодар: КГАФК, 2003. — 24 с.
  8. Горская Г.Б. Социальная адаптация юных спортсменов: проблемы, условия успешности / Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко // 2 Международный форум «Молодежь. Наука. Олимпизм», 15-18 июня 2002 г. Юношеский спорт 21 века. — М., 2002. — С. 72-77.
  9. Гошек В. Состояние и деятельность спортсменов в связи с особенностями мотивации достижения / В. Гошек , Е.А. Калинин // Вопросы спортивной психогигиены. — Вып. 3. — М., 2003. — С. 29-40.
  10. Немов Р.П. Психология. / Р.П. Немов — Книга 2. Психология образования. — М., 1994. — 496 с.
  11. Попов А.Л. Психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. / А.Л. Попов — М.,: Изд-во Флинта; Наука, 2001.— 336 с.
  12. Смирнова, В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности / В. В. Смирнова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – С. 89-93.

One of the components of sportsmanship is the ability of the athletes to demonstrate their readiness during the competition, which involves the development of resistance to competitive stress. As a rule, the problem of stability of competitive stress attracts attention when athletes have a fairly high level of skill and perform in meaningful, responsible competitions.

**Key words:** stress, sport, strassoldogasse, motivation, anxiety.

*Отримано: 4.05.2016*



УДК 378.147+796

*О.В. Китикарь*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА**

В статье представлен инновационный взгляд на процесс развития творческого мышления будущих педагогов по физической культуре в образовательном пространстве вуза на основе современных интерактивных технологий обучения. Уточнены особенности данного процесса и определены актуальные технологии обучения, повышающие его эффективность.

**Ключевые слова:** студенты – будущие педагоги по физической культуре, творческое мышление, интерактивные технологии обучения.

**Постановка проблемы.** В настоящее время практически все развитые страны мира осознали необходимость реформирования своих систем образования, важность нахождения в центре педагогического процесса познавательной деятельности студентов. Сегодня становится важным умение выпускников высшей школы самостоятельно учиться, работать с информацией, самостоятельно совершенствовать свои знания и умения в разных областях.

В связи с этим, перед высшей школой стоит задача по подготовке специалистов, обладающих не только высоким профессиональным и духовно-нравственным потенциалом, но и способных легко интегрироваться в современных динамичных условиях жизни.

Это подтверждается требованиями «Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016–2020 годы» [13], которая в качестве приоритетной цели российского образования выдвигает требование к формированию «конкурентоспособного человеческого потенциала».

Конкурентоспособность, в первую очередь, зависит от динамичности и креативности деятельности личности, поэтому возрастает потребность в педагогах, способных к проявлению нестандартного, творческого мышления, необходимым нормативным

качеством педагога становится креативность как способ бытия в профессии.

Поэтому перед высшей школой стоит задача по сохранению и развитию творческого потенциала каждого студента – будущего педагога, необходимого ему для дальнейшей профессиональной деятельности.

В то же время, исследования, проведенные нами среди 45 студентов третьего курса факультета физической культуры и спорта Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, свидетельствуют о том, что более, чем у 80% опрошенных учащихся преобладает установка лишь на исполнительскую деятельность, они владеют, в основном, репродуктивным уровнем мышления.

Таким образом, наблюдается противоречие между требований современных Стандартов к подготовке специалистов – будущих педагогов по физической культуре и реальным уровнем развития творческого мышления у студентов высшей школы.

**Анализ актуальных исследований.** Изучение природы творческого мышления привлекает внимание многих ученых (И.А. Герасимова, Л.Д. Ивлева, Л.И. Ломакина, А.В. Палилей, И.П. Раченко, И.В. Смирнов, В.И. Уральская, И.С. Якиманская и др.). На новом этапе реформирования системы образования от высшей школы требуется переход к новым педагогическим технологиям и современным методам образования, переориентация образовательного процесса на воспитание творческой личности, подготовленной к эффективной жизнедеятельности в условиях сложной современной социально-экономической ситуации.

В теоретической литературе и в практике высшей школы нередко ставится вопрос: можно ли на базе учебной деятельности развить профессионально-творческое мышление? Формирование творческого мышления – сложный, многогранный процесс подготовки творчески мыслящей личности. Личностные образования отличаются тем, что проявляют себя в любой обстановке. По этому поводу справедливо замечание А.А. Кокорина «Подход к стилю мышления с точки зрения его профессиональных характеристик важен. Действительно, стиль мышления несет в себе печать профессионализма, но сводить стиль мышления лишь к профессиональной культуре человека не совсем верно. В ходе деятельности любого человека реализуются возможности всей его интеллектуальной культуры» [11, 14]. Поэтому, логично предположить, что если в ходе учебной деятельности сформировано творческое мышление, то оно проявит себя в профессиональной деятельности как наличие высокой компетентности, мотивационных

установок и определенного опыта решения широкого круга практических задач.

С указанных позиций обучение в вузе можно рассматривать как своеобразный технологический процесс развития творческого мышления, формирование активной, инициативной личности, умеющей при опоре на фундаментальные научные знания глубоко анализировать и принимать обоснованные решения при выполнении своих функциональных обязанностей.

**Изложение основного материала.** С учетом того, что обучение является одним из средовых факторов развития творческого мышления студентов, необходимо определить возможности развивающего обучения.

Во взглядах отечественных ученых идея развивающего обучения наиболее полно представлена в трудах Л.С. Выготского [6], который утверждал, что правильно организованное обучение ведет за собой умственное развитие, при этом, он подчеркивал, что обучение есть внутренне необходимый и всеобщий момент в процессе развития исторических особенностей человека. По его мнению, обучение ведет за собой развитие творческого мышления, при этом они протекают в тесном диалектическом единстве.

На основе этих идей в педагогике активно развивается концепция развивающего обучения, суть которой сводится к тому, что это обучение, обеспечивая полноценное усвоение знаний, формирует учебную деятельность и, тем самым, непосредственно влияет на умственное развитие [8; 9].

В высшей школе развитие понимается как целеустремленный процесс функционального совершенствования умственной деятельности студентов в соответствии с требованиями их будущей профессии и условиям работы [5]. Оно выражается в формировании у студентов способности анализировать, синтезировать, обобщать, конкретизировать, абстрагировать, то есть всего того, что составляет основу творческого мышления. Другими словами, под развитием подразумевается целенаправленный процесс формирования у будущих педагогов по физической культуре структуры творческого мышления, процесс, влекущий за собой развитие интеллектуального потенциала личности.

В педагогике последнего времени активно стала оформляться новая концепция развивающего обучения, получившая название проблемно-деятельностной. В основу данной концепции положено методологическое знание о том, что развитие человека обусловлено общественно-историческим процессом, в котором личность преобразует окружающую действительность, а с ней и саму себя [5; 11; 16].

Таким образом, систему обучения в вузе необходимо строить в соответствии с личностно-социально-деятельностным подходом, т.е. рассматривать её как форму включенности в конкретные условия общественных отношений и исходить из тех реальных и перспективных задач, которые отражены в Стандартах высшей школы.

Одним из методологических принципов концепции проблемно-деятельностного обучения является принцип активно-деятельностного развития личности студента в процессе обучения и воспитания, предполагающий:

Четкую ориентацию всей системы обучения и воспитания на формирование специалиста с творческим стилем мышления, высокой профессиональной компетентностью.

Воспроизведение в учебно-воспитательном процессе всех современных особенностей социальных отношений: динамизма, противоречивости социального развития общества, атмосферы внедрения всего нового. При этом, названные особенности должны быть присущи каждому учебному занятию и обеспечивать тесную связь всей системы обучения студентов – будущих педагогов по физической культуре с будущей профессиональной деятельностью.

С первым принципом тесно связан другой методологический принцип – принцип проблемности. Он предполагает:

1. Изучение явлений в их реальном развитии. Необходимо научить студентов видеть многогранность и противоречивость реальных процессов развития общества, человека.

2. Обучение на высоком уровне познавательной трудности, связанное с эмоциональной, эстетической привлекательностью самостоятельного, творческого труда. Средством моделирования учебного процесса такого качества выступают проблемные ситуации.

3. Развитие диалогических форм учебных занятий. Как отмечают исследователи [2; 16], управление познавательной деятельностью обучаемых осуществляется по двум основным направлениям. Первое из них- формирование активного, сознательного отношения к учебной деятельности, устойчивой познавательной потребности. Усложнение системы учебного материала и системы аналитико-синтетических операций представляет второе важное направление управления познавательной деятельностью обучаемых. Оно предполагает:

- опору на предшествующий жизненный опыт;
- постепенное усложнение учебного материала с учетом потенциальных возможностей обучаемых и осуществление систематизации знаний;

- сознательное овладение и применение различных приемов анализа, синтеза, абстрагирования и обобщения;

- постоянное варьирование условиями задачи в целях выявления существенных признаков явлений и абстрагирования от несущественных;

- постепенный переход от заданий, требующих стандартного способа действий к заданиям, требующим учета большего числа признаков;

- создание проблемных ситуаций, требующих разрешения возникающих диалектических противоречий. Современные исследования доказали, что именно использование проблемного обучения действительно отличается высокой эффективностью в плане развития интеллекта личности.

Особенно значима роль проблемного обучения в развитии активности личности (интеллектуальной, волевой и эмоциональной), которая объективно возникает при столкновении человека с познавательной трудностью, с проблемой. При решении проблемных задач у студентов возникает своеобразное чувство удовлетворения, эмоционального подкрепления, которое обеспечивает осознанное усвоение знаний и развивает устойчивый интерес к процессу познания. Кроме этого, проблемное обучение увеличивает эффект тренировки интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер психики, следовательно, постановка и решение проблемных задач и ситуаций моделирует интеллектуальный процесс творческого характера.

Вместе с тем, проблемные задачи, активизирующие продуктивную познавательную деятельность, не решают пока вопроса рациональной её организации, управления наиболее оптимальным путем достижения цели.

Большой вклад в развитие исследования развития творческого мышления внес Г.Э. Армстронг, который считал, что в процессе обучения необходимо ставить обучаемого в положение первого исследователя определенной научной проблемы, т.е. использовать эвристический метод обучения.

В середине 20 века проблемой разработки и применения эвристических приемов в процессе обучения стали заниматься педагоги. А. Осборн предложил прием генерирования идей при запрете их критики вначале и с необходимой критикой в дальнейшем. Метод получил название «мозговой шторм».

В отечественной науке эвристические подходы к решению творческих задач разрабатывали Г.Я. Буш, Г.С. Альшуллер, Ю.К. Кулюткин и др. [1; 4].

В педагогической практике сегодня используются такие методы решения творческих задач, как «метод мозгового штурма», метод эвристических вопросов, метод инверсии, метод синектики, метод интеллект-карт и другие.

Выделяя общую идею различных подходов к развитию творческих способностей студентов можно сказать, что достичь максимального индивидуального уровня развития каждый из них сможет лишь при условии наиболее благоприятной для него организации учебного процесса.

Мы считаем целесообразным при развитии творческого мышления у будущих педагогов по физической культуре, учитывая выявленные особенности данного процесса, использовать методы и приемы современных технологий обучения.

В отличие от традиционных, современные технологии делают акцент на интерактивности процесса обучения, понимании и взаимопонимании.

Интерактивное обучение является и личностно-ориентированным, так как диалогическая природа личности проявляется, по мнению М.М. Бахтина [3], в ее открытости. Интерактивное обучение – это особая форма организации познавательной деятельности для создания комфортных условий обучения для того, чтобы студент чувствовал свою успешность и интеллектуальную состоятельность [2].

Интерактивная деятельность на занятиях предполагает организацию и развитие диалогового общения, которое ведет к взаимопониманию, взаимодействию, к совместному решению общих, но значимых для каждого участника задач.

Т.Н. Розова рассматривает технологию обучения как «способ реализации содержания обучения, предусмотренного учебными программами, и представляет собой систему форм, методов и средств обучения, обеспечивающую наиболее эффективное достижение поставленных целей» [18].

Современные технологии обучения, по мнению Черновой Т.В., позволяют решать следующие задачи:

– включение в педагогический процесс мотивационной сферы студентов

- развивают способности обучаемых;
- развивают коммуникативные умения и навыки;
- помогают установлению эмоциональных контактов
- обеспечивают воспитательную задачу [19].

Анализ особенностей процесса развития творческого мышления у студентов позволил определить наиболее приемлемые

и эффективные современные технологии, которые целесообразно применять в образовательном пространстве вуза при подготовке будущих педагогов по физической культуре:

– проблемная лекция, использование которой предполагает учет уровня познавательной активности студентов, направленной на формирование знаний;

– технология ситуационного обучения, которая способствует развитию умения самостоятельно принимать решения на основе группового анализа ситуации.

Кроме этого, необходимо проектировать творческие ситуации – ситуации, которые актуализируют личностные функции обучаемого [15].

Конструирование таких ситуаций предполагает использование следующих технологий:

– усвоение содержания в условиях диалога как особой дидактико-коммуникативной среды, решение разноуровневых личностно-ориентированных задач.

– имитация социально-ролевых и пространственно-временных условий, обеспечивающих реализацию личностных функций в условиях внутренней конфликтности (технология задачного подхода, технология диалога, технология имитационных игр).

Технология задачного подхода предполагает представление изучаемого материала в виде системы творческих задач, различным образом связанных с жизненно- смысловой сферой студентов.

Учебно-творческая задача- это такая форма организации содержания учебного материала, при помощи которого педагогу удастся создать обучаемым проблемную ситуацию, прямо и кос вено задать цель, условия и требования учебно-творческой деятельности, в процессе которой студенты активно овладевают знаниями, умениями и навыками – как базой для формирования компетенций [7].

Технология учебного диалога позволяет реализовать личностную парадигму образования, создавая благоприятные условия для принятия личностью нового опыта.

Диалогическая ситуация характеризуется не только объективной проблемностью, но и значимостью самого факта обнаружения этой проблемности для студента. Потребность в диалоге – духовная потребность человека, отсюда принципиальная незавершенность диалога [2; 20].

Имитационно-игровые ситуации. Игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением [15].

Метод анализа конкретных ситуаций стимулирует обращение обучающихся к научным источникам, усиливает стремление к приобретению знаний для получения ответов на поставленные вопросы. Основная цель этого метода – развивать аналитические способности обучающихся, умение вырабатывать самостоятельность и инициативность в решениях.

Эффективной является технология «круглого стола» [19] – метод активного обучения, позволяющий закрепить ранее знания, восполнить недостающую информацию, сформировать решения решать проблемы, укрепить позиции.

Характерной чертой является сочетание тематической дискуссии с групповой консультацией. Основную часть круглого стола составляет дискуссия – всестороннее обсуждение спорного вопроса в публичном собрании, в частной беседе. Цель проведения дискуссии при развитии творческого мышления студентов – стимулирование творчества.

Технология «займи позицию» побуждает обучаемых принять чью-то точку зрения, а выбор аргументировать.

Технология «шкала мнений» тренирует умение формулировать собственное мнение, аргументировать свою позицию. В качестве аргументов важно привлечь научно аргументированные концепции.

Технология «воображаемая прогулка» заключается в моделировании некой виртуальной образовательной среды.

**Выводы.** Таким образом, в процессе обучения на основе современных интерактивных технологий студенты взаимодействуют или находятся в режиме беседы, диалога с кем-либо, что ориентирует личность на развитие её интеллектуальных и творческих способностей, дальнейшее саморазвитие и самообразование, нацеливает на деятельность, стимулирующую «изобретательство» и «открывательство» и, следовательно, в полной мере удовлетворяет требованиям развития творческого мышления будущих педагогов по физической культуре с учетом определенных нами специфических особенностей данного процесса.

### **Список использованных источников:**

1. Альтшуллер Г.С. Активизация человеческого фактора в учебно-воспитательном пространстве. – М.: Знание, 2007. – С. 46-62.
2. Балицкая, И.В. Интерактивные методы обучения и воспитания США: монография / И. В. Балицкая. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2004. – 108 с.



3. Бахтин М.М. Автор и герой: к философским основам гуманистических наук. / М. М. Бахтин / сост. С.Г. Бочаров. – СПб.: Азбука, 2000. – 333 с.
4. Богоявленская Д.Б. О предмете и методе исследований творческих способностей // Психологический журнал. – 1995. – № 5. – С. 49-58.
5. Борисенко Н.М. Психолого-педагогические основы развития творческой индивидуальности будущего специалиста-педагога: Дис. ... канд. пед. наук. – Ставрополь, 1998. – 208 с.
6. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с.
7. Гальперин П.Я. Воспитание систематического мышления в процессе решения малых творческих задач // Вопросы психологии. – 1980. – № 1. – С. 31-38.
8. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. – М.: Педагогика, 1986. – 240 с.
9. Калошина И.П. Структура и механизмы творческой деятельности / нормативный подход. – М.: МГУ, 1983. – 168 с.
10. Козырева А.Ю. Педагогические аспекты творческого развития личности: дис. ... канд. пед. наук. – М., 1996. – 224 с.
11. Кокорин А.А. Диалектико-материалистический анализ как методологическое средство. – М., 1986. – 366 с.
12. Комендант А.Г. Педагогическое мастерство преподавателя физической культуры и тренера / А.Г. Комендант, С.А. Комендант // Образование в мире. – 2004. – № 1. – С. 153-158.
13. Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016–2020 годы / Минобрнауки РФ / Документы/5930/.../FCPRO\_ на\_2016-2020\_gody.pdf //электронный ресурс.
14. Меерович М.И. Технология творческого мышления / М.И. Меерович, Л.И. Шрагина – Минск: ХАРВЕСТ; М.: АСТ, 2000. – 430 с.
15. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и системы повышения квалификации педагогических кадров / Под ред. Е.С. Полат. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 272 с.
16. Петунии О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры / О. В. Петунии. – М. : Образование, 2008. – 112 с.
17. Посталюк Н.Ю. Дидактическая система развития творческого стиля деятельности студентов: дис. ... д-ра пед. наук. – Казань, 1993. – 320 с.
18. Розова, Т.Н. Технология воспитания самореализующейся личности: организация и управление / Т. Н. Розова. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. – 192 с.

19. Современные технологии обучения в высшей школе: материалы конференции / Под науч. ред. Т. В. Черновой, А. Р. Плоткиной. – Хабаровск: Хабар. гос. акад. экономики и права, 1999.
20. Соловьев Г.М. Некоторые аспекты технологической модели подготовки специалистов по физической культуре в системе дополнительного профессионального образования в вузе / Г. М. Соловьев, В.Ф. Горбатов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 23-39.

In the article innovation view on the process of the development of the creative thinking of future teachers on the physical culture in the educational space of VUZ (Institute of Higher Education) on the basis of the contemporary interactive technologies of instruction is represented. The special features of this process are refined and are determined the urgent technologies of instruction, which increase its effectiveness.

**Key words:** students are future teachers on the physical culture, creative thinking, the interactive technologies of instruction.

*Отримано: 6.05.2016*

УДК 378.091.8 (477.85) «1930»

***М.В. Кожокар***

### **ДІЯЛЬНІСТЬ АКАДЕМІЧНОГО ТОВАРИСТВА «ЖУНІМЯ»: НАПРЯМИ, ФОРМИ І МЕТОДИ (30-ТІ РОКИ ХХ СТ.)**

Автор статті розглядає напрями, форми і методи румунського академічного товариства «Жунімя» Чернівецького національного університету в 30-тих роках ХХ століття. Товариство, що успадкувало від студентського товариства «Арбороаса» власну нішу, діяло на теренах краю до 1939 року. В статі розглянуто зміну в статуті, які відбулися в 30-тих роках, і відповідно розширили напрями роботи «Жунімя». Серед них виокремились такі як освітній, культурний, виховний, підготовка товариських кадрів тощо. Визначено, що характерним для товариства став синтез напрямів і форм діяльності. З'ясовано, що держава та члени товариства фінансово підтримували започаткування гуртожитку для студентів, стипендії найбільш старанним з них, а також благодійні акції товариства.

**Ключові слова:** Буковина, студенти, товариство, кошти, форми, вечірки, лекції.

**Постановка проблема та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.** Актуальною проблемою сьогодення є забезпечення всебічного розвитку особистості, формування і вдосконалення основних норм, ідеалів, принципів, цінностей, правил поведінки студентської молоді в системі вищої освіти. Розв'язання завдань національного виховання, набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої моральної та міжнаціональної культури особистості, формування рис громадянина української держави, розвиненого духовно, фізично досконалого, із високим рівнем моральної, естетичної, правової, трудової, екологічної культури, вимагає докорінної перебудови виховної роботи у вищих закладах освіти.

Розвиток сучасної педагогічної думки неможливий без осмислення і усвідомлення історичного досвіду. Обізнаність із педагогічними ідеями та освітньою діяльністю видатних діячів минулого та їх творче використання належить до ефективних чинників, що зумовлюють прогрес педагогічної теорії та практики. Використання творчих пошуків та знахідок попередників дозволяє поєднати сучасне з минулим, накреслити основні тенденції майбутнього розвитку, забезпечити єдність та наступність історико-педагогічного процесу.

Особливий інтерес у цьому відношенні становить період кінця ХІХ – перша третина ХХ століття, який характеризується інтенсивними соціально-економічними та культурними перетвореннями, великою кількістю реформаторських процесів у освітній галузі.

**Постановка завдання.** Проаналізувати напрями і форми діяльності румунського академічного товариства «Жунімія» Чернівецького університету в 30-ті роки ХХ століття.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Румунське академічне товариство «Жунімія» («Молодість» – М.К.) було засновано у 1878 році студентами Чернівецького університету. Історично діяльність товариства ділиться на два загальних етапа: австро-угорський (до 1914) та румунський (1919-1939). Метою створення національного товариства була «підтримка румунського духу на Буковині – австрійській провінції», аж до приєднання її до румунських земель (в тексті старої Молдови – М.К.).

Приєднання буковинського краю до Королівської Румунії було визначено членами «Жунімія» наступним членом: «досягнення

столітньої мрії про територіальну цілісність» і відповідно, необхідність існування і діяльності національного румунського студентського товариства різко зросла: «нація досягає прогресу лише шляхом духовного і культурного розвитку» [1, Р. 2].

Новозатверджений статут товариства виокремлює мету діяльності наступним чином: «Національна культура і пропаганда є і мають бути одним з головних і достойних завдань академічного товариства і кожного студента, зокрема. Оскільки, студент своїм інстинктом і імпульсом ідеалізму молодості, духовним поривом найбільш здатний здійснювати зв'язок між «вченими людьми» з міст і тими, хто змушений був важкою долею жити в темряві. Студент найбільш здатний через свою інтелектуальну підготовку і духовну чистоту, нести і передавати в покоління запалений факел націоналізму» [1, Р. 2].

Отже, з цього моменту завдання, і відповідно напрями діяльності були розширені (крім того з 1919 року товариство має державний статус – М.К.): оскільки «Жунімія» – це школа проникнення в сферу краси і мистецтва...загартування характеру і моралі... розвитку духу товариства...підтримки... підготовки державних людей, які були би здатні виконувати важку і малооплачувану роботу». Основні напрями діяльності товариства були представлені наступним чином: освітній; культурний; виховний; підготовка товариських кадрів. Проілюструємо ці напрями діяльності подіями та заходами, організованими і проведеними товариством. Традиційною формою культурно-просвітницької роботи стали літературні або тематичні вечори, урочисті свята та фестивалі. При чому, всі ці форми були представлені на практиці. Адже, для товариства була характерна системність у роботі, причиною повної відсутності будь-яких заходів (вересень-жовтень) став виключно початок навчального року або екзаменаційна сесія. 5 грудня 1930 року «Жунімія» відзначає два свята: день Святого Миколая – благодійне свято із подарунками для дітей з бідних румунських родин; та урочисту вечерю з нагоди початку другого року діяльності.

Ще один день, 24 січня, відзначався двома потужними заходами – «Фестивалем румунської культури», що був організований в Національному театрі та «Великий вечір» в «Будинку офіцерів». Ці заходи стали синтезом культурної, просвітньої, пропагандистської роботи. Адже в програму свят входили літературні читання за участю як відомих румунських авторів, так і членів товариства Б. Слушанські, В. Бота, Ф. Дорофтей, Т. Плот та інших; пропагандистський диспут: «Румунська нація – сильна нація» із роздачею листівок; урочиста вечеря

та танцювальний вечір; спортивні змагання (нажаль не визначено з якого виду спорту – М.К); спектакль-комедія; масовий парад.

Саме в тридцятих роках ХХ ст. найпотужнішим напрямом виокремлюється літературна складова культурно-просвітницької діяльності товариства.

28 травня 1930 року в залі Національного театру активістами товариства організований «Великий літературний вечір». Урочиста частина розпочалась виступом Б. Слушанські на тему «Літературні течії в Жунімія», продовжилась читанням оригінальних творів Д. Вітенку, Т. Келаріу. Т. Кантемір, М. Плопа. Спектакль-комедія «Вчений Омега» переклад якого з французької зробив Д. Вітенку зібрав надзвичайну кількість глядачів. Головні ролі в спектаклі зіграли активні члени товариства І. Костюк і Р. Стефанелі.

У наступному році в урочистостях взяв участь почесний член товариства, фундатор «Жунімія» О. Попеску, архімандрит в Сучавиці. Згодом на Цецино організовано літературний вечір із читанням казок А. Дугана, драматизацією «Майстра Палук», танцювальними конкурсами.

Взагалі, літературні вечори були основною формою діяльності академічного товариства «Жунімія». Їх тематика і зміст, час і місце проведення, їх тривалість дозволяють зробити висновок про широке охоплення різних аспектів культурно-мистецького напрямку.

Ще одним прикладом комбінації пропаганди культури, освітньої діяльності і збереження традицій товариства стало святкування 60-річного ювілею видатного члена товариства, почесного генерального консула Г. де Пантазі 31 березня 1932 року. В організації свята прийняли активну участь пані Стругаріу, директору загальної школи для дівчат, пані Декану-директору професійної школи для дівчат, директору Національного театру, капітану поліції Міля [1, с.7].

Програма заходу була складена наступним чином: нагородження ювіляра срібним лавровим вінком, виступ духового оркестру, спектакль «Оповідання Сонця», танцювальна імпреза тощо.

Крім літературних вечорів потужною освітньою і пропагандисткою формою діяльності стали конференції – комбінований варіант – літературна частина синтезувалась із лекціями, науковими доповідями тощо. Такий варіант вдало використовувався товариством у досліджуваний період, зокрема на виїзді. Наведемо теми, дати і місце проведення таких заходів. Впродовж 1931-1932 рр. проходить цикл конференцій, які супроводжуються цікавими дискусіями, а саме: А.Ропчану: «Криза сучасної культури»; Г. Галатюк «Художні аспекти в фольклорі Сімона Флоря Маріан»; А. Мойсюк «Економічна криза»;

І. Івановіч «Великі люди в малій Румунії»; Н. Рошка «Іон Барбу замітки сучасної лірики»; В. Бота «Радянська погроза»; Г. Галатюк «Епігон Іона Крянге: Іон Драгослав»; Н. Паулович «Вина з фруктів»; Священик О. Сімігановські «Поезія в естетико-етичному світлі». Необхідно зазначити, що теми конференцій віддзеркалювали актуальні суспільно-політичні проблеми краю, країни, Європи. Наприклад, у 1933 році більшість конференцій була присвячена пролемі фашизму: доповідач А. Болохан: «Роздуми щодо італійського фашизму», В. Слімак «Проблема роззброєння», І. Іванович «Фашистські діяння», Я. Опаїць «Соціалістичні течії» [1, Р. 8].

Участь членів товариства у змішаному хорі спочатку розглядалась негативно, мовляв «розпиляти творчі сили товариств» не правильно. Проте «Фестиваль», що відбувся 10 травня 1933 року, а особливо виступ цього хору під керівництвом З. Петровича, репертуар, самостійно зроблені костюми, отримав настільки позитивну оцінку, що це одразу віддзеркалилось на кількості членів «Жунімія» та учасників хору.

У 1934 році, вперше на Буковині, членами цієї спілки була проведена так інноваційна форма діяльності як «Літературний процес». Перший з двох таких процесів розглядав винуватість Іона – героя роману «Іон» П. Ребряну. Головував у цьому процесі Т. Попович, обвинувачем виступав Д. Вітенку, а захищав Н. Гошка. «Членами журі присяжних» стали всі присутні. Вердиктом учасників стало визнання вини герою роману. Другий процес розглядав зовсім не літературну проблему «Чи є війна необхідною і невідворотною?» – така тема була запропонована самими слухачами [там само].

Потужна діяльність проводиться «Жунімія» в сільській місцевості. Ось неповний перелік заходів, що були проведені на тренях Буковинського краю: літературний вечір в Берегометі (січень, 1930); лекція на тему: «Студентство, як культурний фактор в селах» (липень, 1930); літературна зустріч в м. Кимпулунг (серпень, 1930); свято в с. Терблече (серпень, 1930); зустріч із членом товариства З. Петрович в с. Вижниця (серпень, 1930); танцювальний вечір в с. Чудей (2 січня 1932).

Крім вечорів та інших розважальних заходів в сільській місцевості отримали підтримку створення загальних сільських бібліотек. Саме такий заклад був відкритий 20 липня 1934 року у с. Солка почесним членом І. Тороуціу. З нагоди відкриття бібліотеки громада села підготувала концерт, в програму якого входили літературні читання, танці і виступ співаків [1, Р. 12]. Цей самий активіст (І. Тороуціу) подарував товариству 1000 книг, які були розповсюдженні по таким народним бібліотекам, а саме: «Арбороаса» с. Йорданешті, 2. «Кабінету лекцій» з Ліпкан, 3. «Рана» с. Стража; 4. «Тріколер» з

Клокучки; 5. «Луцаферул» с. Петричени; 6. «Феклія» с. Космін; «Міхай Емінеску» с. Купка; 8. «Ренвієря» с. Валя-Саке; 9. початковій змішаній школі с. Мітокул Драгомірней; 10. «Жунімія» с. Банилів; 11. «Товариство стрільців» с. Віковул де Сус; 13. «Міхай Емінеску» с. Купки; 14. «Луцаферул» с. Банчени. Останнім номером у розподілі книг – іменна «Бібліотека Іліе Тороуціу» з с. Солка.

Румунські громадські та видатні культурні діячі, артисти, музиканти систематично підтримують діяльність «Жунімія» з метою пропаганди діяльності товариства, зборів коштів під час благодійних акцій тощо. Зимою були організовані зустрічі із постом О. Гога, скрипалем Д. Енеску, романістом Л. Ребряну. В книзі відвідувань Енеску так описує характер діяльності товариства: «Праця, честь, самопожертва» [1, Р. 4]. В свою чергу, «Жунімія» потужно відзначає 50 років з дня народження румунського письменника М. Садовяну.

Ще одним потужним напрямом діяльності товариства «Жунімія» протягом багатьох років стала видавнича діяльність. З 1904 року товариство видає журнал «Жунімія – літературна», і протягом 30 років його керівництвом займався почесний член товариства І. Нестор. Метою створення журналу стало «створення засобу для широкої і продуктивної національної і культурної пропаганди».

17 Травня 1934 року в залі Національного театру відбулися урочистості за нагоди ювілею журналу. З цієї нагоди «Жунімія» нагороджує свого почесного члена срібним лавровим вінком, як відзнакою за те, що впродовж 30 років його керівництвом журналом здійснювалось в душі духовного об'єднання румунів. Після чого були прочитані уривки з творів видатних працівників цього журналу: Г. Тофан, Г. Попович (Ф. Ребряну), М. Телеман, І. Грамада, К. Мораріу, К. Бераціу, Т. Штефанелі, В. Герасім, Н. і Т. Драчинські, Т. Бреїляну, Г. Ротіка, Л. Буландра. У другій половині був даний класичний балет «Прометей» в 6 картинах Григорія Пантазі, почесного члена товариства «Жунімія».

Офіційний звіт засвідчив подяку активістам громадського руху і членам товариства: почесному члену Г. Пантазі, пані Цопа, директору загальної школи для дівчат панночці А. Штефуряк, Л. Мораріу, директору Національного Театру, А. Літяну, пану С. Буріческу, командирі полку № 3 прикордонників тощо.

Традиційно у студентських товариствах університету досліджуваного періоду, зокрема «Жунімія», зберігали зв'язки між дійсними та почесними членами. З сторони останніх потужний пласт роботи мав культурно-просвітницьке спрямування: вечір присвячений творчості Чуара Петреску, головує академік С. Прокопович (25 лютого 1931 року); конференція на тему: «Гітлер і нацистський рух в



Германії» під керівництвом академіка Л. Чауш 25 березня 1931 року; конференція на тему: «Філософія нашої народної поезії», організатор О. Сімігафівські (8 травня 1931 року).

Причому такі зв'язки не завершувались лише лекціями та урочистими. 22 листопада 1930 року товариство вшанувало пам'ять колишнього почесного члена Костантина (Стеніке) Бераріу. В залі мерії м. Чернівці проведено вечір, в програму якого входили: доповідь академіка А. Вітенку на тему: «Націоналізм Константина Бераріу», музичні виступи членів товариства та гостей, тощо [1, Р. 4].

Необхідно визначити, що академік, доктор Д. Вітенку мав неабияку прихильність членів «Жунімія». Лише протягом 1930-1931 року він неодноразово приймає участь у заходах товариства: виступ на вечорі в Адинката 19 липня 1931 року; участь у постановці комедії «Вчений Омега», переклад тексту французької мови якої зробив доктор Драгош Вітенку і прийняв участь як актор (28 травня 1931 року.)

В середовищі товариства традиційно продовжувалась підготовка (навчання) громадських діячів (товариських активістів). Неодмінно зазначимо, що старші та досвідчені учасники готували «нову зміну» доручаючи молодим організувати та проводити частину або навіть весь товариський захід.

Ще одну важливу роботу «Жунімія» розпочала у 1928 році. Підтримка членів організації, що соціально незахищені, розпочалась за двома векторами. А саме, отримавши у власність приміщення від почесного члена товариства К. Косовича, товариство відкрило гуртожиток [1, Р.13].

Одразу необхідно зазначити, що будівля була не пристосована для проживання, зокрема покрівля була пошкоджена в декількох місцях. За посередництва керівництва університету, міністерство народної освіти Румунії видало 70000 лей, а префектура м. Чернівці виділила 10 000 лей для ремонту будівлі, заміну покрівлі та придбання необхідного обладнання для гуртожитку [1, Р. 14].

Крім того, підтримка товариства з сторони держави виявлялась у безкоштовному забезпеченні гуртожитку 100 м3 дров від міністерства сільського господарства і земель [1, Р. 15].

Звіт товариства зафіксував передачу фінансової допомоги мерії м. Чернівці в обличчі мера Д. Мармелюка в сумі 10000 лей, на яку була зменшена заборгованість «Жунімія» перед міським бюджетом. А колишній мер, почесний член товариства Н. Севяну пожертвував на підтримку студентів «Жунімія» 2000 лей [1, Р. 15].

Цікаво, що громадське товариство відшукало можливість підтримати «старанних» студентів, оплативши університетські



курси або призначивши товариську стипендію. К. Косович надав раді товариству суму 100000 лей, з якої було виокремлено 3 стипендії для соціально незахищених членів. Впродовж 1930-1934 рр. Стипендію імені К. Косовича отримували Т. Керулян, К. Куку, І. Космович, Д. Лецчук, Т. Марікару, В і С. Патраш, В. Заводовський [1, Р. 14].

Освітня та пропагандистка діяльність вимагала потужного матеріально-технічного забезпечення. Отже, протягом 1930-1931 рр. ілюстративний фонд збагатився іконами «Ісус в саду Кіцмань» і «Таємна вечеря»; картинами «Іон Гремадев вірешоая» (подарована інспектором Є. Луцу – М.К). Всі члени товариства мали можливість користуватись бібліотекою, кабінетом для лекцій, великим і різноплановим фондом [1, Р.13]. Кількість книг і пресових видань, що знаходились у бібліотеці постійно збільшувалась шляхом передачі їй книг із власних зібрань. Так, у 1933 році колишній почесний член В. Болдур залишив у спадщину 212 книг юридичної тематики.

Організаційні та господарські роботи були невід'ємною частиною діяльності членів товариства. Ремонт у приміщенні товариства (нині центральна площа, 3 М.К.) проводився спільно із румунською громадою за кошти «Жунімя» [1, Р.15]

Звіт товариства відзначає збільшення членів та розширення діапазону діяльності «Жунімя», і, відповідно, необхідність у нових статутних положеннях. Отже, з метою ефективного адміністрування та відповідності умовам тогочасним діяльності загальні збори товариства 4 жовтня 1934 року проголосували за новий статут.

**Висновки.** На основі аналізу звіту діяльності румунського академічного студентського товариства Чернівецького університету «Жунімя» за 1930-1935 рр. можна зробити наступні висновки: протягом періоду 1919-1939 рр. товариство розширило сферу власного впливу, запровадивши нові напрямки діяльності, зокрема підготовку власних товариських кадрів. До цього моменту про таку роботу навіть не згадували. Характерними стали синтезовані форми діяльності, в яких об'єднувались вечірки і святкування із лекціями і бесідами або навіть благодійними зібраннями. Також звіт засвідчив потребу у перегляді установчих документів, положення яких вже не відповідали вимогам часу і власне самого товариства.

### **Список використаних джерел:**

1. Raportul societății academice române Junimea din Cernauți asupra anilor administrative 1930/31-1933/34.— Cernauți, 1934. — 20 p.

The author examines the directions, forms and methods of the Romanian Academic Society «Zhunimya» Chernivtsi National University in the 30 years of the twentieth century. Company that inherited from the student society «Arboroasa» own niche in force in the territory of the land until 1939. As sex is considered a change in the statute, which took place in the 30-ies, and accordingly expanded areas of work «Zhunimya.» Among them vyokremlyysya such as educational, cultural, educational, training staff so friendly. Determined that the characteristic of the society was the synthesis of directions and forms of activity. It was found that the state and members of the Association financially supported the launch hostel for students, scholarships for the most diligent of them, as well as charity events company.

**Key words:** Bucovina, students, community, tools, forms, parties, lectures.

*Отримано: 4.05.2016*

УДК 796. 011. 3: 796. 323. 2

*Ю.С. Костюк*

## **АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ МЕТОДИКИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ УЧНІВ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ**

У статті особлива увага приділяється методиці диференційованого навчання учнів 5-9 класів сільських малокомплектних шкіл засобами баскетболу. Висвітлено специфіку навчально-виховного процесу у школах сільської місцевості. Побудовано алгоритм навчання рухових умінь і навичок у баскетболі для хлопців і дівчат середньої школи з урахуванням найбільш інформативних для кожного віку психофізіологічних показників розвитку організму. Основними критеріями диференціації розробленої методики навчання фізичних вправ у процесі занять баскетболом є вдосконалення психофізіологічних показників, а саме: розвиток м'язових відчуттів, швидкості рухових реакцій, вольових якостей, максимального темпу рухів, різних характеристик уваги, здатності до утримання стійкої пози, зорової та слухової пам'яті, розумової працездатності.

**Ключові слова:** учні, фізичні вправи, психофізіологічні показники, баскетбол.

**Постановка проблеми.** Дослідження стану здоров'я, фізичної підготовленості та психофізіологічних показників розвитку учнів сільських малокомплектних шкіл має велике значення для практики навчання та виховання підрастаючого покоління в сільській місцевості, оскільки такі дослідження дають можливість виявити проблему формування та використання нових технологій навчання в процесі фізичного виховання сільських учнів. Крім цього, виявляють зміни індивідуальних особливостей учнів під впливом фізичної культури, зокрема у формуванні мотивації, розвитку інтересу до занять фізичною культурою та спортом у сільській місцевості. А також розкривають невирішені питання диференційованого навчання фізичних вправ засобами баскетболу, сприятливого віку початку вивчення елементів баскетболу та процедури формування відповідної системи, що передбачає визначення оптимальних завдань навчання, змісту, форм, засобів, методів, способів виконання вправ і методів організації діяльності учнів.

**Мета дослідження** – побудувати алгоритм навчання фізичних вправ учнів середніх класів сільської малокомплектної школи засобами баскетболу.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості, психофізіологічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Ефективністю в побудові навчально-виховного процесу з фізичного виховання в сільських малокомплектних школах ми вважали акцентоване застосування прийомів баскетболу як засобів розвитку психофізіологічних здібностей і систематичне поповнення на цій основі рухового досвіду учнів.

Передбачалося, що ступінь виразності кожного з досліджуваних психофізіологічних факторів є значимим та ефективним у навчанні фізичних вправ на заняттях з баскетболу.

Такий підхід зумовив розробку алгоритму побудови методики диференційованого навчання фізичних вправ учнів середніх класів у процесі занять баскетболом, відповідно до якого здійснювалося планування засобів і методів на всіх етапах навчання в основній школі з дотриманням загальнодидактичних принципів та застосуванням доступних форм фізичного виховання в сільській місцевості (рис. 1).

З використанням даного алгоритму нами розроблено методику диференційованого навчання фізичних вправ школярів середніх класів сільських малокомплектних шкіл у процесі занять баскетболом для хлопців і дівчат п'ятого, шостого, сьомого, восьмого та дев'ятого класів

на уроках фізичної культури в сільській місцевості з урахуванням найбільш інформативних для кожного віку психофізіологічних показників розвитку організму.



Рис. 1. Алгоритм навчання фізичних вправ учнів середніх класів сільської малокомплектної школи засобами баскетболу

Так, на учня сільської малокомплектної школи при навчанні фізичних вправ впливають стан здоров'я, вік, стать, мотивація, психофізіологічні показники розвитку організму та матеріально-технічні умови (рис. 1).

Сама методика диференційованого навчання фізичних вправ включає три етапи, які відрізняються один від одного як завданнями прикладного характеру, так і особливостями методики.

На першому етапі *створення уявлення про рухову дію* в учнів формується уявлення про вправу, яка вивчається у вигляді майбутньої моделі дії [1].

Осмилення рухового завдання, створення уявлення про техніку рухової дії та установка на оволодіння нею відбуваються за допомогою наочних і словесних методів. При показі конкретної технічної дії (подвійний крок, ведення, штрафний кидок тощо) вчителю слід застосовувати словесну інформацію для того, щоб підвищити результативність фізичної вправи, що вивчається.

В сільських малокомплектних школах широко використовуються такі засоби навчання як навчальні картки, посібники, а при наявності необхідної апаратури – мультимедійні засоби. Все це допомагає сільським учням уточнити уявлення про вправу та більш детально її вивчити для того, щоб максимально мобілізувати сферу сприйняття навчального матеріалу.

Вищення конкретних завдань навчання фізичних вправ у сільських малокомплектних школах здійснюється під час уроків фізичної культури, як основної форми фізичного виховання школярів, та в позаурочних формах – секціях з баскетболу.

На етапі **початкового розучування** ставиться мета сформувані в учнів сільської місцевості основи техніки навчального руху та домогтися його виконання в загальних рисах.

Для формування рухового вміння необхідним шляхом потрібно послідовно вирішувати конкретні завдання, а саме: сформувані смислове й зорове уявлення про рухову дію та спосіб її виконання; створити рухові уявлення за основними опорними точками (елементами дії) шляхом освоєння підвідних вправ або структурних елементів навчальної дії; домогтися цілісного виконання рухової дії в загальних рисах (на рівні початкового вміння); попередити чи усунути значні помилки в техніці рухової дії [9].

Залежно від особливостей і складності досліджуваної техніки дії, фізичної підготовленості, рухового досвіду учнів рухова дія розучується по частинах або в цілому. На цьому етапі розучування дії широко застосовують підвідні вправи в умовах, які полегшують виконання рухів. Також застосовують загальнопідготовчі та спеціальні вправи, а з метою усунення помилок – контрольні вправи. На етапі початкового розучування найбільш типовими є такі рухові помилки як: зайві, непотрібні рухи, спотворення руху по амплітуді і напрямку, порушення ритму рухової дії, скутість руху. Причинами помилок можуть бути: недостатньо чітке уявлення про рухове завдання; неправильне виконання попередніх дій; слабкий розвиток координаційних здібностей, точності та інших фізичних якостей; страх, неухважність, невпевненість, стомлення, підвищена збудливість учнів.

Основним шляхом виправлення помилок є: вказати на помилку, показати правильне виконання, відновити методику навчання, надати відпочинок, полегшити виконання вправи [2]. Обов'язковим на цьому етапі є контроль за виконанням технічної дії для того, щоб учні правильно «завчили» основи техніки виконання вправи, що вивчається.

Навчання на етапі *поглибленого розучування* будується відповідно до закономірностей удосконалення рухового вміння, його переходу в рухову навичку.

На третьому етапі провідна роль під час виконання рухів належить м'язовим відчуттям, тому метою є стабільне виконання фізичної вправи.

Прикладними завданнями навчання на цьому етапі є: уточнення техніки рухової дії за кінематичними, ритмічними та динамічними характеристиками; поглиблення та розширення створеного уявлення про рухи, які вивчаються; формування навички, тобто вільного та стабільного виконання рухової дії; створення передумов для варіативності реалізації навички [5].

Основною методики навчання етапу поглибленого розучування є метод повторного виконання цілісної вправи з вибірковим відпрацюванням частин основи техніки.

Важливими методами третього етапу являються ігрова та змагальна діяльність, тому що в цьому випадку відбувається варіювання умов навчання. Рухові дії виконуються не тільки у звичних умовах, але й в ускладнених і мінливих. Широко застосовуються підвідні та рухливі ігри, ігрові вправи, естафети, спрощені та командні ігри, які створюють необмежені можливості для розвитку координаційних здібностей, орієнтування у просторі, швидкості реакції, периферичного зору тощо [4].

В даному випадку, досягається великий дидактичний ефект, коли варіативні повторення тієї чи іншої технічної дії потребують від учнів пошуку оптимального вирішення, творчого підходу та самостійності. Це супроводжується підвищенням інтересу учнів до занять, що досягається новизною умов.

Успішність третього етапу обумовлена своєчасним контролем за освоєнням техніки гри в баскетбол.

Отже, реалізація викладених основ методики навчання фізичних вправ залежить від важливих умов для якісного засвоєння учнями техніки гри в баскетбол, а саме:

1) особливе значення в сільських малокомплектних школах набуває передача інформації від учителя учням;

2) учитель повинен постійно поповнювати руховий досвід учнів для більш успішного та швидкого засвоєння нових форм рухів;

3) одночасно розвивати в учнів загальні та спеціальні фізичні якості як основу успішності в будь якій ігровій діяльності;

4) створювати ускладнені та перемінні умови для ігрового та тактичного мислення учнів.

Встановлена залежність спеціальної фізичної підготовленості від рівня прояву психофізіологічних показників підтверджує те, що виконання рухових дій у просторі та часі тісно пов'язані із здатністю оцінювати їх за допомогою м'язових зусиль, вольових якостей, концентрації уваги, пам'яті, координації рухів тощо.

Таким чином, основними критеріями диференціації розробленої методики навчання фізичних вправ у процесі занять баскетболом є вдосконалення психофізіологічних показників, як важливого чинника формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей для широкого фонду поповнення рухового досвіду та систематичне використання нових видів рухових дій.

Тому, при підборі засобів навчання основних технічних прийомів з баскетболу ми вважали необхідним розвиток м'язових відчуттів, швидкості рухових реакцій, вольових якостей, максимального темпу рухів, різних характеристик уваги, здатності до утримання стійкої пози, зорової та слухової пам'яті, розумової працездатності.

Методика навчання ігрових дій включає комплекси спеціальних вправ для розвитку психофізіологічних показників учнів, які є найбільш значущими для тієї чи іншої ігрової дії залежно від віку та статі, зокрема: швидкості рухових реакцій, вольових якостей, частоти рухів, кінестетичного відчуття (відчуття м'язових зусиль), рівноваги, часової орієнтації (відтворення коротких і довгих часових інтервалів), різних характеристик уваги, диференціювання відстані, зорової пам'яті, а також розумової працездатності.

Комплекси застосовувалися в підготовчій частині уроку у вигляді загально- та спеціально-розвиваючих вправ, а також в основній частині – у вигляді рухливих і спортивних ігор, ігрових вправ та естафет відповідної спрямованості.

Для розвитку в дітей 10-14 років сільської місцевості м'язових відчуттів ми підбирали вправи, які при багаторазовому повторенні вчать правильно й економно розподіляти м'язову силу, тобто корегують та уточнюють параметри рухів за амплітудою, величиною зусиль і траєкторією, а саме: вправи з набивними та тенісними м'ячами, з малими гантелями та еспандерами. Важливим моментом у виконанні

таких вправ є здатність учнів правильно оцінювати власні м'язові зусилля, що в подальшому формує «відчуття» м'яча.

Швидкість рухових реакцій є складовою більшості рухових дій у баскетболі. За даними О.В. Тимошенка [8], швидкість рухових реакцій не пов'язана з рівнем прояву майстерності, так як час простої рухової реакції обумовлено генетично і зміна цього показника під впливом зовнішнього середовища та занять спортом порівняно незначна. Для баскетболу характерні прояви різних сторін швидкості: швидкість виконання окремих прийомів (ведення м'яча, кидка в кошик), швидкість сприйняття та оцінювання ігрових ситуацій, швидкість прийняття рішення та вибору найбільш ефективних шляхів у грі. Тому ми застосовували загальні та спеціальні вправи, які характеризуються раптовим реагуванням у зв'язку з постійною зміною ситуації, естафети зі зміною рухів за сигналом учителя.

Для розвитку частоти рухів учнів середніх класів сільської місцевості ми застосовували вправи швидкісної спрямованості з предметами та без. Такі вправи виконуються за короткі інтервали часу кількома підходами з відпочинком до повного відновлення.

Для розвитку почуття рівноваги, яка в значній мірі залежить від вестибулярного аналізатора, нами використовувалися різноманітні вправи з обертанням у різних площинах голови, кінцівок, тулуба, а саме: перекиди, перевороти, повороти, комбінації вправ, вправи для збереження стійки, різні види лазіння, стрибки, елементи гімнастичних вправ, біг з різкими зупинками та зміною напрямку руху, а також вправи з обмеженням зорового контролю.

Для вдосконалення здатності володіти часовими параметрами рухів на уроках з фізичної культури ми підбирали вправи, які чітко обмежені за часовими параметрами та вимагають контролю часу їх виконання. Це були вправи з конкретною кількістю повторень за одиницю часу, вправи, які виконувалися повільно на певний рахунок, темпові рухи за заданий час тощо. При цьому, важливе значення мало вміння самостійно вести рахунок, тим самим слідкуючи за часом.

На думку А.О. Артюшенка [3], при вихованні більшості вольових якостей слід створювати різноманітні труднощі, для подолання яких необхідно виявляти різні види вольових зусиль і напружень. Особливої уваги набувають вправи ігрового характеру, комбінації вправ із протидією суперника, застосування яких формує в учнів сміливість, наполегливість, здатність до подолання труднощів.

Основними засобами у вихованні вольових якостей є застосування двосторонніх навчальних ігор у баскетболі, які спонукають приймати рішення, проявляти ініціативність і рішучість в складні та



несподівані моменти ігрових ситуацій; змагання на швидкість, точність і результативність, естафети, опорні стрибки, акробатичні вправи, а також рухливі ігри та вправи на прояв творчої активності в діях.

Для формування в учнів 10-14 років уваги, швидкого сприйняття та переробки інформації, тактичного мислення, зорової, слухової та рухової пам'яті використовувалися рухливі ігри, естафети, елементи спортивних ігор, які вимагали одночасних асиметричних рухів різними частинами тіла; вправи, які потребували командних взаємодій, одночасне виконання вправ усім класом, а також прийоми баскетболу, які формували «школу рухів із м'ячем».

Розумова працездатність розвивалася за допомогою підготовчих ігор, у яких учні звикали до командних взаємодій та дій з м'ячем, ігор з використанням прийомів баскетболу, навчальних ігор за спрощеними правилами та з дотриманням правил, а також виконання та використання тактичних комбінацій, таких як взаємодії двох (трьох) нападаючих, прийоми нападу, персональний захист, напад швидким проривом, гра стрітбол.

Науковці доводять [6, 7], що здібності до відтворення, оцінювання, вимірювання та диференціації параметрів рухів, які основані переважно на точності та тонкості рухових відчуттів і сприйняття, є найважливішими координаційними здібностями для спортивних ігор. Тому для розвитку відчуття дистанції ми застосовували вправи та естафети на влучність, метання малого м'яча, вправи для проходження дистанції з обмеженням зорового контролю та без нього, варіювання дистанції при передачах м'яча, різних кидках, веденні, передачі м'яча на різну відстань із різною швидкістю, виконання кидків різних за масою м'ячів (волейбольного, набивного, футбольного) на певну відстань, а також передачі на далеку відстань за сигналом учителя.

**Висновки.** Встановлена залежність спеціальної фізичної підготовленості від рівня прояву психофізіологічних показників у учнів 5-9 класів сільських малокомплектних шкіл підтвердила те, що виконання рухових дій у просторі та часі тісно пов'язані із здатністю оцінювати їх за допомогою м'язових зусиль, вольових якостей, концентрації уваги, пам'яті, координації рухів тощо.

Алгоритм навчання фізичних вправ учнів середньої школи засобами баскетболу розкриває суть методики диференційованого навчання з урахуванням найбільш інформативних для кожного віку психофізіологічних показників розвитку організму.

Враховуючи вище викладене, у подальшому плануємо розробити критерії оцінки успішності учнів 5-9 класів малокомплектних сільських шкіл в процесі вивчення баскетболу на уроках фізичної культури.

### **Список використаних джерел:**

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания : підручн. / В. Г. Арефьев. – Кам'янець-Подільський : П. П. Буйницький О. А., 2011. – 368 с.
2. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания : підручник / В. Г. Арефьев. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
3. Артюшенко А.О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – Теорія і методика виховання / А. О. Артюшенко. – К., 2003. – 20 с.
4. Блодюк І. Методика проведення уроків фізичної культури в середніх класах за змістом варіативного модулю «Баскетбол» / І. Блодюк // Фіз. культура, спорт та фіз. реабілітація в суч. суспільстві : зб. статей. – Вінниця, 2011. – С. 20-22.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту : в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фіз. виховання. – 392 с. ; Т. 2 : Методика фіз. виховання різних груп населення. – 368 с.
6. Лях В.И. Координационные способности : диагностика и развитие : уч. пособ. / В. И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Платонов В.Н. Координация спортсмена и методика её совершенствования : учеб.-метод. пособ. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К. : КГИФК, 1992. – 54 с.
8. Тимошенко О.В. Развитие скорости і точности игровых действий у девочек 10-14 лет, які займаються баскетболом : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / О. В. Тимошенко. – К., 1999. – 159 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

The article is focused on technique of differential teaching 5-9 grades pupils of ungraded rural schools with a help of basketball means. It illuminates the specifics of the educational process in rural areas schools. There was hold a testing of a special physical fitness level in basketball and psychological tests. Besides there were established significant correlation between these indicators. The teaching algorithm of motor skills and abilities in basketball for boys and girls of secondary school was constructed considering the most informative

psychophysiological indicators of the body's progress for each age category. It was found out that the pupil of ungraded rural school during the teaching of physical exercises is affected with health status, age, sex, motivation, psychophysiological indicators of body's progress and logistical conditions. The main criteria of developed technique differentiation of training exercise process during basketball classes is to improve psychophysiological indicators, namely the development of muscular sensations, speed of motor responses, volitional qualities, the maximal rate of movement, different attention characteristics, ability to retain a stable posture, visual and auditory memory, mental capacity.

**Key words:** pupils, physical exercises, psychophysiological indicators, basketball.

*Отримано: 20. 04. 2016*

УДК 796.015.62:37.011.32

*О.Г. Коваль, М.В. Гуска*

## **ОСОБЛИВОСТІ НОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРИ ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ СТУДЕНТІВ**

Світовою наукою накопичено значний матеріал, який підтверджує необхідність систематичних занять фізичними вправами з метою поліпшення здоров'я, підвищення стійкості і працездатності організму. Метою оздоровчого тренування студентів є підвищення рівня фізичного стану та зміцнення здоров'я. Для досягнення поставленої мети в оздоровчому тренуванні використовуються фізичні навантаження, які не перевищують функціональні можливості організму, але достатні для того, щоб досягти оздоровчого ефекту. В даній статті висвітлюються питання правильного дозування фізичних навантажень під час оздоровчо-тренувального процесу. Звертається особлива увага на те, що при нормуванні обсягу фізичного навантаження необхідно враховувати такі їхні компоненти: кількість фізичних вправ у комплексі; тривалість виконання вправ; тривалість інтервалів відпочинку між вправами та серіями; види та характер відпочинку; кількість повторень кожної вправи чи серії; інтенсивність виконання вправ; характер м'язового навантаження. Аналізуються такі показники фізичного навантаження як інтенсивність тренувальних навантажень,

обсяг навантажень. Підтверджується, що найбільший ефект при занятті фізичними вправами досягається при поєднанні фізичного тренування і активного відпочинку.

**Ключові слова:** фізичне виховання, оздоровче тренування, тренувальне навантаження, дозування навантажень, інтенсивність навантажень, тренувальний ефект.

**Постановка проблеми.** Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму до необхідного рівня, називається оздоровчим, або кондиційним тренуванням. Першочерговим завданням такого тренування є підвищення рівня фізичного стану до тих величин, що гарантують стабільне здоров'я.

Відомо, що заняття в межах навчальної програми з фізичного виховання недостатньо для вирішення завдання оздоровчого тренування студентів. Тільки комплекс не поєднання навчальних та самостійних занять фізичними вправами може успішно формувати і вдосконалювати у студентів фізичні якості та навички, необхідні їм у майбутній професійній діяльності [4, с. 11-12]. Навчальний оздоровчо-тренувальний процес з фізичного виховання передбачає також засвоєння студентами необхідного теоретичного матеріалу, який сприяє свідомо, з розумінням ставитися до використання усіх засобів професійно-прикладної фізичної підготовки.

Ефективне використання засобів фізичної культури з метою оздоровлення студентської молоді в значній мірі залежить від точності визначення величини фізичного (тренувального) навантаження. Тренувальне навантаження повинно бути оптимальним, тобто достатнім за обсягом і інтенсивністю із врахуванням рівня функціональної підготовленості студентів. Адже виконання допорогових навантажень не сприятиме збільшенню обсягу функціональних резервів та працездатності організму, а зверхпорогові навантаження, мобілізуючи приховані резерви, можуть призвести спочатку до швидкого зростання працездатності організму, а згодом до перенапружень і перетренованості з втратою здоров'я [1, с. 10-11].

**Аналіз актуальних досліджень.** Доведено, що люди, які систематично займаються фізичними вправами, хворіють на 17,5 % менше, ніж ті, хто ними нехтує (М.К. Фуркало, А.П. Дорогий, 1986). Тому необхідно використовувати будь-яку можливість для збільшення обсягу фізичної активності протягом дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, які забезпечують економну роботу багатьох органів та систем і, перш за все, серцево-судинної системи, підвищуючи її адаптаційні можливості,

нормалізують артеріальний тиск, масу тіла, знімають нервово–емоційне навантаження.

При щодобових оздоровчих тренуваннях з інтенсивними (70-80% від МСК) навантаженнями, пороговою вважається тривалість навантажень близько 20 хв, а при дворазовому тренуванні на тиждень – не менше 30 хв (Б.П. Преварський, Г.А. Буткевич). Одноразове упродовж тижня тренування не сприяє зростанню функціональних резервів організму, а тому не ефективне.

При нормуванні навантажень необхідно враховувати їх структуру, зміст і дозування в тижневому мікроциклі, який є основним циклом в системі занять загально фізичними вправами (Я.С. Вайнбаум, 1986). Поєднання і кількість занять в окремі дні тижня можуть бути однаковими або різними, але тижневі цикли приблизно схожі, на відміну від спорту, в якому використовують кілька варіантів тижневих мікроциклів в різних поєднаннях в залежності від періоду підготовки.

У рекомендаціях різних авторів тривалість занять коливається в досить широкому діапазоні від 20 до 120 хв (Амосов Н.М., Бендет Я.А., 1989; Astrand P.O., Rodahl K., 1970; Пирогова Е.А., 1989). Практично всі дослідники погоджуються що обсяг тренувальних навантажень, у першу чергу повинен бути пов'язаний з їхньою інтенсивністю, а також з характером і структурою тренувальних вправ (біг, плавання, вправи силової спрямованості і т.д.), віком і рівнем фізичного стану осіб що займаються, а також частотою тренувальних занять у тиждень [5, с. 106].

Оздоровчий вплив занять фізичними вправами реалізується завдяки фізичному тренуванню, в основі якого лежить елементарний факт посилювання відновних процесів під впливом стомлення, Після фізичного навантаження, якщо воно не перевищує можливостей організму, інтенсивно протікають процеси відновлення енергетичних потужностей тканин, які сприяють підвищенню м'язової працездатності на більш високий, ніж у вихідному положенні, рівень. Якщо у цьому періоді – фазі суперкомпенсації – фізичне навантаження повторюється, то відбуваються ті ж зміни, але з однією різницею: ступінь перевищення досягнутої працездатності над вихідним рівнем її збільшується ще значніше. Подальше повторення навантажень, які здійснюються у фазі суперкомпенсації, призводять до послідовного зростання м'язової працездатності (В.П. Мурза, 2005).

На сьогодні найбільш глобальними у розвитку оцінювання фізкультурно–оздоровчих досягнень студентів є три ключові тенденції, які відображають концепцію сучасної освіти – особистісно–орієнтовна, якісна і фізкультурно–оздоровча [4, с.13-

14]. Першим, значущим компонентом у цьому процесі є тенденція оцінювання об'єктивних фізичних можливостей організму кожного студента. Друга – тенденція спрямованості оцінювання рівня розвитку рухових якостей і психофункціональних можливостей організму на освітній результат. Третя тенденція – інтенсифікація студентської орієнтованості в процесі оцінювання фізичних можливостей організму. Зазначені три тенденції розвитку оціночних технологій модернізуються паралельно, доповнюючи одна одну задля досягнення мети створення функціонального фізкультурно-оздоровчого виховання, що задовольняє запити сучасного суспільства (О.Д. Дубогай, М.В. Євтушок, 2007).

**Метою даної статті** є узагальнення матеріалів з методики проведення оздоровчо-тренувальних занять із студентами, правильного дозування фізичних навантажень під час оздоровчо-тренувального процесу.

**Методи дослідження.** У процесі написання статті використано публікації наукових та методичних видань, методи педагогічних досліджень, а також практичний матеріал факультету фізичного культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

**Виклад основного матеріалу.** Головною особливістю оздоровчого тренування студентів є не спортивна спрямованість, а цілеспрямоване використання фізичних вправ з метою поліпшення фізичного, психічного здоров'я, удосконалення функціональних можливостей організму за допомогою засобів фізичної культури і спорту. Фізичні вправи мають бути дозованими і не виконуватися з максимальним зусиллям, на межі своїх можливостей.

Викладачам фізичного виховання і студентам при нормуванні обсягу фізичного навантаження необхідно враховувати такі їхні компоненти: кількість фізичних вправ у комплексі; тривалість виконання вправ; тривалість інтервалів відпочинку між вправами та серіями; види та характер відпочинку; кількість повторень кожної вправи чи серії; інтенсивність виконання вправ; характер м'язового навантаження [4, с. 62].

Показником напруженості функціонування окремих органів і систем організму при виконанні даного навантаження є інтенсивність тренувальних навантажень (ІТН) – кількість рухових дій, виконаних за одиницю часу. За зовнішніми показниками інтенсивність навантажень вимірюється швидкістю, а за внутрішніми – напруженістю функціонування окремих систем організму: збільшенням концентрації молочної кислоти в крові, приростом частоти дихань, ЧСС тощо.

Дозування інтенсивності навантажень за зовнішніми показниками, в порівнянні з внутрішніми, технічно більш просте, але менш точне.

Величина інтенсивності (потужності) навантаження для кожного конкретного студента повинна бути суворо індивідуалізована. Адже висока максимальна потужність для одного студента досить часто може бути помірною для іншого. Це зумовлено тим, що характер і величина фізіологічної реакції-відповіді на одне і те ж фізичне навантаження залежить перш за все від величини фізичних навантажень і можливостей ведучих (для даного виду діяльності) функціональних систем. При виконанні однакової роботи у студентів з більш високими функціональними можливостями ведучих систем організму в порівнянні з тими, що мають малий обсяг функціональних резервів, величини фізіологічних зрушень завжди будуть менш виразними. Таким чином, функціональне навантаження на фізіологічні системи організму буде у них відносно менше, ніж у студентів з більш низькими функціональними можливостями.

Під час кожного окремого заняття потрібно здійснювати оперативний контроль. Його завданням є визначення відповідності обсягу та інтенсивності оздоровчо-тренувального навантаження функціональним можливостям кожного студента. Найбільш доступним засобом оперативного контролю є аналіз ЧСС. Середні дані ЧСС у студентів в стані спокою (студенти першого курсу К-ПНУ імені Івана Огієнка) в залежності від спрямування фізичних тренувань такі: нетреновані – 66,8 ск/хв, студенти-спортсмени, які спеціалізуються з швидкісно-силових видів спорту – 65,2 ск/хв, витривалістних – 56,6 ск/ хв. [3, с.139-144].

Показник ЧСС надійно характеризує інтенсивність навантажень, тривалість яких більша 2-3 хв, тобто більша тривалості часу впрацювання кардіо-респіраторної системи організму. Для фізичних вправ тривалістю менше 2 хв, при яких ЧСС не відображає інтенсивності навантажень, доцільно користуватися показником пульсового боргу (В.Д. Сонькін).

Навантаження різної інтенсивності по-різному впливає на перебіг біохімічних та фізіологічних процесів. Так, короткотривалі швидкісні вправи, стимулюючи розвиток механізмів анаеробного енергозабезпечення, сприяють розвитку швидкісно-силових здібностей; довготривалі вправи низької (середньої) інтенсивності активізують переважно механізми аеробного енергозабезпечення, а тому сприяють розвитку загальної витривалості.

Інтенсивність виконання фізичних вправ певною мірою визначає величину і спрямованість тренувального впливу на організм

людини. Змінюючи інтенсивність навантаження, можна сприяти переважній мобілізації тих чи інших джерел енергії, в різній мірі стимулювати діяльність функціональних систем.

Приблизна інтенсивність витривалісних тренувальних навантажень за відносним показником ЧСС (ВР ЧСС) для студентів перших курсів така: порогова ВР ЧСС – 65-75%, середня – 76-90% , пікова (максимальна) – 91% і більше.

Основним показником обсягу навантажень є час, затрачений на тренувальну і змагальну діяльність та число тренувальних занять. Обсяг навантажень характеризується зовнішніми (кількість виконаних вправ за тренування, добу, рік) і внутрішніми (реакція фізіологічних систем на виконану роботу) показниками, між якими існує прямий взаємозв'язок. Чим більший зовнішній обсяг навантажень, тим більше виражена реакція-відповідь з боку фізіологічних систем. Проте ця залежність не лінійна, вона змінюється в процесі адаптації організму до фізичних навантажень.

За обсягом навантаження бувають великі, середні і малі. Великий обсяг навантажень забезпечує розвиваючий негайний тренувальний ефект, а при багаторазовому повторенні – кумулятивний тренувальний ефект. Ознаками великого обсягу навантажень є значна втома, зниження працездатності, значна втрата маси тіла (більш ніж на 1 кг), тривале (більше 24 год) відновлення функцій організму.

Середній обсяг навантажень сприяє розвитку підтримуючого кумулятивного тренувального ефекту, який забезпечує збереження досягнутого раніше рівня підготовки.

Тривалість відновного періоду після виконання середнього обсягу навантажень продовжується менше 24 год, втрата маси тіла – 1 кг.

Незначні за обсягом навантаження не забезпечують росту тренувальних ефектів, вони лише сприяють відновленню працездатності після попередніх значних навантажень, оптимізують психічний стан студента, створюючи тим самим оптимальні умови для ефективного прояву дії великого і середнього обсягів навантажень.

Найбільш поширеними показниками обсягів виконаних навантажень є суб'єктивні відчуття втоми після виконаної роботи, динаміка спеціальної працездатності, зовнішні (об'єктивні) ознаки втоми, рівень змін маси тіла, тривалість відновлення окремих систем (серцево-судинної, дихальної, системи крові тощо), спрямованість і вираженість реакції на дозоване навантаження. Враховується також і орієнтовний обсяг зовнішнього навантаження, рекомендований для студентів різного віку і статі.



В оздоровчому тренуванні (на відміну від спортивного) великих обсягів навантажень не використовують. Це обумовлено перш за все тим, що виконання фізично не підготовленим студентом великих навантажень вимагає від нього надмірного психічного напруження, що може привести до погіршення стану здоров'я. Крім того, при оздоровчому тренуванні немає потреби швидко підвищувати рівень натренованості, як цього часто вимагає великий спорт. Оптимальним обсягом фізичного навантаження при оздоровчому тренуванні вважається такий, що несуттєво перевищує підтримуючий (середній) обсяг.

Порогова тривалість тренувальних навантажень (як окремих вправ, так і всього тренувального заняття та тренувального циклу в цілому) залежить від їх інтенсивності: чим більша інтенсивність оздоровчих навантажень, тим коротшою має бути їх тривалість. Так, при інтенсивності оздоровчих навантажень більше 80% від МСК пороговою буде 10-хвилинна тривалість занять, при навантаженні інтенсивністю 70% від МСК – 20-30 хвилинна, а при навантаженні інтенсивністю 60% від максимальної аеробної працездатності – однодвогодинна (туристичний похід, легкий біг, ходьба, лижні прогулянки).

Формування кумулятивного тренувального ефекту залежить від тривалості періоду занять. Кумулятивний тренувальний ефект починає проявлятися через два-три тижні систематичних тренувань і поступово зростає упродовж наступних тижнів. Тривале виконання постійного обсягу навантажень, внаслідок адаптації організму, приводить до зниження розвиваючого ефекту – обсяг навантаження, який раніше був розвиваючим, тепер стає підтримуючим.

Перехід від негайних тренувальних ефектів, спричинених виконанням окремих тренувальних занять, до кумулятивного тренувального ефекту, можливий лише за умови, якщо величина (за обсягом і інтенсивністю) тренувального навантаження достатня для активізації генетичного апарата клітини. При цьому тривалість інтервалів між заняттями повинна бути такою, щоб повторення вправ проводилось на фоні ще не згаслих в активованих діяльністю рухових нервових центрах кори мозку слідових явищ від попереднього заняття. Оптимальним для повторного виконання підтримуючого або розвиваючого навантаження вважається інтервал рівний 24-48 годинам. Повне згасання слідів від попереднього заняття завершується приблизно через чотири доби. Повторення тренувань через цей час не даватиме помітних результатів у розвитку натренованості.

У ряді випадків однаковий тренувальний ефект може бути набутий короткими, але інтенсивними щодобовими тренуваннями і

тривалими (менш інтенсивними) тренуваннями 2-3 рази на тиждень. Збільшення частоти занять більше трьох разів на тиждень не дає додаткового тренувального ефекту щодо приросту МСК. При тренуванні витривалості оптимальною вважається частота занять 4 рази на тиждень, при тренуванні швидкісно-силових здібностей – 3 рази.

Нормування навантажень в тижневому циклі оздоровчого тренування може змінюватися в залежності від того, яке з двох основних завдань в даний момент вирішується – досягнення гігієнічного нормативу фізичної підготовленості або його підтримання [2, с. 114-117].

Підтримуючо-стимулюючі форми занять повинні використовуватись щодня (ранкова зарядка) або тільки в дні навчань; відновлюючі форми – щоденно (прогулянка перед сном) або на вихідних (туризм вихідного дня).

Розвиваючі форми можуть використовуватись в різних варіантах упродовж тижня, але в їх розкладі повинні дотримуватись три основні гігієнічні вимоги: повинно бути не менше двох розвиваючих занять в тиждень (оптимально 3-7); інтервали між заняттями повинні бути приблизно однаковими (при 2, 4-кратних заняттях в тиждень); заняття бажано проводити приблизно в один і то й же час.

Якщо на протязі одного дня проводяться два розвиваючих тренування, то бажано, щоб вони мали різну направленість (наприклад, одне аеробне, друге – силове, анаеробне).

Відновлювальні форми занять виконуються кілька разів на день (звичайно два-чотири рази); підготовчі – один-два рази на день.

Рухова активність у відповідності з вказаними вище формами є цілеспрямованою на досягнення оздоровчого ефекту шляхом розвитку рухових якостей і активного відпочинку.

### **Висновки.**

1. Таким чином, ефективність використання фізичних вправ з метою збереження і зміцнення здоров'я студентів можливе лише за умови врахування багатьох чинників. Основними з них є величина (інтенсивність і обсяг) фізичних навантажень, обсяг функціональних резервів (функціональна підготовленість) і рівень фізичної підготовленості хлопців та дівчат.

2. Для досягнення максимального оздоровчого ефекту під час занять треба використовувати такий обсяг фізичного навантаження, який несуттєво перевищує підтримуючий (середній) обсяг.

3. Фізичне тренування і активний відпочинок визначають виключно високе оздоровче і стимулююче значення занять фізичною культурою і спортом для організму людини. Найбільший ефект

тривалого періоду занять фізичними вправами досягається у тому випадку, коли поєднується обидві ці дії.

### **Список використаних джерел:**

1. Босенко А.І. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навчальний посібник / А. І. Босенко, С. А. Холодов, О. Г. Коваль – Одеса-Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2016. – 88 с.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания / Я. С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1986. – 175 с.
3. Плахтій П.Д. Основи фізичного виховання студентської молоді: навчальний посібник / П. Д. Плахтій, О. Г. Коваль, С. П. Рябцев, В. М. Марчук – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2012. – 312 с.
4. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навчальний посібник / С. І. Присяжнюк. – Київ: «Центр учбової літератури», 2008. - 504 с.
5. Яців Я. Аналіз сучасних поглядів на визначення ефективності впливу фізичних навантажень на організм студентів / Я. Яців, Е. Лапковський // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура – 2014. – Вип. 20. – С. 106.

Global science has a significant material that confirms the need for regular exercise to improve health, improve the stability and performance of the body. The goal of improving student training is to improve the physical condition and health promotion. To achieve this goal in the recreational training exercise used that do not exceed the functionality of the body, but sufficient to achieve a health effect. This article highlights the issue of correct dosing during physical activity health and training process. Calls particular attention to the fact that the normalization of amount of physical activity necessary to consider following their components: quantity of exercise in the complex; the duration of the exercise; duration of intervals of rest between series and exercises; types and nature areas; the number of repetitions of each exercise or series; intensity exercise; nature muscular exertion. Analyzed indicators such as intensity exercise training loads, volume loads. Confirm that the greatest effect of physical exercise is achieved with a combination of physical exercise and leisure.

**Key words:** physical education, fitness training, training load, load dosing intensity loads, training effect.

*Отримано: 21. 04. 2016*

УДК[796.015+796.56](478)

*Г.Л. Кравцова*

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

В статье рассматривается возможность совершенствования физической качеств высококвалифицированных ориентировщиков в годовом цикле тренировки. Нами предложена и апробирована методика рационального сочетания определенных методов физической подготовки на каждом этапе годового цикла. Результаты эксперимента выявили эффективность предложенной методики и возможность применения ее в учебно-тренировочном процессе ориентировщиков.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, высококвалифицированные ориентировщики, физическая подготовка, годовой цикл тренировки, подвижные игры, переменный метод, повторный метод.

**Постановка проблемы.** Одним из самых молодых видов спорта в Приднестровье, находящихся в постоянном совершенствовании и развитии, является спортивное ориентирование. Секции спортивного ориентирования работают в отдельных населенных пунктах Приднестровья, в том числе в Тирасполе. Создан клуб, входящий в Федерацию спортивного ориентирования Приднестровья и Молдовы, регулярно проводятся соревнования, в которых участвуют спортсмены-ориентировщики всех возрастов. Тираспольские ориентировщики выступают на соревнованиях самого высокого ранга (чемпионаты Приднестровской Молдавской республики, Молдовы, Украины), а также в турнирах международного уровня в составе сборной Молдовы (Чемпионат Мира среди студентов, Чемпионат Балканских стран, Чемпионат Европы и др.).

Спортивное ориентирование оптимально сочетает физические нагрузки и умственную деятельность (запоминание деталей карты и элементов местности, выбор тактики прохождения дистанции), развивает память, наблюдательность, внимание, умение ориентироваться в сложных ситуациях. Спортсмену на дистанции часто приходится преодолевать «сложный» рельеф (заболоченную местность, кустарник, песок, различные виды завалов, перепады высот,

каменистую местность) и совмещать это с чтением карты, слежением за местностью и действиями соперников. Поэтому к физической подготовке спортсменов предъявляются высокие требования [5].

**Анализ актуальных исследований.** Вопросами физической подготовки спортсмена-ориентировщика занимались Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин, В.В. Чешихина, Ю.С. Воронов и др. По их мнению, физическая подготовка является основной и определяет содержание других видов подготовки в спортивном ориентировании. Для совершенствования физической подготовки ориентировщика применяются различные средства и методы, варьируются объемы и интенсивность выполняемых нагрузок [2]. Многие специалисты в области спортивного ориентирования считают, что рост физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков обеспечивает сочетание или комбинации нескольких методов тренировки в течении годового цикла [1; 5].

**Изложение основного материала.** Физическая подготовка в спортивном ориентировании (как и в других видах спорта) делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее развитие физических качеств, укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма. Средствами являются разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, упражнения на координацию, с отягощениями и без них, спортивные и подвижные игры и др.

Специальная физическая подготовка (СФП) в спортивном ориентировании служит для дальнейшего развития физических качеств, необходимых для этого вида спорта. Для этого применяются бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, отвечающих за проявление таких качеств, как: выносливость, сила, быстрота, ловкость.

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо управлять учебно-тренировочным и соревновательным процессами на основе планирования подготовки ориентировщиков. План составляется по годам, периодам, этапам подготовки. Для решения задач, связанных, во-первых, с повышением уровня общей и специальной работоспособности и, во-вторых, с достижением пика спортивной формы к соревновательному сезону, годовой цикл подготовки в ориентировании делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Для каждого периода подбираются тренировочные методы и средства, определяется объем и интенсивность

занятій. Методи спортивної тренувки, що застосовуються в підготовці висококваліфікованих орієнтировщиків, з урахуванням режиму виконання вправ діляться на неперервні (рівномірний, перемінний, контрольний і змагальний) і «перервні» (дискретні) – інтервальний, повторний і повторно-перемінний [2].

Спортивне орієнтування в спрощеному вигляді представляє собою крос в лісі по пересіченій місцевості на дистанціях від 1,5 до 15 км і часом перебування на дистанції приблизно від 20 хв до 2-х годин. Тому головним властивістю орієнтировщика, що впливає на спортивний результат, є витривалість, що дозволяє зберігати задану швидкість бігу з помірною інтенсивністю. Відповідно основну увагу в фізичній підготовці орієнтировщиків необхідно приділяти розвитку витривалості. Це положення було враховано при розробці методики фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів-орієнтировщиків, в основу якої був покладений принцип визначення ведучого методу розвитку витривалості в залежності від періоду підготовки в річному циклі.

Так, в перехідний період основним став ігровий метод з використанням подвижних і спортивних ігор, які не тільки сприяють розвитку витривалості, сили і інших властивостей, але і формують вміння вчасно приймати правильне рішення на дистанції і виступають засобом зниження накопленого психологічного напруження. Ігри впливають на здатність орієнтування в просторі, швидкість прийняття правильного рішення в виниклій ситуації при дефіциті часу. Ігри на місцевості дозволяють варіювати навантаження, розвиваючи в процесі гри роботу будь-якої потужності. Використання ігор в підготовці орієнтировщиків дозволяє покращити протікання аеробних і анаеробних процесів в організмі. Вибір ігор, що застосовуються в підготовці спортсменів, повинен бути націлений на рішення ситуаційних завдань – швидкий аналіз ігрової ситуації, пошук оптимального рішення і виконання його до логічного завершення. Можливо ускладнити ігрове завдання шляхом зміни швидкості переміщення або роблячи акцент на швидкість мислення при прийнятті рішення, тим більше, що втома уповільнює рішення завдань або призводить до помилок [4].

В підготовчому періоді орієнтировщики повинні досягти необхідного рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Підготовчий період ділиться на загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий етапи. На першому етапі створюється фундамент спортивної форми, на другому – забезпечується становлення спортивної форми, зміст

тренування направлено на розвитку спеціальної тренуваності. Для ціленаправленого удосконалення загальної і спеціальної витривалості нами було обрано метод «фартлека», його ще називають «іграскорості»[2]. Особливістю цього методу є досягнення переодоління великих дистанцій (від 2 до 8–10 км) з змінною швидкістю при пульсі 150–180 уд. хв.

Зміст тренування з використанням «фартлека»:

- рівномірний сильний біг – 1-2,5 км;
- біг з прискореннями по 30–40 м – 8–15 хв;
- біг в гору – 70–100 м;
- біг в швидкому темпі – 1–1,5 хв.

В якості відпочинку між видами навантаження використовується швидкий ходьба або біг в повільному темпі в тривалість 3–5 хв до відновлення дихання.

За одне тренувальне заняття цей комплекс застосовується декілька разів, в залежності від підготовленості спортсменів.

В змагальний період велике значення має швидкість бігу і швидкісна витривалість, наприклад, для рішення тактичних завдань в бігу з загального старту при проходженні дистанції по «вибору», при фінішуванні, при підході на КП або уходу з нього.

Для розвитку швидкісної витривалості в змагальний період акцент робиться на повторному методі, передбачаючому повторне проходження заданої дистанції з максимальною інтенсивністю (швидкістю).

Відпочинок між проходженням відрізків продовжується до зменшення частоти пульсу до 120–130 уд./хв [2; 3]. Повторна робота виконується серіями (1–3 х 500–700 м + 1–3 х 500–700 м) з повним відпочинком між серіями.

Для виявлення ефективності розробленої методики було організовано і проведено педагогічний експеримент. Дослідження проводились на базі клубу спортивного орієнтування г. Тирасполя в групі спортивного удосконалення (юноші 15–16 років) в тривалість року: перехідний період тривав з жовтня по листопад 2014 г., підготовчий – з грудня 2014 г. по квітень 2015 г., змагальний – з травня по жовтень 2015 г.

Для проведення експерименту були організовані контрольна (КГ) і експериментальна (ЕГ) групи по 8 осіб в кожній. З метою отримання кількісних даних об рівні фізичної підготовленості випробуваних було проведено тестування по наступним контрольним вправам: біг 100 м, 1500 м, 3000 м, стрибок в довжину з розбігу, підтягування з виса (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Результаты предварительного тестирования физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков контрольной и экспериментальной групп**

Группа	Параметры	X	$\sigma$	m	t	p
КГ	Бег 100м (сек)	15,9	0,337	0,107	0,714	>0,05
ЭГ		15,8	0,276	0,087		
КГ	Бег 1500м (мин)	6,31	0,077	0,024	0,294	>0,05
ЭГ		6,30	0,077	0,024		
КГ	Бег 3000м (мин)	12,23	0,390	0,123	0,06	>0,05
ЭГ		12,24	0,383	0,121		
КГ	Прыжок в длину с разбега (м)	3,74	0,215	0,04	0,79	>0,05
ЭГ		3,79	0,153	0,048		
КГ	Подтягивание из виса (кол-во раз)	8	1,84	0,582	0,39	>0,05
ЭГ		9	1,84	0,582		

Как видно из таблицы 1, результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента близки между собой, о чем свидетельствует отсутствие между ними статистически достоверных различий. На основании этих данных мы можем сделать вывод, что спортсмены контрольной и экспериментальной групп имеют приблизительно равный уровень физической подготовленности.

В течение года в экспериментальной группе спортсменов-ориентировщиков физическую подготовку проводили по разработанной нами методике, предполагающей использование определенного метода развития выносливости в каждом периоде годового цикла.

По окончании эксперимента (октябрь 2015 г.) контрольная и экспериментальная группы были вновь протестированы (табл. 2).

Как видно из таблицы 2, результаты спортсменов-ориентировщиков экспериментальной группы достоверно улучшились по сравнению с результатами контрольной группы по трем показателям из пяти – это бег на 1500 м, 3000 м и прыжок в длину с места. Различия в результатах испытуемых контрольной и экспериментальной групп в беге на 100 м и в подтягиваниях, несмотря на положительную динамику, статистически недостоверны.



Таблиця 2

**Результаты итогового тестирования физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков в контрольной и экспериментальной группах**

Группа	Параметры	X	$\sigma$	m	t	p
КГ	Бег 100м (сек)	15,6	0,337	0,107	2,05>0,05	
ЭГ		15,3	0,307	0,097		
КГ	Бег 1500м (мин)	6,22	0,212	0,067	6,38<0,05	
ЭГ		5,55	0,242	0,077		
КГ	Бег 3000м (мин)	12,15	0,343	0,109	4,296<0,05	
ЭГ		11,55	0,276	0,087		
КГ	Прыжок в длину с места (м)	3,81	0,149	0,047	17,4<0,05	
ЭГ		4,27	0,139	0,044		
КГ	Подтягивание из виса (кол-во раз)	10	1,227	0,388	2,05>0,05	
ЭГ		11	0,92	0,291		

Таким образом, анализ результатов итогового тестирования свидетельствует о том, что экспериментальная методика положительно влияет на уровень развития выносливости и прыгучести квалифицированных спортсменов-ориентировщиков.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**:

- для достижения высоких результатов в спортивном ориентировании необходимо проводить тщательное планирование учебно-тренировочной работы на всех этапах круглогодичной подготовки;

- на каждом этапе круглогодичного цикла подготовки спортсменов-ориентировщиков высших разрядов необходимо делать акцент на определенных методах тренировки, способствующих совершенствованию физических качеств, в первую очередь – выносливости;

- апробация разработанной методики физической подготовки спортсменов-ориентировщиков привела к достоверному приросту показателей выносливости и прыгучести в экспериментальной группе.

Проведенное исследование позволяет рекомендовать тренерам использовать в учебно-тренировочном процессе ориентировщиков этапа спортивного совершенствования разработанную нами методику

физической подготовки, основанную на применении определенных методов воспитания выносливости с учетом целевой направленности отдельных периодов годового цикла подготовки.

#### **Список использованных источников:**

1. Васильев Н.Д. Подготовка квалифицированных спортсменов ориентировщиков / Н. Д. Васильев. – Волгоград, 1984. – 85 с.
2. Огородников Б.И. Подготовка спортсменов ориентировщиков / Б. И Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А Крохин. – М.: ФиС, 1978. – 112 с.
3. Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции / Ф. П. Суслов. [и др.] – М.: ФиС, 1982. – 174 с.
4. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю. И Портных. – М.: ФиС, 1994. – С.144-196
5. Чехихина В.В. Подготовка спортсменов-ориентировщиков: Учебное пособие / В. В. Чехихина – М., 1996. – 56 с.

The article looks into improvement of high-skill orienteers' physical qualities in a full-year training cycle. We have proposed and tested the method of rational combination of certain physical training techniques for every stage of the full-year cycle. The results of the experiment have proved the efficiency of the proposed method and the possibility of its application in education and training of orienteers.

**Key words:** sport orienteering, high-skill orienteers, physical training, full-year training cycle, action-oriented games, alternative techniques, repetitive techniques.

*Отримано: 11.05.2016*

УДК 37.037:796.011.3

*Н. М. Кульчевич, А.А. Ребрина*

### **РОЗВИТОК НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ В ІТАЛІЇ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

Автором статті визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну, теоретичне і практичне значення наукового дослідження на тему: «Неформальна освіта в розвинених країнах Євросоюзу (на прикладі Італії)». Метою дослідження є визначення особливостей організації неформальної освіти в

розвинених країнах Євросоюзу на прикладі Італії, обґрунтування її напрямів, організаційних форм і методів задля застосування європейського досвіду в умовах реформування освіти в Україні.

**Ключові слова:** розвиток, неформальна освіта, педагогічна проблема, країни Євросоюзу.

**Актуальність теми дослідження.** Одним із важливих завдань розбудови Української держави є системне реформування освіти, що відповідає вимогам демократичного громадянського суспільства і сприяє самовдосконаленню кожної особистості впродовж усього життя незалежно від її віку, статі, національності й соціального становища. Державну політику щодо здійснення неперервної освіти відображають Закони України “Про освіту”, “Про позашкільну освіту”, “Про вищу освіту”, “Національна доктрина розвитку освіти” й інші нормативно-правові акти; реалізують щорічні міжнародні тижні “Освіти дорослих в Україні”; обґрунтовують дослідження з проблем освіти й навчання дорослих тощо [1].

Важливе значення для України має вивчення світових тенденцій розвитку неперервної освіти, зарубіжного досвіду, творче застосування якого сприяє вдосконаленню національної системи освіти, становленню й розвитку різноманітних форм навчання, типів закладів відповідно до потреб й інтересів усіх громадян. Світова педагогічна практика підтверджує, що формальна освіта не в змозі повністю задовольнити прагнення кожної людини у сфері професійної, соціокультурної й громадської діяльності. Це детермінує становлення й поширення неформальної освіти, що доповнює і вдосконалює основну, дає змогу кожній особистості навчатися у певний за вибором час, спосіб, реалізовувати життєві плани, підвищувати рівень фахової й особистісної компетентності впродовж життя [2].

Основний принцип діяльності освітніх систем розвинених країн – це залучення громадянина до навчання, яке триває постійно, все життя. Розвиток неперервного навчання разом із формуванням суспільства знань стали одним із соціальних наслідків глобалізації та інформатизації. Освіта більше не може обмежуватися кількома роками чи навіть десятиліттями на початку життя людини, оскільки безперервне оновлення інформації вимагає постійного самовдосконалення та навчання для досягнення життєвого успіху [7].

Століттями Італія, як розвинена країна, була свідком жорстокої боротьби церковної і світської влади [3]. Вплив цього протистояння відчувається досі. Великі компанії зацікавлені в утриманні політичного і економічного впливу. Однак на відміну від цих організацій, метою

неформальної освіти є задоволення соціального замовлення шляхом освіти, інтеграції, підтримки та соціалізації.

Католицька церква завжди відігравала значну роль в Італії [4]. І в даний час вона продовжує впливати певним чином на всі сфери життя. В силу цього неформальна освіта розвивалася в жорстких умовах церковного авторитету, що і стало результатом виникнення його своєрідною системи.

В Італії сім'я є найважливішим суспільним інститутом [5]. У сім'ї виховуються і розвиваються неповнолітні до 18 років. У контексті неформальної освіти сім'я сприймається як споживач різних послуг. Відмінною особливістю італійської сім'ї є відбиток впливу католицької церкви і скаутського руху.

Неформальна освіта стає об'єктом наукового пошуку зарубіжних дослідників у зв'язку з науково-технічними трансформаціями, розвитком інформаційного суспільства, змінами у сфері знань, технологій організації виробництва, суспільного життя. Питання неформальної та додаткової освіти дорослих досліджували У. Еко, Ф. Аквінський (Італія); О. Ройтлат (Росія); Ф. Пьоглер (Німеччина); М. Ноулз, Е. Ліндеман, С. Брукфільд, Ш. Мерріам, Д. Мезіров, Ф. Кумбс, С. Брукфільд (США); Р. Брокет, П. Крос (Канада); П. Джарвіс, А. Роджерс (Англія); Л. Турос (Польща) та інші.

Актуальність вказаного напрямку досліджень, недостатня вивченість проблеми розвитку неформальної освіти зумовили вибір теми дисертаційного дослідження „Неформальна освіта в розвинених країнах Євросоюзу (на прикладі Італії)”.

**Метою дослідження** є визначити особливості організації неформальної освіти в розвинених країнах Євросоюзу на прикладі Італії, обґрунтувати її напрями, організаційні форми і методи задля застосування європейського досвіду в умовах реформування освіти в Україні.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити суть, передумови та філософські засади розвитку неформальної освіти в розвинених країнах Євросоюзу на прикладі Італії;

2. Виокремити головні етапи, тенденції становлення та розвитку неформальної освіти в розвинених країнах Євросоюзу;

3. Висвітлити зміст основних концепцій, підходів, розкрити типи, форми і методи неформальної освіти в розвинених країнах Євросоюзу;

4. Здійснити якісний аналіз практичного досвіду організації неформальної освіти в розвинених країнах Євросоюзу;

5. Обґрунтувати практичні рекомендації організації й розвитку неформальної освіти в Україні.

**Об'єкт дослідження** – неформальна освіта в розвинених країнах Євросоюзу.

**Предмет дослідження** – організація неформальної освіти в розвинених країнах Євросоюзу.

Наукова новизна і теоретичне значення дослідження полягають у тому, що в ньому вперше здійснено комплексний аналіз основних проблем і тенденцій організації розвитку неформальної освіти в розвинених країнах; доповнено та поглиблено теоретичні відомості про розвиток неформальної освіти в розвинених країнах Євросоюзу; вирішено актуальне наукове завдання, яке полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні впливу європейського врядування на європеїзацію державного управління в Україні; розроблено рекомендації щодо творчого застосування європейського досвіду в Україні [6].

Розширення застосування неформальної освіти може бути корисним: а) для суспільства в цілому (сприяння демократизації, розвитку громадянського суспільства, громадської активності та лідерства; вирішення проблеми дозвілля молоді та осіб похилого віку); б) для формальної освіти (можливість гнучко та швидко реагувати на потреби ринку праці та послуг, задовольняючи вимоги учнів, робітників та роботодавців і доповнюючи освітні пропозиції; зростання мотивації учасників навчально-виховного процесу, їх особистісної зацікавленості); в) для учасників (можливість самовдосконалення та виховання самооцінки; розвиток громадянських навичок; виховання почуття причетності, солідарності; оптимальне поєднання свободи і відповідальності; можливість самостійного вибору часу, місця, тривалості навчання).

Практичне значення роботи полягає у концептуальному збагаченні педагогічної теорії і практики навчання та освіти дорослих, подальшій розробці ідей неформальної освіти, виокремленні головних напрямів, форм і методів організації сучасної неформальної освіти, що має важливе значення для ефективного впровадження і розвитку неформальної освіти в Україні. Результати дослідження можуть бути використані під час укладання навчальних програм із дисциплін педагогічного циклу, при підготовці підручників, навчальних посібників для вищих навчальних закладів різних рівнів акредитації, а також бути корисними студентам, магістрантам і аспірантам у процесі виконання дипломних, магістерських і дисертаційних робіт з педагогічної та гендерної проблематики.

**Висновки:**

- зроблено аналіз літературних джерел з проблеми дослідження. Виявлено недостатність вивчення проблеми розвитку неформальної освіти.

- визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну, теоретичне і практичне значення наукового дослідження на тему: «Неформальна освіта в розвинених країнах Євросоюзу (на прикладі Італії)»;

- сформульовано наукову новизну, теоретичне і практичне значення дослідження.

**Перспективи подальших досліджень.** В подальшому необхідно визначити суть, передумови та філософські засади розвитку неформальної освіти в розвинених країнах Євросоюзу на прикладі Італії.

**Список використаних джерел:**

1. Електронні ресурси бібліотеки В.І. Вернадського [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://nbuv.gov.ua/node/554>
2. Неформальна спільність і формування засад самоорганізації суспільства (на матеріалі українського бароко) [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://referatu.net.ua>
3. Можливості системи дистанційної підтримки [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://disted.edu.vn.ua>
4. Книги та підручники з історії України та всесвітньої історії [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://history.vn.ua>
5. Жуліна Є. Європейські системи оплати праці [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://cozap.com.ua>
6. Горук Н.М. Проблеми неформальної освіти жінок у США: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. М. Горук ; Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. — Дрогобич, 2011. — 21 с.
7. Образование и наука XXI века [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.rusnauka.com>

The author of the article the purpose, objectives, object, object, scientific novelty, theoretical and practical importance of scientific research on “Informal education in developed EU countries (for example Italy).” The study is to determine the characteristics of non-formal education in developed EU countries the example of Italy, study its trends, organizational forms and methods for applying the European experience in terms of educational reform in Ukraine.

**Key words:** development, non-formal education, pedagogical problem the EU.

*Отримано: 6.05.2016*

УДК 796.422.16:612.3

*В.В. Ліщук, А.Б. Ладиняк*

## **ФАРМОКОЛОГІЧНЕ ВИПРОБУВАННЯ БІОЛОГІЧНО АКТИВНОЇ ДОБАВКИ L-КАРНІТИН НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ З МАРАФОНСЬКОГО БІГУ**

У статті розглядаються особливості застосування нового комбінованого препарату L-Карнітин (порівняно з екстрактом левзеї сафраловидної, вітамінами Е і С, а також квітковим пилком) для підвищення фізичної працездатності і витривалості бігунів-марафонців. Автор пропонує використовувати препарати рослинного походження, фітоекцистерони, які є реальною альтернативою допінга.

**Ключові слова:** функціональний стан, фізична працездатність спортсмена, ситуаційний характер, періоди учбово-тренувального процесу.

**Актуальність.** Науково обгрунтовано і підтверджено практичними дослідженнями ідеї корекції чинників, які лімітують спортивну працездатність за допомогою не допінгових речовин, у тому числі адаптогенів рослинного і тваринного походження, в даний час є особливо актуальною і запитаною. Кінцева мета її полягає в розробці, вивченні і найшвидшому упровадженні нових біологічно активних речовин, що підвищують працездатність і витривалість людського організму, як в спорті вищих досягнень, так і інших видах діяльності людини, зв'язаних не тільки з суміжними фізичними навантаженнями, але і вимагаючи постійної, високої концентрації уваги.

Звідси, однією з найактуальніших приватних задач спортивної фармакології є пошук і розробка нешкідливих для організму ефективних недопінгових, володіючих вираженою анаболічною активністю, препаратів. Використовування препаратів, що позитивно впливають на білковий баланс організму спортсменів в умовах

фізичного навантаження вельми важливо, зокрема, у видах спорту з переважним проявом витривалості на етапах тренувального процесу з високооб'ємними інтенсивними навантаженнями. У випадках, коли існує ризик негативного азотного балансу і зниження м'язової маси, спортсмени до останнього часу нерідко вдавалися до прийому анаболічних стероїдів і препаратів тестостерона, що наносило непоправну втрату їх здоров'ю. Застосування даних препаратів, в даний час віднесених до допінгів, заборонене ВАДА.

Реальною альтернативою допінгам є препарати рослинного походження, фітоекдистерони, що містять, такі, як, наприклад, екдистен, виділений з коренів левзеї сафраловидної

**Мета дослідження** – здійснити експериментальне обґрунтування вживання, вивчити механізм дії, розробити схеми і способи прийому нового комбінованого препарату L-Карнітин, для підвищення фізичної працездатності і витривалості спортсменів високої кваліфікації. Виявити ефективність комбінованого біологічно активного препарату L-Карнітин на швидкість та витривалість бігунів на довгі дистанції.

**Методи дослідження** – педагогічні спостереження, хронометрування, педагогічне тестування, стендове дослідження, метод експерименту.

**Завдання дослідження:**

1. Провести стендове дослідження впливу нового комбінованого адаптогена L-Карнітин і препаратів порівняння на фізичну працездатність спортсменів.

1.1. Визначити можливості корекції за допомогою адаптогена L-Карнітин процесів перекисного окислення ліпідів ненасичених жирних кислот *in vitro* і *in vivo*, індукованих інтенсивним фізичним навантаженням.

1.2. Визначити можливості відновлення гуморального імунітету у спортсменів за допомогою комплексного адаптогена L-Карнітин при його зниженні після виснажуючих фізичних навантажень.

2. Вивчити анаболящуюу дію препарату L-Карнітин на спортсменів високої кваліфікації, що піддалися тестуванню фізичної працездатності по велоергометричному тесту навантаження, що східчасто підвищується.

3. Вивчити ступінь впливу нового комбінованого адаптогена L-Карнітин на самопочуття і сексуальний статус спортсменів.



4. Розробити методичні рекомендації по схемах і способах прийому препарату L-Карнітин як в підготовчий, так і в змагання періоди для спортсменів високої кваліфікації.

#### **Обговорення результатів дослідження.**

Біологічно активна добавка до їжі L-карнітин — природна речовина, споріднена з вітамінами групи B. Для спортсменів, що брали участь в стендовому експерименті, були встановлені дози прийому препарату L-Карнітин по 2 таблетки 3 рази на день після їжі протягом 20 днів, рідкого екстракту левзеї 60 крапель 3 рази на день, з урахуванням інтенсивності обміну речовин в період високих фізичних навантажень. Всі спортсмени, приймаючі L-Карнітин, чоловіки-легкоатлети у віці від 19 до 28 років, майстра спорту. Всього в дослідженні комбінованого адаптогена L-Карнітин брали участь 33 спортсмени, з яких 21 приймали всі складові компоненти препарату L-Карнітин одночасно і 12 приймали плацебо. В експерименті, крім того, була задіяна контрольна група, що складається з 12 студентів-фізкультурників. Фізичні навантаження і живлення були у всіх групах однаковими.

При тестуванні працездатності спортсменів на велоергометрі з навантаженням, що східчасто-підвищується, швидкість педалювання підтримувалася на одному рівні, повністю від роботи спортсменів. Тестування працездатності проводилося в початковому стані на 10-й і 20-й день тренувань і через 5 днів після припинення прийому препаратів. Час роботи спортсменів, що тренуються на розвиток витривалості, при навантаженні, що східчасто-підвищується, на велоергометрах і тредбанах (доріжка, що біжить) у висококваліфікованих спортсменів складає в середньому 12-14 хвилин. Ці значення приймалися за 100% в кожній серії експериментів.

З метою оцінки стану процесів перекисного окислення ліпідів в пробірці і при введенні спортсменам препарату L-Карнітин використовувалася урина, в якій визначалося надслабке свічення. В наглядах *in vitro* препарат розчинявся і експонувався в урині в течію 30-ї хвилини в різних концентраціях. До 5 мл урини здорового чоловіка додавалися 0,5 г харчової добавки L-Карнітин, що служило початковою концентрацією препарату з якої проби розводилися фізіологічним розчином у різних концентраціях до 10 разів, які, в свою чергу, експонувались 30, 60 хвилин і 24 години.

Фізична працездатність 33 спортсменів оцінювалась на велоергометрі в тесті поступово підвищуючи навантаження, коли швидкість педалювання, що задається метрономом, підтримувалася на рівні 90 оборотів в хвилину. Початкове навантаження складало

1,5 кг, що при довжині шляху педалі 6м складало потужність 816, кг/мін. Кожну хвилину роботи сила опору збільшувалася на 0,5 кг, а потужність, відповідно, на 270кг/хв.

Нааявність контрольної групи із студентів, що займаються тільки фізкультурою, дозволила оцінити роль фізичної тренуваності на надслабке свічення. Одержані дані порівнювалися з початковим станом виконуваної роботи і рівнем надслабкого свічення, і концентрацією малонового диальдегіда. Реєстрацію надслабкого свічення урини здійснили на Біолюмінометре БХЛ-06.

Одержані дані оброблені методом варіаційної статистики. Встановлено, що у відповідь на фізичне навантаження у студентів-добровольців невисокої спортивної кваліфікації має місце підвищення хемілюмінесценції урини на 60% (табл. №1).

Слід зазначити, що підвищення хемілюмінесценції знайдено у всіх студентів-добровольців, що показали потужність роботи вище 8000 кгм, тоді як у тих, хто показав потужність роботи 6710-7180 кгм, рівень хемілюмінесценції знижувався або залишався незмінним.

Інші дані одержані при визначенні названого показника у групи висококваліфікованих спортсменів. Однократні фізичні навантаження субмаксимальної і помірної потужності викликають зниження хемілюмінесценції урини. Отже, має місце кореляція між функціональним станом організму, рівнем тренуваності і інтенсивністю хемілюмінесценції урини людини. В групі висококваліфікованих спортсменів-марафонців на 20-й день тренувань світлосума свічення в цілому знизилася. Одночасно з цим констатовано збільшення потужності роботи спортсменів високого класу, що є відомим ефектом у відповідь на тренувальні навантаження. Таким чином, виявлена безпосередня, зв'язок між рівнем тренуваності організму і його реакцією на могутні фізичні навантаження, що підтверджується вимірюванням надслабкого свічення урини.

Підвищення працездатності у спортсменів високої кваліфікації на 2-3% вважається добрим результатом, оскільки адаптація до фізичних навантажень досягає максимуму, що відповідає підвищенню працездатності підданих експерименту тварин на 200-300%.

При 20-і денному прийомі харчової добавки L-Карнітин спортсменами високої кваліфікації має місце, підвищення фізичної працездатності і зниження надслабкого свічення на 10-й і 20-й день (табл. № 1). При цьому концентрація малонового диальдегіда до 20-го дня знижується на 32,4%.

Таблиця 1

**Вплив препарату L-Карнітин на фізичну працездатність і надслабке свічення урини в % у спортсменів високої кваліфікації (потужність роботи 8000-кгм).**

Досліджувальні групи	Дні досліджень					
	0		10		20	
	ФР	СС	ФР	СС	ФР	СС
Контрольна фізкультурники	100	100	105	140*	106	160*
Спортсмени високої кваліфікації, що отримали плацебо	100	100	103	80*	105	75*
Спортсмени високої кваліфікації, що отримали L-Карнітин	100	100	110*	74*	112*	68*

*Примітка: ФР - фізична працездатність; СС - надслабке свічення;*

*\* - дані статистично достовірні.*

В наглядах *in vitro* було виявлене, що при експозиції різних концентрацій препарату L-Карнітин має місце зниження хемілюмінесценції сечі приблизно в 2 рази, що свідчить про антиоксидальний ефект досліджуваного препарату. Слід зазначити, що в залежності від часу хемілюмінесценція урини, як у контролі, так і при дії препарату знижується (табл. №2).

Факт інгібіції хемілюмінесценції сечі *in vitro* свідчить про прямий антиоксидантний ефект препарату L-Карнітин при взаємодії з біологічними рідинами (урини в даному випадку).

По впливу на процеси хемілюмінесценції і працездатності спортсменів препарат L-Карнітин, надаючи антиоксидантний ефект, посилює ефект тренування, підвищуючи працездатність спортсменів високої кваліфікації. В результаті наявності в препараті класичних антиоксидантів відбувається пряма дія на процеси перекисного прискоренню процесів відновлення і адаптації до граничних фізичних навантажень.

Достатньо давно було відзначений у спортсменів високої кваліфікації досить високий відсоток захворюваності інфекційними і простудними захворюваннями, що вельми негативно позначається на процесі підготовки до змагань. Виснажуючи, суміжні фізичні навантаження, що граничать з людськими можливостями, як

відомо, викликають супресію імунної системи і, як наслідок цього, значне підвищення захворюваності спортсменів самими різними захворюваннями.

*Таблиця 2*

**Вплив різних концентрацій препарату L-Карнітин на інтенсивність хемілюмінесценції сечі донора *in vitro* (імп/хв).**

Препарати	Концентрація, %	Час експозиції, година		
		0,5	1,0	24,0
Контроль				
Без препарату	0	269,2±15,3	256,8±17,2	162,8±15,6
L-Карнітин	10	242,2±14,3	200,6±19,5	183,4±17,3
	40	210,0±15,6	193,2±17,3	155,3±9,6*
	50	158,1 ±13.6*	185.1±11,3	141,6±12,3*
	80	160,3±14,2*	147.3±13,5*	136,2±10,2*
	100	136,2±10,5*	126.3±16,4*	106,4±9,3*

*Примітка:*

*за 100% концентрації приймалися 0,5г препарату в 5мл урини;*

*\* -дані статистично достовірні ( $p < 0,05$ ); порівнювалася хемілюмінесценція з контрольними показниками за часом експозиції препарату.*

Зниження імунологічної реактивності є чинником, лімітуючим працездатність спортсменів, а її відновлення за допомогою фармакологічних препаратів може мати, як наслідок, підвищення спортивної працездатності і витривалості. Це послужило підставою для з'ясування ступеня «ураження» функції імунної системи при 20-і денних тренуваннях і тестуваннях повністю від роботи в тесті велоергометрії на 10-й і 20-й день, а також через 5 днів, які розглядалися як відновний період. З цією метою використовувався один з методів аналізу гуморального імунітету - лазерна нефелометрія. Це дозволило проаналізувати стан концентрації імуноглобулінів /gA, /gG і /gM, е компонентів комплементу C3 C4. В іншій серії експериментів спортсмени одержували L-Карнітин. Було встановлено, що в результаті фізичного навантаження мало місце зниження концентрації в крові імуноглобулінів IgA і IgG, а також компонента комплементу C3 в крові спортсменів на 10-й і 20-й дні тестування, тоді як C4 не змінюється ні при фізичному навантаженні, ні при дії дослідженими препаратами.

При цьому концентрація компоненту С3 і імуноглобуліну IgG не відновлювалися до 25-го дня експерименту до нормальних значень.

Безумовно, проведене дослідження не дає повного уявлення про всю імунну систему (гуморального і клітинного імунітету), але як «маркери» досліджені імуноглобуліни і компоненти комплементу можуть свідчити про спрямованість зсувів в результаті виснажуючих фізичних навантажень. При 20-і денному введенні спортсменам комбінованого адаптогена дещо у меншій мірі, ніж в комбінації один з одним в препараті L-Карнітин, що свідчить про потенціуючу дію їх один на одного в даному поєднанні.

Таким чином, можна вважати, що як комбінований алаптоген L-Карнітин, при виснажуючому навантаженні діють як імуномодулятори, що наводять понижені показники імунної системи до близьких до нормального значення рівню, а також підвищують витривалість спортсменів до виснажуючих фізичних навантажень. Отже, чинник, лімітуючий працездатність спортсменів високої кваліфікації (функціональний імунодефіцит), схильний коригуючій дії імуномодулюючих препаратів.

Таблиця 3

**Вплив комбінованого адаптогена L-Карнітин при щоденному його введенні спортсменам на концентрацію імуноглобулінів (в мг %).**

Препарат	Дні	IgA	IgG	IgM
L-Карнітин	1	188,9±19,3	1544,6+127,1	224,7+18,5
	10	175,6+11,9	1502,6+115,9	236,9+23,1
	20	158,4+12,8*	926,1 + 108,6*	231,8+17,5
	25	232,7+25,4	1459,1167,8	261,8+25,5

Примітка:

\*-дані статистично достовірні; в кожній серії n=12.

Одержані дані можуть бути використані в суміжних областях людської діяльності, де домінуючою якістю є витривалість.

До початку і після завершення експерименту всі спортсмени піддавалися оцінці складу маси тіла антропометричним і калиперометричним методами. Для цього вимірювалися: довжина тіла, маса тіла, обхвати плеча, передпліччя, стегна, гомілки, шкірно-жирові складки на спині під лопаткою, на плечі ззаду і спереду, передпліччі, грудях, животі, стегні і гомілці. Після чого на підставі вимірювань для

кожного спортсмена розраховувалася параметри ЕКГ). В таблиці №4 представлені значення величин маси тіла, м'язової і жирової маси, а також виконаної в тесті роботи на кг. Вага тіла, визначена до початку і після закінчення курсу прийому препарату L-Карнітин або плацебо в контролі. Таблиця містить також середні значення приросту фізичної працездатності за час експерименту по групах.

Експериментальні групи (досвідчена і контрольна) істотно не розрізнялися між собою по антропометричних показниках обстежених спортсменів і рівні їх фізичної працездатності ( $P>0,05$ ). В контрольній групі (плацебо) в результаті значних за об'ємом і інтенсивності фізичних навантажень спостерігалось достовірне ( $P<0,05$ ) зниження маси тіла, маси м'язової тканини і змісту жиру в організмі. При цьому у обстежених спортсменів достовірно не змінився рівень фізичної працездатності ( $P>0,05$ ). Прийом препарату L-Карнітин не перешкодив мобілізації за час досліджень жирових депо організму (спостерігалось достовірне зниження жирової маси,  $P<0,01$ ), проте блокував падіння маси тіла і м'язової маси ( $P>0,05$ ). Курсовий прийом спортсменами L-Карнітин значно збільшував їх фізичну працездатність ( $P<0,05$ ).

*Таблиця №4*

#### **Приріст фізичної працездатності за час експерименту**

Група спортсменів	Маса тіла, кг	М'язова маса, кг	Жирова маса, кг	Виконана робота/кг ваги, гм/кг	Ср. приріст вик. праці на кг ваги, % до вих. рівня
1. Початково	65,3±2,20*	30,2±1,08	6,9±0,35	182,3±12,3	
Після прийому плацебо	63,1±1,14	28,4±1,03	5,6±0,11	185,8±13,7	1,9
2. Початково	65,0±2,10	31,6±1,12	7,3±0,16	180,3±12,0	
Після прийому L-Карнітин	65,1±2,15	29,3±1,01	6,3±0,18	206,3±10,5	13,1

При зіставленні об'єктивних і суб'єктивних показників спортсменів проведено анкетування їх стану, як при фізичному навантаженні, так і при 20-і денному призначенні адаптогена L-Карнітин.

Виявилося, що в порівнянні з початковим станом, тренуваннями і тестуванням на 20-й день зменшився відсоток осіб, що констатували підвищений тонус, бажання тренуватися і підвищився відсоток спортсменів високої кваліфікації, що відзначили утомленість. Комплексний адаптоген L-Карнітин не тільки допоміг нормалізувати ці показники, але і викликав збільшення числа суб'єктів з підвищеним тонусом.

Аналіз анкет для характеристики дії препарату L-Карнітин дозволив зробити висновок про стан сексуального статусу спортсменів під дією комбінованих адаптогенів. Одержані відповіді характеризують рівень комфортності стану спортсменів, настрої, працездатності і статева поведінка. Відомо, що для підвищення спортивної працездатності, відновлення і реабілітації сексуального статусу чоловіків застосовують одні і ті ж препарати: вітаміни, адаптогени, продукти бджільництва, мікроелементи, електроліти, вазоактивні лікарські речовини, психомодулятори, стероїдні і пептидні гормони і багато інших. Ряд з них є допінгами для спорту, тоді як вітаміни, продукти бджільництва (квітковий пилок) і адаптогени такими не є і без обмежень використовуються в спортивній медицині. Таким чином встановлено, що комплексний адаптоген L-Карнітин добре переноситься спортсменами, покращує самопочуття і активізує статева поведінку спортсменів-чоловіків після виснажуючих фізичних навантажень, викликаних 20-і денними тренуваннями і тестуванням «повністю».

**Висновки.** Дані рекомендації дають уявлення про поняття функціонального стану, фізичної працездатності спортсмена, обґрунтовують вживання фармакологічного препарату L-Карнітин. Гіпербаричної дії з метою оптимізації функціонального стану і працездатності спортсменів ситуаційного характеру діяльності в різні періоди учбово-тренувального процесу. Методичні рекомендації призначені для фахівців по спортивній фізіології і медицині, тренерів, лікарів спортивних команд, а також студентів факультетів очного і заочного навчання вищих учбових закладів фізичної культури.

### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Т.Я. Медицинская валеология / Т. Я. Апанасенко, А. Л. Попова – К.: Здоровье. – 1998. – 245 с.
2. Буланов Ю.Б. Анаболические стероиды и андрогены: Сборник статей / Ю. Б. Буланов. – Самара: «Титан». – 2002. – С. 160.
3. Виру А.А. Гормоны и спортивная работоспособность / А. А. Виру, П. К. Кирче. – М.: ФиС. – 1983. – С. 159.
4. Кулининков О.С. Спорт: фармакологическая коррекция, допинг, питание / О. С. Кулининков // Труды Самарской областной федерации спортивной медицины. – Самара. – 1999. – Т.3. – С. 6-59.

5. Харкевич Д.А. Фармакологія: Учебник / Д. А. Харкевич. – М.: ГЭОТАР Медицина. – 1999. – 664 с.

In the article the features of application of a new combined preparation L-Karnityn (it is comparative with the extract of levzei safralovidnoi, vitamins E and S, and also floral pollen) for the increase of physical capacity and endurance of runners on long distances are examined. An author suggests to use preparations of vegetable origin, fitoetsisteroni, is the real alternative of stimulant.

**Key words:** functional state, physical capacity of sportsman, situation character, periods of ouchbovo-trenouvalnogo process.

*Отримано: 25.04.2016*

УДК 796.011.1

*В. А. Мазур, О. П. Скавронський*

## **ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

Сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм безмежний. Адже людина спочатку була розрахована природою на підвищену рухову активність. Знижена активність веде до багатьох порушень і передчасного старіння організму.

Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини та організму в цілому.

Автори в роботі звернули увагу на те, що при підборі того чи іншого виду рухової активності необхідно керуватися її оздоровчою спрямованістю. Вибір конкретних видів фізичних вправ залежить від схильності кожної людини та її індивідуальних особливостей.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична активність, спорт, втома, біг.



**Постановка проблеми.** Відомо, що рух є основним стимулятором життєдіяльності організму людини. Ще С.П. Боткін (засновник наукової школи російських клініцистів) відмітив, що ні напружена праця, ні форсовані, стомлюючі походи самі по собі не у змозі визвати розлад здоров'я, якщо нервові апарати працюють злагоджено. І навпаки, при недостатній кількості рухів спостерігаються, як правило, ослаблення фізичних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму [4, 5].

Тренування активізують фізичні процеси і сприяють забезпечення відновлення порушених функцій. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики цілого ряду функціональних розладів та захворювань.

Фізичні вправи впливають на усі групи м'язів, суглоби, зв'язки, які стають міцними, збільшується об'єм м'язу, їх еластичність, сила і швидкість скорочення. Напружена м'язова діяльність змушує працювати з додатковим навантаженням серце, легені і інші органи і системи нашого організму, тим самим підвищуючи функціональні можливості людини, його опірність несприятливим впливом зовнішнього середовища [5].

При застосуванні фізичних вправ, окрім нормалізації реакції серцево-судинної, дихальної та інших систем, відновлюється пристосування організму до кліматичних факторів, підвищується стійкість людини до різних захворювань, стресів й т.п.

При багатьох захворюваннях правильно дозовані фізичні навантаження уповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють більш швидкому відновленню порушених функцій.

Разом з тим численні морфологічні, біохімічні, фізіологічні дослідження свідчать, що великі фізіологічні дослідження сприяють значним зрушенням у морфологічних структурах і в хімізмі тканин та органів, порушенню обміну речовин, гіпоксії тканин, тощо.

Зміни, що виникають під впливом надмірних фізичних навантажень, охоплюють весь організм і проявляються певним чином у діяльності як кожної системи, так і при їх взаємодії. Наприклад, у спортсменів після навантаження у відновному періоді спостерігається відхилення (зміни) на електрокардіограмі і бронхоспазм (по даним пневмотахометрії) [2, 3].

Розвиток пристосувальних механізмів до фізичних навантажень досягається в результаті постійних тренувань, що є прикладом функціональної адаптації. Неповноцінне або неадекватне проявлення пристосувальних реакцій сприяє розвитку захворювань або виникненню травм опорно-рухового апарату.

Запропонована нижче інформація відноситься до оздоровчої фізичної культури, яка, на нашу думку, в перспективі може бути прийнята «на озброєння» українською науково-освітньою системою, так як пропонувані фізичні вправи є одним із основних засобів оздоровчого впливу на організм людини.

По мірі впливу на організм всі види оздоровчої фізичної культури (в залежності від структури рухів) можна розділити на дві великі групи: вправ циклічного і ациклічного характеру. Циклічні вправи – це такі рухові акти, в яких тривалий час постійно повторюється оди і той же закінчений руховий цикл. До них відноситься ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання і т.п. У ациклічних вправах структура рухів не має стереотипного циклу і змінюється в ході їх виконання. До них відносяться гімнастичні і силові вправи, стрибки, метання, спортивна гра, єдиноборства. Ациклічні вправи впливають переважним чином на функції опорно-рухового апарату, в наслідок чого підвищується сила м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість в суглобах, лабільність нервовом'язового апарату. До видів з переважним використанням ациклічних вправ відноситься гігієнічна і виробнича гімнастика, заняття в групах здоров'я і загальної фізичної підготовки, ритмічна і атлетична гімнастика, оздоровчі таці, східні системи [5].

Оздоровчі тренування спрямовані на вирішення конкретних практичних завдань – всебічне зміцнення організму, підвищення рухових можливостей. Власне кажучи, мова йде про формування особливої якості – тренуваності. Це комплексне поняття включає такі складові, як здоров'я, функціональний стан, фізична, тактична, технічна і психологічна підготовленість. Якраз тренуваність дозволяє домогтися найвищого результату у вибраному виді спорту, а також підвищує як фізичну, так і розумову працездатність[1].

Під час занять фізичними вправами поступово розвивається втома – фізіологічна реакція на навантаження, обумовлена виснаженням енергетичних і нервових ресурсів організму. В період відновлення всі функції повертаються на вихідні рубежі. У тих же, хто займається регулярно, система життєзабезпечення переводиться на новий, більш високий рівень. Спеціалісти називають таке явище суперкомпенсацією.

При заняттях фізичними вправами потрібно дотримуватися наступних порад:

1. систематичний лікарський контроль. Оцінка фізичного розвитку, електрокардіограма, рентгеноскопія або флуорографія грудної клітини, аналіз сечі і крові, функціональне обстеження серцево-судинної, дихальної, нервової і м'язової систем, поглиблені консультації у спеціалістів по направленню лікаря-терапевта. До цього ще потрібно

добавити і неухильне дотримання правил гігієни – все це забезпечить успіх і надійно захистить організм людини, що займається фізичними видами спорту від випадкових хвороб (недугів).

2. поступовість у досягненні мети. Безглуздо, наприклад, пізнавати ази легкої атлетики, приймаючи участь у марафонському пробігу, стрибати на лижах з трампліна не уміючи керувати лижами, прилучатися до загартування методом «моржування» й т.п. Для цього потрібно ретельно оцінити свої можливості, всесторонньо готувати свій організм, поступово збільшувати навантаження і ускладнювати вправи що виконуються [1].

Якісна розминка. І це не сумна формальність. Підготовчі вправи, у думці уявлення структури наступних дій допомагають привести у оптимальний стан нервову систему, активізувати дихання і кровообіг, «розігріти» м'язи і «прокрутити» суглоби. В результаті людина краще орієнтується в просторі, її рухи стають більш чіткими, економними, внутрішні органи і системи знаходять здатність витримувати самий «жорсткий» режим фізичних і нервово-емоційних навантажень.

Принципіальна схема підготовчої частини оздоровчого тренування доволі проста. Легка пробіжка або прискорена ходьба тонізують організм в цілому. Обертання і махи руками, повороти та нахили голови і тулуба, присідання, махи і випадки ногами, енергійні підскоки або ритмічні підйоми на носках детально проробляють опорно-руховий апарат. Імітація наступних рухів як би програмує роботу нервово-м'язового комплексу. Все це буквально за 10-15 хв. І навпаки, якщо включитися в тренування, а тим паче вийти на старт змагань без розминки – бути біді. Людина завчасно прирікає себе на синці, удари, розтягнення м'язів і пошкодження сухожиль.

Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє більш швидкому приведенню організму в робочий стан після пробудження, створює бадьорість, хороший настрій, підвищує апетит, профілактично діє проти цілого ряду захворювань. Ранкову гімнастику бажано проводити на свіжому повітрі або в кімнаті з відкритим вікном та побільше оголювати тіло, щоб одночасно приймати і повітряні ванни.

При виконанні вправи не обхідно дотримуватись правильного ритму дихання – дихати глибоко, спокійно. Не потрібно виконувати їх у швидкому темпі, особливо людям літнього віку, з великим навантаженням.

Після зарядки необхідно зробити самомасаж або обтертися по пояс холодною (з-під крану) водою і розтертися рушником.

Оздоровча ходьба. Ходьба давно використовується як ефективний оздоровчий засіб. Природна і посиljena ходьба благотворна

для усіх життєвих функцій організму. Під час ходьби працюють усі м'язи, добре вентилюються легені.

Під час ходьби не потрібно сутулитися, потрібно ходити прямо, без коливань. Стопа ставиться на землю (асфальт) з п'ятки, і робить переكات на носок. При цьому відбувається вільні рухи у суглобах нижніх кінцівках.

Швидкість ходьби встановлюється в залежності від самопочуття людини.

Під час ходьби не потрібно затримувати дихання: вдих краще робити через ніс (особливо про це потрібно пам'ятати зимою, у вітряну погоду), видих через рот. З настанням втоми, задишки, легкого серцебиття, коли ЧСС (пульс) досягає 130-150 уд/хв., необхідно знизити темп ходьби і перейти на більш повільну.

Здорова людина щодня повинна ходити 5-10 км, половину із них прискореним кроком. Прискорений крок – основа тренувального ефекту ходьби.

Систематичні прогулянки (2-3 рази в тиждень) сприяють зниженню ЧСС, нормалізують сон, покращують травлення й т.п. тому ходьба корисна усім. І здоровим, і тим хто видужує [6].

Оздоровчий біг. Перед тим, як зайнятися бігом, потрібно проконсультуватися з лікарем. Бігати краще у парку, лісі уникаючи жорсткого покриття (асфальт, бруцатка та ін.), так як це призводить до захворювання опорно-рухового апарата.

Біг викликає в організмі значні зміни (збільшується ЧСС, дихання, підвищується обмін речовин й т.п.). Спостереження показують, що систематичні заняття бігом уповільнюють процеси старіння.

Початківцям, що вирішили займатися оздоровчим бігом корисно знати, що тривалість, а не швидкість бігу приносить найбільшу користь, тобто доцільно збільшити дистанцію, ніж швидкість. Але у той же час не потрібно захоплюватися тривалими пробіжками, випробовуючи свою волю. Важливо після заняття зберегти відчуття бадьорості, бажання ще бігати. Бігати потрібно 3-4 рази в тиждень, тривалість від 15 до 30 хв (в залежності від підготовленості, статі, віку й т.п.).

Не потрібно бігати будучи хворим, особливо, якщо у людини високий артеріальний тиск або ГРЗ (гостре респіраторне захворювання), грип та інші простудні захворювання. Окрім шкоди, це ні до чого не приведе.

Під час бігу не потрібно задумуватися, коли робити вдих, коли видих. Ритм дихання автоматично швидко пристосовується до бігу. Проте зимою бажано вдих робити через ніс, а видих – ротом (щоб уникнути переохолодження носоглотки) [1].

Ритмічна гімнастика. Характеризується великим об'ємом нестандартних рухів, які виконуються в перемінному темпі. У зв'язку з цим площадка для аеробіки повинна бути пристосована і для бігу і для вправ в положенні упору або сиду, і ля акробатики. Важливо раціонально підібрати фонограму музичного супроводження. Швидкі і складні рухи обов'язково чергуються з спокійними вправами, з паузами пасивного відпочинку. У випадку сильної задишки, різкого збільшення ЧСС, запаморочення – заняття потрібно припинити.

Атлетична гімнастика. Вправи з обтяженням виконуються після різносторонньої розминки і перевірки справності гантелей, гир, штанг, амортизаторів, еспандерів й інших тренувальних пристроїв. Спочатку використовують не велику вагу, щоб рух можна було виконати не менше 12-14 раз. Уникнути випадкової травми допоможе такий прийом. Після кожного підходу до атлетичних снарядів обов'язково потрібно виконувати вправи для відновлення дихання, на гнучкість, розслаблення, координацію рухів.

Найбільше навантаження під час таких занять приходиться на хребет спортсмена. Тому не можна розслабляти м'язи тулуба, спина повинна бути постійно виправлена. Не можна також прогинатися назад, виконуючи підйом обтяжень над головою. Перевагу потрібно надавати вправам в положенні сидячи і лежачи [2].

Плавання – є одним із природних видів рухової активності, в той же час являє собою унікальний засіб фізичного виховання. Завдяки специфічним властивостям води (високої щільності, насиченості киснем, більш низької температури), людина відчуває стан, близький до невагомості. Дія сили ваги у воді значно знижується.

Різниця між температурою води і тіла людини дає чудову можливість для загартування. У воді понижуються чутливість шкіри, зменшуються больові відчуття. При короткочасному подразненні теплою або холодною водою настає збудження, а при тривалому впливу – гальмування. Саме з цим пов'язаний заспокійливий вплив води на нервову систему.

При плаванні відбувається перерозподіл крові в організмі. На першій хвилині перебування в прохолодній воді судини звужуються, потім, під впливом активних рухів, вони розширюються. За рахунок мобілізації депонованої крові в циркуляції збільшується кількість формених елементів.

Можливість занурюватися на різну глибину, затримуючи дихання, виявляє тренувальний вплив на дихальну і серцево-судинну системи, центральний нервовий апарат. Перебування під водою при затриманні дихання розвиває анаеробну продуктивність організму,

тренує стійкість до екстремальних ситуацій. Хто займається плаванням регулярно життєва ємкість легень значно вища.

В процесі плавання створюються сприятливі умови для виправлення порушень постави і деформації хребта. Це дозволило розробити спеціальний напрямок – лікувальне плавання. Воно націлене на корекцію деформацій хребта і грудної клітини, покращення постави, формування правильного дихання, підвищення тону м'язів розгиначів хребта, черевного преса, а також покращенню діяльності серцево-судинної системи. Лікувальне плавання вирішує також завдання загартування організму, зміцнення загального фізичного стану.

Заняття плаванням сприяє ствердженню себе як особистості. Людина, яка раніше боялась води, долаючи підсвідоме прагнення до самозбереження, долучається до активних дій у воді і набуває впевненості в своїх силах[3].

Ходьба на лижах – найбільш доступний вид спорту, який корисний людям різного віку і професії.

У історичному аспекті розвитку людства розваги і відпочинок на лижах були одними з найулюбленіших занять. Значна роль тут належить природним факторам. Поєднання морозу і сонця виявляє тонізуючий вплив на нервову і особливо ендокринну системи, апарат кровообігу. Для морозного повітря характерний підвищений вміст кисню. Різниця між жаркою і морозною погодою по вмісту кисню досягає 10-15%. У зимовому повітрі вища кількість від'ємних іонів, які тонізуюче і протиспастично діють на нервову і серцево-судинну системи. Велике значення має чистота зимового повітря, яке на пряму пов'язане з адсорбуючою активністю снігу, його здатністю поглинати не тільки пил, але і кіпоть та газу.

Заняття лижним спортом, навіть одноразове заняття, виявляє виражений і стійкий (майже дві доби) судинорозширювальний ефект. Виражений судинорозширювальний ефект лижних занять пов'язаний з розмашистими ритмічними рухами лижника, які по черзі включають в роботу більшість м'язових груп і суглобів. Широка амплітуда рухів рук і ніг лижника збуджує нервовий апарат м'язів, суглобів та сухожиль, тісно пов'язаних з судинно-руховим центром мозку. Масивний потік цих імпульсів у мозкові центри, витісняє із них застійне патологічне збудження, яке підтримує спазми судин, підвищений тиск крові і інші відхилення у стані здоров'я при хронічній утомі.

При пересуванні на лижах легко підбирати оптимальний режим навантаження для людини будь-якого віку і будь-якого рівня підготовленості. Через два місяці регулярних занять кількість капілярів в м'язових тканинах збільшується у двічі. При пересуванні на лижах

немає таких жорстких, ударних навантажень на м'язи і зв'язки стопи і гомілки, як при бігові. Дихальний апарат лише працює в умовах, максимально сприятливих для його діяльності. Недаром у лижників найбільші показники споживання кисню серед спортсменів.

Заняття лижами (лижна підготовка, лижні прогулянки) підвищують обмін речовин, сприяють видаленню з організму ліпопротеїдів, холестерину, солей, зміцнюють нерви, розвивають силу і витривалість. Але для цього потрібно кататися на лижах не менше 3-х разів на тиждень.

Оскільки ходьба на лижах пов'язана із значними навантаженнями на організм, то необхідно контролювати свій стан: підраховувати пульс до і після лижних прогулянок, виміряти артеріальний тиск, враховувати самопочуття, сон, апетит та ін. Прогулянки на лижах частіше всього невеликою швидкістю (5-10 км/год) на дистанції від 5 до 20 км. Якщо сильний вітер і температура повітря нижче – 20 °С, то прогулянку на лижах потрібно відмітити і замінити її звичайною ходьбою.

Велоспорт. Велосипед з кожним роком завойовує все більшу популярність у всьому світі як один із засобів фізичної культури в боротьбі за довголіття. Велосипед простий, надійний, спортивний, демократичний, економічний і тому вічний. Є думка, що їзда на велосипеді знімає утомленість, є як би джерелом енергії, маючи на увазі, звичайно, прилив емоцій, поліпшення настрою.

**Висновки.** Здоровий спосіб життя, відпочинок, пізнання світогляду, спорт, естетичне виховання – все це входить в соціальні функції занять оздоровчою фізичною культурою.

Фізичне виховання, спорт й заняттям оздоровчою фізичною культурою є найкращою профілактикою таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо. Фізичні вправи можна вважати дієвим засобом медичної і трудової реабілітації цієї категорії хворим. За зневагу до фізичної культури, за невміння й небажання рухатися людина розраховується передчасно втратою та погіршенням свого здоров'я.

### **Список використаних джерел:**

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 177 с.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 240 с.
3. Паффенбаргес С.Р. Здоровый образ жизни / С. Р. Паффенбаргес, Э. Ольсен ; пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
4. Сухарьов А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарьов. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

5. Тимошенко Б.М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку / Б. М. Тимошенко, Т. М. Чередніченко. – Кам.-Под., 2007. – 284 с.
6. Шимко А. Ходьба к здоровью, мислям, медалям / А. Шимко. – К.: 1996. – Кн. 1. – 128 с.

The beneficial effects of exercise on the human body is boundless. After all, man was originally designed by nature to increased motor activity. Reduced activity leads to many disorders and premature aging.

Under the influence of exercise improved the structure and activity of all human organs and systems, increased efficiency, enhanced health. Motor activity is a leading factor in healing the person as aimed at stimulating the body's defenses, to improve the capacity of health. Complete physical activity is an essential part of a healthy lifestyle that affects almost all aspects of human life and the body in general.

The authors of the work drew attention to the fact that the selection of a particular type of motor activity should be guided by its health orientation. Selecting specific types of exercise depends on the inclination of each person and their individual characteristics.

**Key words:** physical education, physical activity, sports, fatigue, running.

*Отримано: 29.04. 2016*

УДК 796.417-055.2:159.9

***В.М. Марчук, Д.В. Марчук***

## **ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ В ЖІНОЧІЙ ГРУПОВІЙ АКРОБАТИЦІ**

Проблема психологічного забезпечення підготовки спортсменів постійно знаходиться у полі зору тренерів і вчених. Проте багато питань залишаються на сьогодні невирішеними, зокрема, комплектування жіночих групових складів в спортивній акробатиці.

Питання організації трійок ніким не заперечується і, більш того, визнаються проблемами першорядної ваги, але рішення їх на практиці ще нерідко здійснюється методом проб та помилок. Якщо подібний спосіб був, в якійсь мірі, допустимий у минулому, то сьогодні він абсолютно неприйнятний.

Практика показує, що більшість жіночих трійок формується без урахування індивідуально-психологічних особливостей спортсменів, що достатньо часто приводить до негативних



взаємостосунків, підвищення емоційної напруженості, конфліктних ситуацій, частої змінюваності партнерів або повної розкоплектації складу. В зв'язку з цим однією з важливих задач психологічного забезпечення тренувального процесу жіночих трійок є облік індивідуально-психологічних особливостей майбутніх партнерів при комплектуванні складів.

**Ключеві слова.** Жіноча групова акробатика, психологічна сумісність, критерії сумісності, психологічне забезпечення, тренувальний процес, комплектування складів.

**Актуальність дослідження.** Передбачалося, що вивчення сумісності партнерів жіночих групових видів спортивної акробатики дозволить виявити критерії сумісності, облік яких при комплектуванні жіночих складів дозволить прискорити процес спільної роботи партнерів і забезпечить сприятливий психологічний клімат.

**Мета дослідження.** Вивчення психологічної сумісності в жіночій груповій акробатиці.

**Завдання дослідження** визначити високу значимість психологічного забезпечення учбово-тренувального процесу спортсменів парно-групових видів акробатики, розробити критерії психологічної сумісності в жіночій груповій акробатиці, пошук шляхів, засобів і методів, направлених на підвищення спільності акробатів при спільній діяльності і оптимізацію взаємостосунків.

**Обговорення результатів дослідження.** Психологічна сумісність - схожість людей по увазі, мисленню, пам'яті, інтелекту, емоційній врівноваженості і занепокоєнню, тривозі, екстраверсії-інтроверсії, а також цілому ряду інших психічних якостей [5]. Психологічний рівень сумісності припускає взаємодія характерів, мотивів поведінки [4].

В умовах спортивної діяльності сумісність між членами команди виявляється відразу або формується після тривалих сумісних дій і спілкування.

У практичній роботі тренера щодня доводиться вирішувати задачі по поліпшенню взаємодії спортсменів і їх сумісності. При цьому важливо керуватися наступними чинниками, що забезпечують злагодженість дій і взаєморозуміння партнерів: критеріями функціональної сумісності в спортивній діяльності, характером між особових відносин, психофізіологічною і соціально-психологічною сумісністю [2, 8].

Функціональна сумісність визначається швидкістю процесів мислення, сприйняття і дій. Великі відмінності в якісних і кількісних показниках цих процесів позбавляють спортсменів можливості

досягти успіху в сумісних діях, оскільки, наприклад, один партнер випереджатиме іншого.

Психофізіологічна сумісність припускає відповідність спортсменів по рівню фізичного розвитку, ступеня підготовленості, прояву характеру, темпераменту і здібностей. При такого роду сумісності успіх діяльності визначається не стільки індивідуальним внеском спортсменів, що мають вищий рівень майстерності, скільки якістю взаємодії.

Жіноча трійка - це спортивний колектив, тобто організована група, в якій члени об'єднані загальними цінностями, цілями і задачами діяльності, значущими для групи в цілому і для кожного її члена окремо, де між особові відносини опосередковують суспільне цінним і особово значущим змістом спільної діяльності [8].

Жіноча трійка є одним з різновидів контактної групи, тобто малою спортивною групою і тому володіє всіма ознаками, що характеризують практично будь-яку групу такого роду: у ній виникають різноманітні соціально-психологічні явища (груповий настрій, колективні вольові зусилля, думки), Спортсменки, з яких складається трійка, постійно випробовують дію з боку інших її членів і тому в групі поводяться і діють інакше, ніж надані самим собі. Спортивна команда впливає на інтелект, емоційну і вольову активність спортсменів, на їх погляди, переконання, вчинки, поведінку [6].

Для нормального функціонування жіночої трійки має значення оптимальна узгодженість особистих і групових спрямувань. Не можна вимагати від членів трійки повної відмови від своїх індивідуальних бажань, але в тих випадках, коли встає питання про існування групи як цілого, особисті, а тим більше егоїстичні, спрямування повинні бути підлеглі колективним вимогам, спільним для всіх партнерів.

Найважливішими психологічними ознаками жіночої трійки повинні бути єдині цілі і задачі, висока здібність до самоуправління, самоорганізації, оптимальні показники згуртованості або роз'єднаності і психологічного клімату, колективний характер внутрішньої групової прийнятності, рівень авторитетності формальних лідерів, їх взаємостосунки з неформальними лідерами, психологічний мікроклімат в трійці в цілому, а також ставлення спортсменів до майбутніх змагань і взаємостосунки між спортсменами і тренерами [10].

Відносини між партнерами повинні будуватися за принципом взаємної відповідальності. В процесі розвитку трійка знаходить різні нові групові властивості і якості.

Жіноча групова акробатика не існує поза спілкуванням, інтенсивними між особовими впливами і взаємодією спортсменів один

з одним. Яким повинне бути спілкування і як ним управляти, щоб воно допомогло успішніше діяти, досягати високих результатів? Щоб відповісти на ці питання, необхідна систематична експериментальна розробка проблем спілкування взаємостосунків в жіночих групах.

Перед початком комплектування складів рекомендується вивчити схильність спортсменів до колективних видів діяльності, тобто виявити тип соціальної поведінки, рівень самоконтролю, упевненості в собі, емоційної стабільності [7]. При недостатньому розвитку даних особових рис необхідно виявити причини (неадекватна оцінка, підвищена агресивність, емоційна неврівноваженість, схильність до конфліктної взаємодії) і шляхом проведення коректувально-розвиваючої роботи сприяти їх оптимізації [9].

Комплекси засобів і методів коректувально-розвиваючої роботи з дітьми описані в табл. 1.

Таблиця 1

**Прийоми і методи коректувально-розвиваючої роботи з дітьми**

Предмет корекції	Педагогічні прийоми	Психологічні методи
Дисгармонія розвитку, нерозвиненість довольності психологічних процесів порівняно з однолітками	Розуміння, співчуття; Вирівнювання культурно-освітніх можливостей дітей	Розвиток довольності в руховій сфері; розвиток довольності в емоційній сфері, в спілкуванні
Висока тривожність; Труднощі спілкування	Довіра до особистості дитини; Формування реально діючих мотивів поведінки; Аналіз конфліктних ситуацій	Ігрова корекція поведінки в групі; розвиток позитивного спілкування; ролеве навчання; розгляд позиційних ролей
Неадекватна самооцінка; комплекс неповноцінності	Вибіркове ігнорування негативних вчинків; Емоційне прогладження дитини; Очікування завтрашньої радості	підтвердження унікальності дитини;

Другим критерієм психологічної сумісності є згуртованість. Це стійка якість спортивної групи, процес формування якого тривалий і іноді суперечливий. Згуртованість допомагає групі протистояти

різним несприятливим діям [9]. Індекс згуртованості розраховується як ставлення кількості виборів усередині групи до загального числа можливих виборів [10].

Підхід до вивчення згуртованості, представлений, в основному, технікою шкал, заснований на емоційній оцінці групи в цілому.

Випробовуваних звичайно просять дати загальну індиферентну оцінку групи:

1. Наскільки приваблива для вас ця трійка?
2. У якому ступені прив'язані ви до своїх партнерів в трійці?
3. Наскільки важлива для вас ця трійка?
4. Чи хочете ви залишитися членом даної трійки?
5. Якби вам запропонували перейти в іншу трійку з тим же розрядом, щоб ви сказали щодо переходу?

Одним з варіантів таких методик є шкала прийнятності, розроблена Н.В. Бахаревою. Ця методика досить проста, зручна й дозволяє в короткий строк зібрати інформацію про внутрішню структуру колективу (групи), визначити статус кожного члена колективу в системі міжособистісних взаємин, рівень згуртованості колективу, положення в системі відносин формального лідера колективу (майстра, бригадира), а також ряд інших характеристик. Кожний з партнерів ранжирує двох інших по ступеню їх прийнятності для вирішення певної задачі або вільного спілкування, відзначаючи, кого з партнерів він:

- 1) залишив би обов'язково, в першу чергу;
- 2) теж залишив би;
- 3) міг залишити, а міг і не залишити;
- 4) швидше за все не залишив би;
- 5) у жодному випадку не залишив би.

Перші вибори характеризують найближчу між особову дистанцію і найбільшу прийнятність партнера в діловому або між особовому плані. Поєднання індивідуальних і групових оцінок дає уявлення про те, наскільки партнери прийнятні один для одного і для всієї трійки в цілому.

Таким чином, за допомогою шкали прийнятності можна достатньо оперативно виявити як індивідуальні переваги, так і найзагальнішу картину, головним чином, емоційних між особових відносин в трійці.

Проте симпатії і антипатії обов'язково враховуються тренером, але взаємовплив учасників, проте, організовується часто всупереч їх виборам або відмовам. І річ тут не лише в необхідності виходити з логіки і вимог спільної діяльності і специфіки колективних задач. Управління, а тим більше оптимізація внутрішньо групових зв'язків і

відносин, спільній діяльності членів трійки неможливі без виявлення кола осіб, на думку і оцінку яких людина готова орієнтуватися і які, отже, є для нього референтними [1].

Існує індекс референтності, який указує на ступінь взаємних позитивних зв'язків по відношенню до числа зв'язків в групі:

Індекс референтності – Число взаємних позитивних виборів в групі.

Суть методики визначення референтного кола полягає:

а) у оцінці кожним членом групи всієї решти учасників за допомогою набору особових якостей;

б) у виявленні виборчого ставлення кожного опитуваного до деяких членів колективу.

Після першої, оцінної серії опитування кожному з учасників експерименту дозволяють ознайомитися з думкою про нього осіб, що найбільш його цікавлять. Саме цей вибір має особливе значення у виявленні ранжируваного референтного кола спілкування даної людини. В результаті побічно встановлюється порядок переваги осіб, думки яких найбільш значущі для випробовуваного, а також референтна якість, тобто та якість його особистості, в оцінці якого з боку партнерів по трійці людина найбільш має потребу. Результати опитувань за допомогою соціометричного тесту і референтометричної процедури можуть і не співпадати.

Діагностика референтного кола спілкування членів трійки дозволить, зокрема, з'ясувати питання про те, як формується референтний круг спілкування у учасників спільної діяльності і чи можна його змінити, формуючи відповідні ціннісні орієнтації у членів трійки і створюючи ті або інші ситуації вимушеного спілкування.

Ідеальним варіантом є наявність референтного кола спілкування усередині конкретної трійки.

Гусев Н.П. і Лисенко Ю.Н. вважають, що психологічний клімат порівняно із згуртованістю - менш стійка характеристика жіночої трійки. Вона відображає загальну групову атмосферу і розглядається як певний стан групи, як загальний настрій її членів. Показниками психологічного клімату є: наявність або відсутність психологічних конфліктів, постійність або змінюваність складів, задоволеність або незадоволеність діяльністю, комфорт або напруженість і недобррозичливість у взаємостосунках. Психологічний клімат істотно впливає на ефективність учбово-тренувального процесу і виступу спортсменів в змаганнях, на їх самопочуття і працездатність [4, 8].

Існує ще одне поняття, необхідне при дослідженні психологічної сумісності, - спрацьованість.

Спрацьованість - це узгодженість в роботі між її учасниками. При спрацьованості взаємна задоволеність взаємодією партнерів опосередкована діяльністю [3, 6]. При спільній діяльності у разі її досить високої успішності у партнерів виникає задоволеність не лише собою, як при індивідуальній діяльності, але і задоволеність партнером, що також успішно виконує сумісні задачі, загальні для партнерів.

Однією з найважливіших характеристик спрацьованості трійки є її стійкість до зовнішніх перешкод.

У малій групі поведінка людини змінюється відповідно до установок і норм поведінки цієї групи. Ця зміна пов'язана з двома причинами. У одних випадках людина приймає думку групи, тому що не бажає вступати з нею в конфлікт. При цьому його переконання, установки на ті або інші явища життя залишаються колишніми, отже, людина проявляє пристосовницьке, конформізм.

У інших випадках партнер приймає думку трійки, тому що погоджується з його правильністю. В цьому випадку норми і установки трійки стають нормами і установками цієї людини. Таке ухвалення людиною думки групи, називається конформністю. Вона полегшує здійснення групою одноманітної спортивної поведінки [9].

У людей з різної силою нервової системи досліджувані взаємостосунки під впливом стресу змінюються по-різному. Спортсмени з сильною нервовою системою при стресі збільшують інтенсивність спілкування, осуд партнерів. Для спортсменів із слабкою нервовою системою характерне зниження інтенсивності спілкування, зменшення негативної у відповідь реакції.

Діагностика референтного кола спілкування членів трійки дозволило, зокрема, з'ясувати питання про те, як формується референтний круг спілкування у учасників спільної діяльності і чи можна його змінити, формуючи відповідні ціннісні орієнтації у членів трійки і створюючи ті або інші ситуації вимушеного спілкування.

Ідеальним варіантом є наявність референтного кола спілкування усередині конкретної трійки.

### **Висновки.**

1. Спрацьовані акробатичні склади характеризуються стабільним виконанням групових елементів, швидким освоєнням пірамід і вальт'жа, хорошим рівнем спрацьованості з партнером. Для них характерний і позитивний психологічний клімат.

2. Низько спрацьовані акробатичні склади характеризуються нестабільним виконанням парно-групових елементів, їх тривалим освоєнням, низкою спрацьованістю. У даних складах спостерігається недостатньо сприятлива психологічна атмосфера, низька згуртованість

складу, задовільна сумісність з партнерами, погіршення емоційного стану спортсменів в процесі спільної діяльності.

3. Характер поєднань індивідуально-психологічних особливостей партнерів акробатичних складів досить різноманітний, при цьому в спрацьованих складах спостерігаються поєднання спортсменів з помірними і низькими рівнями особової тривожності, з ідентичним відчуттям часу. Виявлене поєднання екстровертних і інтровертних спортсменів, лідера і відомих.

4. Критеріями сумісності індивідуально-психологічних особливостей в жіночих трійках, які обумовлюють спрацьованість складу і позитивний стан психологічного клімату, є:

- різні поєднання помірних і низьких показників особової тривожності;
- поєднання «екстроверт – інтроверти»;
- ідентичне відчуття часу (різниця при оцінці партнерами тимчасових інтервалів - не більш 2,2).

### **Список використаних джерел:**

1. Ахмеджанов Э.Р. Психологические тесты. / С.Р. Ахмеджанов– М.: Лист, 1996. – 320 с.
2. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: методические рекомендации / Е. В. Бирюк –К.: Молодь, 2001 – 157 с.
3. Бойко Е.И. Время реакции человека / Е. И. Бойко – М.: Медицина, 2004. – 440 с.
4. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: автореф. дисс. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. Н. Болобан. – К., 1990. – 45 с.
5. Бринзак С.С. Прогнозування психологічної сумісності спортсменів у команді (на прикладі ігрових видів спорту) : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / С. С. Бринзак; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 20 с.
6. Быстрова И.В. Психолого-педагогическая технология управления адаптацией гимнасток к спортивной деятельности (на примере групповых упражнений) : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. В. Быстрова. – Санкт-Петербург, 2008. – 22 с.

7. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. / Л. В. Волков – К.: Олимпийская л-ра, 1997. – 128 с.
8. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.
9. Мулин Н.В. Роль и влияние психологической совместимости в лично-командных и командных выступлениях в спорте / Н. В. Мулин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного. виховання і спорту: зб. наук. праць – Харків: ХДАДМ, 2002. – № 3 – С. 81-86.
10. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2002. – 672 с.

The problem of providing psychological preparation of athletes is always in sight coaches and scientists. However, many issues remain unresolved to date, including acquisition female group of warehouses in sports acrobatics.

The question of triples and no one disputed, moreover, recognized the critical challenges of weight, but in practice their decisions are often made by trial and error. If such a method has been, to some extent, permissible in the past, but now it is completely unacceptable.

Practice shows that most women's triples formed without the individual psychological characteristics of athletes that quite often leads to negative relationships, increased emotional tension, conflict, frequent turnover or full partners rozkomplektatsiyi composition. In this regard, one of the important tasks of psychological support training process of female triplets are telling individual psychological characteristics of potential partners in the composition warehouses.

**Key words.** Women's group acrobatics, psychological compatibility, compatibility criteria, psychological support, training process, completing warehouses.

*Отримано: 5.05.2016*

УДК 378:37.07:796

*О.П. Ніколайчук, С.П. Дудіцька*

## **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ: ОСОБЛИВОСТІ, ПРОБЛЕМИ, АСПЕКТИ.**

Автори статті розглядають особливості і проблеми використання інноваційних технологій у сфері фізичного



виховання населення України, зокрема дітей та молоді. В статті визнано, що існує широкий спектр категоріально-понятійного поля проблеми та визначень понять теорії інноваційної педагогіки. Проаналізовано використання низки сучасних інноваційних технологій, а саме скейтбордингу, різноманітних видів лаптових ігор, фітнес систем (різновидів аеробіки: степ-, тайбо-, аквабейлі-денс, шейпінг тощо). Альтернативою «самопримусовим» фізичним вправам для дітей та молоді визначено рухливі настільні ігри — новус (морський більярд), джаколо, кульбуто, карум та еластик. Окреслено правила гри, аспекти матеріально-технічного забезпечення, особливості навчально-тренувального та змагального процесу тощо.

**Ключові слова:** інновація, діти та молодь, технології, стільникові ігри, більярд.

**Постановка проблема та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.** Фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання підростаючого покоління. Формування у них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відношення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей.

З іншої сторони, забруднення навколишнього середовища, наслідки аварії на Чернобильській АЕС, зміна рухового режиму в сторону низької активності, різкий ріст хронічних захворювань у дітей та молоді, високий рівень алкоголізації населення, призвели до різкого збільшення кількості осіб, що належать до спеціальної медичної групи.

Практика показує, що програмове та матеріальне забезпечення процесу фізичного виховання у закладах освіти, зокрема школах та вищих навчальних закладах занадто відстає від потреб сучасності. Значна кількість викладачів не володіють необхідним рівнем знань про особливості організації та методики роботи спеціальних медичних груп, виявляють пасивність та інертність у використанні нетрадиційних методик та обладнання.

Саме тому актуальною стає проблема вивчення інноваційних технологій у сфері фізичного виховання населення країни, зокрема підростаючого покоління.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ще до не давна кількість публікацій щодо використання інноваційних технологій у сфері фізичної культури була критично низька. Наприклад, трактування та характеристики інноваційних технологій у галузі фізичної культури аналізували Л. Вікторова, З. Абасов. Натомість, останнім часом з'явилась

низка досліджень адресності, матеріально-технічного забезпечення інновацій у цій сфері. Особливі та проблеми, різнопланові аспекти використання у позашкільній та позакласній діяльності висвітлено у публікаціях Н і А.Бачинських, О. Гауряк, О. Цибанюк [3; 5; 10].

Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку стали темою дослідження на здобуття звання кандидата педагогічних наук О. Власюк, а теоретичні та практичні засади використання інноваційних педагогічних теорій у вищій школі – монографії О. Шапран, І. Доброскок, В. Коцур [10-11].

**Мета дослідження:** проаналізувати можливості використання інноваційних технологій у сфері фізичного виховання, зокрема із учнями і студентами.

**Виклад основного матеріалу.** Фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи виховання повинно забезпечити розвиток фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей особистості, фізичну та психологічну підготовку до активного життя та професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчої спрямованості, широке використання різноманітних форм рухової активності.

В науковій літературі існує широкий спектр визначення категоріально-понятійного поля проблеми та сутності понять теорії інноваційної педагогіки. У загальновизнаному тлумаченні «інновація» означає «нововведення» [3]. У сучасній педагогічній науці існують дотичні трактування поняття «інновація». Наприклад, оновлення, зміни, впровадження нового [4, С. 6] або процес створення, розповсюдження і використання нововведень [1, С. 57].

Тільки останнім часом з'явилося декілька визначень, близьких за сенсом, але що відрізняються своїми «відтінками»:

- процес поліпшення шляхом внесення яких-небудь нововведень;
- акт вступу чого-небудь нового: щось знову введене;
- нова ідея, метод або пристрій;
- успішне використання нових ідей;
- зміна, яка створює нові аспекти в діяльності;
- творча ідея, яка була здійснена;
- нововведення, перетворення в економічній, технічній, соціальній, педагогічній та інших галузях, пов'язане з новими ідеями, винаходами, відкриттями.

Синонімами поняття «інновація» являються слова «нововведення», «відкриття», «винахід». І хоча вони відрізняються за

сенсом, у будь-якому випадку, усі ці поняття пов'язані з результатом – творчої діяльності, креативністю. В той же час, на думку фахівців, якщо креативність має на увазі висунення нових ідей, то відмітною ознакою інновації є втілення її на практиці.

Інновація може відноситися як до радикальних, так і поступових змін в процесах, «продуктах» праці, стратегії організації діяльності (інноваційна діяльність).

Таким чином, інновації розглядаються з різних точок зору – в «зв'язці» з технологіями, економічним розвитком, політичними питаннями, змінами в педагогічному процесі тощо. Відповідно, в науковій літературі існує різноманіття підходів до цієї теми.

Інновації пов'язані з духовними потребами людини, соціальними і політичними перетвореннями, новими явищами громадського життя. Їх поява свідчить про зростаючу потребу суспільства в новій якості життя, новій якості освіти.

У широкому розумінні «інновація» – це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на базі різноманітних нововведень [8, С. 3]. Головною ознакою інновації в аспекті ефективного фізичного виховання: позитивні зміни, які виникають в роботі освітніх установ в результаті спеціально організованої інноваційної діяльності. Впровадження такої технології змінює результати освітнього процесу, створюючи при цьому удосконалені чи нові: освітні, дидактичні, виховні системи; зміст освіти; методи, форми, засоби розвитку особистості, організацію навчання і виховання; технології управління навчальними закладами, системою [6, С.70].

Тому логічним є висновок, що і для педагогіки як науки про виховання, освіту і навчання, якій протягом довгого періоду часу було притаманним педагогічне новаторство як оновлення освітньої системи, провідним і визначальним критерієм її життєздатності, відповідності соціальним запитам і потребам, конкурентноспроможності є інноваційність.

Визначимо та проаналізуємо деякі із сучасних інноваційних технологій, що вдало впроваджені педагогами і вчителями фізичної культури. Скейтбординг – масове захоплення молоді 80-х років ХХ століття, що у 90-х перетворилось у вид спорту. Катання і виконання трюків на скейті – це не просто активне часопроведення, це долучання до так званої екстремальної культури – зі своєю модою, музикою, сленгом, манерою поведінки.

Охарактеризуємо стилі скейтбордингу. Стритстайл – це особливий стиль швидких перегонів на дошках, стрибки вгору, під час яких скейт обертається навколо своєї вісі або спортсмен виконує фінти.

Фрістайл – це вільний стиль «танець на дошці», виконання трюків під ритмічну музику.

О. Гауряк у своїй статті розглянула досвід роботи вчителя-практика Ю. Петро, який використовував скейтбординг на заняттях фізичної культури із хлопцями і дівчатами 6-9 класів як такий, що відповідає трьом основним правилам сучасного уроку. А саме: створювати умови для оптимальної рухової активності школярів, по-друге, бути цікавими молоді та сприяти педагогічному контакту з учнями. Використання авторської програми навчання вищезначеної вікової категорії по скейтбордингу протягом 3 років було досягнуто позитивний результат: кількість учнів, що за станом здоров'я належали до спеціальної медичної групи зменшилась на 23%. Рівень фізичної підготовленості дівчат за результатами державних тестів значно підвищився – середній результат стрибків в довжину збільшився на 11 см, човникового бігу покращився на 0,5 с. В дослідженні приймало участь 160 хлопців та дівчат щорічно. І що важливо, значно підвищилась мотивація до занять фізичними вправами серед учнів не тільки даної школи, а житлового масиву взагалі [5].

Прикладом вдалого використання інноваційних технологій у галузі фізичної культури визначаємо бейсбол (софтбол). В історичному контексті дотичні ігри «oina» (лапта) вважались румунським, українським та російським населенням нашого краю національними. Бейсбол – спортивна гра з м'ячем, який відбивають битою.

Простота правил гри, досить значна кількість гравців, чітко виокремлені правила – це компоненти вдалого використання гри в процесі фізичного виховання дітей та молоді. Певний час лапта входила в програму фізичного виховання дошкільнят. Оптимальне навантаження під час цієї досягається за рахунок чергування руху (відбивання, бігу, стрибку, кидка і ловіння) з відпочинком. Вважаємо лапту, софтбол та бейсбол вдалим прикладом використання інноваційних технологій на уроках та заняттях фізичною культурою.

Система фізичного виховання школярів в умовах сучасного навчального закладу повинна бути побудована таким чином, щоб фізичні вправи були доцільними не тільки з точки зору фізіологічної та функціональної, а й виховної та естетичної. Спираючись на це, різноманітні новітні технології фізичного вдосконалення, що включають різноманітні танцювальні та ритмічні вправи (різновиди аеробіки: степ-, тайбо-, аква-; бейлі-денс, шейпінг тощо) сприятимуть формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності та координації рухів.

Малорухливість сучасних дітей давно стала темою хвилювання як батьків, фахівців сфери фізичного виховання та педагогіки, так і

медиків. Наразі від тотальної гіподинамії, а це цілий комплекс хвороб спричинених малорухливим способом життя, страждають більше 50% дітей та молоді. Альтернативою «самопримусовим» фізичним вправам, особливо для дітей та молоді, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп, визначаємо рухливі настільні ігри.

Їх особливостями крім мобільності, можливості використання просто неба, не коштовного матеріально-технічного забезпечення, стали емоційність і азартність, можливість виступати на змаганнях вже після не значного терміну. А крім того, такі ігри створюють умови для розвитку духовних сил – на противагу залежності від електронних «комунікаторів» пропонують реальне спілкування, позитивні емоції тощо.

Ігри з багатогривими традиціями відмінно підходять до корисного і активного дозвілля та спортивних досягнень, викликають інтерес до культури інших країн. До таких стільникових ігор належать новус (морський більярд), джаколо, кульбуто, карум та еластик.

Новус – це стільникова гра, де необхідно за допомогою кия і битка першим загнути в лузи свої 8 фішок певного кольору. Грати можна удвох або вчотирьох – два на два. Ігровий стіл розміром 1х1 м легко монтується і демонтується і не займає багато місця при зберіганні.

Цей вид спорту сформувався в Латвії та Естонії як настільна гра вже в 20-і роки. В Естонії, трохи змінившись, гра отримала назву «короона». У перші роки становлення цього виду спорту єдині правила були відсутні. За одними правилами вигравав той, хто за обмежений час забивав більше фішок в лузи, за іншими – хто забивав всі фішки за меншу кількість ударів. Порівняти майстерність спортсменів було неможливо. Вперше різні варіанти були об'єднані в єдині правила та були опубліковані П. Тютеніковим в Латвії у 1932 році.

Перші змагання професіоналів відбулися в Ризі в 1932 році. У 1940 році, спортивні секції новуса і короони були в більшості вищих навчальних закладів Таллінна та Риги, а також на багатьох великих промислових підприємствах.

Перша Федерація новуса була утворена в Латвії в 1963 році. Тоді ж новус був включений до реєстру видів спорту СРСР, як латвійська національний вид спорту. Були створені чоловічі і жіночі команди. Звання «майстер спорту» почали присуджувати з 1971 року. У 1980 році в секціях новуса по всій Латвії грало 55 тисяч осіб. В даний час проводяться районні, міські, республіканські і міжнародні змагання. Цікаво відзначити, що з 1993 року гра новус залишається в трійці найпопулярніших видів спорту Латвії та Естонії.

Разом з вихідцями з Естонії та Латвії гра стала активно розвиватися в Америці, Канаді, Австралії, Англії, Росії, Грузії,

Німеччини, Фінляндії, Швеції та Ізраїлі, а з 2005 року і в Україні. Щороку проходять міжнародні змагання між Латвією та Естонією Росією. З 1993 року проводяться чемпіонати світу з новусу, в яких беруть участь команди з усіх країн, де новус отримав розвиток.

**Висновки.** Аналіз методичної та практичної фахової літератури дозволяє виокремити низку інноваційних технологій або новітніх видів фізичної активності, що можливо ефективно використовувати у сфері фізичного виховання населення України, зокрема дітей та молоді. До них відносяться різноманітні фітнес технології, спортивні та рухливі ігри, серед них значну увагу викликають стільникові ігри народів світу. До проблем їх впровадження відносимо відсутність обладнання та інвентаря, а також необізнаність фахівців. А також необхідно переламати психологічну установку, перш за все тренерів: «це – не фізичне виховання»

Звичайно, впровадження таких інноваційних методик потребує певної підготовки вчителів та викладачів. Отже, саме методики навчання та тренування необхідно присвятити наступні наукові дослідження.

### **Список використаних джерел:**

1. Абасов З.А. Понятійно-терминологический аппарат инновационной педагогической деятельности / З. А. Абасов // *Философия образования*. – 2006. – №1(15). – С. 56-62.
2. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автор... кандидата наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.02 / О. О. Власюк. – Львів, 2006. – 20 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К., Ірпінь: Перун, 2001. – 1440 с.
4. Викторова Л.В. Инновационные процессы в образовании / Л. В. Викторова // *Инновации в образовании*. – 2002. – № 2. – С. 6.
5. Гауряк О. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури в умовах сучасної школи [Електронний ресурс] / О. Гауряк // Чернівці, 2009. – № 8. – режим доступу : [www.nbu.gov.ua/old\\_jrn](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn)
6. Даниленко Л. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти / Даниленко Л.І. // *Післядипломна освіта в Україні*. – 2003. –С. 70-74.
7. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / упоряд. С. І. Операйло[и др].– Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.
8. Остапчук О. Методологія інноваційних процесів – крок до розуміння сутності / О. Остапчук // *Рідна школа*. – 2004. – Листопад. – С. 3-6.

9. Черних В.П. Освітні інновації в Національному фармацевтичному університеті: [навч.-метод. посіб.] / В. П. Черних [и др]. – Х.: Вид-во НФаУ, 2005. – С. 20-21.
10. Цибанюк О. Управління системою фізичного виховання школярів на Буковині (друга половина ХІХ ст. – початок ХХ ст.) : автореф. ... кандидата пед. наук 13.00. 01 – «Педагогіка та історія педагогіки». – Івано-Франківськ, 2008. – 20 с.
11. Шапран О.І. Інноваційні педагогічні технології: теорія та практика використання у вищій школі: [монографія] / О. І. Шапран [и др]. – Переяслав-Хмельницький : Видавництво С.В. Карпук, 2008. – 285 с.

The authors examine the characteristics and problems of using innovative technologies in the field of Physical Education of Ukraine's population, including children and youth. The paper recognized that there is a wide range of fields categorial-conceptual issues and definitions innovative pedagogy theory. Analyzed using a number of modern innovative technologies, such as skateboarding, laptovyh different types of games, fitness systems (kinds of aerobics, step, taybo-, akva-, Bailey-dance, shaping, etc.). Alternative exercise for children and young people identified mobile board games - Novus (sea billiards) dzhakolo, kulbuto, karum and elastic. Rules outlined aspects of logistics, especially the training and competitive process and so on.

**Key words:** innovation, children and youth, technology, cellular games, billiards.

*Отримано: 2.05.2016*

УДК378.016:796.323.2

***В.В. Одайник***

## **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ**

Серед великої кількості спортивних ігор у державну програму фізичного виховання навчальних закладів включені ті ігрові види спорту, які поширені в Україні й мають різнобічний вплив на розвиток особистості та колективу, зокрема баскетбол.

**Ключові слова:** студенти, баскетбол, координаційні здібності, фізичне виховання.

**Постановка проблеми.** Удосконалення вітчизняної системи підготовки кваліфікованих спортсменів вимагає постійного пошуку нових методичних підходів до організації та змісту навчально-тренувального процесу, до відбору засобів спеціальної підготовки відповідно до тенденцій розвитку змагальної діяльності.

Відмінною особливістю сучасного баскетболу, на думку багатьох фахівців, є надання процесу гри активного, динамічного, атакуючого характеру, збільшення кількості складних і несподіваних ігрових ситуацій в досягненні єдиної мети – закинути м'яч в корзину суперника (С.В. Голомазов, 2003; І.М. Баталов, 2006). Суттєво підвищилось значення раціональної техніки та її варіативності при економізації рухової діяльності, ускладнилися тактичні дії і тим самим зменшилася їх інформативність для команди суперника. Участь у грі з високою інтенсивністю дій в нападі та захисті змушує кожного баскетболіста майстерно оволодіти техніко-тактичними діями, швидко орієнтуватися на майданчику, приймати вірні рішення і швидко їх реалізовувати в умовах постійної мінливої ситуації при дефіциті часу і простору (С.В. Литвинова, 1999; В.К. Пельменев, 2000; В.Н. Притикін, 2003).

Одним з основних засобів навчально-тренувального процесу є рухово-координаційні вправи, які широко застосовуються в багатьох видах спорту і на всіх етапах підготовки до змагальної діяльності, включені вони і в зміст тренувальних занять баскетболістів. На їх функцію конструктивних елементів для побудови нових рухових дій при необхідності вирішення нових техніко-тактичних завдань в баскетболі неодноразово вказували провідні фахівці (В.К. Бальсевич, 2000; С.В. Голомазов, 2003; В.І Лях, 2006). Особливу значимість ці вправи набули для розвитку здатності оцінювати та регулювати просторово-часові і динамічні параметри рухів, почуття ритму, здатності до довільного розслаблення м'язів, збереження стійкості рівноваги, статокінетичної стійкості, здатності до перебудови рухів і орієнтування в просторі (Ю.М. Портнов, 1989; Д. Железняк, 2001; С.В. Голомазов, 2003).

Однак при наявності сучасної концепції навчально-тренувального процесу, широкого обсягу наукової та методичної інформації про рухово-координаційну підготовку студентів в практиці студентського баскетболу не спостерігається широке їх впровадження. В даний час ще не отримала наукового обґрунтування методика розвитку рухово-координаційних здібностей на різних етапах багаторічного процесу спортивного тренування студентів-баскетболістів, мало відстежена динаміка рівня цих здібностей.



**Мета дослідження** – наукове обґрунтування методики координаційної підготовки студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання засобами баскетболу.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання засобами баскетболу.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для перевірки ефективності розробленої нами методики навчання вправ координаційної спрямованості студентів, було проведено формуючий педагогічний експеримент, в результаті якого вдалося розглянути зміни у рівні розвитку координаційних здібностей, які впливають на формування професійних умінь та навичок.

Для проведення педагогічного експерименту були створені експериментальні та контрольні групи. Контрольні групи займалися традиційною програмою з фізичного виховання у вищій школі, а експериментальні групи за розробленою технологією координаційної підготовки. Педагогічний експеримент проводився зі студентами 1-3 курсів на заняттях з фізичного виховання на базах Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова та Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка протягом 2013-2014 навчального року. У цьому дослідженні брали участь 103 студенти спеціальностей, з яких були сформовані експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи. До складу ЕГ входило 53 студенти, КГ налічувала 50 студентів.

Для визначення однорідності контрольної та експериментальної груп порівнювалися всі показники, які були зняті до початку педагогічного експерименту. За допомогою статистичного аналізу загальної фізичної підготовленості, соматичного здоров'я та розвитку координаційних здібностей та характеристик психіки, що відповідають за їх прояв, можна зробити висновок, що за більшістю показників експериментальні та контрольні групи однорідні ( $p < 0,05$ ).

Заняття проводилися двічі на тиждень по 2 академічні години протягом навчального року, до того ж студентам експериментальних груп давалося завдання виконання комплексів вправ координаційної підготовки під час РГГ, в режимі дня між навчальними заняттями та у вільний час.

Внаслідок впровадження у навчально-виховний процес фізичного виховання розроблених нами спеціальних методик навчання вправ координаційної спрямованості відбулися позитивні зрушення у розвитку фізичних якостей, тобто відбулися позитивні зміни у результатах рухових тестів (табл.1).

Таблиця 1

**Ефективність впливу методики навчання вправ координаційної спрямованості на зміну показників загальної фізичної підготовленості експериментальної (n=16) та контрольної (n=13) груп в умовах педагогічного експерименту**

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m$ до експерименту	$\bar{X} \pm m$ після експерименту	% приріст показника	p
Біг 3000 м, хв	Е	13,8 ± 0,3	13,0 ± 0,2	5,6%	p<0,05
	К	14,0 ± 0,2	13,3±0,2	5%	p<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Е	12,0 ± 1	13 ± 1	8,3%	p<0,05
	К	11,0 ± 0,6	12 ± 0,6	9%	p<0,05
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Е	33,0 ± 2	34 ± 2	3%	p<0,05
	К	34,0 ± 1	35 ± 1	3%	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	Е	212 ± 4	212 ± 4	0%	p>0,05
	К	212 ± 3	213 ± 3	0,5%	p>0,05
Біг на 100 м, с	Е	14,7 ± 0,1	14,4 ± 0,1	2%	p>0,05
	К	14,9 ± 0,2	14,9 ± 0,2	0%	p>0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	Е	10,1 ± 0,2	9,9 ± 0,2	2%	p>0,05
	К	10,3 ± 0,1	10,3 ± 0,1	0%	p>0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Е	12,0 ± 1	12,5 ± 1	4,2%	p<0,05
	К	11,0 ± 0,4	11, 6 ± 0,4	5,5%	p<0,05

Наприкінці навчального року у студентів контрольної та експериментальної груп підвищилися показники майже всіх рухових тестів, але про статистично достовірні зміни можна говорити лише у силових показниках ти витривалості. Так, розвиток сили рук збільшився на 8,3 % та 9 % відповідно в ЕГ та КГ, витривалості – на 5,6 % та 5% при p < 0,05 відповідно в ЕГ та КГ студентів при p<0,05, гнучкості – на 4,2 % та 5,5% в ЕГ та КГ юнаків відповідно при p<0,05.

Оскільки погіршень розвитку рухових якостей студентів ЕГ наприкінці експерименту в порівнянні з початковими показниками не спостерігається, то експериментальна методика координаційної підготовки, впроваджена у навчально-виховний процес фізичного виховання, не погіршує рівня їх загальної фізичної підготовленості. Виявлено недостовірне покращання результатів у бігу на 100 м та човниковому бігу 4x9 м ( $p>0,05$ ), яке можна пояснити позитивними змінами у розвитку швидкості рухової реакції студентів ЕГ.

Перевірка рівня розвитку координаційних здібностей та спеціальних характеристик психіки студентів ЕГ та КГ встановила присутність достовірних змін у координаційній підготовці студентів ЕГ після педагогічного експерименту (табл. 2).

Аналіз результатів вимірювань показників КЗ після проведення експерименту показав, що реалізація розробленої нами методики навчання вправ координаційної спрямованості сприяла підвищенню рівня їх прояву у ЕГ студентів. Статистично достовірну різницю після проведення експерименту показали результати показників статичної рівноваги (18,6% при  $p<0,05$ ), вестибулярної стійкості (10,7% при  $p<0,05$ ), точності оцінки силових, часових та просторових параметрів рухів (11,5%, 13,3% та 10% відповідно при  $p<0,05$ ).

Що стосується швидкості рухових реакцій (1,3% та 0,9% простої та складної відповідно при  $p<0,05$ ), частоти рухів верхніх кінцівок (3,1% при  $p<0,05$ ), то приріст цих показників незначний і статистично недостовірний.

Такі результати підтверджують дослідження В.С. Фарфеля, С.П. Ільїна, Л.П. Сергієнка та ін. про те, що дані показники характеризують властивості нервово-м'язової системи, зумовлені генетично і мало піддаються тренуванням.

Таблиця 2

**Ефективність впливу методики навчання вправ координаційної спрямованості на зміну показників КЗ експериментальної (n=16) та контрольної (n=13) груп в умовах педагогічного експерименту**

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m$ до експерименту	$\bar{X} \pm m$ після експерименту	% приріст показника	P
Швидкість простої реакції, с	Е	0,228±0,003	0,225±0,002	1,3%	$p>0,05$
	К	0,232±0,003	0,230±0,004	0,9%	$p>0,05$

Швидкість складної реакції, с	Е	0,323±0,004	0,321±0,003	0,9%	p>0,05
	К	0,333±0,005	0,33±0,005	0,9%	p>0,05
Частота рухів пальців провідної руки, разів на 10 с	Е	65±2	67±2	3,1%	p>0,05
	К	64±2	62±2	3,1%	p>0,05
Статична рівновага, с	Е	14,0±0,5	16,6±0,7	18,6%	p<0,05
	К	14,0±0,4	14,3±0,4	2,1%	p>0,05
Вестибулярна стійкість, с	Е	28,0±0,9	31±0,8	10,7%	p<0,05
	К	27,7±1,0	28,2±0,9	1,8%	p>0,05
Кінестетичне відчуття, %	Е	13,0±1,0	11,5±0,7	11,5%	p<0,05
	К	14,0±1,0	13,5±0,9	3,6%	p<0,05
Часова орієнтація, с	Е	1,5±0,2	1,3±0,2	13,3%	p<0,05
	К	1,8±0,2	1,8±0,3	0%	p>0,05
Просторова орієнтація (диференціювання відстані),%	Е	1,0±0,1	0,9±0,1	10%	p<0,05
	К	1,0±0,1	1,2±0,2	-20%	p>0,05
Швидкість сприйняття і переробки зорової інформації, біт/с	Е	1,92±0,02	1,94±0,02	1%	p>0,05
	К	1,88±0,02	1,89±0,02	0,5%	p>0,05
Інтенсивність уваги, %	Е	95,2±1,0	96,4±0,7	1,3%	p>0,05
	К	93,9±1,0	94,1±0,7	0,2%	p>0,05

Зокрема, швидкість рухових реакцій зумовлюється рухливістю нервових процесів, а частота рухів залежить від мобільності нервово-м'язового апарату: частоти нервово-м'язової імпульсації, швидкості переходу м'язів з фази напруги у фазу розслаблення, темпу чергування

цих фаз, ступеня включення в процес руху «швидких» м'язових волокон та їхньої синхронної роботи, вони характеризуються спадковими особливостями та найкраще розвиваються у чутливих періодах з 7–8 до 11–12 років.

Показники психічних характеристик студентів ЕГ у ході експерименту, зокрема швидкість сприйняття і переробки інформації та інтенсивність уваги підвищилися, але недостовірно.

**Наукова новизна отриманих результатів** дослідження полягає в тому, що:

- виявлено й обґрунтовано взаємозв'язок рівня розвитку спеціальних координаційних здібностей та психофункціональних показників організму з успішністю оволодіння професійними вміннями й навичками студентів різних спеціальностей засобами баскетболу;

- визначено критерії оцінювання спеціальної координаційної підготовленості та на цій основі розроблено структуру комплексного контролю навчальних досягнень студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання за допомогою баскетболу;

- обґрунтовано методику комплексної спеціальної координаційної підготовки студентів ВНЗ у процесі фізичного виховання засобами баскетболу;

*удосконалено* організацію занять з фізичного виховання студентів з урахуванням особливостей їх професійної діяльності;

*дістали подальшого розвитку* питання стану здоров'я, мотивації та рухової підготовленості студентської молоді вищих педагогічних закладів освіти.

**Висновки.** Аналіз рівня професійних досягнень студентської молоді після впровадження експерименту, що визначається за рівнем успішності оволодіння спеціальними професійними вміннями та навичками показав покращання результатів іспитів з фахових дисциплін.

Так, моніторинг успішності студентів з дисциплін циклу професійної та практичної підготовки після педагогічного експерименту показав достовірне зростання рівня навчальних досягнень у студентів ЕГ (9,2% при  $p < 0,05$ ), що свідчить про підвищення якості фахової підготовки.

Наявність позитивних змін у рівні професійних досягнень характеризує підвищення якості формування професійно важливих умінь та навичок, що підтверджує ефективність розроблених методик координаційної підготовки студентів ВНЗ.

### **Список використаних джерел:**

1. Анищенко В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: учебное пособие / В. С. Анищенко. – М.: Изд-во РУДН, 1999. – 158с.
2. Вальгин А.И. Проблемы современного баскетбола / А. И. Вальгин – К., 2003. – 150с.
3. Загороднев, В.Н. Построение тренировочного занятия / В. Н. Загороднев. – Тамбов, 1997. – 238с.
4. Sadowski Ed.J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research: Monografy // Ed. J. Sadowski: Internation Associational of sport kinetics. – Biala Podlaska, 2005. – 468 s.
5. Zimmermann K. Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit. In: K. Meinlschnabel: Bewegungslehre. – Sportmotorik. – Berlin, 1998. – S. 206-236.

Improvement of the national system of training qualified athletes requires constant search of new methodical approaches to the organization and content of the educational-training process, to the selection of means of special training according to the trends of development in the competitive activities.

A distinctive feature of the modern basketball, according to the opinion of many experts, is providing active, dynamic, attacking the character to the game, increasing the number of complex and unexpected game situations to achieve the only aim - to throw the ball in the opponent's basket (S.V. Holomazov, 2003; and M. Batalov, 2006). The value of rational technology and its variability in economization of motor activity has increased significantly, the tactical actions have complicated and thus their informational content for the opposite team has decreased. Participation in the game with high intensity action in attack and defense makes every basketball player to master the technical and tactical actions skillfully, to focus on the ground quickly, to make the right decisions and realize them quickly in constant changing situation with the shortage of time and space (S.V. Litvinova, 1999; V.K. Pelmenyev, 2000; V.N. Prytykin, 2003).

One of the main means of training process is motor-coordination exercises, which are widely used in many sports and at all stages of preparation to competitive activities, they are included in the content of basketball players' training lessons. The leading experts repeatedly pointed to their function of structural elements for the construction of new motor action as necessary to solve new technical and tactical tasks in basketball. (V.K. Balsevich, 2000; S.V. Holomazov, 2003; V.I.

Lyakh, 2006). These exercises have acquired particular significance for the developing of the capacity to appraise and regulate the space-time and dynamic parameters of movement, sense of rhythm, ability to freestyle relaxation of muscles, maintaining the stability of equilibrium, statekinetical stability, capacity for reorganization of movement and orientation in space (Y. Portnov, 1989; D. Zhelezniak, 2001; S.V. Holomazov, 2003).

**Key words:** students, basketball, coordination abilities, physical education.

*Отримано: 18.04. 2014*

УДК 355.58:378.147

*А.С. Окінняк, Д.А. Окінняк, М.В. Зубаль*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАННЯ З ПИТАНЬ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

Розглядається проблема викладання дисциплін «Безпека життєдіяльності» та «Цивільний захист» у вищих навчальних закладах України в умовах недосконалості і суперечливості окремих положень правової бази у сфері цивільного захисту; неналежного рівня наявних фінансових, матеріальних ресурсів і резервів; непослідовності в плануванні заходів, спрямованих на зниження рівня ризику виникнення надзвичайних ситуацій. Для вирішення поставлених задач було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичні та емпіричні.

Вказуються обставини, необхідність переходу від традиційних (ілюстративно-пізнавальних) методів навчання (лекційного, семінарського і класно-групового, показного, вправ, дослідницького, практичних робіт та інших, спрямованих на передачу студентам певної суми знань, формування навичок практичної діяльності), пошуку нових, більш ефективних методів навчання і виховання а також впровадження активних (активно-пошукові) методів навчання в рамках відповідних програм.

На практиці підготовки студентів ПДАТУ вивчений досвід педагогічного колективу з питань безпеки життєдіяльності та захисту і запропоновані активні методи навчання. Використання, яких поліпшить формування професійної компетентності студентів з питань безпеки життєдіяльності та цивільного захисту.

**Ключові слова:** надзвичайна ситуація (НС), цивільний захист, навчальний процес, безпека життєдіяльності людини.

**Актуальність.** Питання безпеки життєдіяльності людини завжди мали велике значення, а в сучасному світі набувають ще більшої ваги.

Рівень безпеки суспільства багато в чому залежить від якості викладання спеціальних дисциплін «Безпека життєдіяльності» та «Цивільний захист» у вищих навчальних закладах. Адже нинішні студенти майбутньому-потенційні керівники підприємств, організацій та інших об'єктів, а значить - майбутні начальники цивільного захисту. Незалежно від профілю спеціальності вони повинні бути підготовлені до того, щоб організувати вирішення завдань цивільного захисту у випадку виникнення надзвичайних ситуацій місцевого й об'єктового рівнів і, звичайно ж, мати вичерпні знання з профілактики надзвичайних ситуацій, надзвичайних подій, нещасних випадків і т. д.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Питанням покращення підготовки студентів з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності та цивільної оборони населення присвячені роботи авторів (В.Ц. Жидецький, С.П. Желібо, Н.М. Заверуха А.І. Губський, М.І. Стеблюк, Г.П. Жаворонков, Н.Д. Сердюков, Е.П. Шубін та ін.) [1-2, 8-11].

Зважаючи на це, слід зауважити, що дієве та ефективне функціонування системи безпеки життєдіяльності та цивільного захисту можливе тільки за умови постійної та скоординованої роботи усіх органів державної влади на всіх рівнях на цьому напрямку.

Так питання про вдосконалення навчання з **охорони праці та безпеки життєдіяльності** у вищих навчальних закладах освіти України до останнього часу регламентувалися наказом Міністерства освіти і науки України від 02.12.1998 року № 420 «Про вдосконалення навчання з охорони праці й безпеки життєдіяльності у вищих закладах освіти України» [12].

Питання щодо **цивільного захисту** регулює Кодекс цивільного захисту України, що введений в дію 1 липня 2013 року.

Саме цими законами передбачено регулювання відносин, що пов'язані із захистом населення, територій, навколишнього природного середовища та майна від надзвичайних ситуацій, реагуванням на них, функціонуванням єдиної державної системи цивільного захисту. Створення Єдиної державної системи цивільного захисту, на яку покладено виконання всього комплексу заходів щодо захисту населення і територій як від надзвичайних ситуацій мирного часу, так і в особливий період.



Досвід викладання дисциплін «Цивільна захист» та «Безпека життєдіяльності» як в Україні, так і за кордоном, показує, що безпека життєдіяльності – це новий самостійний науковий напрямок, який необхідно вивчати науковими методами та використовувати для цього сучасні технології. На жаль, в Україні цей напрямок ще не набув гідного рівня, але з кожним роком вимагає все більшого впровадження нових заходів для забезпечення безпеки людей – заходів, які вже не можуть бути ненауковими, бо сучасне життя без використання науки про всебічну безпеку неможливе [9]. Сам час диктує необхідність удосконалювати викладання спеціальних дисциплін. Тому при Навчально-методичному центрі ЦЗ та БЖД діє науково-методична рада з питань цивільного захисту та безпеки життєдіяльності співробітниками якої напрацьовано багатий досвід з інформаційного забезпечення сучасних фахівців - організаторів навчального процесу з даного питання.

**Мета.** Як показав досвід ліквідації НС в Україні саме недостатній рівень підготовки керівників, як правило призводить до неефективної їх роботи щодо запобігання та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій. Це ще раз підтвердило необхідність у державі єдиного підходу як до дій єдиної системи цивільного захисту та її функціональних і територіальних підсистем так і організації вивчення спеціальних дисциплін «Безпека життєдіяльності» та «Цивільний захист».

**Методи.** Для вирішення поставлених задач було використано комплекс взаємопов'язаних **методів дослідження:** *теоретичні* – аналіз, синтез, систематизація та порівняння даних, узагальнення наукових джерел. Так аналіз програм викладання дисциплін ЦЗ та БЖД на відповідність принципу безперервності освіти і нормативно-правовим документам при формуванні професійної компетентності бакалаврів, спеціалістів та магістрів різного спрямування дасть можливість виявити особливості викладання цих дисциплін. *Емпіричні* – вивчення документів і результатів навчальної та трудової діяльності, спостереження, інтерв'ювання, бесіди, тестування, анкетування – для діагностування сформованості професійної компетентності фахівців.

**Результати.** У наш час Женевські конвенції та Додаткові протоколи до них є основними документами міжнародного гуманітарного права про захист постраждалих у надзвичайних ситуаціях (НС) та жертв збройних конфліктів. Майже всі розвинені держави світу мають систему цивільного захисту населення.

Згідно із Конституцією України, забезпечення життя та здоров'я людини є обов'язком держави, адже людина та її здоров'я є найбільшою цінністю [3].

З цією метою та на виконання вимог концепції ООН «Про сталий людський розвиток», а також на виконання державної політики України та доручення Кабінету Міністрів України від 01.02.2010 № 6898,./16/1 09 щодо забезпечення рівня розвитку системи збереження життя та здоров'я працівників у процесі трудової діяльності, мінімізації ризиків виникнення нещасних випадків та професійних захворювань, аварій на виробництві. Міністерством України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від Чорнобильської катастрофи, Державним комітетом України з промислової безпеки, охорони праці та гірничого нагляду і Міністерством освіти і науки України підготовлено і введено в дію від **21.10.2010 р. спільний наказ № 969/922/21** Зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 9 листопада 2010 р. за № 1057/18352 **«Про організацію та вдосконалення навчання з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності та цивільного захисту у вищих навчальних закладах України»** [13]. В якому метою забезпечення підвищення рівня знань студентів, студентів та слухачів вищих навчальних закладів з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності та цивільного захисту наказується:

1. Встановити, що нормативні навчальні дисципліни «Основи охорони праці», «Безпека життєдіяльності», «Охорона праці в галузі» та «Цивільний захист» вивчаються всіма студентами, студентками та слухачами вищих навчальних закладів України (далі – студенти), крім навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України:

«Безпека життєдіяльності» - на 1-му чи 2-му курсі із загальним обсягом не менше 1,5 кредиту ECTS (54 академічні години). Форма підсумкового контролю знань - диференційований залік;

«Основи охорони праці» - на 2-му чи 3-му курсі (молодший спеціаліст), на 4-му курсі (бакалавр) із загальним обсягом не менше 1,5 кредиту ECTS (54 академічні години). Форма підсумкового контролю знань - іспит;

«Охорона праці в галузі» - на 4-му курсі (молодший спеціаліст), на 5-му курсі (спеціаліст, магістр) із загальним обсягом не менше 1 кредиту ECTS (36 академічних годин). Форма підсумкового контролю знань - іспит;

«Цивільний захист» (замість дисципліни «Цивільна оборона») - на 5-му чи 6-му курсі (спеціаліст, магістр) із загальним обсягом не менше 1 кредиту ECTS (36 академічних годин). Форма підсумкового контролю знань - диференційований залік.

2. Інституту інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України, Науково-методичній комісії з цивільної безпеки Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки

України разом із Інститутом державного управління у сфері цивільного захисту Національного університету цивільного захисту України, Державним підприємством «Головний навчально-методичний центр Національного науково-дослідного інституту промислової безпеки та охорони праці» Державного комітету України з промислової безпеки, охорони праці та гірничого нагляду:

розробити та подати у тримісячний строк після набрання чинності цим наказом на затвердження до Міністерства освіти і науки України проекти типових програм нормативних навчальних дисциплін: «Безпека життєдіяльності», «Основи охорони праці», «Охорона праці в галузі» та «Цивільний захист».

3. Міністерству освіти і науки України:

Затвердити типові програми нормативних навчальних дисциплін:

«Основи охорони праці» та «Охорона праці в галузі» за погодженням з Державним комітетом України з промислової безпеки, охорони праці та гірничого нагляду;

«Безпека життєдіяльності» та «Цивільний захист» за погодженням з Міністерством України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи.

Забезпечити внесення необхідних змін до складових галузевих стандартів вищої освіти підготовки молодших спеціалістів, бакалаврів, спеціалістів та магістрів.

4. Керівникам вищих навчальних закладів України:

Забезпечити вивчення нормативних навчальних дисциплін «Основи охорони праці», «Безпека життєдіяльності», «Охорона праці в галузі» та «Цивільний захист» та внести відповідні зміни до навчальних планів.

Передбачити включення відповідних розділів з питань охорони праці до робочих навчальних програм, програм практик студентів.

Здійснювати планування навчального навантаження для проведення викладачами з охорони праці та цивільного захисту консультацій з відповідних розділів дипломних проектів (робіт) в обсягах не менше 1 години на студента (молодший спеціаліст, бакалавр) та не менше 1,5 години на студента (спеціаліст і магістр).

Включати викладачів з охорони праці та цивільного захисту до складу державних екзаменаційних (кваліфікаційних) комісій під час захисту дипломних проектів (робіт) та складання державних екзаменів.

Забезпечити проходження навчання педагогічних та науково-педагогічних працівників, які викладають дисципліни з охорони праці та

цивільного захисту і беруть участь у роботі державних екзаменаційних (кваліфікаційних) комісій, відповідно до вимог постанови Кабінету Міністрів України від 26.07.2001 р. № 874 «Про удосконалення системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації керівних кадрів і фахівців у сфері цивільного захисту» та Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 26.01.2005 р. № 15, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 15.02.2005 р. за № 231/10511 (із змінами).

Під час проведення державного екзамену вводити до індивідуальних комплексних контрольно-кваліфікаційних завдань питання з охорони праці. У дипломних проєктах (роботах) молодших спеціалістів і бакалаврів включати окремий розділ «Охорона праці», спеціалістів і магістрів - окремий розділ «Охорона праці та безпека в надзвичайних ситуаціях».

Міністерству освіти і науки України, Міністерству України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи, Державному комітету України з промислової безпеки, охорони праці та гірничого нагляду привести нормативно-правові акти у відповідність до вимог цього наказу.

Проте ні який наказ, постанова, або директива не зможе бути реалізована без активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів під час навчання різними засобами, в тому числі, засобами інтерактивних технологій. Йдеться про підвищення рівня усвідомленого пізнання об'єктивно-реальних закономірностей у процесі навчання.

Кожен викладач застосовує у навчальному процесі свої прийоми активізації пізнавальної діяльності студентів, але досвід роботи одного викладача не можна механічно перенести іншому викладачеві. У зв'язку з цим виникає потреба в теоретичному обґрунтуванні системи роботи викладачів з активізації пізнавальної діяльності студентів.

Основна мета роботи викладача з активізації пізнавальної діяльності студентів полягає в розвитку їх творчих здібностей. З психології відомо, що здібності людини розвиваються в процесі діяльності. Засобом розвитку пізнавальних здібностей студентів є вмиле застосування таких методів і прийомів, які забезпечують високу активність студентів у навчальному пізнанні. Методи і прийоми активізації, що їх застосовує викладач, повинні враховувати рівень пізнавальних здібностей студентів, бо непосильні завдання можуть підірвати віру студентів у свої сили і не дадуть позитивного ефекту. Саме тому систему роботи викладача з активізації пізнавальної діяльності студентів потрібно будувати з врахуванням поступового

і цілеспрямованого розвитку творчих пізнавальних здібностей студентів, розвитку їх мислення. У процесі навчання студент здійснює різні дії, в яких задіяні основні психічні процеси: відчуття, сприймання, уява, мислення, пам'ять тощо. Оскільки з усіх пізнавальних психічних процесів провідним є мислення, то можна сказати, що активізувати діяльність студентів – це активізувати їх мислення. Разом із тим слід враховувати, що без бажання студента вчитися всі старання викладача не дадуть очікуваних наслідків. Звідси випливає висновок, що потрібно формувати мотиви навчання, бажання студентів вирішувати пізнавальні завдання.

Далі слід зазначити, що, визнаючи системний підхід до організації НВП, педагогіка як наука розглядає взаємовідносини між викладачем і студентом як соціальну систему управління з притаманними їй об'єктивними законами.

Ця система складається з основних елементів, без яких вона не може функціонувати: суб'єкт навчання – викладач, суб'єкт навчання – студент, канали інформації. Причому канали інформації поділяються на прямий зв'язок – канал інформації викладання (повідомлення знань, управління формуванням умінь та навичок) і зворотний зв'язок – канал інформації контролю (виявлення результату засвоєння знань, сформованості умінь та навичок).

На стан і функціонування як системи загалом, так і окремих її елементів впливає середовище, в якому вона функціонує, та перешкоди. Такими перешкодами може бути й погано організований НВП, і відрив від занять студентів на заходи, що не пов'язані з НВП, і непідготовленість навчальної аудиторії, і непідготовленість викладача, і робота без технічних засобів навчання, і низька мотивація на навчання студентів, і шумові завади тощо.

Звичайно, у цій системі студенту як суб'єкту навчання не можна відводити роль пасивного приймача інформації. Без його активної пізнавальної діяльності не може бути успішного оволодіння фахом. Для цього потрібне наполегливе розумове й фізичне зусилля всіх учасників НВП.

Зазначені обставини переконують у необхідності пошуку нових, більш ефективних методів навчання і виховання. В практиці підготовки студентів необхідно ширше застосовувати активні методи навчання. Їхньою головною перевагою є те, що вони мають механізм впливу на мотиваційну сферу студентів. Разом з тим традиційні форми навчання, як правило, не сприяють створенню нової мотивації. Ось чому для посилення мотивації у студентів (студентів) при вивченні дисциплін керівники занять у взаємодії з командирами й вихователями

навчальних підрозділів у своїй практичній діяльності повинні намагатися:

досягати усвідомлення студентами об'єктивної необхідності в знаннях з кожної конкретної теми, заняття;

забезпечувати створення атмосфери змагання під час вивчення навчального матеріалу зі СпД і ТСД;

ширше застосовувати активні методи навчання.

На відміну від традиційних (ілюстративно-пізнавальних) методів навчання (лекційного, семінарського і класно-групового, показного, вправ, дослідного, практичних робіт та інших, спрямованих на передачу студентам певної суми знань, формування навичок практичної діяльності), важливо використовувати активні (активно-пошукові) методи навчання в межах відповідних програм. На цих заняттях студентів слід навчати приймати нестандартні рішення в умовах, які швидко змінюються; на самоті в умовах фізичного психологічного навантаження.

Серед таких методів можна виокремити декілька.

1. Навчання через **науково-винахідницьку роботу** в гуртках наукових товариств. Вона поділялася на науково-дослідну роботу, що входила до навчальною процесу і на роботу, яка виконується поза навчальним часом. Наукова робота студентів, яка виконується поза навчальним часом, мала такі форми: робота студентів у науковому; участь у конкурсах кафедри, факультету, університету.

Застосування методу навчання через науково-винахідницьку роботу виявилось досить ефективним у навчальному процесі. Метод сприяє підвищенню творчої активності, дозволяє охопити проблему в усьому комплексі зв'язків між дисциплінами, розкриває потенційні можливості як усього колективу, так і кожного студента, що допомагає індивідуалізації процесу навчання.

Студенти набувають не тільки теоретичні знання, але й мають практику дослідної роботи. Під час спільної діяльності згуртовуються колективи, студенти підвищують культуру взаємного спілкування, навчаються співпереживати, допомагати один одному, підтримувати традиції співпраці.

2. **«Мозкова атака» та «інтелектуальна розминка»**. Ці методи використовуються при проведенні будь-яких видів навчальних занять. Частіше за все викладачі застосовують їх як активні методи для розгортання дискусії на звичайних групових заняттях. Їх завданням є активізація розумової діяльності студентів за рахунок актуалізації наявних знань, обміну думками і вироблення спільної ділової позиції. Разом з тим викладач має можливість визначити рівень підготовленості

студентів до подальшої роботи на занятті. Місце методів в організації навчання планується завчасно, ми їх використовували як фрагменти або протягом всього заняття (наприклад, практичне заняття, семінар-дослідження, в основу якого покладено пошук нових принципів вирішення проблеми).

Мозкова атака й інтелектуальна розминка – це своєрідне розумове тренування щодо швидкого пошуку відповідей на запитання і завдання. Такі вправи допомагають студентам в тому, щоб максимально звільнитися від психологічних бар'єрів (сором'язливості, ніяковості, страху помилок і тощо). Серед прийомів при цьому ми використовували постановку проблемного питання на лекціях, запитання, що потребує швидкої відповіді, розминка на занятті в аудиторії чи на практиці в полі.

Переваги зазначених методів полягають у тому, що кожен студент знаходиться в зоні активної відповіді. Якщо хтось залишився незадаїним з одного питання, то він змушений швидко осмислювати питання і готуватися до відповіді на наступне.

**3. «Брейн-ринг».** Перевірка знань матеріалу методом «Брейн-рингу» ми проводили у вигляді інтелектуальної розминки. Навчальна група ділиться на команди. Призначені викладачем помічники керівника заняття та експерти знаходяться окремо від команд. Помічник керівника зачитує питання та дає до 10 секунд на обдумування відповіді. Визначає, яка команда відповідає перша за звуковим чи світловим сигналом і разом з експертами слідкує за правильністю відповіді. Якщо студент допустив помилку – передає право відповіді іншій команді. Відповіді на питання та доповнення експерти оцінюють в балах, визначених на кафедрі. Якщо жодна з команд не відповіла на поставлене питання, то один з експертів зачитує правильну відповідь.

Перевірка знань матеріалу методом «Брейн-рингу» має практичну спрямованість. Це також формує інтерес до пізнання і сприяє більш якісній професійній підготовці студентів.

**4. Опорний конспект.** Добре узгоджуються лекційні та практичні заняття зі складанням опорного конспекту. Складання опорного конспекту ми вважаємо одним з найголовніших методів навчання студентів. У ньому в короткій формі подаються основні відомості. По суті, виклад інформації у формі конспекту є своєрідною презентацією знань, умінь і навичок студентів. Для успішного виконання своїх обов'язків студент повинен знати призначення, тактико-технічну характеристику, будову, принцип дії індивідуальних та колективних засобів захисту, характерні ознаки НС, організацію надання рятувальних та інших невідкладних робі тощо.

Опорні конспекти, як правило, викладачі склали разом з студентами. У них для скорочення часу під час проведення заняття подано малюнки, схеми, описи які не потребують креативного мислення від студента під час навчання, а на їх переписування чи перемальовування йде багато часу. Основні моменти студент конспектує під час проведення заняття, а іншу частину відпрацьовує під час самостійної підготовки. Таким чином за один і той же проміжок часу студенту надається набагато більше інформації. Такі конспекти ми розробили з навчальних дисциплін «Цивільний захист».

5. Сучасні форми, методи і технології навчання, які практикуються в зарубіжних вищих навчальних закладах. У вищих навчальних закладах Великобританії, наприклад, практикуються тьюторські заняття. Їх використовують при проведенні практичних занять, коли 1–2 студенти (може бути 5–6) (особливо добре, коли вони з молодших курсів) проводять практичні заняття як інструктори із старшим курсом. Тьютором може бути і телевізор (в основному використовуємо відеозаписи з каналу «Діскавері» та інших). При цьому ми використовували такі відеофільми:

- «Чорнобиль за секунду до катастрофи» mp4;
- «Хімічна зброя. Робота на помилками» mp4;
- «Надзвичайні ситуації природного та техногенного характеру» mp4;
- «Захист населення від зброї масового ураження» mp4;
- «Правила поводження з боєприпасами, що не розірвалися»;
- інші репортажі з зони проведення антитерористичної операції АТО.

6. У зв'язку з подіями на сході України значна увага нами приділяється роботі серед студентів і населення з питань поводження з вибухонебезпечними предметами. Для цього ми розробили практикум «Захист населення від вибухонебезпечних предметів», що включений до дисципліни «Безпека життєдіяльності» для студентів цивільних вищих навчальних закладів. Отже, включаючи практикум в дисципліну «Безпека життєдіяльності», ми збільшили коло осіб для вивчення ризиків життєдіяльності в умовах мінної безпеки, а також проведення роз'яснювальної роботи серед населення про заходи безпеки та правила поведінки при виявленні ВМП.

7. Розробка інструкцій та пам'яток та правил поводження в зоні АТО особовому складу, що виконують завдання в складі підрозділів ЗС України а також організаторам волонтерського руху.

Основою сучасної освітньої діяльності повинно стати не завантаження студента якомога більшим обсягом знань, а інтенсивний



розвиток його творчих здібностей та обдарувань. Тому розглядаючи проблему організації навчальної діяльності студентів в процесі занять з предметів «Безпека життєдіяльності» та «Цивільний захист» необхідно передбачати пошук оптимальних форм і методів навчально-виховного процесу з реалізації міжпредметних зв'язків і збільшенню практичної підготовки на основі сучасної нормативної бази, розробки спеціальних технологій формування професійної компетентності фахівців усіх спрямувань.

**Висновки і перспективи.** У сучасних умовах посилення інтеграційних процесів з Європейським Союзом, впровадження європейської системи неперервної освіти програми нормативних дисциплін і відповідні освітньо-професійні програми повинні враховувати положення досконалої європейської системи нормативно-правових актів з безпеки.

Використання запропонованих нами умов формування професійної компетентності студентів з питань безпеки життєдіяльності та цивільного захисту (БЖД та ЦЗ) надає можливість: удосконалити методики підготовки студентів за теоретичною та практичною складовими з цілеспрямованим формуванням у них фахової компетентності з питань БЖД та ЦЗ; активізувати професійне самовдосконалення студентів, що сприяє їх самоактуалізації, формуванню їх професійних потреб, мотивів та мотивацій, а також творчої методики навчальної діяльності та розвитку активної життєвої позиції з питань БЖД та ЦЗ.

Реалізація відповідних заходів створить передумови для створення єдиної правової бази та підходу щодо рішення питань захисту населення і забезпечення якісної підготовки кадрів, розвитку трудових ресурсів потенціалу України, мінімізації ризиків виникнення нещасних випадків та професійних захворювань, аварій на виробництві та під час НС.

#### **Список використаних джерел:**

1. Губський А.І. Цивільна оборона. [Текст] / А. І. Губський - Львів: Ластівка, 1995. – 215 с.
2. Жаворонков Г.П., Сердюков Н.Д., Шубин Е.П. Гражданская оборона. [Текст] / Г. П. Жаворонков, Н. Д. Сердюков, Е. П. Шубин – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.
3. Конституція України, Основний Закон. – К., 1996. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dniprojust.org.ua/news/1010.html> (дата звернення 10.04.2016р.). – Назва з екрана.
4. Кодекс Цивільного захисту– К., Відомості Верховної Ради (ВВР), 2013, № 34-35, ст.458 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://>

- zakon5.rada.gov.ua/laws/show/5403-17 (дата звернення 10.04.2016р.). – Назва з екрана.
5. Про захист населення і територій в надзвичайних ситуаціях техногенного і природного характеру: Закон України № 1809-111 від 8 червня 2000 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : zakon.rada.gov.ua/go/1809-14 (дата звернення 10.04.2016р.). – Назва з екрана.
  6. Про правові засади цивільного захисту: Закон України (2004 р.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : zakon.rada.gov.ua/go/1859-15 (дата звернення 10.04.2016р.). – Назва з екрана.
  7. Наказ Міністерства освіти України № 814 від 03.09.2009 р. Про Положення про Функціональну підсистему “Освіта і наука України” єдиної державної системи запобігання і реагування на надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру [Електронний ресурс]. – Режим доступу : osvita-yu.mk.ua/.../789-nakaz-ministerstva-osvi... (дата звернення 10.04.2016р.). – Назва з екрана.
  8. Положення «Про єдину державну систему попередження і реагування на надзвичайні ситуації техногенного і природного характеру»: Затв. постановою Кабінет Міністрів України від 3єрпня 1998 р. № 1198. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : rada-bgd.narod.ru/metod/ProgCO.htm (дата звернення 10.04.2016р.). – Назва з екрана.
  9. Стеблюк М. І. Цивільна оборона. [Текст] / М. І. Стеблюк – К : Знання, 2002. – 430 с.
  10. Жидецький В.Ц. Основи охорони праці. [Текст] / В. Ц Жидецький – Львів: Афіша, 2002. – 317 с.
  11. Желібо С.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В. [Текст] / Безпека Життєдіяльності. С. П.Желібо, Н. М. Заверуха, В.В. Зацарний – К : Каравела, 2010. – 342 с.
  12. Наказ Міністерства освіти і науки України від 02.12.1998 року № 420 «Про вдосконалення навчання з охорони праці й безпеки життєдіяльності у вищих закладах освіти України» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0059-99 (дата звернення 10.04.2016р.). – Назва з екрана.
  13. Спільний наказ Міністерства освіти і науки України Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи, Державного комітету України з промислової безпеки, охорони праці та гірничого нагляду від 21.10.2010 р. № 969/922/21 Зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 9 листопада 2010 р. за № 1057/18352 «Про організацію та вдосконалення навчання з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності та цивільного захисту у вищих навчальних закладах України».

The problem of teaching subjects “Safety vital functions” and “Civil Defense” in universities Ukraine in conditions of imperfection and inconsistency of certain provisions of the legal framework for civil protection; inadequate level of available financial, material resources and reserves; inconsistency in planning measures to reduce the risk of disasters. To solve this problem we used a set of interrelated research methods: theoretical, empirical

Identifies the circumstances, the need to shift from traditional (illustratively cognitive) teaching methods (lectures, seminars and class-group, flashy, exercises, research, practical work and others designed to transfer students a certain amount of knowledge, the skills practice), finding new more effective methods of training and education as well as implementation of active (active search) teaching methods under the relevant programs.

In practice, preparing students PDATU studied the experience of the teaching staff on security and protection of life and proposed active learning methods. Use, which will improve the formation of professional competence of students for life safety and protection.

**Key words:** Emergency, Civil Defense, educational process, safety of vital functions of man.

*Отримано: 28.04.2016.*

УДК 37.091.2 :061.2-053.81(438)

*Антони Крауз, Марек Палюх*

## **КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И ТРУД – ОБЩЕСТВЕННЫЕ ЗАДАНИЯ ОНР<sup>1</sup> ДЛЯ МОЛОДЕЖИ**

В статье охарактеризована деятельность Добровольческих Отрядов Труда (ОНР), молодежной организации, функционирующей в Польше. Описана ее структура, задание и превращения, которые состоялись на осе времени в межвоенный период до сегодняшних дней. Основными лозунгами этой

---

1 ОНР (Ochotnicze Hufce Pracy) – Добровольческие Отряды Труда – польская молодежная организация, целью которой является прежде всего обеспечение трудоустройства для молодежи одновременно с предоставлением возможности получить профессиональную квалификацию и обеспечением общего образования и гражданского воспитания.

организации на начальной фазе развития были работа, служение региону, восстановление и развитие страны, а в дальнейшем принадлежность к Министерству национальной обороны, которое делало возможным получение образования, прохождения военной службы, трудоустройства. После реструктуризации III РП от 1990 года ОНР теряет структуру военной единицы и становится государственным бюджетным подразделением под контролем соответствующего министра по вопросам трудоустройства. В новой структуре ОНР выполняет государственные задания в сфере трудоустройства и противодействия маргинализации и общественному исключению молодежи, а также задания в сфере обучения и воспитания. Современные задания учреждения заключаются в предоставлении помощи для молодежи в области: консультирования, образования, выбора профессии, получения квалификации, лечения от вредных привычек, воспитания и трудоустройства. В сфере профессионального становления молодежи ОНР как единственное образовательное учреждение в стране плавно реагирует на потребности рынка труда, обеспечивая для своих подопечных рабочие места. Одним словом Добровольческие Отряды Труда стали для молодежи окном в мир на современном рынке труда в процессе профессиональной подготовки.

**Ключевые слова:** образование, воспитание, консультирование, трудоустройство, Добровольческие Отряды Труда, деятельность ОНР.

### **1. Ранняя деятельность Добровольческих Отрядов Труда.**

Добровольческие Отряды Труда (ОНР) имеют непосредственную связь с деятельностью Юношеских Отрядов Труда (JНР), которые были созданы декретом Президента Речи Посполитой Игнация Мосцицкого от 22 сентября 1936 года. Ст. 2 декрета гласит: JНР обеспечивают молодежи, наряду с исполнением службы труда, прохождения военной службы или воинской вспомогательной службы, кроме того получение профессиональной квалификации, гражданского воспитания и общего образования. Следующие статьи 8 и 11 определяют – к JНР принимается, прежде всего, безработная молодежь обоого пола в возрасте от 18 до 20 лет<sup>2</sup>.

ОНР созданы 13 июня 1958 года на основе Постановления Совета Министров № 201/58, главным заданием которых было оказание

---

2 [http://www.ohp.pl/?id=26&id\\_menu\\_r=1](http://www.ohp.pl/?id=26&id_menu_r=1) z dnia 21.01.2016

помощи в развитии национального хозяйства и создание для молодежи возможностей получения основных профессиональных навыков. Впервые они дислоцировались на территории Бещад, набор молодежи в первые отряды труда длился от 20 июня до 30 ноября 1958 года. Четыре отряды (1200 юношей) организовано в трех местностях: Миколове, Пшислупе и Ветлине. Благодаря работе юношей в интересах железнодорожного предприятия № 9 сделан несколько километровый отрезок узкоколейки Жепэдзь – Мочарнэ. Через три месяца в октябре 1958 г. формируется первый стационарный отряд труда на Силезии, собранная в нем молодежь работает на расширении химических заводов в Освенцим. Одновременно создается отряд труда в Згожельцу, где молодежь работают в Турошове и Богатыне на строительстве угольной шахты бурого угля. С апреля до июня 1959 года начинают деятельность отряды труда при Ченстоховском и Щецинском предприятии городского строительства. Следующие отряды организованы в т. ч. в Руде Силезской (Предприятие промышленного строительства), Сосновцу (ППС), Ястшебю-Здрою (Предприятие инженерных работ), Хожове (Хута Баторий), Явожне (Краковское предприятие строительства), Познани (Фабрика подшипников), Забжу-Макошовых (Предприятие углепромышленности), Белску-Бялей (ППС). В июле 1959 г. бригада юношей ОНР выезжает на стройку автострад в Югославию. В конце 1959 года существует уже 39 отрядов, насчитывая 3470 молодых людей. В 30 отрядах появляются телевизоры, организовано 10 любительских художественных коллективов и 115 спортивных секций. В июле 1960 года начинают деятельность первые каникулярные отряды труда. Школьные и студенческие отряды труда помогают в уборке урожая на 2-3-недельных сменах. В 1961 году в июле и августе организована «Летняя Акция ОНР», в которой участвует 3500 учеников и студентов, работающих в сельском хозяйстве и лесоводстве.

## **2. Общественное послание ОНР для молодежи – школа, квалификация, труд и военная служба.**

21 февраля 1963 года Министр образования выдает распоряжение относительно опеки и педагогического надзора над деятельностью школьных ОНР. В сентябре 1964 года начинают деятельность первые отряды труда для несовершеннолетних. В конце 1964 г. уже функционировало 367 отрядов, численность которых составляла около 9 тыс. девушек и парней в возрасте 16-17 лет, 30% среди них не имело начального образования. В стационарных отрядах для совершеннолетних и несовершеннолетних молодежь приобретала квалификации в профессиях, пользующихся большим спросом на рынке труда.

6 января 1967 года Министр Национальной Обороны выдает распоряжение относительно принципов призыва участников ОНР к обязательной военной службе в системе территориальной обороны, способа ее прохождения, организации и обеспечения военной подготовки. Таким образом, задания ОНР были расширены в связи с возможностью прохождения юношами военной службы в системе территориальной обороны.

18 июня 1970 г. Председатель управления предприятиями профессионального совершенствования и Главный комендант ОНР подписывают соглашение о дальнейшем развитии форм подготовки и повышения профессиональных квалификации юношей с ОНР. В зависимости от деятельности отряда начали проводить разные формы профподготовки, обеспечивая подготовительные центры, учебные пособия, документы и педагогические кадры. Впервые, в 1976 г. по всей стране проводилась акция, осуществляемая совместно с польским радио, «Каникулы за собственные заработанные деньги». Совет Министров выдал Постановления № 260 и 261 от 16 декабря 1982 года о дальнейшем развитии Добровольческих Отрядов Труда и создании отделов гражданской обороны в ОНР, предназначенных к выполнению заданий в рамках Гражданской Обороны<sup>3</sup>.

### **3. Реструктуризация ОНР в период III Речи Посполитой.**

Политические и социальные изменения, происходящие в стране в 1989-1990 годах, имели значительное влияние на дальнейшую деятельность ОНР. В 1990 году из структур отрядов были выведены отделы гражданской обороны и профессиональных офицеров польского войска. Новое руководство ОНР при участии профсоюзов, особенно независимое профобъединение «Солидарность», разработало и представило заинтересованным сеймовым и сенатским комиссиям материалы, обосновывающие дальнейшую необходимость функционирования ОНР. Представленные аргументы были одобрены комиссиями. Правительство премьерера Тадеуша Мозовецкого признало, что ОНР является очень нужным и важным учреждением для государства. Это нашло свое подтверждение в соответствующих статьях о роли и заданиях ОНР в двух законах: законе о *системе образования* от 7.09.1991 г. и законе о *трудоустройстве и безработице* от 16.10.1991 г.. На этом основании Совет Министров своим распоряжением от 8 сентября 1992 года уточнил принципы функционирования ОНР в новых общественно-экономических условиях страны. В то же время начали свою деятельность первые в стране Центры подготовки и воспитания.

3 [http://www.ohp.pl/?id=26&id\\_menu\\_r=1](http://www.ohp.pl/?id=26&id_menu_r=1) z dnia 20.01.2016

В связи с внедрением в жизнь соответствующих законов и распоряжений Главной Комендант ОНР заключил следующие договоренности с определенными административными субъектами:

– *Главным инспектором труда* (25.06.1992) относительно определяющих принципов взаимодействия между органами государственной инспекции труда и отделами ОНР;

– *Главным комендантом полиции* (26.02.1993) о сотрудничестве в сфере проведения воспитательной, профилактической и ресоциализационной деятельности среди общественно неприспособленной молодежи, находящейся под угрозой и требующей особого внимания;

– *Министром юстиции* (1.06.1993) о взаимодействии в сфере набора в отряды и центры подготовки и воспитания запущенной молодежи, пребывающей под угрозой деморализацией, которая нуждается в профессиональной опеке в открытых учреждениях с целью профилактики;

– *Председателем немецкого общества Internationaler Bund* (21.04.1995) о взаимодействии в сфере интеграции польской и немецкой молодежи, прежде всего из находящейся под угрозой среды социально пострадавших;

– *Начальником Польской харцгерской организации* (20.06.1996) о сотрудничестве в сфере воспитания молодежи. Обе стороны задекларировали тесное сотрудничество в области всевозможных опекуноско-воспитательных действий в их подразделениях;

– *Председателем государственного Отдела труда, Председателем государственного Фонда реабилитации недееспособных лиц* (23.12.1996) о взаимодействии в сфере профподготовки, воспитания, трудоустройства, а также профессиональной, лечебной и общественной реабилитации неполноценной молодежи;

– *Председателем правления Общества популяризации физической культуры* (4.06.1997) о дальнейшем сотрудничестве в сфере популяризации спорта, рекреационной и туристической деятельности;

– *Председателем Профсоюза польского ремесла* (4.02.1999) о сотрудничестве, которое будет способствовать облегчению учащимся и работающим молодым людям в получении профессии, подтвержденной ремесленным свидетельством.

Добровольческие Отряды Труда – это государственная бюджетная структурная единица, пребывающая под контролем Министра по вопросам трудоустройства. ОНР выполняет задания государства в сфере труда и противодействия маргинализации молодежи, как и в сфере образования и воспитания. ОНР действует на



основании следующих юридических актов (законов и распоряжений) в частности:

– Закон от 20 апреля 2004 г. *о популяризации трудоустройства и учреждениях рынка труда* (Dz.U. z 2008 г., nr 69, poz. 415 ze zm.), благодаря которому *ОНП* получили статус учреждения на рынке труда и являются вторым, после общественных служб трудоустройства, субъектом с целью реализации записанных в законе заданий;

– Закон от 26 января 1982 г. *Карта Учителя* (Dz.U. z 2006 г. nr 97 poz. 674 ze zm.);

– Закон от 7 сентября 1991 г. *о системе образования* (Dz.U. z 2004 г., nr 256, poz. 2572 ze zm.), *определяющий задания ОНР в сфере обучения и воспитания молодежи;*

– Распоряжение Министра образования от 29 grudnia 2009г. *о случаях, когда в общественную или необщественную школу для взрослых можно принять особу в возрасте 15-16 лет* (Dz.U. z 2010 nr 2 poz. 3);

– Распоряжение Министра экономики и труда от 30 декабря 2004 г. *о детальных заданиях и организации ОНР* (Dz.U. z 2005 nr 6 poz. 41);

– Распоряжение Министра труда и социальной политики от 19 декабря 2008 г. *изменяющее распоряжение о предоставлении из средств Фонда труда вознаграждения для несовершеннолетних работников* (Dz.U. nr 235, poz. 1601);

– Распоряжение Министра труда и социальной политики от 5 декабря 2002 г. *относительно случаев, когда исключительно допускается трудоустройство несовершеннолетних, которые не закончили гимназии, лиц которым не исполнилось 16 лет и которые закончили или не закончили гимназию* (Dz.U. z 2002 nr 214 poz.1808);

– Распоряжение Совета Министров от 9 ноября 2004 г. *о способе организации дополнительного общего образования молодежи в ОНР и получении профквалификации* (Dz.U. z 2004г. nr 262 poz. 2604);

– Распоряжение Совета Министров от 28 мая 1996 г. *о профподготовке несовершеннолетних и оплате их труда* (Dz.U. z 1996 г. nr 60 poz. 278 zm.).

#### **4. Новые задания ОНР в сфере предоставления помощи молодежи на рынке труда.**

Добровольческие Отряды Труда – это государственная структурная единица, главными заданиями которой является: помощь системе образования посредством общественной, профессиональной и экономической активизации молодежи, выполнение деятельности, направленной на повышение профессиональной квалификации или



перекваліфікації, підтримка ініціатив, які протидіють безробіттю і служать виходом з процесу безробіття, в тому числі організація трудоустроювання і організація міжнародного співробітництва молоді [12].

Головною метою діяльності ОНР є створення умов для молоді до правильного соціального і професійного розвитку, в тому числі особливі дії спрямовані на більш слабкі групи молоді за допомогою організації і підтримки форм виходу з бідності, звільнення від безробіття і соціальних патологій. Адресатами діяльності ОНР є три групи молоді в віці 15-25 років (ст.12, п. 5) [24]:

1) Першу групу складає соціально запущена молоді, яка виховувалася в соціально непридатній, часто патологічній середі, іноді в криміногенному оточенні, яка має труднощі в школі і менше життєвих шансів. Кожен рік таку молоді, в кількості понад 32 тисяч, рекрутують більш ніж 200 структурних відділів опікунсько-виховного характеру.

2) Другу групу складають учні надгімназических шкіл і студенти, які в вільне від навчання час хочуть працювати за допомогою ОНР, отримати досвід і при можливості покращити свою матеріальну ситуацію.

3) Третю групу складають випускники надгімназических шкіл (або учні старших класів), випускники вищих навчальних закладів, освічені молоді люди з профкваліфікацією, однак перебувають під загрозою безробіття.

Кожен рік в ОНР звертаються близько чверть мільйона молоді, з яких більш половини виконують сезонну, короткотривалу роботу. Вищеозначені завдання реалізуються Головною відділенням ОНР і 16 обласними відділеннями ОНР разом з 49 Центрами освіти і трудоустроювання молоді і 9 Центрами освіти і виховання. Враховуючи характер реалізуваних завдань, відділення ОНР діляться на дві групи:

– відділення опікунсько-виховного характеру, чисельністю 216 в т. ч.: 9 Центрів освіти і виховання, 28 Центрів підготовки і виховання, 101 Отрядів праці і 78 Отриваючих отрядів праці. Сьогодні в цих відділеннях сконцентровано більш ніж 33,5 тис. молоді людей;

– відділення, реалізуючі завдання в інтересах ринку праці, які створюють мережу близько 430 суб'єктів, серед них: Центри освіти і праці молоді, Мобільні центри професійної інформації, Молодіжні офіси трудоустроювання і їх філіали,

Молодежные центры карьеры, Посреднические пункты труда, Рабочие клубы.

Все выше упомянутые отделы ОНР преимущественно имеют характер открытых учреждений, которые реализовывают задания в интересах местного сообщества при сотрудничестве и взаимодействии с локальными органами самоуправления, работодателями, обществами и фондами, действующими на определенной территории.

**Молодежь из первой группы** направляется в учреждения ОНР кураторами, педагогическо-психологическими консультациями, центрами общественной помощи, опекунской помощью, судами для несовершеннолетних, полицией и детскими домами [24]. Однако молодежь может быть принята в ОНР только на добровольных основаниях. К этим структурным единицам относятся: Отряды труда, Окружающие отряды труда, Центры подготовки и воспитания, Центры образования и воспитания [7].

В этих представительствах для молодых людей, находящихся в очень трудной семейной и материальной ситуации, гарантированы бесплатные места в интернате и полное питание. Получение образования посредством участия в ОНР является одним из способов получения общих знаний и профессиональной подготовки в рамках польской системы образования. Участник ОНР получает общее образование (ст. 69. закон 1, 2) в начальной школе или гимназии с одновременной подготовкой к определенной профессии или получает профессиональную квалификацию на уровне профтехшколы [23; 17; 6].

Система Добровольческих Отрядов Труда включает следующие формы образования [17]:

- **Начальная школа для взрослых VI класс** предназначена для молодых людей, которым исполнилось 15 лет, V класса начальной школы с позитивной характеристикой психолого-педагогической консультации и подписанным трудовым договором с целью профподготовки;

- **Гимназия для взрослых** принимает тех, кому исполнилось 15 лет, и закончил как минимум VI класс начальной школы, имеющие позитивную характеристику психолого-педагогической консультации и подписанный трудовой договор с целью профподготовки;

- **Гимназия с отделами трудоустройства** предназначена для участников с 15 лет с позитивной психолого-педагогической характеристикой. Кроме того, с позволением Главного коменданта ОНР организованы I классы гимназии со статусом ученика, то есть те, которые поза обучением не проходят профподготовку, а выполняют общественно полезную работу;

- **Гимназия для взрослых** предназначена для молодых людей, которые будучи учениками этих классов по их окончанию продолжают обучение в описанной системе. Первый год обучения принимается как период возмещения образовательной недостачи вместе с систематическим прохождением воспитательного процесса;

- **Профтехшкола для взрослых** принимает тех, кто закончил VIII класс начальной школы или гимназию, имеющие позитивную характеристику психолого-педагогической консультации и подписанный трудовой договор с целью профподготовки в форме обучения. Обучение в этих школах организовано на основании рамочного учебного плана, который содержится в Распоряжении Совета Министров от 12 февраля 2002 г. *о рамочных планах обучения в общественных школах* (Dz.U. nr 15. poz.142);

- **Основная профтехшкола** предназначена для тех, которые обязаны обучаться, закончили гимназию, имеют позитивную психолого-педагогическую характеристику и трудовой договор с целью профподготовки в форме обучения;

- **Профессиональные курсы**, обучающие выполнению определенной квалификационной работы, готовящие к экзамену с целью присвоения титула квалифицированного работника или подмастерье.

Период обучения определенной профессии, то есть двухлетний или трехлетний период, зависит от классификации профобразования. Обучение профессии длится до 36 месяцев, однако не дольше чем 33 месяца. Термин обучения, разновидность и сфера возможных умений определяются учебными планами и программами, составленными согласно классификации профессий школьного профобразования. С целью соответствующей реализации профподготовки, практического обучения профессии участников ОНР имеющих статус несовершеннолетнего работника, придерживаются принципов заключения трудовых договоров. Работодателем для участника, отбывающего профподготовку как несовершеннолетний работник ОНР без проживания, является предприятие труда, а для участника, работающего в ОНР с проживанием, работодателем является вспомогательное хозяйство ОНР, функционирующее при воеводской комендатуре ОНР.

Выпускник ОНР получает свидетельство окончания школы, а после сдачи экзамена с профподготовки – профессиональный титул или сертификат окончания обучения с выполнения определенной работы. Трудоустройство и профподготовка участников ОНР происходит на основании индивидуальных трудовых контрактов,

подписанных между работодателем и участником на принципах относительно несовершеннолетних работников [18]. Согласно этому участники получают: оплату за время работы и обучения, пользуются социальными услугами, период профподготовки засчитывается им как стаж работы. Свидетельство окончания основной профтехшколы предоставляет возможность дальнейшего образования, напр. на уровне средней школы. Предложение ОНР в сфере профподготовки очень разнообразно и обеспечивает молодежи выбор интересной профессии из 78 возможных профессий.

В области воспитания молодежи – участников ОНР – наиболее важными сферами деятельности являются (ст. 43): общественная профилактика, в том числе профилактика зависимости, профилактика негативного поведения и оздоровительная профилактика, образование и активизация в разных отраслях общественной жизни (экологической, гражданской, межкультурной, и т.п.) [21; 8: 18-19]. Воспитательное влияние реализуется, прежде всего, с помощью организации образовательных, культурно-образовательных, рекреационно-спортивных и туристических мероприятий, а также разных форм психологической и специализированной помощи [9: 10-16]. В организационных подразделениях на территории всей страны функционирует целостная «Система воспитания», которая представляет своеобразный *cademecum* для кадров и источник вдохновения для выбора и разработки эффективных средств и форм деятельности в интересах молодежи. Работа используется как эффективный воспитательный метод [12].

ОНР как учреждение рынка труда, реализовывают комплексную деятельность в сфере трудоустройства, адресованную к молодым людям в возрасте 15-25 лет. В рамках этой деятельности предоставляются бесплатные услуги в следующих формах [20]: посредничество работы, профконсультирование и профинформация, семинары активного поиска работы, организация обучения и подготовки, программы рынка труда.

Эти задания реализовываются координированной системой консалтинга, посредничества труда и профподготовкой, охватывающей сеть представительств: Молодежные офисы труда (МВР 49), их филиалы (65), Клубы труда (КР 106), Центры профессиональной подготовки (OSZ 38), Мобильные центры профессиональной информации (MCIZ 49), Молодежные центры карьеры (МСК 99), Пункты посредничества труда (PPP 45). Эти учреждения контролируются Центрами образования и работы молодежи (СЕРМ 49). Их предложение является ответом на местные потребности молодежной среды в конкретных услугах в сфере рынка труда.

В 2009 году в **Молодежных офисах труда** зарегистрировалось более 170 тыс. молодых людей, ищущих работу, получено 168 тыс. рабочих мест, направлено на работу более 160 тыс. особ, с чего трудоустроилось свыше 100 тыс. молодых людей. Существенную роль в реализации задания посредничества работы выполняют биржи и ярмарки труда, организовываемые каждый год СЕІРМ на территории страны. Ежегодно в них участвует около 55 тыс. особ, как и безработной молодежи, так и учащихся. Уже в 2009 году в стране организовано 97 ярмарок труда и 646 бирж труда, в которых участвовало около 2 тыс. работодателей, предлагая более 32 тыс. рабочих мест.

Сфера деятельности **Мобильных центров профинформации и Молодежных центров карьеры** (ст. 12, пункт 5) охватывает оказание профинформации, консультирования, а также вопросы предпринимательства [24]. МСІZ – это структурные единицы, снабженные маркированными микроавтобусами с аппаратным и методическим обеспечением, *которыми профессиональные консультанты доезжают к малым местностям*. Формами работы консультантов МСІZ являются: групповые встречи и семинары, а также индивидуальная информация и профессиональные советы. В 2009 году услугами МСІZ воспользовалось около 210 тыс. молодых людей.

**Молодежные центры карьеры** – это стационарные структурные единицы, существенным аспектом в деятельности которых является модуль предпринимательства, в рамках которого профконсультанты работают над формированием предпринимательских позиций молодых людей, содействуя концепции «работа на себя» посредством организации и консультирования. Согласно данным 2009 года помощью профконсультантов МСК воспользовалось около 56,5 тыс. молодых людей. Сеть МСК развивается, главным образом при участии средств, поступающих из Европейского общественного фонда. Согласно данным с 1 мая 2009 г. до декабря 2013 г. в рамках польского проекта EFS «ОНР как реализатор услуг рынка труда» было создано 150 новых подразделений МСК и РРР, а также 65 Центров профподготовки.

К заданиям ОНР принадлежит также финансирование из Фонда труда несовершеннолетних работников. От 1 сентября 2004 года ОНР как единственное учреждение рынка труда принимает предложения о заключении договоров, касающихся возмещения затрат. Подразделениями ОНР, выполняющими это задание являются Воеводские комендатуры и Центры образования и трудоустройства молодежи. Цель этих действий – стимуляция спроса локальных рынков труда на юных наемных работников, что предоставляет возможность

молодежи получить профквалификацию и увеличивает шанс на постоянное трудоустройство.

### **5. Актуальные действия ОНР в сфере труда на Европейском экономическом пространстве (ЕОГ)**

Широкие перспективы в области реализации статутных заданий предоставили ОНР возможность использовать структурные фонды Европейского Союза, в частности Европейского Общественного Фонда (EFS). Начиная с 2004 года ОНР как одна из первых польских организаций начала реализацию проектов, совместно финансируемых с EFS, продолжая эту традицию в последующих годах, в т. ч. было реализовано 14 польских проектов общей стоимостью несколько десятков миллионов złotych [1: 7-10].

Адресатом всех проектов является молодежь, пребывающая под угрозой маргинализации или общественного исключения [20]. Участие в проектах увеличивает общественно-профессиональную активизацию молодежи в т. ч. через получение новых профквалификаций, исправление образовательной задолженности, приобретение умений пользоваться информационными технологиями, увеличение мотивации к науке и поиску работы, возрастание чувства собственной ценности и ответственности за осуществляемые задания [4: 130-131; 10: 84-90].

Результаты проектов указывают, что ОНР является опытным реализатором проектов, отвечающим на вызовы современного рынка труда, общественной интеграции, беспереывного обучения. Реализованные ОНР мероприятия EFS были очень хорошо восприняты в локальных сообществах и высоко оценены, не только молодежью, которая участвовала в них, но и независимыми экспертами.

Добровольческие Отряды Труда ведут широкую деятельность в сфере международного обмена молодежи [20], что является важным образовательно-воспитательным фактором. Иницируемый ОНР международный обмен молодежи организуется с участием европейских фондов с особенным учетом программы «Молодежь в действии» и польско-немецкого сотрудничества молодежи (PNWM). В рамках программы реализовано в 2009 году 46 проектов для 1174 молодых людей, в рамках PNWM – 35 проектов для 827 лиц.

Подразделения ОНР постоянно и систематически развивают контакты с зарубежными учреждениями, целью которых является инициация сотрудничества с новыми организациями или расширение форм сотрудничества с прежними партнерами. Наиболее эффективными следует признать непосредственные встречи в виде подготовительных, учебных визитов, обучения волонтеров, форумов обмена опытом, подготовительных семинаров. Кроме того каждый

год представители главной комендатуры ОНР и структурных единиц участвуют в многочисленных международных конференциях и встречах, посвященных проблемам образования и воспитания молодежи в стране и за рубежом (ст.12, п. 5) [24].

С 2004 года ОНР становится европейской организацией, которая использует новейшие методы и формы работы с молодежью, своевременно реагирует на изменяющиеся обусловленности и общественные потребности молодежи, а также актуальные требования рынка труда [8: 18-19]. В стране ОНР претендует на лидера в отрасли профессиональной и общественной активизации молодого поколения. В связи с этим увеличился доступ молодежи к услугам профконсультирования, трудоустройства и профподготовки [2]. Особенно помощью могут воспользоваться молодые люди, которые находятся в затруднительной ситуации ввиду проживания в малых местностях и селах. В поддержке нуждаются безработные люди с разным уровнем образования и квалификации (или без квалификации), требующие поддержки на рынке труда; ученики и выпускники, которые готовятся войти на рынок труда; люди, находящиеся под угрозой общественного исключения, которые воспитывались в патологической среде. Проект имел общественный и систематический характер и соответствовал принципам политики равных возможностей, политики информационного общества и политики сбалансированного развития [25: 207-217]. Кроме того он соответствовал целям Национальной стратегии трудоустройства и Национальной стратегии общественной интеграции на 2007-2013 годы.

На сегодняшний день в рамках Подкарпатского воеводского отделения ОНР функционирует:

- 9 Отрядов труда (НР): Жешув, Дембица, Санок, Кросно, Ярослав, Пшемьшль, Тарнобжег, Сталева Воля;
- 4 Центра образования и труда молодежи (SEiPM): Кросно, Пшемьшль, Жешув, Тарнобжег;
- 4 Мобильных центров информации (MCIZ): Кросно, Пшемьшль, Жешув, Тарнобжег;
- 4 Молодежных офисов труда и филиалы (MBP): Кросно, Пшемьшль, Жешув, Тарнобжег;
- 4 Клуба труда (КР): Кросно, Пшемьшль, Жешув, Тарнобжег;
- 4 Молодежных центров карьеры (МСК): Дембица, Бжозув, Леско, Мелец;
- 1 Окружающий отряд труда (SHP): Кросно;
- 1 Центр подготовки и воспитания (OSziW): Ивонич;



- Пункты посредничества труда (PPP): Бжозув, Мелец<sup>4</sup>.

## **6. Оценочные пилотажные исследования проблематики ОНР среди студентов.**

Представленные проблемы ОНР анализировались в молодежной среде из сельской территории и малых городов. В результате проведенных пилотажных исследований в этом направлении в 2015-2016 годах на поставленные вопросы был получен ряд ответов среди студентов I и II курса стационарной и заочной форм обучения специальности «Инженерия безопасности» из Подкарпатской местности (всего 160 человек).

Ответы на вопросы анкеты достаточно дифференцированы. Около 90% респондентов утверждают, что знают о деятельности Добровольческих Отрядов Труда на территории Подкарпатья. Среди них 7% знают организационные структуры ОНР. Только около 35% исследуемых заявили, что знают и ориентируются в основных заданиях ОНР, а около 37% отождествляют ОНР с ранней деятельностью, а именно возможностью проходить основную военную службу. Зато 28% респондентов не ориентируются, какие задания реализовываются теперешними отделами труда.

Результаты опроса приводят к следующим выводам: респонденты, в общем, знают о существовании Добровольческих Отрядов Труда, только немногие владеют подробной информацией о заданиях, сегодняшнем предназначении и осуществляемых функциях ОНР. Как показывают исследования, причиной малой осведомленности молодежи о деятельности отрядов труда является отсутствие популяризации ОНР средствами массовой информации. Это результат нынешней полной коммерциализации масс-медиа, если ты платишь, то имеешь информацию, если не платишь – не имеешь. Самое время для того, чтобы эта система изменилась для блага всего общества, в частности молодежи и государства.

### **Список использованных источников:**

1. Czarnecka D., Uznawanie kwalifikacji zawodowych w UE, Służba Pracownicza nr 10, 2009.
  2. Gestern A., Jak szukać pracy w Polsce, Centrum Doradztwa i Informacji Difin 2001.
  3. Krauz A., Semiprogramowanie nowoczesną metodą współczesnej edukacji zawodowej, FOSZE, Rzeszów 2010.
  4. Krauz A., Ochotnicze Hufce Pracy – oknem na świat na współczesnym rynku pracy w procesie przygotowania zawodowego, [w:] Walat W., Lib
- 
- 4 <http://www.podkarpacka.ohp.pl/> z dnia 16.02.2016r.



- W., W., Edukacja – Technika – Informatyka, Rocznik naukowy Nr 1 /2010/ Część 1, Wybrane problemy edukacji technicznej i zawodowej, Wyd. FOSZE, Rzeszów 2010.
5. Krauz Ag., Zasady współpracy edukacyjnej – uznawalność kwalifikacji w Unii Europejskiej, [w:] Cywilizacyjne wyzwania edukacji zawodowej Wybrane problemy kształcenia zawodowego w Polsce i na Słowacji, red. T. Piątek, Rzeszów 2010.
  6. Kwiatkowski S. M., (red.), Edukacja dla rynku pracy. Problemy poradnictwa zawodowego, Warszawa 2006.
  7. Lelińska K., Zawodoznawstwo w planowaniu kariery. KG OHP, Warszawa 2006.
  8. Nowowiejska-Jamrozik A., Rola OHP w procesie zatrudniania Serwis Prawno-Pracowniczy nr 43, 2009.
  9. Paluch M., Strategia edukacji w perspektywie wielokulturowej [w:] O wychowaniu, wartościach i myśli społecznej, dylematy i refleksje, red. Paluch M., Wyczawski B., Sanok 2008.
  10. Piątek T., Orientacja zawodowa – zagubiona funkcja współczesnej szkoły, red. Furmanek W., Wyd. ZDTiI – UR, Rzeszów 2007.
  11. Piątek T., Kultura informacyjna komponentem kanonu wykształconego człowieka doby społeczeństwa informacyjnego, red. Szewczyk A., Problemy społeczeństwa informacyjnego, Wyd. Printshop, Szczecin 2007.
  12. Poradnictwo zawodowe w OHP i szkołach Zeszyt nr 2, Monograficzna seria wydawnicza, Dobre praktyki w poradnictwie zawodowym, KG OHP Warszawa 2006.
  13. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 grudnia 2009 r. w sprawie przypadków, w których do publicznej lub niepublicznej szkoły dla dorosłych można przyjąć osobę, która ukończyła 16 albo 15 lat (Dz.U. z 2010 nr 2 poz. 3).
  14. Rozporządzenia Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 30 grudnia 2004 r. w sprawie szczególnych zadań i organizacji Ochotniczych Hufców Pracy (Dz.U. z 2005 nr 6 poz. 41).
  15. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 19 grudnia 2008 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie refundowania ze środków Funduszu Pracy wynagrodzeń wypłacanych młodocianym pracownikom (Dz.U. nr 235, poz. 1601).
  16. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 5 grudnia 2002 r. w sprawie przypadków, w których wyjątkowo jest dopuszczalne zatrudnianie młodocianych, którzy nie ukończyli gimnazjum, osób nie mających 16 lat, które ukończyły gimnazjum, oraz niemających 16 lat, które nie ukończyły gimnazjum (Dz.U. z 2002 nr 214 poz.1808).

17. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 9 listopada 2004 r. w sprawie sposobu organizacji uzupełnienia wykształcenia ogólnego młodzieży w Ochotniczych Hufcach Pracy oraz zdobywania przez nią kwalifikacji zawodowych (Dz.U. z 2004r. nr 262 poz. 2604).
18. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 28 maja 1996 r. w sprawie przygotowania zawodowego młodocianych i ich wynagradzania (Dz.U. z 1996 r. nr 60 poz. 278 ze zm.).
19. Rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 12 lutego 2002 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych (Dz.U. nr.15 poz.142).
20. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie szczegółowych zadań oraz organizacji i szczegółowych zasad funkcjonowania OHP z dnia 11.07.2000 r. (Dz.U. Nr 56/2000), K.P.R. M.
21. Ustawa z dnia 14 grudnia 1994 r. o zatrudnieniu i przeciwdziałaniu bezrobociu (Dz.U. nr 1/95 poz. 1 ze zm.).
22. Ustawa z dnia 26 stycznia 1982 r. Karta Nauczyciela (tekst jednolity: Dz.U. z 2006r. nr 97 poz. 674 ze zm.).
23. Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (tekst jednolity: Dz.U. z 2004r., nr 256, poz. 2572 ze zm.).
24. Ustawy z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (tekst jednolity: Dz.U. z 2008 r., nr 69, poz. 415 ze zm.).
25. Zajac A., Edukacja dla rozwoju społeczeństwa informacyjnego typu transgresyjnego, [w:] Edukacja jutra, red. Denek K., Koszczyz T., Wiesner W., t. I. Wrocław 2008.

The authors of the article describe the activity of Volunteer Units of Work (OHP), i.e. youth organization functioning in Poland, its structure, tasks and transformations that took place in the interwar period until present times. The basic mottos of this organization on the initial phase of development were work, service to the region, renewal and development of country and hereafter belonging to the Department of National Defense that enable getting education, passing of military service, employment. After restructuring of III RP since 1990 OHP loses the structure of military unit and becomes state budgetary structural unit under control of corresponding Minister of Labour and Employment. As a new structure OHP carries out state tasks in the field of employment and education, resists marginalization and public exception of young people. The modern tasks of establishment include rendering help for young people in area of: counseling, education, choice of profession, getting qualification, treating for pernicious habits, upbringing and employment. In the field of the professional formation of youth OHP as the only one of its kind educational establishment in

a country fluently reacts on the necessities of labour-market providing workplaces for persons under wardship. In a nutshell Volunteer Units of Work became for young people a window in the world at the modern labour-market in the process of professional training.

**Key words:** education, upbringing, counseling, employment, Volunteer Units of Work, activity of OHP.

*Отримано: 10.03.2016*

УДК 37.013.77:37.037

*Т.М. Погребняк*

## **МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПСИХО(САМО)РЕГУЛЯЦІЇ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ**

У статті подано літературні дані, в яких відмічається, що психічна напруженість погіршує як результати навчальної діяльності школярів, так і їхнє здоров'я, а тому вважається, що в даних умовах необхідно розвивати і вдосконалювати в дітей не тільки фізичні, але й психічні якості і здібності і перш за все одну із найважливіших – саморегуляцію. Позитивний вплив засобів і методів психорегуляції на психічні і фізичні можливості людини дає підстави до широкого впровадження і використання їх в заняттях фізичними вправами на уроках фізичної культури в школі.

**Ключові слова:** фізичне виховання, школярі, психічне напруження, емоційне напруження, психічна саморегуляція.

**Постановка проблеми.** Криза, в якій ще знаходиться наше суспільство, звичайно, не могла не торкнутися і шкільної фізичної культури, що проявилось в її дегуманізації. Достатньо сказати, що один із ведучих принципів фізичного виховання (і не тільки фізичного) формування всебічно і гармонійно розвинутої особистості, як вищої соціальної цінності нашого суспільства так і залишився лише закликотом і декларацією, оскільки не був підкріплений ні матеріально, ні морально, ні методично. Звідси явна неувага до особистості учнів, а отже і до їх інтересів, потреб, мотивів, цінностей. В результаті склалась досить одностороння система фізичного виховання, спрямована головним чином на тренування тіла, фізичних якостей, яка дуже слабо торкається особистості і не втягує у роботу потужні глибинні психічні

і духовні сили людини. Учні виконують фізичні вправи механічно, без участі свідомості, думки і почуття. А це робить такі заняття сумними і монотонними. І не дивно, що знижується ефективність занять, зменшується інтерес до них, звужується їх вплив на психічну та особливо на моральну сферу учнів [5].

**Виклад основного матеріалу.** Традиційно вважається, що мета фізичного виховання полягає у розвитку фізичних якостей учнів і в зміцненні їх здоров'я. Це цілком справедливо з педагогічної і медичної точок зору. Ні в якому разі не заперечуючи цього хотілося поглянути на шкільну фізичну культури з психологічної точки зору.

Хронічні емоційні напруження, які доповнюються наслідками всіляких стресів, порушують нервово-психічне здоров'я, знижують загальну працездатність і творчий потенціал особистості, сприяють розвитку різноманітних хвороб [9].

Порушена психоемоційна рівновага у поведінці дітей – тривожність, агресивність, боязнь, конфліктність та ін. Очевидна реальність сучасної школи, фон її навчального процесу. Вчителі зустрічаються з цим дуже часто – майже кожного дня. І не секрет, що дані прояви знижують не тільки якість навчального процесу, але й впливають на здоров'я і школярів, і вчителів.

Психічна напруженість, підвищуючись з року в рік, неминуче знижує здоров'я дітей, бо ці процеси взаємопов'язані і доповнюють один одного. Тому в нашій країні метою фізичного виховання є не тільки зміцнення здоров'я і правильного фізичного розвитку школярів, але й формування в них таких морально-вольових рис характеру, як цілеспрямованість, наполегливість, сміливість, рішучість та ін. До того ж, сміливість і рішучість вкрай важливі і необхідні для учнів вже на самому початку, коли тільки починається вивчення на уроках фізичної культури різних рухів, дій і вправ, які за своєю складністю можуть бути небезпечними, через що викликати в них психічне напруження і такі емоційні почуття як сумнів, тривогу, боязнь і страх, подолання яких потребує певних вольових якостей та умінь [7].

Основна причина виникнення почуття боязні і страху у дитини в тому, що вона не здібна, не вміє ще і не готова діяти належним чином у страхогенній ситуації, яка для неї до того ж невідома [11]. Завдання вчителя в даному випадку полягає у тому, щоб виробити в учнів силу внутрішнього гальмування страхогенних якостей, протидіяти їх появі і збудити виникнення і закріплення вольових якостей, зробити їх стабільними і стійкими [6], а також пам'ятати, що: страх виникає і посилюється, коли учень усвідомлює свою фізичну слабкість і неспроможність виконати в даних умовах ту чи іншу вправу; зневіра у

своїх силах призводить до перебільшення небезпеки, а тим самим і до посилення страху; неправильне ставлення вчителя до переживань учня може нанести йому важку психічну травму, послабити віру у свої сили.

На заняттях фізичної культури виникає маса страхогенних ситуацій найрізноманітнішого характеру, пов'язаних з ризиками, які проявляються у вигляді негативних наслідків: зародження або закріплення негативних якостей особистості, пов'язаних з відчуттям страху (тривожність, переляканість, боязливість). Ці, здавалось би, небажані у всіх відношеннях ситуації, можуть в подальшому мати позитивні результати у вигляді зародження саморегуляції або закріплення прямо зворотних якостей вольової сфери: сили волі, рішучості, сміливості, розсудливості, стриманості, без боязливості, спокою.

У фізкультурній практиці рідко зустрічаються такі вправи, які б не супроводжувались неподоланим відчуттям страху. Тому на заняттях фізичної культури важливо не стільки подолання відчуття страху взагалі, скільки подолання його у зв'язку із зміцненням волі школяра». Звикнути до страшного – означає вправно керувати своїм вольовим зусиллям [6].

Останнім часом у нас в країні помітно підвищився інтерес до давніх, переважно східних, систем фізичних вправ, таких як йога, конфу, ушу та ін. І це не випадково. Тому, що саме в даних системах поєднується і вдосконалюється фізичне, психічне і духовне начало людини. Йог не виконує вправу бездумно. Приймаючи певну позу (асану), він твердо знає, для чого вона призначена, і вірить, що за допомогою цієї асани він досягне бажаного. Саме в даному випадку на допомогу залучається така могутня зброя людської психіки, як самонавіювання, яке суттєво збільшує ефект впливу вправи. Але й це ще не все. В момент прийняття і утримання пози йог зосереджує увагу на певних м'язах, частинах тіла або внутрішніх органах. А концентрація уваги, як відомо, викликає прилив крові до цих частин тіла, що сприяє покращенню їх живлення і підвищенню обміну речовин в них.

Але для того, щоб займатися самовихованням, потрібно, по-перше, знати самого себе і по друге, знати, як виховувати себе і свої якості. Знаючи свій темперамент і характер, можна навчитися володіти собою, подавляти негативні якості і розвивати позитивні. Молода людина здатна пізнати саму себе і керувати своїми вчинками, емоціями.

Наша молодь має гостру потребу у теоретичних розробках і практичних порадах, які стосуються самовиховання особистості, щоб діяти, виробляти активну життєву позицію, бути високоморальною, корисною суспільству людиною [10].

Всі розуміють, як важливо вміти керувати собою – своїм настроєм, самопочуттям, поведінкою. Проте далеко не кожен знає, як цього домогтися практично. Хоч вже давно існують різні способи, прийоми, методи для надання самому собі необхідної допомоги, і наш час вони об'єднуються під загальною назвою - психічна саморегуляція (ГІСР), яка говорить про те, що регуляція самого себе здійснюється шляхом використання можливостей, закладених в нашому психічному апараті – в головному мозку. Ось чому метод психічної саморегуляції - метод свідомої цілеспрямованої допомоги самому собі повинен увійти в обійму таких обов'язкових вмінь кожної сучасної людини, як вміння читати, писати, бігати, плавати [1].

Суть психічної саморегуляції зводиться до двох основних вмінь – активізувати свою психіку, коли потрібно, а якщо необхідно, то заспокоїти її. Причому, вміння звільнитися від надмірного психічного напруження і заспокоїти себе, є ведучим вмінням в системі психом'язового тренування.

Яка ж сила використовується в процедурі психічної саморегуляції, у вмінні керувати своїм психічним і фізичним станом? Сила ця – слово, а точніше не саме слово, як таке, а ті мисленні образи, які встають за тими словами. Практика показує - правильно підібрані мисленні образи стають своєрідними ключами, які відкривають двері до багатьох таємниць психічних і фізичних процесів, що відбуваються у нашому організмі. Але щоб ці образи учинили на нас бажаний вплив, вони повинні бути дуже точними, конкретними, яскравими і приємними. За допомогою психічного самоуправління людині вдається свідомо, вольовим зусиллям зняти у себе нервові напруження, почуття тривоги, страху, занепокоєння. В результаті занять можна навчитися швидко засинати і просинатися у встановлений час. Можна викликати послаблення тону м'язів. Можна доволно впливати на судинний тонус, змінювати ритм серцево-судинної діяльності, глибину і гостроту дихання, подавляти больову чутливість та ін.

Важливо також підкреслити, що здібність до психічного саморегулювання (управління) дає можливість цілеспрямовано змінювати свою поведінку, діяльність і суб'єктивні переживання, підпорядковуючи їх здоровому глузду і свідомо мобілізуючи себе на виконання необхідної діяльності, що особливо відноситься до людей емоційно чутливих, невірноважених, які мають високий рівень тривожності [8].

В наш час є немало різних методів психічного саморегулювання. Психом'язове тренування - один із найпростіших варіантів аутотренінгу, воно легко засвоюється не тільки дорослими, але й дітьми шкільного

віку. Його регулююча дія заснована на взаємозв'язках головного мозку, органа психіки і скелетних м'язів, які при збудженні нервової системи недовільно напружуються і тим сильніше, чим більше збудження. Таке надмірне напруження призводить до їх скутості. навпаки, чим спокійніша нервова система, тим більш розслабленим стає м'язовий апарат.

Протилежне спостерігається при свідомому розслабленні м'язів. Головний мозок, отримуючи все менше і менше збуджуючих сигналів, починає заспокоюватися, поступово занурюючись у дрімоту, а потім і в сон.

Також відомо, і науково доведено, що коли головний мозок перебуває у дрімотному стані, в нього з'являється дуже важлива здатність – він стає підвищено чутливим до дії слів і пов'язаних з ними м'язових образів. Саме цим впливом на пасивний, дрімотний мозок (аутотренінг, самонавіювання, самогіпноз) відрізняється від інших способів регуляції психічного стану, таких як самопереконавання, самонаказ, само підбадьорювання, які здійснюються під час бадьорого, активного стану головного мозку.

Заспокоєння нервово-психічної сфери за допомогою психом'язового тренування (ПМТ) досягається за рахунок самонавіюного розслаблення і зігрівання м'язів рук, ніг, тулуба, шиї та обличчя. В результаті від вказаних м'язових груп значно зменшується приток сигналів, які поступають у головний мозок, і він, неотримуючи з периферії тіла необхідної активізованої «підтримки», починає заспокоюватися, поступово занурюючись у дрімотний, сноподібний стан [1].

Привівши себе у дрімотний стан, людина знаходить можливість впливати словами, а точніше уявними образами, на такі функції організму, які не підлягають вольовим наказам, коли ми знаходимося в звичайному, бадьорому стані. Так з'являється можливість впливати на діяльність вегетативної нервової системи, функції якої, як відомо, підвладні контролю свідомості.

Друге важливе завдання для оволодіваючого аутотренінгом – навчитися гранично зосереджувати свою увагу на завчасно відібраних мислених образах. В той же час, будучи гранично зосередженим, увага займаючогося аутотренінгом повинна залишатися цілком спокійною і ненапруженою – тільки при цій умові можна зберегти дрімотний стан.

Таким чином, суть аутотренінгу полягає у вмінні, залишаючись у дрімотному стані, оперувати потрібними, завчасно відібраними мисленими образами вміщеними у фокус напруженої зосередженої уваги [3].

Хасай Алієв – лікар-психіатр, психолог, автор багатьох книжок і наукових монографій, винайшов метод психофізіологічної саморегуляції «Ключ», який широко відомий у всьому світі і визнаний одним із найбільш ефективних способів управління внутрішніми ресурсами людини. Метод цей доступний як дорослим, так і дітям, активно використовується спортсменами, військовими, людьми творчих професій.

Програма занять «Заведи себе «Ключем» проходить у три етапи у вигляді гри, при якій виробляються навички саморегуляції; з'являється здібність вільно керувати своїм станом і легко знімати стрес за допомогою одного свого знайденого ключа.

Виконання ідеомоторних прийомів не є самоціллю, це просто пусковий механізм, завдяки якому відбувається рефлекторно-автоматичне зняття стану нервової загальмованості, скутості, а багаторазове повторення прийому викликає розслаблення, в організмі активізуються процеси відновлення, покращується кровопостачання мозку, серця, внутрішніх органів. В будь-якому випадку школярам і всім бажаним буде забезпечений комфортний стан реабілітації, внутрішню розкутість, легкість, ясність в голові, бадьорість, впевненість у собі [4].

Відомо, що в основі всіх недовільних рухів, які ми робимо, коли нервуємо, лежить їх автоматичність, і тому вони виконуються з мінімальним зусиллям. І щоб зрозуміти, як працюють ідеомоторні прийоми методики «Ключ», потрібно знати, що у своїй основі моделюють подібні захисні реакції організму, але переводять їх під вольовий контроль.

Людина свідомо моделює той чи інший ідеомоторний прийом (ключовий для неї) і, виконуючи його, набуває навичку за соєю волею керувати своїм нервовим напруженням, знімати стрес, вирішувати інші проблеми [5].

Застосування психорегуляції в заняттях фізичними вправами на уроках фізичної культури помітно підвищує інтерес до них, благотійно позначається на здоров'ї школярів і суттєво збільшує рівень їх фізичної підготовленості, сприяє розвитку життєво важливих якостей і навичок (керування своїм станом і поведінкою в напружених ситуаціях, підтримання високої розумової і фізичної працездатності і швидке відновлення її, зібраність і цілеспрямованість в навчальному процесі і виробничій діяльності), залучає до самостійних занять фізичною культурою і психічною саморегуляцією.

Чим же позитивний такий ефект занять з використанням психорегуляції?

Перш за все тим, що за її допомогою більш повно включаються у діяльність психіка людини, її свідомість і підсвідомість, емоції і почуття,



мислення і воля, тобто – все людське єство. За допомогою психорегуляції можна більш повніше використати приховані психічні і фізичні резерви людини і домогтися не менш вражаючих результатів, ніж йоги, є дані, що методом аутотренінгу та іншими способами психорегуляції можна значно підвищити швидкість реакції (в середньому - на 50%), покращити здібність до концентрації уваги (на 40%), збільшити об'єм зорової пам'яті (на 60%) і т.д. Можна навчитися засинати в незвичайній обстановці і прокидатися у потрібний час, керувати недовільними функціями організму, наприклад, уповільнювати або прискорювати частоту серцевих скорочень, підвищувати або знижувати температуру тіла, знімати больову чутливість і т.д. [8].

Методів психічної регуляції (аутотренінгу) зараз є чимало. Кожний може обрати той, який йому більше подобається. Але який би не був обраний метод, заняття ним дадуть позитивний результат лише при умові, що він буде використовуватися систематично, цілеспрямовано і щоденно. Хоча б по декілька хвилин на день [2].

Важливо, щоб форми і засоби фізичної активності, а також умови її реалізації сприяли не тільки фізичному удосконаленню, але й розвитку психічних, естетичних і моральних якостей особистості, задовольняючи потреби школярів у спілкуванні і взаємодопомозі, розширювали би можливості їх духовного самоудосконалення, сприяли реалізації гуманістичних ідеалів.

Учням слід розповісти про особливості використання її засобів і методів та навчити деяких з них.

У бесідах зі школярами слід постійно підкреслювати, що займаючись фізичною культурою і спортом із застосуванням психорегуляції, вони не тільки підвищать свої фізичні можливості, але й оволодіють багатьма життєво важливими якостями. Такими, наприклад, як вміння володіти собою в екстремальних ситуаціях, регулювати свій настрій, бути більш зібраним і цілеспрямованим у навчанні і в повсякденних справах, швидко відновлювати свої сили після фізичних і розумових навантажень, виправляти недоліки свого характеру і т.д. Усього цього можна досягти регулярними і вмілими заняттями фізичними вправами і психорегуляцією (своєрідним психофізичними тренуванням).

Особливий акцент слід робити на оволодінні прийомами психорегуляції, необхідними у повсякденному житті (психічна настройка на виконання важливих справ, входження в стан релаксації з метою швидкого відновлення фізичної і розумової працездатності, способи регуляції емоційного стану в екстремальних ситуаціях). Потрібно прагнути до того, щоб застосовані засоби і методи

психорегуляції були спрямовані на вирішення певних завдань кожного уроку та органічно вписувались в його структуру. При цьому прийоми психорегуляції потрібно виконувати у процесі виконання фізичних вправ або в паузах відпочинку між ними і вони повинні бути нетривалими за часом. Це можуть бути різноманітні види психічних настроювань, навіювання і самонавіювання, елементи аутогенного, психом'язового та ідеомоторного тренувань, сюжетні уявлення, спеціальні прийоми з відтворенням різних поз, міміки, звуків і т.д. [1].

У дослідженнях психологів в останні роки все частіше знаходить відображення потреба практики в спеціалістах, які володіють розвинутою емоційно-вольовою сферою (Бодрова В.А., Лукьянова Н.Ф., 1981, Кухарева Т.А., 1977).

Психологічна модель спеціаліста, як одного із важливих факторів, повинна включати здібність до самоуправління і формування в студентів вміння точно оцінювати свій психічний стан (готовність до діяльності, настрої, ступінь напруження і т.д.) і здібність довільно керувати ними.

Під час підготовки майбутнього вчителя, а також у процесі перепідготовки практикуючих фахівців бажано приділяти увагу знайомству з основами педагогічної психотерапії. Саме знайомство з цими складовими здоров'язберігаючих технологій допомагатиме вчителю:

а) грамотно оцінювати актуальний сьогодні емоційний стан учнів і його динаміку у процесі навчально-пізнавальної діяльності, а за необхідністю оперативно корегувати його;

б) знати учнів, їхнє психічне здоров'я;

в) володіти нескладними методами та прийомами саморегуляції, аутогенного тренування (аутотренінгу) [10].

**Висновок.** Таким чином, можна говорити про той позитивний вплив засобів і методів психорегуляції на психічні і фізичні можливості людини, що дає підстави до широкого використання її в заняттях фізичними вправами на уроках фізичної культури в умовах школи.

### **Список використаних джерел:**

1. Амосов М.М. Енциклопедія Амосова, Алгоритм здоров'я. Людина та суспільство / М. М. Амосов. – Донецьк : Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 2001. – 150 с.
3. Волкова С.С. Азбука здоров'я в початковій школі / С. С. Волкова // Всеукр. науково-практична конференція «Здоров'я і освіта». – Львів, 2004. – Ч.1. – С. 6.

4. Глухов В.І. Фізкультура у формуванні здорового способу життя / В. І. Глухов. – К. : Здоров'я, 2007. – 320 с.
5. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / Е. В. Давиденко, В. П. Семеновко, Л. О. Фандікова. – Тернопіль : Астон, 2003. – 144 с.
6. Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / П. К. Дуркин. – Архангельск, 1995. – 43 с.
7. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” : за станом на 22 серпня 2002 року / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К. : Парлам. вид-во, 2002. – 32 с. – (Серія “Закони України”).
8. Ващенко О. Історичний аспект розвитку проблеми виховання здорового способу життя / О. Ващенко // Початкова школа. – 2003. – № 5. – С. 44-47.
9. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В. К. Волков // Теор. и практ. физ. культ. – 1996. – № 12. – С. 45-47.
10. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / Е. В. Давиденко, В. П. Семеновко, Л. О. Фандікова. – Тернопіль : Астон, 2003. – 144 с.

The author of the article marks that the mental strain gets worse both the results of the educational activity of schoolboys, and their health, and he considers the necessity of taking into account the positive influence of means and methods of mental regulation on mental and physical possibilities of a man, systematic and successive implementation them into school physical exercises on the lessons of physical culture at school.

**Key words:** physical education, schoolboys, mental strain, emotional strain, mental self-regulation, self-education.

*Отримано: 7.05.2016*

УДК 321.02

*П.Ю. Приходько*

## **СПОРТ, ЕКОНОМІКА ТА ПОЛІТИКА В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

Нові економічні умови, в яких зараз перебуває Україна, зміна центру уваги у внутрішній та зовнішній політиці країни

обумовили той напрямок у розвитку спорту, який ми спостерігаємо сьогодні. Зріс інтерес до того, який може бути вплив економічних та соціальних чинників на спорт на фізичну культуру.

Стаття присвячена зв'язку спорту, економіки та політики в сучасному суспільстві, а також визначенню основних критеріїв та напрямків, пов'язаних з покращенням рівня адаптації студентів гуманітарного фаху до нових умов, у яких проводяться заняття з фізичної культури та спорту.

**Ключові слова:** економічне зростання, фізична культура, професійно-прикладна фізична підготовка, всебічна підготовка, самодостатній спорт.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За останні роки актуальність проблеми впливу спорту та фізичної культури на такі сфери діяльності людини, як економіка та політика, тільки зросла.

І досі залишаються актуальними зв'язки спорту з економікою, а саме його роль і значення для стабільного економічного зростання [1].

Питаннями спорту, а саме професійно-прикладною фізичною підготовкою, що є необхідною у формуванні професійно важливих якостей у студентів, можна знайти у роботах дослідників різних галузей [3 – 4].

У розгляді цієї актуальної педагогічної теми сьогодні, звертається увага на можливості самих студентів, їхнє здоров'я та навички, що мають бути враховані при диференційованому індивідуальному підході до певних навантажень та вправ, що пропонують студенту.

Також не менш важливим є зв'язок спорту та фізичної культури з політикою, а саме спорт як інструмент політичного впливу на сучасне суспільство. Здобуття країною права на проведення престижного міжнародного змагання або перемога спортсмена (групи спортсменів) активізують патріотичні почуття громадян, згуртовують націю, виступають як ефективний засіб виховання мас. Усе це дозволяє політичній еліті використовувати спорт як інструмент політичного впливу на суспільство [6].

**Мета дослідження:** з'ясувати зв'язок між спортом, педагогікою, економікою та політикою.

**Методи дослідження:**

- логіко-аналітичний аналіз;
- діагностичні методи (тестування, метод експертних оцінок);
- вивчення і узагальнення передового досвіду.

**Актуальність.** Актуальність даної теми зумовлена тим, що спорт є невід'ємною частиною життя кожної людини. Він посідає певне місце в кожній галузі знань. Особливо дуже пов'язаний з економікою та політикою.

Дуже важливо знати те, як розвивається спорт серед сучасного молодого покоління, яка в нього фізична підготовка. А розвиток спорту та фізичної культури – чи ненайголовніше, що має цікавити тих, хто веде здоровий спосіб життя, та тих, хто має беспосередне відношення до спорту.

Мета роботи передбачає постановку таких **завдань**:

- визначити значення і роль спорту для економіки;
- проаналізувати вплив спорту на економічне зростання;
- дослідити розвиток спорту і фізкультури в сучасних економічних умовах серед студентів;
- з'ясувати значення спорту і фізкультури для студентів;
- описати роль професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів гуманітарного фаху;
- знайти певний зв'язок між спортом та політикою.

**Спорт, фізична культура та економіка.** Довгий час спорт і економіка розглядалися як дві окремі самостійні галузі навіть на Заході. Вважалося, що спорт - це хобі, вільне проведення часу, і він не має нічого спільного з економікою, професією, торгівлею. Сьогодні все кардинально змінилося. У спорті стало можливим заробляти непогані гроші, зрозуміло, в умовах жорсткої конкуренції, але і традиційні ресурси спорту стають усе більш обмеженими.

Внаслідок цих процесів стає ясно, що спорту потрібні не тільки професійні спортсмени та тренери, а й професійні економісти, управлінці, юристи, соціологи. Це стосується всіх його сфер: спорту для глядачів, професійного спорту, спортивних спілок і клубів, комерційної пропозиції або державного та регіонального управління.

Оскільки спорт в багатьох своїх проявах дуже чітко класифікується з економічної та управлінської сторін, то дуже багато чого з економічної теорії та теорії управління можна застосувати і у спорті. Відмінності полягають, зокрема, в тому, що продукція спорту, а точніше персональна послуга, як, наприклад, тренування, що надається для жителів міст або членів спортивного клубу, має переважно спортивні (задоволення, задоволення амбіцій, самовдосконалення), а не ринкові цілі.

**Роль і значення спорту для економіки.** У міру розвитку суспільства фізична активність і спорт все ширше проникають в усі сфери життя людей, стає все більш значущою і невід'ємною частиною

життєдіяльності світової цивілізації. В даний час мільйони людей у всіх країнах світу ведуть здоровий спосіб життя, складовою частиною якого є заняття фізичними вправами і оздоровчою гімнастикою, участь у спортивних змаганнях. Гігантськими темпами розвивається в останні десятиліття і спорт вищих досягнень, поступово перетворюючись на цілу індустрію спортивних і видовищно-масових заходів. Фізична культура і спорт в сучасному суспільстві є найважливішим фактором підтримки і зміцнення здоров'я людей, вдосконалення їх культури, способом спілкування, активного проведення дозвілля, альтернативою шкідливим звичкам і пристрастям.

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні, як і в кожній країні світу, обумовлений потребами суспільства, рівнем соціально-економічного розвитку, станом освіти, науки, культури, традицій та ін. Формування основ державної програми розвитку фізичної культури в Україні відбувалося з урахуванням радянської системи фізичного виховання і спорту, яка постійно реформувалася, та традицій українського народу.

Фізкультура і спорт інтенсивно впливають на економічну сферу життя держави і суспільства: на якість робочої сили, на структуру споживання і попиту, на поведінку споживачів, на зовнішньоекономічні зв'язки та інші показники економічної системи.

Економічна роль найбільш рельєфно проявляється у таких напрямках:

- фізична активність і оздоровчо-масовий спорт сприяють мінімізації економічних утрат практично у всіх сферах життєдіяльності суспільства, виступають альтернативою шкідливим звичкам, які, як нам відомо, надають потужний деструктивний вплив на економічне життя;

- фізична активність виступає значущим фактором збільшення тривалості життя населення, позитивно впливає на збільшення працездатного віку людей;

- фізкультура і спорт є одним з основних компонентів підготовки якісних трудових ресурсів, а, отже, і чинником забезпечення економічного зростання;

- фізична активність, спорт і туризм є в наш час найважливішою сферою обширної підприємницької діяльності, яка забезпечує з одного боку, зайнятість багатьох людей в галузях спортивної індустрії і туристичного комплексу: з іншого боку, зазначені галузі підприємництва поповнюють державні та місцеві бюджети за рахунок податкових надходжень, що дозволяє державі оперативного розв'язувати соціальні проблеми населення.

**Розвиток спорту та фізкультури серед студентів у сучасних економічних умовах.** Навчальний процес – тяжка і напружена праця, яка виконується в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності. Певною мірою підвищення розумової працездатності й охорони здоров'я молоді є збільшення їх рухової активності шляхом виконання фізичних вправ під час занять фізичною культурою і спортом.

Велику роль у розвитку спорту та фізкультури відіграють економічні умови, від яких залежить уся діяльність студентів того чи іншого вищого навчального закладу. На сьогодні пріоритетним напрямом державної політики має бути оздоровлення нації, формування здорового способу життя, гармонічне виховання здорового, фізично міцного покоління. Але, на жаль, стан спорту в Україні в дуже скрутному становищі. Зараз, як ніколи, потрібно вливати значні кошти у спорт, оскільки Україна перебуває на стадії формування свого іміджу на світовій арені. Адже це є важливим фактором, щоб світова громадськість вважала Україну спортивною державою.

Перехід українського суспільства до нових ринкових відносин супроводжується рядом негативних соціальних та економічних змін. Загострилися політичні та соціальні проблеми, неповністю вирішуються проголошені на державному рівні освітні, культурні та оздоровчі програми. Ці процеси призвели до виникнення суперечностей між такими явищами як: а) переорієнтацією освіти на формування загальнолюдських цінностей і згорання державою освітніх та оздоровчих функцій, зменшення уваги до різноманітних засобів забезпечення достатнього рівня вищої освіти; б) введенням обов'язкових занять з фізичного виховання впродовж усього періоду навчання у вищому навчальному закладі і недостатнім його науково-методичним забезпеченням.

**Значення спорту і фізкультури для студентів.** Спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне та естетичне значення. Сутність поняття «спорт» розуміють по різному. Для когось – це засіб зміцнення здоров'я, для когось – спосіб життя, а для когось – просто гра. Аналізуючи спорт, як вид діяльності варто зазначити його роль у громадському співжитті, зміцненні здоров'я та сили, через них спорт виховує рішучість та силу волі.

Для спортсменів, здебільшого студентів, спорт має велике значення. Університети багатьох країн встановлюють спеціальні стипендії для студентів-спортсменів, які беруть участь в університетських змаганнях, відстоюючи честь свого закладу.

Фізичну культуру слід розглядати як особливий рід діяльності, результати якої корисні для суспільства і людини. Фізкультурно-

спортивна діяльність, до якої долучаються студенти перших курсів – один з ефективних механізмів злиття громадського та особистого інтересів. Вона є одним з ефективних засобів підвищення працездатності студентів у навчальному процесі та їх громадської активності. Залучення студентів до фізкультури і спорту починається з урахуванням особливостей їх професійної прикладної фізичної підготовки.

В даний час професійно-прикладна фізична підготовка входить до програми фізичного виховання студентів і спрямована на підготовку молодого фахівця.

Фізичне виховання – невід'ємна частина навчально-виховного процесу. При розробці норм для фізичної культури і спорту, насамперед, повинна бути поставлена мета зміцнення здоров'я, а потім досягнення спортивного результату.

Одним з головних критеріїв оцінки фізичного виховання у вищому навчальному закладі є дилемка рівня фізичної підготовленості студентів, простежити за якою можна за допомогою прийому одних і тих самих контрольних нормативів.

Спорт сприяє всебічному розвитку людини. Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття спортом впливають на підвищення культури людини (зокрема фізичної), утверджуючи в її свідомості вирішальне значення розумової і фізичної активності для розвитку особистості, формування потреб у систематичних заняттях спортом, готовності до раціональної організації рухової діяльності протягом дня, оволодіння необхідними гігієнічними навиками, а також системою знань про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності, на розуміння суті спорту, його соціального значення і місця в суспільстві. Сьогодні зв'язок фізичної культури та здоров'я, працездатності і продуктивності праці відчувається особливо ясно.

Можна сказати, що нове виробництво вимагає нового фізичного світу людини. Як навчання сьогодні стає постійним чинником життя члена суспільства, так і фізична культура перетворюється на невід'ємний атрибут життя.

**Професійно-прикладна фізична підготовка для студентів гуманітарного фаху.** Підготовка майбутніх фахівців у нових ринкових умовах та під час глобальної кризи вимагає від кожного навчального закладу вдосконалення всіх процесів та функцій (навчальних, виховних, оздоровчих, інформаційних тощо), покликаних підготувати особистість до високопродуктивної професійної діяльності, до здатності приймати самостійні рішення, до уміння самостійно вчитися та набувати певні трудові знання, уміння і навички протягом усього життя, щоб бути конкурентоспроможним.



І одне з перших місць у формуванні професійно важливих якостей у майбутніх фахівців, зміцненні їхнього здоров'я, а відтак і покращенні продуктивності праці належить професійно-прикладній фізичній підготовці. Вона спрямована на загальний фізичний розвиток, підготовку і швидке, якісне засвоєння професійних навичок, сприяє кращому засвоєнню спеціальних рухів, психічних і фізичних якостей, формуванню професійних навичок, від яких залежить професійна діяльність людини.

Питаннями покращення професійної підготовки студентів вищих навчальних закладів займаються багато дослідників з різних галузей наук, в тому числі і з фізичної культури - М. Виленський, Е. Гук, В. Івашенко, В. Іллінич [2], В. Кабачков, П. Петров, Р. Раєвський та ін. Але засоби фізичної культури недооцінюються у формуванні професійно важливих якостей у сучасній практиці роботи вищих навчальних закладів, про що свідчить і аналіз навчальних програм, і безпосереднє проведення занять з фізичного виховання в різних ВНЗ, які проаналізовані авторами. Окрім того, деякі аспекти фахової підготовки потребують додаткового вивчення, зокрема сучасні проблеми удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання.

Велике значення має професійно-прикладна фізична підготовка і для студентів, що зараховані за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, значно більше, ніж для здорових товаришів, адже юнаки і дівчата, які перенесли серйозні захворювання, не можуть розраховувати на те, що вони пристосуються до вимог певної трудової діяльності завдяки природним даним організму і процес такого пристосування відбудеться сам по собі.

Те чи інше захворювання, яке призвело до погіршення фізичної підготовленості організму, повинно змусити студентів вищих навчальних закладів більш активно та відповідально, використовувати засоби фізичної культури та спорту для розвитку найважливіших рухових умінь і навичок, які в майбутньому сприятимуть високій працездатності.

Слід зауважити, що професійно-прикладна фізична підготовка не менш важлива для студентів гуманітарного фаху. Але у переважній більшості студентів немає ніякого інтересу до занять фізичним вихованням. Основна причина цього - відсутність диференційованого підходу до характерних вправ і навантажень, які пропонують студенту. Відсутнє також необхідне стимулювання до занять фізичною культурою. Розмови про те, що заняття фізичною культурою корисні для здоров'я, мають абстрактний характер у зв'язку з відсутністю

конкретних(об'єктивних) критеріїв, які використовуються на заняттях, і з теоретичною невідповідністю студентів.

**Самодостатній спорт та спорт поза політикою.** Від моменту проведення перших змагань спорт був історично пов'язаний з політикою. Тому проблема взаємин між спортом і політикою завжди була і залишається в центрі уваги соціології, зокрема, такої її галузі, як соціологія спорту. Спектр думок із приводу взаємин спорту і політики коливається між двома полюсами: одні дослідники вважають, що спорт не повинен мати нічого спільного з політикою («спорт - поза політикою»). Інші вважають, що спорт за своєю суттю є політичним явищем. Прихильники першого підходу, які орієнтуються на погляди відомого засновника сучасного олімпізму П. де Кубертена, стверджують, що спорт є самодостатнім, його мета та основний зміст зосереджені в ньому самому, а тому спорт має перебувати поза сферою політики. Протилежну точку зору відстоював, наприклад, відомий англійський соціолог спорту П. Макінтош, який писав, що за своєю природою спорт приречений на зв'язок із політикою більше, ніж будь-який інший вид людської діяльності.

І все ж таки спорт і політику розділити неможливо, бо спорт є складовою частиною суспільного життя і проявом свободи людини, фактором реалізації її фізичних і духовних можливостей. Особливо болуче для спорту і спортсменів розвиватися та діяти в часи конфліктів, війн, придушення демократії авторитарними режимами.

Подібне ми спостерігаємо і сьогодні зі спортом та спортсменами в Україні, коли фактично йде неоголошена війна на сході України. Особливо, олімпійські види спорту відчувають це на собі, різко впало фінансування підготовки спортсменів в Україні, чимало професіональних футболістів з-за кордону спішно покидають українські клуби, є загроза взагалі проведенню змагань з ігрових видів спорту в Україні. Та й самі спортсмени чисто психологічно відчувають посилений тиск напруженої суспільної ситуації в державі.

Спорт - поза політикою. І ми до цього звикли. Стадіон, майданчик, ринг чи поміст, олімпійське селище - така собі ідеальна модель світобудови. Там немає значення, якою мовою ти говориш, яким богам молишся, яка історія твоєї країни, скільки у ній газових свердловин і якого зовнішнього ворога придумує влада, щоб відволікти народ від власної корупції і безсовісності.

Спортсмени були і залишаються моральними авторитетами. Саме завдяки тому, що завжди були поза політикою. Але бувають часи, коли після «спорт поза політикою» ставиш багато великих знаків питання.

**Політика та спорт у сучасній Україні.** Зараз у спорті нарастають проблеми із фінансуванням будь-яких змагань. Олімпійські види спорту взагалі у цьому плані забуті. Тренери і спортсмени, особливо молоді, намагаються віднайти роботу за кордоном. Сучасна політика перетворилася на спорт. Політики використовують спорт у власних цілях. Для прикладу, свого часу президент США Джон Кеннеді говорив, що престиж нації визначається кількістю золотих медалей, завойованих спортсменами цієї країни на Олімпійських іграх.

Політика та спорт тісно перепліталися у всі часи. Аби цьому завадити, міжнародні спортивні інституції всіляко намагалися карати країни, що використовують спорт як інструмент у політичних баталіях або не виконують встановлених правил із цього питання.

Нині де-юре вважають, що спорт поза політикою, але де-факто він уже давно є її суб'єктом. Політика та спорт - вони нерозлучні. Причому перше без другого буває. А ось друге без першого якось уже і не бачиться. Якщо ми перемаємо, то завдяки владі.

Як ми писали вище, спорт та політика між собою пов'язані. Так чи інакше ми спостерігаємо тенденцію у спорті щодо переходу спортсменів у політику. Багато хто з українських спортсменів розпочав активну політичну діяльність, пояснюючи це тим, що вони зможуть змінити на краше майбутнє України.

У зв'язку з останніми подіями в Україні спорту та фізичній культурі приділяється менше уваги. Проте політика залишається на своєму місці, як і раніше. Люди все більше цікавляться політикою, функціонуванням та розвитком влади у сучасному суспільстві.

Через те, що зараз відбувається в Україні, спорт відійшов на другий план. Іде неофіційна інформаційна війна, в якій ще немає переможця.

**Результати досліджень.** Спостереження багатьох особливостей, що об'єднують спорт, економіку та політику, а саме політичний вплив, що є чи не найголовнішим у тому, яка футбольна чи баскетбольна команда перемає і який буде вектор подальшого розвитку економіки, показує нам, що від цього залежить і майбутнє студентів того чи іншого вузу.

В статті також проаналізовано вплив економіки на спорт та з'ясовано, що економічна роль найбільш рельєфно проявляється в таких напрямках:

– фізична активність і оздоровчо-масовий спорт сприяють мінімізації економічних утрат практично у всіх сферах життєдіяльності суспільства, виступають альтернативою шкідливим звичкам, які, як нам відомо, надають потужний деструктивний вплив на економічне життя;

– фізична активність виступає значущим фактором збільшення тривалості життя населення, позитивно впливає на збільшення працездатного віку людей;

– фізкультура і спорт є одним з основних компонентів підготовки якісних трудових ресурсів, а, отже, і чинником забезпечення економічного зростання;

– фізична активність і спорт є в наш час найважливішою сферою обширної підприємницької діяльності, яка забезпечує, з одного боку, зайнятість багатьох людей в галузях спортивної індустрії, а з іншого - це поповнює державні та місцеві бюджети за рахунок податкових надходжень, що дозволяє державі оперативно вирішувати соціальні проблеми всього населення [1].

На сьогоднішній день роль спорту багато в чому зросла. Цьому сприяє як держава, так і мотивація до того, щоб бути здоровим. Адже державі потрібні здорові студенти, а для цього найбільш ефективною у плані розвитку є професійно-прикладна фізична підготовка, що робить зі студента справжнього фахівця своєї справи.

Певно, що студенти гуманітарного фаху, що навчаються у Приазовському державному технічному університеті (ПДТУ), мають різний ступінь усебічної підготовки, яка вдосконалює рухові фізичні якості. Для цього потрібне швидке пристосування до тих умов, у яких студент займається, та індивідуальний підхід, що істотно зменшить навантаження.

У сучасних умовах, а саме російської агресії проти України, питання про розвиток спорту стало не таким актуальним, як у попередні роки, коли війни не було (обсяг фінансування був у 3,5 рази вище, а питома вага державних коштів мала показники з 51,1% до 59,8%). Але є негативний бік: протягом останнього п'ятиріччя на розвиток спорту з державного бюджету щорічно виділялося менше 0,5% його видаткової частини, що в кілька разів нижче середньоєвропейських показників [5].

Російський соціолог М. І. Пономарьов розглядає професійний спорт при всій подібності його до спорту як трудову діяльність, працю. Спортсмен-професіонал виробляє специфічний товар - видовище. Тож час, який він витрачає на спорт, по суті, є робочим часом. Про це, зокрема, свідчать:

- 1) режим тренування;
- 2) виїзд на тренувальні збори;
- 3) порівняння енерговитрат спортсменів та представників інших професій;
- 4) календар змагань, який у деяких видах професійного спорту обумовлює неперервну участь у змаганнях протягом 6-8 місяців у рік;

5) оозміри матеріальних винагород спортсменів тощо.

Таким чином, професійний спорт - як у західних країнах, так і в Україні - являє собою тип розважального шоу-бізнесу, в якому гроші є універсальним рухомих стимулом. Гравці та лідери команд віддають перевагу, скоріше, грошам, ніж самій грі. Глядачі також віддають перевагу такому виду спорту, в якому обертається більше грошей. Телевізійні гроші диктують розклад ігор, час перерв для комерційної реклами і навіть те, що говорять коментатори.

Але професійний спорт не можна ідентифікувати з бізнесом у повному сенсі цього слова. Звичайні бізнесмени стараються продати якомога більше своїх товарів, прагнучи при цьому розорити своїх конкурентів. У професійному спорті бізнес залежить від виживання конкурентів.

Отже, специфіка бізнесу у професійному спорті має такі принципіальні особливості:

- клуби, команди, спортсмени вступають у конкурентні взаємовідносини лише у процесі змагань. У бізнесі вони не конкуренти, а партнери;

- застосовується своєрідна система відбору робочої сили й укладення договорів, які містять ряд обмежень для гравців;

- виключне право клубу (команди) на дану їй територію;

- специфічні правила вступу до ліги (асоціації) нових клубів (команд);

- розподіл доходів між клубами (командами) ліг від продажу квитків на ігри і прав на радіо- і телетрансляцію ігор;

- надання муніципальних спортивних споруд в оренду за символічну плату;

- пільгове застосування до командних ігрових видів спорту антитрестовського законодавства;

- високий рівень заробітної плати спортсменів та тренерів по відношенню до представників інших професій;

- диференційований підхід до оплати праці професійних спортсменів.

Спорт як соціальний інститут, вважають відомі соціологи Г. Едвардс, Дж. Сейдж, С. Ейтцен та ін., розв'язує три основних завдання: 1) є безпечним «клапаном» для глядачів і учасників, через який виходять негативна енергія, що накопичилась у людині, напруженість та ворожість у суспільно прийнятній формі; 2) спортсмени служать моделлю, взірцем для виховання суспільства; 3) спорт – це духовний, майже релігійний інститут, який використовує ритуали та церемонії для підтримування цінностей суспільної поведінки.

**Висновки.** Таким чином, в статті з'ясовано, яке відношення має спорт та фізична культура до економіки і політики. Показано, яку роль відіграє спорт у житті студентів. А також встановлено, як політика та економіка впливають на розвиток та функціонування фізкультури та спорту. Також чітко показано те, як розвивається спорт та фізкультура у сучасних економічних умовах.

В статті можна знайти відповідь на таке питання, як роль професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів гуманітарного фаху. Також охарактеризовано здоров'я та навички студентів у фізкультурі і спорті.

Приділено увагу фізичному розвитку та систематичності занять спортом, і дан висновок, що на сьогоднішній день у переважній більшості студентів немає ніякого інтересу до занять фізичним вихованням. Дано висновки, щодо політики і спорту.

### **Список використаних джерел:**

1. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес / В. В. Галкин. – М. : Инстра., 2005. – 320 с.
2. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. И. Ильинич. – М. Высшая школа, 1978. – 161 с.
3. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М. Я. Виленский. – М. : Советский спорт, 1996. – С. 14-21.
4. Фізичне виховання : Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 502 с .
5. Імас Є.В. Протиріччя економіки фізичної культури і спорту в перехідних суспільних системах / Є. В. Імас, Ю. П. Мічуда // Економіка та держава, 2008. – № 2 – С. 40-41.
6. Нуждёнв К.Е. Международные спортивные соревнования, как инструмент воздействия на современный политический процесс / К. Е. Нуждёнв // Вестник Московского государственного областного университета, 2012. – № 2 – С. 70-77.
7. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – 160 с.

New economic conditions in which Ukraine currently is, changing the focus of attention in domestic and foreign policy has led to a trend in the development of the sport that we see today. Increased interest in what could be the impact of economic and social factors on sport and physical culture.

The article is devoted to the relationship between sport, economy and politics in modern society, as well as the definition of criteria and areas related to the improvement of the level of adaptation of students of humanitarian specialties to the new conditions, in which classes of physical culture and sports.

**Key words:** economic growth, physical culture, professional-applied physical training, comprehensive training, a self-contained sports.

*Отримано: 7.05.2016*

УДК 796.322.015.1-055.2-053.6

*М.В. Прозар, І.В. Райтаровська*

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК 10 – 14 РОКІВ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОВОЛОДІННЯ НИМИ ОСНОВНИМИ ТЕХНІЧНИМИ ПРИЙОМАМИ ГРИ**

У статті подані результати дослідження показників фізичного стану юних гандболісток 10 – 14 років Антонінської дитячо-юнацької спортивної школи, та особливості оволодіння ними основними технічними прийомами гри у гандбол. У результаті педагогічного однорічного констатувального експерименту виявлено недостатній рівень розвитку функціональних показників. Зміна показників фізичної підготовленості юних гандболісток 10 – 14 років відзначалася певними особливостями, що полягали у покращенні, погіршенні чи відсутності суттєвої зміни значень певних показників.

Щодо показників технічної підготовленості то отримані дані засвідчили наступне. На початку дослідження рівень оволодіння технічними елементами гри у гандбол засвідчив. Із 5-ти технічних елементів на середню оцінку юні гандболістки виконали чотири технічні елементи. І лише один технічний елемент – кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з відстані 9-ти метрів у задані кути воріт юні гандболістки 10 – 14 років виконали на низьку оцінку. Наприкінці дослідження оцінки за виконання технічних елементів покращилися й характеризувалися такими особливостями. Високі оцінки юні гандболістки отримали за виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху з відстані 3-х метрів за 20 с та ведення м'яча з обведенням стійок. На середні

оцінки дівчата виконали такі технічні елементи як: семиметровий штрафний кидок (по 3 кидки у кожен з кутів); кидок м'яча зігнутою рукою зверху на максимальну дальність та точність; кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з відстані 9-ти метрів у задані кути воріт.

**Ключові слова:** фізичний стан, юні гандболістки 10 – 14 років, функціональні показники, фізичні якості, технічна підготовленість.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Дитячо-юнацька спортивна школа – позашкільний навчальний заклад спортивного профілю, який забезпечує розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, що в установленому порядку визнаний в Україні, створює необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортивного резерву для збірних команд України [6].

Гандбол – спортивна гра, яка з'явилася в Україні більше 100 років тому і пройшла значний шлях розвитку та становлення. Відділення гандболу функціонують у різних дитячо-юнацьких спортивних школах по всій Україні. Одне з основних завдань ДЮСШ це сприяння гармонійному фізичному розвитку [8, 10]. Фізично здорова дитина – запорука кращого майбутнього нашої держави [1, 4, 5].

Фізичний стан розглядається як характеристика особистості людини, стану її здоров'я, статури і конституції, функціональних можливостей, фізичної працездатності й підготовленості [15, 18].

Функціональні можливості – це показники, що відображають стан діяльності м'язової, серцево-судинної, дихальної систем та деяких функцій, зокрема із забезпечення організму киснем, аеробних метаболічних реакцій тощо [2, 3, 7, 17].

Фізична працездатність, як складова фізичного стану, відображає потенційні можливості організму виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, але в першу чергу, його серцево-судинної та дихальної систем [9].

Фізична підготовленість, як складова фізичного стану, відображає досягнуті дитиною рівні розвитку фізичних якостей і сформованості рухових навичок у процесі фізичного виховання [15, 18].

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності [6] для відділень з гандболу у своєму



змісті передбачає розвиток фізичної працездатності та підготовленості, але в ній менша увага приділяється функціональній готовності. Фізичний стан – це комплекс взаємопов'язаних показників, які не існують один без одного. Тому питання комплексного дослідження усіх складових фізичного стану юних гандболісток 10 – 14 років залишається відкритим.

### **Формулювання цілей дослідження.**

*Мета та завдання дослідження* – полягає у визначенні динаміки показників фізичного стану юних гандболісток 10 – 14 років, які займаються в ДЮСШ під час оволодіння ними основними технічними прийомами гри у гандбол.

*Об'єкт дослідження* – навчально-тренувальний процес юних гандболісток 10 – 14 років.

*Предмет дослідження* – гандбол як засіб покращення фізичного стану юних гандболісток у процесі навчально-тренувальних занять.

*Методи та організація дослідження.* Під час дослідження використовували такі методи: загальнонаукові, а саме аналіз і систематизацію; педагогічні (педагогічне тестування), медико-біологічні (спірометрію, пульсометрію, динамометрію, сфїгмоманометрію, антропометрію); математико-статистичні.

Вивчали морфофункціональні показники, показники фізичної підготовленості та показники технічної підготовленості у 20-ти гандболісток, які відвідували навчально-тренувальні заняття у Антонінській дитячо-юнацькій спортивній школі.

У першій групі такими були: ЖСЛ, ЧСС у спокої, після дозованого фізичного навантаження, після 45 с відпочинку, систолічний і діастолічний АТ, а також індекси, що широко використовуються фахівцями для характеристики стану функціонування систем організму розвитку функцій, – життєвий (ЖІ), силовий (СІ), Робінсона (ІР), Руф'є (РІ), ваго-зростовий індекс (ВЗІ).

У другій групі використали батарею тестів, що дозволяла оцінити основні кондиційні якості, деякі види координації та відповідала існуючим метрологічним вимогам: кистьову динамометрію (абсолютна сила м'язів-згиначів передпліччя); біг 20 м з ходу (швидкісна сила); 5-секундний біг на місці із максимальною частотою рухів (частота рухів як незалежний компонент швидкісних якостей); стрибок у довжину з місця та метання набивного м'яча із-за голови двома руками сидячи ноги нарізно (вибухова сила відповідно м'язів нижніх і верхніх кінцівок); викрут мірної лінійки за спину випростаними у ліктьових суглобах руками та нахил уперед сидячи (рухливість відповідно у плечових суглобах та поперековому відділі хребта); човниковий

біг 4x9 м, три перекиди вперед, метання медицинболу вагою 1 кг на дальність провідною і непровідною руками (відповідно координація у циклічних локомоціях, акробатичних рухових діях, балістичних рухах на максимальну відстань); 6-хвилинний біг на максимальну відстань (загальна витривалість).

Третю групу тестових випробувань сформували з урахуванням контрольних нормативів з техніки гри у відповідності до чинної навчальної програми для ДЮСШ [6] для цього використали наступні тести: передача м'яча зігнутою рукою зверху з відстані 3-х метрів за 20 с; семиметровий штрафний кидок; ведення м'яча з обведенням стійок; кидок м'яча зігнутою рукою зверху на максимальну дальність та точність, кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з відстані 9-ти метрів у задані кути воріт.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

*Морфологічні показники.* На початку навчального року довжина тіла юних гандболісток складала  $167,2 \pm 0,96$  см, наприкінці –  $169,3 \pm 0,78$  см, тобто протягом року не відзначалася суттєвим покращенням ( $p > 0,05$ ). Дещо іншою тенденцією відзначалася маса тіла дівчаток, – її приріст протягом навчального року хоча і був більшим (2,7 %) порівняно із першим показником (1,3 %), але недостовірним (табл. 1).

*Функціональні показники.* На початку навчального року ЖЄЛ дівчат складала  $2072,5 \pm 8,67$  мл, тоді як наприкінці –  $2100 \pm 2,99$  мл, тобто збільшилася на 1,3 %, що свідчило про позитивну тенденцію зміни показника ( $p < 0,05$ ). Такі зміни на фоні збільшення маси тіла не сприяли покращенню стану забезпечення організму киснем, що підтверджували дані про зміну життєвого індексу (ЖІ) дівчаток. Зокрема в обидва періоди дані свідчили про негативну тенденцію, оскільки значення показника збільшилося лише на 0,6 відповідно, але було недостовірним ( $p > 0,05$ ).

ЧСС у спокої, після дозованого фізичного навантаження та на 45 с відпочинку протягом навчання в ДЮСШ практично не змінюється, але виявляє певні вікові особливості у тенденції зміни. Зокрема ЧСС у спокої відзначалася тенденцією до покращення (зменшення на 1,2 %;  $p > 0,05$ ), а під дією дозованого фізичного навантаження навпаки збільшилося (відповідно 0,6 %), щодо ЧСС після 45 с відпочинку – навпаки покращилося на 1 % й було достовірно вірогідним ( $p < 0,05$ ).

У ході дослідження артеріального тиску (АТ), виявили наступне: протягом року навчально-тренувальних занять значення систоли і діастоли практично не змінилися, – приріст склав від 0,9 до 2,8 % при чому ці два показники були вірогідними відповідно ( $p < 0,05$  та  $p < 0,01$ ).

Таблиця 1

**Морфофункціональні показники юних гандболісток 10 – 14 років  
протягом педагогічного експерименту**

Показник	На початку		Наприкінці		Зміна		t
	$\bar{x}$	<i>m</i>	$\bar{x}$	<i>m</i>	абс.	%	
<i>Морфологічні показники</i>							
Довжина тіла, см	167,2	0,96	169,3	0,78	2,1	1,3	1,70
Маса тіла, кг	59,7	1,08	61,3	1,02	1,6	2,7	1,08
<i>Функціональні показники</i>							
ЖЕЛ, мл	2072,5	8,67	2100	2,99	27,5	1,3	3,00**
ЧСС у спокої, уд/хв	80,5	0,54	79,5	0,54	-1,0	1,2	1,31
ЧСС після дозованого наван. уд/хв	140,5	0,3	141,4	0,6	0,9	0,6	1,34
ЧСС після 45 с відпочинку уд/хв	104	0,12	103	0,3	-1,0	1,0	3,09**
Систолічний АТ, мм. рт. ст	109	0,12	110	0,36	1,0	0,9	2,64*
Діастолічний АТ, мм. рт. ст	72	0,36	70	0,48	-2,0	2,8	3,33**
Життєвий індекс, мл·кг <sup>-1</sup>	53,5	0,18	53,8	0,18	0,3	0,6	1,18
Силовий індекс, %	49,5	0,18	50,4	0,3	0,9	1,8	2,57*
Індекс Робінсона, ум. од.	101,5	0,42	100,3	0,48	-1,2	1,2	1,88
Ваго-зростовий індекс, балів	-0,52	-0,01	-0,5	-0,01	0,0	3,8	1,41
Індекс Руф'є, ум. од.	13,5	0,06	13,6	0,06	0,1	-0,7	1,18

Примітки: \* – різниця статистично достовірна при  $p < 0,05$ ; \*\* – різниця статистично достовірна при  $p < 0,01$ ; \*\*\* – різниця статистично достовірна при  $p < 0,001$

Зазначені дані свідчили про тенденцію до погіршення реакції серцево-судинної системи дівчат на дозоване фізичне навантаження протягом. Підтверджували такий висновок дані про значення ІР та РІ, що характеризують відповідно стан функціонування серцево-судинної

системи у спокої та після дозованого навантаження [3, 14]. Зокрема індекс Руф'є юних гандболісток за досліджуваний період погіршився на 0,7 %, а індекс Робінсона відповідно покращився на 1,2 %. Дані значення були недостовірними ( $p > 0,05$ ).

Силовий індекс що характеризує стан розвитку скелетних м'язів, а отже надлишкового накопичення у них структурно-енергетичних потенціалів [3, 53], у юних гандболісток відзначався стабільним виявом значень на початку і наприкінці дослідження (див. табл. 1). Дані про зміну значень показника засвідчували їхнє збільшення на 1,8 % причому значення даного показника було вірогідним ( $p < 0,05$ ).

Одержаний результат пов'язували із перевагою приросту маси тіла над приростом сили м'язів кисті дівчаток.

ВЗІ, що відображає максимальний рівень енерговитрат за рахунок аеробних метаболічних реакцій [11, 12], у дівчат 10 – 14 років відзначався сталим виявом значень на початку та наприкінці дослідження. Це свідчило про уповільнення процесу розвитку функцій, що забезпечують зазначені метаболічні реакції (3,8 %,  $p > 0,05$ ).

Одержані дані морфо функціональної підготовленості в ході констатувального педагогічного експерименту свідчили, що протягом шести місяців навчання юних гандболісток в ДЮСШ має місце тенденція до інтенсивнішого розвитку м'язової системи і покращення процесів відновлення після фізичного навантаження, інтенсивнішого розвитку м'язової системи та показників АТ у напрямі досягнення норми.

Фізична підготовленість. Протягом дослідження у дівчат 10 – 14 років значно покращилася координація у циклічних локомоціях, акробатичних рухових діях, балістичних рухах на максимальну відстань (метання на дальність провідною та непровідною руками) їх зміна склала 3,9 % і 1,8 % відповідно ( $p < 0,001$ ).

Зміна інших досліджуваних показників відзначалася лише певною тенденцією (табл. 2). Зокрема вона була позитивною для швидкісної сили (біг 20 метрів з ходу) його зміна склала 2,2 % ( $p < 0,05$ ); частоти рухів як незалежного компоненту швидкісних якостей (5-секундний біг на місці із максимальною частотою рухів) 5,1 % ( $p < 0,05$ ); вибухової сили верхніх кінцівок (метання набивного м'яча із-за голови двома руками сидячи ноги нарізно) 6,3 % ( $p < 0,01$ ); координації у циклічних локомоціях, (човниковий біг 4x9 м), його зміна склала 1,7 % ( $p < 0,01$ ); абсолютної сили м'язів-згиначів передпліччя (кистьова динамометрія), 6,3 % ( $p < 0,01$ ); загальної витривалості (6-хвилинний біг на максимальну відстань), відповідно 0,6 % ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості юних гандболісток 10 – 14 років протягом педагогічного експерименту (n=20)**

Показник	На початку		Наприкінці		Зміна		t
	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	абс.	%	
5-ти секундний біг на місці, с	17,5	0,36	18,4	0,12	0,9	5,1	2,37*
Біг 20 м з ходу, с	4,5	0,04	4,4	0,02	-0,1	2,2	2,24*
Метання набивн. м'яча сидячи, м	4,8	0,06	5,1	0,06	0,3	6,3	3,54**
Стрибок у довжину з місця, см	177,5	1,56	181,2	1,79	3,7	2,1	1,56
Нахил уперед сидячи, см	15,6	0,24	16,2	0,18	0,6	3,8	2,00
Викрут мірної лін. за спину, м	61,9	0,72	62,7	0,51	0,8	1,3	0,91
Мет. на дальн. провід. рукою, м	20,7	0,08	21,5	0,05	0,8	3,9	8,48***
Мет. на дальн. непровід. рук., м	16,8	0,04	17,1	0,04	0,3	1,8	5,30***
Три перекиди вперед, с	5,5	0,04	5,6	0,04	0,1	1,8	1,77
Човниковий біг 4x9 м, с	11,5	0,05	11,3	0,04	-0,2	1,7	3,12**
Дин. кисті провід. руки, кг	27,2	0,36	28,9	0,3	1,7	6,3	3,63**
6-хв біг макс. відстань, м	984,4	1,43	990	1,68	5,6	0,6	2,54*

Зміна інших досліджуваних показників носила негативний характер: вибухова сила м'язів нижніх кінцівок (стрибок у довжину з місця) 2,1 % ( $p>0,05$ ); рухливість у плечових суглобах та поперековому відділі хребта (викрут мірної лінійки за спину випростаними у ліктьових суглобах руками та нахил уперед сидячи) відповідно склали 1,3 % ( $p>0,05$ ) та 3,8 % ( $p>0,05$ ); координація у циклічних локомоціях (три перекиди вперед) її зміна склала 1,8 % ( $p>0,05$ ).

Отримані дані свідчили, що протягом шести місяців занять в ДЮСШ у юних гандболісток 10 – 14 років, має місце тенденція до значного покращення таких показників як: координації у циклічних локомоціях, акробатичних рухових діях, балістичних рухах на максимальну відстань.

Одна із причин суттєвого покращення у юних гандболісток координації в метаннях на дальність полягає в тому, що ця фізична якість знаходиться у сенситивному періоді розвитку [13], інша причина – у виявленому нами покращенні вибухової сили м'язів верхніх кінцівок. Останнє витікає із особливостей використаного тесту (метання тенісного м'ячика на максимальну дальність), оскільки результат при його виконанні залежить від розвитку не лише відповідного різновиду координації, але й вибухової сили [16, 17].

Протягом дослідження у юних гандболісток 10 – 14 років результати технічної підготовленості значно покращилися. Так під час виконання технічного елементу передачі м'ячі зігнутою рукою зверху з відстані 3-х метрів у стіну за 20 с на початку дослідження оцінка становила  $8,8 \pm 0,14$ , наприкінці  $9,8 \pm 0,15$  тобто зміна склала 11,4 % ( $p < 0,001$ ). Під час виконання даного технічного елементу особлива увага гандболісток зверталася на швидкість передачі та власне ловіння м'яча (див. таблиця 3).

Кидок м'яча з відмітки 7-ми метрів характеризувався наступними оцінками: на початку дослідження оцінка становила  $7,4 \pm 0,18$ , наприкінці  $8,5 \pm 0,19$  приріст склав 14,9 % ( $p < 0,001$ ) (див. таблиця 3).

*Таблиця 3*

**Показники технічної підготовленості юних гандболісток 10 – 14 років протягом педагогічного експерименту**

Показники	На початку		Наприкінці		Зміна		t
	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	abc	%	
Передача м'яча зігнутою рукою зверху з відстані 3-х метрів за 20 с	8,8	0,14	9,8	0,15	1,0	11,4	4,87***
Семиметровий штрафний кидок (по 3 кидки у кожен з кутів)	7,4	0,18	8,5	0,19	1,1	14,9	4,20***
Ведення м'яча з обведенням стійок, с	7,9	0,2	9,9	0,21	2,0	25,3	6,90***
Кидок м'яча зігнутою рукою зверху на максимальну дальність та точність, м	7,5	0,13	8,7	0,18	1,2	16,0	5,40***
Кид. м'яча зігнут. рукою зверху в стрибку з відстані 9-ти метрів у задані кути воріт	6,1	0,15	7,2	0,19	1,1	18,0	4,54***

Найбільший приріст 25,3 % ( $p < 0,001$ ) у ході дослідження відбувся у юних гандболісток під час ведення м'яча з обведенням стійок, які були розміщені на відстані 15 метрів одна від одної, основна увага зверталася на обведення стійок «дальньою» рукою й максимальне прискорення по прямій.

Під час виконання кидка м'яча зігнутою рукою на максимальну дальність та точність необхідно було з максимально можливою відстані попасти у ворота. На початку дослідження оцінка за виконання даного технічного елементу становила  $7,5 \pm 0,13$  наприкінці  $8,7 \pm 0,18$ , приріст склав 16 % ( $p < 0,001$ ) (див. таблиця 3).

Технічний елемент – кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з відстані 9-ти метрів у задані кути воріт, характеризує рівень розвитку точності й влучності у балістичних рухах з одночасним розвитком вибухової сили нижніх кінцівок та верхнього плечового поясу. На початку навчального року цей показник був оцінений на оцінку  $6,1 \pm 0,15$ , наприкінці  $7,2 \pm 0,19$  приріст склав 18 % ( $p < 0,001$ ).

На початку констатувального експерименту рівень оволодіння технічними елементами гри у гандбол характеризувався певними особливостями. Із 5-ти технічних елементів на середню оцінку юні гандболістки виконали чотири технічні елементи, а саме: передачу м'яча зігнутою рукою зверху з відстані 3-х метрів за 20 с; семиметровий штрафний кидок (по 3 кидки у кожен з кутів); ведення м'яча з обведенням стійок; кидок м'яча зігнутою рукою зверху на максимальну дальність та точність. І лише один технічний елемент – кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з відстані 9-ти метрів у задані кути воріт юні гандболістки 10 – 14 років виконали на низьку оцінку. Це пов'язане з координаційною складністю виконання рухової дії, адже вона виконується в безопорному положенні та недостатнім розвитком вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (це положення узгоджується із показником фізичної підготовленості: стрибком у довжину з місця, адже у ході дослідження приріст цього показника склав 2,1 % й був невіргоднім ( $p > 0,05$ )).

Наприкінці дослідження оцінки за виконання технічних елементів покращилися й характеризувалися такими особливостями.

Високі оцінки юні гандболістки отримали за виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху з відстані 3-х метрів за 20 с та ведення м'яча з обведенням стійок. Це підтверджується даними фізичної підготовленості, адже при виконанні тесту метання на дальність провідною та непровідною руками приріст склав відповідно 3,9 % та 1,8 % при чому вірогідність відмінностей за t-критерієм Стьюдента становила відповідно 8,48 ( $p < 0,001$ ) та 5,3 ( $p < 0,001$ ).

На середні оцінки дівчата виконали такі технічні елементи як: семиметровий штрафний кидок (по 3 кидки у кожен з кутів); кидок м'яча зігнутою рукою зверху на максимальну дальність та точність; кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з відстані 9-ти метрів у задані кути воріт.

### **Висновки**

1. Наступні показники функціональних можливостей після закінчення педагогічного експерименту характеризувалися підвищенням: ЖЕЛ, Систолічний АТ, Діастолічний АТ, ЧСС після 45 с відпочинку, силовий індекс. Інші сталистю й відсутністю змін: ЧСС у спокої, ЧСС після дозованого фізичного навантаження, життєвий індекс, індекс Робінсона, ваго-зростовий індекс, індекс Руф'є.

2. Із дванадцяти показників фізичної підготовленості значно покращилися: метання на дальність провідною та непровідною руками. Покращилися: 5-ти секундний біг на місці, біг 20 м з ходу, метання набивного м'яча сидячи, човниковий біг 4x9 м, динамометрія кисті провідної руки, 6-хвилинний біг на максимальну відстань. І не зазнали покращення (лише дещо змінилися): стрибок у довжину з місця, нахил уперед сидячи, викрут мірної лінійки за спину, три перекиди вперед.

3. Рівень показників технічної підготовленості на початку констатувального педагогічного експерименту був середнім і лише кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з 9 метрів у верхні кути воріт було оцінено на низьку оцінку. Після завершення констатувального педагогічного експерименту два показника (передача м'яча зігнутою рукою зверху з відстані 3-х метрів за 20 с та ведення м'яча з обведенням стійок) були оцінені на високі оцінки усі інші на середні.

### **Список використаних джерел:**

1. Андреева О.В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Андреева. – К., 2002. – 20 с.
2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология : учебник [для студ. высших учеб. заведений] / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
4. Безруких М.М. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6–16 лет / М. М. Безруких // Физиология человека. – 2000. – Т. 26. – № 3. – С. 100-107.



5. Булатова М.М. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования / М. М. Булатова, А. Т. Литвин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. – Харків : ХДАДМ, 2003. – № 19. – С. 57-70.
6. Гандбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву вищої спортивної майстерності. – К., 2003. – 150 с.
7. Дубровинская Н.В. Психофизиология ребенка : психофизиологические основы детской валеологии : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. завед.] / Н. В. Дубровинская, Д. А. Фарбер, М. М. Безруких. – М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. – 144 с.
8. Игнатьева В.Я. Гандбол : учебник [для ин-тов физ. культ.] / В. Я. Игнатьева. – М. : Физическая культура, 2008. – 384 с.
9. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине : учеб. пособие / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : ФиС, 1988. – 208 с.
10. Клусов Н.П. Мини-гандбол : метод. реком / Н. П. Клусов. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 144 с.
11. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 1999. – 231 с.
12. Кучкин С.Н. Резервы дыхательной системы (обзор и состояние проблемы) / С. Н. Кучкин. – Волгоград, 2000. – 32 с.
13. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / Лях В. И. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
14. Макарова Г.А. Спортивная медицина : учебник [для студ. высш. уч. заведений] / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник [для студ. высш. учеб. завед. физкульт. образования] – 3-е изд., перераб. и доп. / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, СпорткадемПресс, 2008. – 544 с.
16. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. кСахновский. – К. : Радянська школа, 1988. – 288 с.
17. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 439 с.
18. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.

The article presents the results of research in physical condition and technical preparedness of young handball 10 – 14 years. Using the general scientific – analysis, comparison, generalization; biological – anthropometry, pulsometry, dynamometry, spirometry,

sflhmomanometriya; teaching – supervision, test, experiment (ascertaining); mathematical and statistical methods defined morphological, functional, performance of physical and technical preparedness handball 10 – 14 years. The study found that during the year girls morphological parameters were not significantly changed. With eleven functional parameters improved – 5, tended to deterioration – 6. With twelve indicators of physical fitness improved – 8, tended to deterioration – 4. Of the five indicators of technical readiness girls received high marks 2 and the average rate for the 3.

The research does not settle all aspects of the problems raised. Further research finds to improve the content of training process of young handball- players of 10 – 14 years in the development and implementation of new forms, methods and means to improve the physical condition of children and adolescents.

**Key words:** hysical condition, young handball-players 10– 14 years, functional performance, physical quality, technical preparedness.

*Отримано: 16.04.2016*

УДК 37.042:612.76

*С.В. Сембрат, В.В. Погребний*

## **ВІКОВА СПРЯМОВАНІСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ПЛАНУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЙ ПРИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації..

Багато авторів стверджує, що у фізичній підготовці дітей на сучасному етапі не враховуються нові наукові положення, а розроблена і рекомендована для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних здібностей не сприяє їх корекції та реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою.

Проте питання, пов'язані з комплексним вихованням фізичних якостей, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною

мірою гальмує підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів.

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – недосконалістю методики комплексного розвитку фізичних здібностей, який є передумовою міцного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

**Ключові слова:** фізична підготовка, фізичні якості, планування.

### **Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Вивчення вікових особливостей розвитку якостей дітей та підлітків дозволило Л.С. Вигодському [3] визначити одну із важливих закономірностей – здібність розвивається гетерохронно, в їхньому розвитку існують періоди активного збільшення термінів приросту.

Активні темпи приросту – чутливі, сенситивні, були визначені автором для педагогічної дії. Таким чином, вікова педагогіка збагатилась науковим фактом, який дозволяє розробити періодизацію вікового виховання якостей дітей та підлітків.

Теоретична концепція про сенситивні періоди отримала достатньо об'єктивну оцінку в дослідженні фізичних якостей дітей шкільного віку.

У дослідженнях Є.С. Вільчковського [1], Л.В. Волкова [2], А.А. Гужаловського [4], та інших авторів визначено наявність сенситивних періодів у розвитку сили, швидкості, витривалості та інших фізичних якостей у дітей шкільного віку.

Ці дані і є основою для розроблення педагогічних технологій вибіркового планування засобів і методів фізичної підготовленості школярів.

**Метою даного дослідження** є розроблення методичних рекомендацій по комплексному плануванні педагогічних дій у процесі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Для реалізації мети були сформульовані такі **завдання дослідження:**

1. З'ясувати стан дослідження проблеми в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання.

2. Визначити педагогічні дії у процесі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, які ґрунтуються на основі визначення вікової динаміки розвитку основних компонентів, темпів їх річного розвитку та наявності сенситивних періодів.

### **Методи та організація дослідження.**

Дослідження проходили у школах м. Переяслав-Хмельницький Київської області за участю школярів різних статей, вік – від 6 до 8 років. Загальна кількість досліджених в кожному віці становить близько 100 учнів.

В процесі педагогічних експериментів використовувались такі **методики**: спостереження, динамометрія, гоніометрія, пульсометрія, хронометрія, тепінгметрія.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Особливу цікавість для практики фізичного виховання дітей і підлітків є комплексне дослідження, яке дозволяє отримати інформацію про розвиток і виховання сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності в процесі проведення уроку фізичного виховання.

Дослідники [5, 7, 8] зазначають, що в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку традиційно склалася структура, зміст і методика проведення занять, направлена головним чином на засвоєння конкретного об'єму рухальних дій. Але разом з тим, практично не приділяється увага вихованню фізичних якостей, а тому і не вирішуються питання оздоровчої спрямованості.

Це питання стало предметом нашого дослідження, що дозволило стверджувати цілеспрямовано застосовувати в заняттях з дітьми молодшого шкільного віку вправи, які тренують направленість, яка сприяє підвищенню рівня розвитку фізичних якостей у комплексі.

У відповідності із розробленими методичними рекомендаціями у вихованні: витривалості – використовуються бігові вправи і рухливі ігри; швидкості – бігові та стрибкові вправи на протязі 5 – 8 секунд з перервами для відпочинку від 40 до 90 сек.

Виховання спритності ґрунтуються на виконанні вправ, які показують відповідні координаційні труднощі, а також нестандартні вихідні положення. Інтенсивність – середня і низька.

*Швидко-силові якості* рекомендуються виховувати з використанням обтяжування (набивний м'яч до 1 кг), а також з подоланням власної маси тіла. В наших дослідженнях зазначається, що розвиток гнучкості у дітей знаходиться на достатньо високому рівні, тому для досконалості даних здібностей рекомендується використовувати вправи із збільшенням амплітуди рухів після 16 – 24 разів, а статистичні вправи за рахунок збільшення часу, витримки від 6 до 16 сек.

Крім цього, потрібне уточнення величини тренувальних навантажень та інтервалів відпочинку між ними з урахуванням віку і направленості педагогічного впливу.

А тому необхідно зазначити, що це одна із багатьох науково-методичних праць, в якій є інформація про комплексне виховання фізичних якостей дітей 6 – 8-річного віку та інтервали відпочинку між виконаними вправами.

Під час нашого експерименту було проведене комплексне дослідження вікових особливостей розвитку фізичних якостей.

В результаті дослідження нами підтверджена практична необхідність урахування критичних, сенситивних періодів розвитку фізичних якостей для розроблення програми фізичної підготовки підростаючого покоління.

У розвитку фізичних якостей школярів спостерігаються сенситивні періоди, величині відносного збільшення на періоди з помірно високими темпами зросту (від 1,0 до 1,5 умов.од.), періоди з високими темпами зросту (від 1,51 до 2,00 умов.од.) і періодами з найбільш високими темпами зросту (більше 2,0 умов.од.).

Виявлена таким чином хронологія критичних періодів розвитку фізичних якостей, надалі була покладена в основу нашого дослідження планування фізичної підготовки школярів.

Таким чином була запропонована схема планування комплексних тренувальних навантажень у фізичній підготовці школярів на основі даних сенситивних періодів розвитку фізичних якостей.

Найбільш близькі у направленні і методології дослідження були здійснені Л.В. Волковим [2], Е.С. Вільчковським [1], О.С. Куцом [6].

Проте, ці засоби, як і система планування фізичної підготовки, не були диференційовані у віковому аспекті.

При розробленні диференційованої фізичної підготовки учнів нами використані не тільки показники рухливої активності, але й динаміку взаємозв'язку у віковому аспекті [5].

Отримані дані дозволили виявити сенситивні періоди розвитку фізичних якостей і розробити вікову періодизацію загального об'єму педагогічних дій. На основі даних комплексного показника максимальної рухливої активності учнів виявлено, що періоди статевого дозрівання співпадають з пониженням рухливої активності і біологічної надійності організму, що росте, який потребує зменшення величини педагогічних дій у фізичній підготовці дітей молодшого шкільного віку.

Під час виховання *силових якостей* груп м'язів нижніх та верхніх кінцівок, плечового поясу і т.ін. найбільш ефективно силові якості розвиваються при використанні такої форми організації вправ, яка дозволила б комплексно розвивати всі м'язові групи.

В основі розвитку *швидкісних якостей* включають вправи, які виконуються з максимальною (обмеженою) інтенсивністю на протязі короткого часу – не більше 10-15 сек.

Вправи, які виконуються для виховання даних якостей, не повинні носити односторонній характер. Їх завдання – охопити різні групи м'язів і як можна ширше удосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи, підвищувати координаційні можливості дітей.

Відносно чергування навантаження і відпочинку слід зазначити, що результати досліджень дозволяють зробити відповідні висновки; під час занять із дітьми та підлітками для виховання швидкісних якостей при повторювальному виконанні вправ доцільно робити перерви з інтервалами на 1-2 хв. А тому, перерва для відпочинку повинна бути постійною. Їх слід чергувати, щоб уникнути стабілізації рівнів у розвитку даної якості, яка пов'язана з адаптацією організму на одну і ту ж саму працю, яка часто повторюється.

Перед виконанням вправ на швидкість рекомендується проводити розминку 15 – 20 хв. Особлива увага приділяється підготовці опорно-рухливого апарату для виконання швидких рухів.

Вправи, які направлені на виховання швидкості, повинні проводитись на початку уроку, але найбільш ефективніше відбувається розвиток цих якостей під час проведення рухливих та спортивних ігор.

Необхідно також зазначити, найбільш доцільно виховувати швидкість, дотримуючись таких методичних правил: по техніці вправи не повинні бути складними; вправи повинні бути добре засвоєні; виконання вправ повинні бути такими, щоб до закінчення їх швидкість не знижувалась із-за перевтоми.

Для розвитку *загальної витривалості* пропонується у початковій школі приділяти більше уваги використанню повільного бігу у рівномірному темпі на протязі 8-30 хв., а також регбі, футбол 30-60 хв. з перервами для відпочинку до 1,5 хв., які сприяють розвитку витривалості.

Об'єм та інтенсивність виконання вправ можна регулювати перервами для відпочинку, орієнтуючись на показники ЧСТ, величина якого не повинна перебільшувати 190 уд/хв., перерва для відпочинку, під час бігу на короткі відстані 30 – 80 м, може бути від 60 до 90 сек. Під час бігу від 150 до 250 м перерва збільшується до 3-4 хв.

Найбільш сприятливим віковим періодом удосконалення *спритності*, координації рухів і просторової точності є вік 7 років. Оптимальний час, який потрібний для удосконалення в дітей реакції на об'єкт, який рухається, складає 15 – 20 тренувань.

При використанні спеціальних вправ на уроках фізичної культури, просторова точність відтворення вправ підвищується на протязі 4 – 5 уроків, точність передбачування початку руху на протязі 3 – 4 років, точність дозування, яке потребують м'язові зусилля на протязі 5 – 6 уроків. Після цих строків динаміка показників стабілізується.

Для досягнення оптимального ефекту від використаних вправ, пропонується наступна кількість уроків фізичної культури: з метою удосконалення просторової точності рухів і точності прогнозування тимчасових інтервалів руху – 6 – 7 уроків, з метою розвитку якостей дозувати відповідні м'язові зусилля – 8 – 11 уроків фізичної культури.

При виконанні вправ, які сприяють вихованню спритності пропонує використати методичні прийоми з використанням засобів гімнастики, аеробіки, спортивних та рухливих ігор, легкої атлетики. Ці методичні прийоми пропонують наступні рекомендації: використання незвичайних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна швидкості або темпу рухів; зміна просторових кордонів, в яких виконуються вправи; зміна способів виконання вправ; ускладнення вправ додатковими рухами; змінювання протидій під час групових або парних вправ.

Основним завданням під час розвитку спритності є оволодіння новими багатообразними рухливими навичками та їх компонентами. Вправи на спритність доцільно проводити на початку основної частини тренувального уроку і включати у кожне заняття.

Виховання гнучкості у процесі занять фізичною культурою має свої засоби та методичні особливості.

Доцільно застосовувати засоби, які направлені на розвиток гнучкості у відповідності з конкретним суглобом і конкретним дозуванням педагогічної дії.

Під час виховання гнучкості хребетного стовпа рекомендується робити нахили із різних вихідних положень з дозуванням навантаження від 45 до 60 повторень.

Рухливість тазобедреного суглобу найбільш ефективно розвивається під час виконання рухів ногами вперед – назад та поперечних напрямках, випадів, шпагатів в опорі на руках, вправ на гімнастичній стінці. Ці вправи рекомендується повторювати від 30 до 35 разів.

Виховання гнучкості плечового поясу потребує виконання рухів з відведенням рук у різних площинах, обертання рук, вправ із гімнастичними палицями і за допомогою гімнастичної стінки. Дозування навантаження від 25 до 35 разів.

Ці вправи повинні виконуватися серіями – 3 – 5 ритмічних повторень з поступовим наростанням амплітуди.

Поряд із динамічними вправами рекомендується використовувати і статистичні, при фіксуванні окремих частин тіла на протязі 20 – 30 сек.

### **Висновки:**

1. Проведені дослідження підтверджують теоретичну концепцію та доцільність вивчення сенситивних періодів розвитку якостей дітей та підлітків, які і визначають оптимальний варіант педагогічної дії у відношенні з особливостями вікового розвитку організму, що росте.

2. Конкретизація педагогічного впливу в фізичній підготовці дітей 6-8-річного віку базується на основі вікової динаміки розвитку основних її компонентів, темпів їх річного розвитку. Наявність сенситивних періодів.

3. Розвиток фізичних якостей спостерігається гетерохронністю, наявністю сенситивних періодів, а їх загальна активність в розвитку має хвилеподібний характер із значним зменшенням темпів розвитку як у дівчаток, так і в хлопчиків у 7-річному віці.

4. Що стосується методики виховання фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, то її ефективність досягається тільки тоді, коли основні компоненти – об'єм та інтенсивність педагогічної дії, продовження відпочинку та його характер, а також загальний об'єм співпадань із закономірностями розвитку дітей та підлітків відповідного віку, статі, рівня фізичної підготовленості та здоров'я.

### **Список використаних джерел:**

1. Вільчковський Е.С. Навчальна робота з фізичної культури в 1–3 класах / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленке // С. Ф. Цвек. – К. : Рад. школа, 1989. – 223 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков. – К.: Родная школа, 1988. – 184 с.
3. Выгодский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития / Л. С. Выгодский // Вопросы психологии. – 1972. – №2. – с. 14-16.
4. Гужаловский А.А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов / А. А. Гужаловський // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 9. – С. 32-33.
5. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич // Олимпийская литература, 1999. – 231 с.
6. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения центральной Украины / А. С. Куц. – К., Искра, 1993. – 256 с.



7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К., Олімпійська література, 2001. – 439 с.
8. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / С.В. Сембрат - Львів, 2003. - 21 с.

In the system of physical education of preschool children occupies a special place physical training. Much attention in studies of different authors paid to the content and structure of physical training of children of primary school age, and its focus of .

Many authors argue that the physical training of children at this stage are not taken into account new scientific position, and developed and recommended for implementation in practice of the system of evaluation of physical abilities is not conducive to their correction and implementation of educational and health problems in the physical training.

However, issues related to the comprehensive education of physical abilities, which are the basis of improvement of physical and mental health of primary school children were found to have scientific justification, which greatly hinders the efficiency of physical training of younger students.

Thus, the relevance of the study is due, on the one hand, the need to direct the physical education of young people to achieve health goals, and the other - the imperfection of methods of integrated development of physical abilities, which is a prerequisite for good health of children of primary school age.

**Key words:** physical training, physical quality planning.

*Отримано: 28.04. 2016*

УДК 378.147.091.31-051:796

*М.С. Солончук, А.О. Боднар, Д.М. Солончук*

## **ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

У статті розглядається роль освітнього середовища у формуванні позитивної мотивації майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів. Визначено сутність понять «середовище», «освітнє середовище». Описано

особливості створення освітнього середовища на факультетах фізичної культури, яке забезпечується шляхом використання активних та інтерактивних методів навчання у різних видах аудиторної і позааудиторної діяльності студентів. Обґрунтовано використання інтерактивних форм, методів та засобів навчання, а також доведено високий потенціал факультетів фізичної культури у створенні освітнього середовища, спрямованого на формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів.

**Ключові слова:** освітнє середовище, олімпійська освіта, майбутні учителі фізичної культури, інтерактивні методи навчання.

**Постановка проблеми.** Становлення педагога як особистості та як професіонала в процесі залучення його до системи вищої освіти вимагає створення низки умов: мотиваційних, стимулювальних, освітніх і тих, що сприяють цілеспрямованому та цілісному розвитку педагога як гуманіста, демократа, гуманітарія, особлива роль у цьому належить освітньому середовищу ВНЗ [5, с. 230]. Істотними характеристиками цього середовища є гнучкість, різноманітність, доступність у часі та просторі, які забезпечують людині розуміння саме себе і навколишнього середовища, сприяють виконанню його соціальної ролі. Головною цінністю освіти стає розвиток в людині потреби і можливості вийти за межі того, що вивчається, здібності до самореалізації творчого потенціалу, спрямованості на саморозвиток і самоосвіту.

Актуальність теми зумовлена перспективністю середовищного підходу в освіті та ґрунтується на розумінні середовища, як такого, що оточує людину, опосередковує її існування і діяльність.

Вивчаючи освітнє середовище ми спиралися на дослідження А. Маркової, К. Платонова, С. Рубінштейна та інших психологів, у яких доведено, що поведінка людини значною мірою визначається її мотивацією. В свою чергу, у дослідженнях Ю. Кулюткіна, І. Лернера, В. Лозової та ін. з'ясовано, що позитивна мотивація до навчання не виникає сама по собі, а вимагає цілеспрямованого формування. Це сприяє активному включенню студентів до навчально-пізнавальної діяльності, уможливує більш повне сформувати у майбутніх фахівців професійних потреб та інтересів, зацікавлює засвоєнням змісту фундаментальних і спеціальних навчальних дисциплін.

Враховуючи специфіку і можливості факультетів фізичної культури ВНЗ (присутність видатних тренерів і студентів-олімпійців,

спортивно-матеріальну базу, наявність олімпійських музеїв та музеїв спортивної слави, тощо), можна відзначити їх високий потенціал у створенні освітнього середовища, спрямованого на формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Освітнє середовище у ВНЗ вивчається фахівцями як педагогічний феномен (А. Артюхіна), фактор професійного самовизначення (О. Мондонен), соціокультурного розвитку студентів (Н. Зибіна), професійної самосвідомості (Л. Андрєєва), адаптації студентів в умовах оптимізації освітнього середовища (Г. Горська, Т. Браун), формування професійної та громадської компетентностей (С. Мякішев, Л. Орніна), засіб розвитку творчої особистості студента (В. Мастерова, С. Пимонова, І. Подольська), саморегуляції особистості (Н. Сенченко).

**Мета статті** полягає в обґрунтуванні освітнього середовища як важливого фактору формування позитивної мотивації майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів.

**Виклад основного матеріалу.** Для виявлення особливостей середовища у вищих навчальних закладах необхідно розглянути поняття «середовище» та «освітнє середовище».

У найзагальнішому значенні «середовище» – це те, що оточує людину, опосередковує її діяльність.

У тлумачному словнику сучасної української мови це поняття трактується, як оточення, сукупність природних та соціально-побутових умов, а також сукупність людей, пов'язаних спільністю цих умов, у яких протікає діяльність людського суспільства, організмів [5, с. 230]. Т. Ткач зазначає: «...Середовище – це те, де і в чому знаходиться об'єкт; це те, що створює умови його існування; це явище його сутності, що виявляється, як у випадку відносної стабільності, так і у випадку змін, що відповідають сутності об'єкта» [11, с. 60 ].

Освітнє середовище розглядається фахівцями, як система впливів і умов формування особистості, а також можливостей для її розвитку, які містяться в соціальному і просторово-предметному оточенні [12, с. 2].

У нашому дослідженні освітнє середовище ми розглядаємо, як сукупність факторів, що сприяє формуванню позитивної мотивації до оволодіння знаннями і уміннями щодо олімпійської освіти молодших школярів, а його створення передбачає використання активних та інтерактивних методів навчання у різних видах аудиторної та позааудиторної діяльності студентів, а саме: аналіз помилок, колізій, казусів учасників Олімпійських ігор різних років; аудіовізуальний метод навчання із використанням відеоматеріалів з Олімпійських

ігор; брейнстормінг («мозковий штурм»); метод «мікрофон»; дискусія із запрошенням фахівців (учасників і переможців Олімпійських ігор, заслужених тренерів України, суддів національної та міжнародної категорії); рольова гра; коментування, оцінка дій учасників Олімпійських ігор; метод інтерв'ю (інтерв'ювання Олімпійського чемпіона або учасника Олімпійських ігор) та ін.

Участь у навчально-виховному процесі учасників і переможців Олімпійських ігор, заслужених тренерів України, суддів національної та міжнародної категорії дозволяє організувати безпосереднє спілкування студентів з відомими особистостями у світі спорту нашої країни. Спілкування у формі діалогу дає змогу отримати максимальну кількість інформації та сприяє формуванню позитивної мотиваційної настанови студентів на отримання знань, умінь і навичок у сфері олімпійської освіти школярів.

Відеоматеріали з Олімпійських ігор (ритуали відкриття і закриття Ігор, нагородження олімпійських чемпіонів, поведінка спортсменів відповідно до принципів «Фейр Плей») і зустрічі з переможцями Олімпійських ігор сприятимуть створенню умов емоційного фону на заняттях. Олімпійські ігри, а також їх учасники та переможці здатні викликати інтерес у студентів факультетів фізичної культури. Прикладом для наслідування можуть стати вчинки і поведінка учасників Олімпійських ігор. Спеціально підібрані відеофрагменти, що демонструють сльози радості і гіркоту поразки, свято відкриття і закриття Ігор, поведінка спортсменів відповідно до принципів «Чесної гри» та інші способи активізувати бажання студентів дозволить формувати позитивну мотивацію, спрямовану на оволодіння знаннями й уміннями щодо олімпійської освіти молодших школярів.

Ми вважаємо, що формування позитивної мотивації спрямованої на оволодіння знаннями й уміннями щодо олімпійської освіти молодших школярів буде більш ефективною через створення позитивної психологічної атмосфери на лекційних і семінарських заняттях, тобто переважання позитивних емоційних станів у навчальній групі, викликаних підготовкою чи проведенням окремого заходу чи комплексу заходів [1, с. 67].

Тому, окрім традиційної структури проведення лекційних і семінарських занять, ми запропонували заняття з використанням інтерактивних методів навчання, які дозволяють активізувати засвоєння студентами теоретичних знань, забезпечують розвиток професійного творчого мислення, пізнавального інтересу до змісту навчального предмету. Нижче наведемо приклади інтерактивних методів навчання, котрі ми використовували під час семінарських занять.

«**Мікрофон**» – інтерактивний метод навчання, коли студенти по черзі висловлюються з приводу проблеми або відповідають на запитання, передаючи один одному уявний мікрофон.

Цей метод ми використали під час вивчення теми «Олімпійська освіта у формуванні гармонійно розвиненої особистості» курсу «Педагогіка». З метою активації навчальної діяльності студентів ми запропонували їм дати коротку і лаконічну відповідь на запитання: «У чому полягає гуманістичний потенціал олімпійської освіти?». Слово надається тільки тому студенту, котрий отримує «уявний» мікрофон.

Інтерактивний метод навчання «**незакінчені речення**», ми використовували під час вивчення курсу «Історія фізичної культури» з метою формування у студентів когнітивного компоненту готовності до олімпійської освіти молодших школярів та розуміння ними основних термінів і понять, які лежать в основі олімпійської освіти. Наведемо приклади визначень, які потрібно було продовжити студентам:

1. «Калокагатія – це старогрецький ідеал, що передбачає виховання прекрасної людини, для якої характерні...».

2. «Агоністика – це принцип змагальності, що реалізовувався у всіх сферах життя (праці, мистецтві, спорті) з метою...».

3. «Олімпізм – це життєва філософія, що...».

4. «Фейр Плей – це збірка правил, яких дотримуються...».

Далі наведемо фрагмент семінарського заняття з дисципліни «Вступ до спеціальності» під час розгляду питання «*Роль олімпійської освіти у гармонійному розвитку людини*» шляхом використання методу «**робота в групах**».

На початку заняття викладач актуалізує увагу студентів на тому, що кінцевою метою як фізичної культури так і олімпійської освіти є формування гармонійно розвиненої особистості. Далі студенти поділяються на групи по 5-6 осіб. Кожна група отримала завдання назвати якомога більше ідеалів і цінностей олімпізму та розкрити їх роль у формуванні гармонійного розвитку особистості. Протягом двадцяти хвилин у групах відбувалось обговорення отриманого завдання, після чого кожна з них по черзі презентувала результати своєї роботи, які після завершення останньої доповіді були обговорені та проаналізовані з метою розробки єдиної позиції усієї групи. За підсумками роботи у групах студенти під керівництвом викладача склали таблицю «Основні ідеали та цінності олімпізму». Увага студентів акцентувалась на тому, що зазначені ідеали та цінності олімпізму є невід'ємною частиною формування гармонійно розвиненої особистості в тому числі їх, як майбутніх учителів фізичної культури (як суб'єктів олімпійської освіти).

Метод **«конкретних ситуацій»** заснований на твердженні, що шлях до вдосконалення власних знань можна прокласти лише через розгляд, вивчення та обговорення конкретних проблемних ситуацій. Такі ситуації та їх обговорення в аудиторії дають можливість ознайомитися з прийомами розв'язування проблеми з різних позицій – знання справи, досвіду, спостережень. Необхідним, вважають, навчитися приймати правильні рішення, а це можливо лише за умови великої кількості їх прийняття. Необхідно пам'ятати, що немає рішення без дії. Саме тому студенти вчатьсЯ переходити від споглядання до вироблення навичок і вмінь, необхідних для практичної діяльності.

Прикладом семінарського заняття зі створенням **конкретних педагогічних ситуацій** стало заняття на тему *«Принципи та основні положення «Фейр Плей» курсу «Історія фізичної культури»*. Студентів попросили уявити, що вони працюють вчителями фізичної культури у ЗНЗ. Кожен студент отримав завдання з переліком проблемних ситуацій, які їм необхідно вирішити самостійно. Наведемо кілька конкретних ситуацій, які були запропоновані студентам.

1. До третього класу прийшов новенький темношкірий хлопчик, який не дуже добре розмовляв українською мовою. Одного разу на перерві Ви помітили, що однокласники ображають і принижують його через расову приналежність. Які будуть Ваші дії?

2. Під час товариського матчу з футболу збірна команда чотирикласників Вашої школи зазнала поразки від команди з сусідньої школи. Не змирившись з програшем, гравці Вашої команди почали ображати суперників, звинувачувати їх у нечесній грі та провокувати на бійку. Які будуть Ваші дії?

3. Один із учнів Вашого класу відвідує секцію з боротьби. Одного разу, увійшовши до роздягальні, Ви помітили, як він приймає заборонені препарати (стимулятори центральної нервової системи). Які будуть Ваші дії?

4. Олег – учень дев'ятого класу. Він уже 5 років займається у секції з плавання та має хороші результати. Батьки Олега помітили, що хлопець став часто пропускати уроки, а згодом взагалі перестав відвідувати школу, аргументуючи це тим, що навчання йому не потрібне, адже він стане професійним спортсменом. Розчаровані батьки звернулися до Вас з проханням допомогти. Які будуть Ваші дії?

В основі даних проблемних ситуацій лежать порушення правил Фейр Плей («чесної гри»), які включають доброзичливість та повагу до суперника, вміння переносити поразку, не прагнути до перемоги будь-якою ціною, неприпустимість будь-якої дискримінації.

Саме тому перед кожним студентом ставилось завдання самостійно осмислити певну проблемну ситуацію та запропонувати шляхи її вирішення ґрунтуючись на принципах Фейр Плей. Ми прагнули акцентувати увагу студентів на тому, що вчитель фізичної культури відіграє першочергову роль у пропаганді та поширенні принципів Фейр Плей, а також активній популяризації гуманістичних цінностей не тільки під час змагань, а й у повсякденному житті.

**«Рольові ігри».** Цей метод передбачає в комплексі рольову гру з різними інтересами її учасників і необхідністю прийняття рішення після закінчення або під час гри. Рольові ігри допомагають формувати в студентів такі якості, як комунікативні здібності, самостійність мислення та ін. Вони проходять у формі групового мисленнєвого пошуку, що потребує залучення до комунікації всіх учасників гри. Отже, цей метод навчання є особливою формою комунікації. Завершується ділова гра підбиттям підсумків, де основна увага приділяється аналізу отриманих результатів, найбільш значущих для практики. Проте завершальна фаза може бути розширена до рефлексії всього перебігу гри. Об'єктами такої рефлексії можуть стати: динаміка індивідуальних, групових траєкторій руху розумових процесів; динаміка утворення колективної думки.

Метод рольових ігор ми використали під час вивчення теми *«Боротьба з використанням допінгу у спорті»* з навчальної дисципліни «Правознавство», де разом із викладачем цього предмету розробили та реалізували інтерактивне семінарське заняття у формі судового засідання «Суд над допінгом». На лаві підсудних опинилися студенти, які представляли п'ять основних груп заборонених препаратів: анаболічні стероїди, пептидні гормони, діуретики, психотропні та наркотичні речовини. Свідками обвинувачення виступили студенти, які представляли Всесвітнє антидопінгове агентство (ВАДА), Міжнародний олімпійський комітет (МОК) та Національний антидопінговий центр.

Запропоноване інтерактивне заняття сприяло реалізації як мотиваційного, так і когнітивного компонентів, адже готуючи обвинувачення, студенти використовували знання про вплив зазначених препаратів на організм людини, її життєдіяльність, суперечність чесній грі, загальнолюдським цінностям, морально-етичним нормам та ідеалам олімпізму. Емоційний вплив судового засідання відображав певну сформованість у студентів мотиваційного компоненту досліджуваної готовності, адже студенти не просто аргументували негативний вплив допінгових препаратів, а й пропонували шляхи боротьби з ними. Така позиція доводить



усвідомлення студентами існуючої проблеми, яка сьогодні є не тільки серед професійних спортсменів, а й у дитячому віці.

В рамках позааудиторної діяльності серед студентів 1-4 курсів факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка був проведений брейн-рингу «Олімпізм та сучасність», метою якого була популяризація олімпійського руху, пропаганда гуманістичних ідей та цінностей у студентському середовищі.

До **інтерактивних засобів**, які ми використовували під час лекційних, семінарських та практичних занять, а також самостійної роботи, відносяться: авторські комп'ютерні презентації («Олімпійські ігри Стародавньої Греції», «Відродження Олімпійських ігор сучасності», «Олімпійська Україна»); відеоматеріали («Олімпійські ігри древності», «Кольца судьбы», «Переможці минулого», «Призери Олімпіади у Пекіні», «Олімпійська Україна 2012»); серія плакатів, виданих Олімпійською академією України, які розміщені в олімпійському куточку університету («Стародавні ігри», «Відродження», «Символіка», «Ігри, що підкорили світ», «Олімпійська Україна», «Багатогранність», «Проблеми», «Тенденції», «Олімпійські чемпіони незалежної України», «Зимові Олімпійські ігри»); любительські фото- та відеоматеріали учасників, призерів та переможців Олімпійських ігор; навчально-методичні матеріали [2; 3; 4; 6; 7; 8; 9; 10 та ін.].

Отже «освітнє середовище» розглядається нами як сукупність чинників, які сприяють формуванню позитивної мотивації до оволодіння знаннями й уміннями щодо олімпійської освіти молодших школярів. Його створення передбачає використання активних та інтерактивних методів навчання в різних видах аудиторної й позааудиторної діяльності студентів. З огляду на специфіку й можливості факультетів фізичної культури ВНЗ (активна співпраця з видатними тренерами і студентами-олімпійцями, наявність спортивно-матеріальної бази, олімпійських музеїв та музеїв спортивної слави тощо), констатовано їхній високий потенціал у створенні освітнього середовища, спрямованого на формування позитивної мотивації студентів до оволодіння знаннями й уміннями щодо олімпійської освіти молодших школярів.

### **Список використаних джерел:**

1. Гагарин С.С. Формирование готовности студентов вузов физической культуры к воспитательной деятельности на основе идей олимпизма : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / Гагарин Сергей Сергеевич; [Место защиты: Сарат. гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского]. – Волгоград, 2010. – 183 с.: ил. РГБ ОД, 61 10-13/1763



2. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально-методичний посібник / М. Б. Гуска, М. В. Зубаль, М. В. Гуска, В. Й. Мазур. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. – 400 с.
3. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта в школі / В. М. Єрмолова. – К.; 2009. – 85 с.
4. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.
5. Макар Л.М. Суспільство освітнього середовища в педагогічному процесі Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / Л. М. Макар / [редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. – Запоріжжя : КПУ, 2013. – Вип. 30 (83). – С. 229-236.
6. Олимпийский спорт: в 2 т / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – Т 1. – 736 с.
7. Олимпийский спорт: в 2 т / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т 2. – 696 с. : – Библиогр. : С. 685-695.
8. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: в 2 кн. / В. Платонов, С. Гуськов. – К.: Олимпийская литература, 1994. – Кн. 1. – 496 с.
9. Солопчук М.С. Історія фізичної культури і спорту: навчальний посібник / М. С. Солопчук. – Кам'янець-Подільський: «Абетка-НОВА», 2001. – 236 с.
10. Солопчук М.С. Олімпійська освіта: навчально-методичний посібник / М. С. Солопчук, А. О. Боднар. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. – 176 с.
11. Ткач Т.В. освітній простір особистості : психологічний аспект : монографія / Т. В. Ткач ; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., Запоріжжя, 2008. – 272 с.
12. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. – М.: Педагогика, 2008. – 347 с.

The article looks at the role of educational environment in the formation of positive motivation in future teachers of physical culture in the process of junior pupils' Olympic education. The terms "environment" and "educational environment" are defined from the point of view of their inner structure. The creation of educational environment at the Faculties of Physical Education With active application of active and interactive teaching methods in different types of classroom and out-of-class activity got its description. The author

motivates the application of interactive forms, methods and tools in educational process and also proves the high potential of Faculties of Physical Education in the creation of educational environment aimed at preparation of future teachers of physical culture to Olympic education of junior pupils.

**Key words:** educational environment, Olympic education, future teachers of physical culture, interactive teaching methods.

*Отримано: 28.04. 2016*

УДК 796.032-055.2

*М.С. Солончук, А.О. Боднар, Д.М. Солончук*

## **ВПЛИВ ЕМАНСИПАЦІЇ ЖІНОК НА РОЗШИРЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ**

Історично склалося так, що показником розвитку будь-якого суспільства завжди вважався ступінь свободи жінок та їх участь в соціальному житті. Жіночий спорт є інструментом цього соціального феномену. Однак не дивлячись на його стрімкий й бурхливий розвиток, дати позитивну оцінку даному феномену у сучасному суспільстві поки не можливо. Існують проблеми, які на сьогоднішній день недостатньо вивчені: емансипація жіночого спорту, причини входження спортсменок у простір спортивних видів, які довгий час вважалися суто чоловічими та багато інших біологічних і соціальних факторів. У даній статті здійснений аналіз впливу емансипації жінок на розширення програми олімпійських ігор у різні періоди розвитку сучасного олімпійського руху.

**Ключові слова:** емансипація жінок, олімпійська програма, види спорту.

**Постановка проблеми.** Постійна турбота про соціальний престиж та зростаюче прагнення до рівноправності чоловіків та жінок стає реальним фактором життя. З кожним роком жінки рішучіше і цілеспрямованіше засвоюють нові галузі традиційної чоловічої діяльності: військова служба, космічні польоти, мореплавання тощо. Не став винятком і спорт вищих досягнень, який є до того ж і своєрідним лакмусовим папірцем, що визначає (за рекордними досягненнями) істинне співвідношення сил і можливостей між жінками та чоловіками.

Сьогодні у жіночому спорті, який вже посідає чільне місце у міжнародному спортивному русі, наполегливо продовжують розвиватися процеси емансипації й фемінізації. Вони здійснюються одночасно в декількох напрямках. По-перше, у розширенні окремих, «своїх» чемпіонатів з різних видів спорту (регіональних, європейських, світових). По-друге, у бажанні досягнути й перевершити рівень технічних результатів чоловіків. По-третє, в опануванні чоловічих видів (бокс, боротьба, футбол, важка атлетика, стрибки з жердиною, метання молота та ін.).

Констатуючи нинішній безперервний прогрес слабкої статі у великому спорті, необхідно зауважити, що ці успіхи прийшли до жінок у важкій соціальній боротьбі. Чоловіки (у особі офіційних спортивних і громадських організацій) визначали доступні для жінок види спорту.

Історія включення жінок у різні сфери громадського життя, в тому числі й у спортивний рух, демонструє важку та довготривалу боротьбу з гендерними забобонами, які розгорнулися в середині XIX – початку XX ст. у Європі та Америці.

На тлі цього протистояння відбувалися гострі дискусії про інтелектуальну та біологічну природу жінки. Міф про обмежені можливості слабкої статі та традиційна уява про фемінізм значно ускладнювали процес входження жінок на міжнародну фізкультурно-спортивну арену.

Однак жінки не залишали надії і зусиль посісти гідне місце на міжнародній спортивній й олімпійській арені: організувати власні спортивні товариства і федерації, брати участь у різних змаганнях, робити спроби відшукати оригінальні методики фізичного виховання дівчат. Так, у 1906 році відбувся перший офіційний жіночий чемпіонат світу з фігурного катання, який був проведений у Давосі (Швейцарія) за ініціативи Міжнародного союзу ковзанярів (I. S. U.). Ці змагання стали зразком для проведення багато чисельних відкритих чемпіонатів з цього виду спорту: чемпіонат Німеччини (1911), Австрії (1913), США (1914).

У Великій Британії подібний чемпіонат був проведений як для жінок, так і для чоловіків. Першою спортсменкою, що виборола золоту медаль відкритого чемпіонату Великої Британії стала Медж Сайрес. Вона також завоювала найвищі нагороди на чемпіонаті світу серед жінок у 1906 і 1907 рр., виборола олімпійське золото у 1907 р. в одиночному катанні та бронзову медаль у парному.

Заснована у 1908 р. Міжнародна федерація плавання (F.I.N.A.) стала однією з небагатьох спортивних асоціацій, які зайняли ліберальну позицію у ставленні до жіночого спорту. У 1911 р. вона підтримала

зусилля швейцарських й англійських спортсменок, які домоглися включення плавання у програму олімпійських ігор у Стокгольмі (1912).

Жіночий визвольний рух ставить за мету опанувати все нові види спорту, демонструючи тим самим свою соціальну рівноправність і біологічну повноцінність. Доводячи своє право та здібність займатися різними видами спортивної діяльності, спортсменки зіткнулися з непорозуміннями не тільки з боку більшості своїх неспортивних громадян, але й з боку самих засновників сучасного олімпійського руху (П'єра де Кубертена, Ейвері Брендеджа).

Ейвері Брендедж – один із найбільш впливових членів МОК (1952 р. став президентом МОК), після Ігор XII Олімпіади (Берлін, 1936) висловився з приводу деяких жіночих змагань: «Мені набридли ті жінки, які змагаються у легкій атлетиці, їх чарівність дорівнює нулю. Наскільки привабливі жінки, які займаються стрибками у воду і плаванням, настільки неефективно і навіть відворотно виглядали легкоатлетки» [4].

Усередині 20-х років у розвитку жіночого спорту виникають гострі протиріччя: передавши законодавчі можливості спортивним асоціаціям, де правління складалося тільки з чоловіків, жіночий спортивний рух втрачає свою самостійність. Поступово жіноча проблематика відсувається на другий план. Спортсменки багатьох країн почали відкрито висловлюватися на користь відокремлення розвитку і контролю чоловічого та жіночого спорту. Дійсно у «змішаних» спортивних асоціаціях жінки не мали сильних позицій і можливостей послідовно проводити свою політику.

У 1922 р. в Парижі FSFI організувала власні альтернативні жіночі Олімпійські ігри. Пізніше вони були змінені на Всесвітні Жіночі ігри, оскільки МОК заявив про свої права на ексклюзивне використання терміну «олімпійські». Всесвітні Жіночі ігри мали своє продовження у 1926 р. в Готтенбурзі у Швеції, де взяли участь 10 країн, потім у Празі 17 країн). Останні IV Ігри були проведені у 1934 р. в Лондоні (19 країн). Змагання мали великий успіх та вразили сучасників своєю масштабністю.

Після проведення Всесвітніх Жіночих ігор ігнорувати у подальшому жіночий спорт було вже неможливо.

Президент FSFI Еліс Мілл'є звернулася до сесії МОК (1935) з меморандумом, в якому просила виключити жіночі змагання із програми Олімпіад. При цьому вона зауважила, що проведення змагань з жіночих видів спорту є виключно завданням FSFI. На щастя МОК з дипломатичною тонкістю відсторонив цю акцію, яка отримала широку підтримку з боку преси.

**Мета дослідження.** Визначити в історичному аспекті вплив емансипації жінок на розширення олімпійської програми.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення спеціальної літератури і документальних джерел; системно-функціональний аналіз.

**Обговорення результатів дослідження.** У перші роки діяльності МОК не мав досить сильної структури у своїй керівній системі, яка б контролювала Олімпійські ігри. Відповідальність за створення програми належала оргкомітетам Олімпійських ігор, МОК лише здійснював теоретичний контроль. Воля, яку мали ОКОІ, дозволяла значною мірою визначати, які види включати в програму Ігор.

Тільки після Ігор V Олімпіади в 1912 р. ця ситуація змінилася: МОК став самостійно визначати і контролювати склад олімпійської програми.

Саме в цих умовах жінки вперше отримали допуск до участі в Іграх без офіційної згоди чи коментарів з боку МОК. У 1900 р. жінки дебютували в змаганнях з гольфу і тенісу, у 1904 р. вони виступили в змаганнях з тенісу і стрільби з лука.

При проведенні декількох перших сучасних Олімпійських ігор уся відповідальність за формування програм змагань, правил і суддівства покладалася на спортивні організації країн-організаторів Олімпійських ігор, що сприяло неофіційному включенню жіночих видів спорту в програму Олімпійських ігор на відносно ранньому етапі розвитку жіночого спорту.

Позиція оргкомітетів була прямо протилежною позиції П'єра де Кубертена. Той факт, що ОКОІ чотирьох Ігор Олімпіад (1900-1912 р.) включили в олімпійську програму жіночі змагання, свідчить про те, що жіночий спорт був у якійсь мірі все-таки прийнятим.

Згода ОКОІ на участь жінок в Іграх створила прецедент в Олімпійських іграх, що вплинув на наступні рішення МОК. Оскільки жінки стали змагатися на міжнародній арені, МОК уже не міг свідомо не допускати їх до участі в змаганнях у тих видах, у яких вони уже виступали, але і не хотів сприяти розширенню жіночої олімпійської програми.

На сесії МОК у 1912 р. було прийняте рішення, відповідно до якого вид спорту міг бути включений у програму Ігор, за умови, що ним займаються не менше, ніж у 6 країнах.

Вплив цієї політики на участь жінок в Олімпійських іграх проявився в обмеженні можливості мало розповсюджених жіночих видів спорту домогтися загального визнання в результаті виходу на міжнародну арену. Прийнята політика забезпечувала допуск до участі

в Олімпійських іграх тільки широко розповсюджених, переважно чоловічих видів спорту.

22-а сесія МОК, що відбулася в Парижі в 1924 р., дала новий поштовх олімпійському руху: відтепер жінкам офіційно дозволялося брати участь у більшості видів програми Олімпійських ігор.

Події, які привели до офіційного допуску жінок до участі в Олімпійських іграх, вказують на те, що члени МОК більш ліберально відносилися до участі жінок в Іграх, між їхній лідер. У цей період питанню участі жінок в Іграх приділяли набагато більше уваги.

Кубертен виступав з осудом жіночих змагань і неодноразово піднімав питання про доцільність допуску жінок до Олімпійських ігор. Ще в 1912 р. він запропонував виключити всі жіночі види з програми Ігор. Члени МОК не підтримали його і перенесли обговорення цього питання на більш пізній термін. Чергову спробу домогтися необхідного результату він розпочав у 1920 р. Пропозиція була відхилена, а МОК підтвердив право жінок брати участь в Іграх VII Олімпіади (1920 р.).

Упродовж останніх десятиліть відійшли на другий план питання про доцільність розширення участі жінок у Олімпійських Іграх. Погляди на цю проблему П'єра де Кубертена, його соратників, стали сприйматись як архаїчні, такі, що не відповідають часу й обмежують права жінок. Залишилися без уваги й заклики лікарів не включати в програми види спорту, дисципліни та види змагань, у яких тренувальна і змагальна діяльність не відповідає особливостям і можливостям організму жінок та має серйозні негативні наслідки для їх здоров'я. У результаті жіноча частина програми змагань поступово розширилася і нині практично зрівнялась з чоловічою (таб.1, 2).

*Таблиця 1*

**Включення жіночих видів спорту в програми Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор у різні періоди розвитку сучасного олімпійського руху (1896-2015 рр.)**

<b>Періоди сучасного олімпійського руху</b>	<b>Кількість жіночих видів спорту</b>
I період (1896-1912 рр.)	теніс, гольф, кінний спорт, вітрильний спорт, стрільба з лука, фігурне катання, плавання, стрибки у воду
II період (1920-1948 рр.)	фехтування, легка атлетика, спортивна гімнастика, гірськолижний спорт, веслування на байдарках і каное;

III період (1952-1988 рр.)	лижний спорт, ковзанярський спорт, волейбол, санний спорт, кульова стрільба, стендова стрільба, веслувальний слалом, академічне веслування, баскетбол, гандбол, футбол на траві, велоспорт, синхронне плавання, художня гімнастика, теніс настільний теніс, вітрильний спорт
IV період (починаючи з 1992 р.)	бадмінтон, дзюдо, веслувальний слалом, біатлон, шорт-трек, фристайл, футбол, софтбол, пляжний волейбол, стендова стрільба, хокей на льоду, кьорлінг, сноуборд, стрибки на батуті, сучасне п'ятиборство, тхеквондо, триатлон, важка атлетика, водне поло, скелетон, бобслей, боротьба вільна, бокс, стрибки з трампліна, регбі-7.

Прибічники включення до програми Олімпійських Ігор змагань серед жінок у видах, які історично формувалися як характерні для чоловіків, роблять спроби обґрунтувати свою позицію.

Вони підкреслюють, що медичні аргументи слугують тільки тому, щоб узаконити й зберегти різницю між статтю, стверджуючи, що не тільки ізоляція жінок від певних видів спорту, але й включення тільки видів спорту для жінок (синхронне плавання, художня гімнастика) сприяє формуванню уяви про різницю між чоловіками і жінками.

Таблиця 2

### Змагання жінок у програмах Олімпійських ігор

Рік	Загальна кількість змагань	Кількість змагань серед жінок	%
1896	43	—	—
1900	86	16	3,3
1920	152	27	17,76
1948	136	30	22,06
1968	172	57	33,14
1988	237	85	35,86
2000	300	132	44,00
2016	306	143	46,73

Така позиція не є виключенням, а відображає прагнення активних прибічників фемінізму і сексуальних меншин усунути

гендерні відмінності з олімпійського спорту. Таким чином відбувається ототожнення в сфері змагальної і тренувальної діяльності у сучасному олімпійському спорті чоловічих і жіночих відмінностей, що суперечить основоположним закономірностям природи людини. Позиція фахівців, які стверджують, що не існує медико-біологічних підстав для обмеження жінок у відношенні вибору видів спорту, що традиційно визнавалися чоловічими, уявляється не тільки наївною, але й антинауковою, вкрай шкідливою для нормального розвитку жіночого організму і для здоров'я жінок, для їх адаптації до звичайного життя після завершення спортивної кар'єри. Ця позиція багата негативними соціальними наслідками і здатна нанести – і вже наносить – серйозну шкоду авторитету олімпійського спорту. Такий висновок є очевидним, якщо звернутися до великої кількості наукових знань і практичного досвіду, які накопичені упродовж багатьох десятиліть. На жаль, політика МОК і МСФ у відношенні розвитку жіночого спорту знаходиться в очевидному протиріччі з досягненнями науки та світової практики.

Сьогодні олімпійський спорт інтенсивно перетворюється у сферу діяльності, в якій у найбільшій мірі руйнуються тисячолітніми сформовані погляди на ідеальних жінок. Мускулісти, чоловічого типу тіла жінок, нерідко доповнені прийомом гормональних препаратів, рішучість, агресивність, часто відверта жорстокість у двобоях в боксі і боротьбі, у футболі, хокеї на льоду та в інших видах спорту. Все це стало реальністю сучасного олімпійського спорту і з кожним роком віддаляє його від тих позицій, які були основою давньогрецьких Олімпійських ігор, від ідеалів і принципів, що закладені в ідею сучасного олімпізму П'єром де Кубертеном, його попередниками і послідовниками.

Але не можна залишати поза увагою і ту роль, яку відіграють у цьому процесі чоловіки – представники різних організацій, які забезпечують розвиток жіночого спорту. Їх інтереси мало пов'язані з прагненням забезпечити жінкам рівні з чоловіками права. Вони обумовлені радше зовсім іншими бажаннями – погонєю за владою, грішми, медалями, за розширенням свого впливу. Якщо розглядати конкретні випадки просування тих або інших жіночих видів змагань у програмі Олімпійських ігор, то можна легко переконатися, що під прикриттям усунення гендерної нерівності вони просувалися чоловіками – чиновниками МСФ, які зацікавлені у широкому представництві своїх видів спорту, або діячами, які прагнули отримати перевагу окремих країн, де ці види спорту у силу різних причин отримали розповсюдження.

У сучасному світі жінки мають право робити все, що вони вважають для себе прийнятним. У спорті певна частина жінок може



займатися не тільки боксом, але й різними видами боротьби, здебільшого без правил, які відрізняються агресивністю й кривавими поєдинками. Однак, якщо мова йде про програму Олімпійських Ігор, то МОК і МСФ повинні розуміти, що олімпійський спорт є особливою сферою діяльності зі своєю філософією, традиціями, історичними цінностями, ідеалами і принципами, які формувалися упродовж багатьох століть і які не можуть порушуватися під впливом миттєвих інтересів. Досягнення культури Стародавньої Греції класичного періоду, у якому найвищого розвитку досягли Олімпійські Ігри, мистецтво, суспільний устрій, внутрішня політика, освіта, виховання та інші сфери, не тільки були взірцем для наслідування у епоху Відродження, але є не менш актуальними і нині. Тому зі ставленням стародавніх греків щодо участі жінок в Олімпійських Іграх варто відноситись із повагою і розумінням. Не слід забувати, що у Стародавній Греції існував культ жінки, в образі якої виступили богині Гера, Афіна, Афродіта, Деметра. В Олімпії поряд з храмом Зевса знаходився величний храм Гери, на честь якої проводилися жіночі ігри – Герей – з характерною для жінок програмою.

Велика увага приділялася і фізичному вихованню жінок, яке греки прагнули органічно пов'язати з природним їх призначенням.

Мова йде не про те, що уява й досвід Стародавніх греків повинні прямолінійно переноситися у сучасне життя. Необхідно лише прагнути зберегти ту частину культурного надбання, ті ідеали й принципи, які змогли би збагатити сучасний олімпійський спорт не порушуючи природнього зв'язку часу.

Увесь складний період відродження Олімпійських ігор, початок якого було покладено ще у XV – XVI ст. і отримало завершення відновленням сучасних змагань чотириріччя наприкінці XIX ст., був побудований на принципах, характерних для культурної спадщини Стародавньої Греції, а не на бажанні радикально налаштованих феміністок, представників сексуальних меншин або ангажованих спортивних функціонерів. Тому, поважаючи права жінок та необхідність усунення будь-яких форм їх дискримінації, розвиток олімпійського спорту не повинен нехтувати принципами й ідеалами, які закладені в олімпійському русі поколіннями визначних представників світової культури, без діяльності яких це явище не існувало би.

Не слід ігнорувати і той факт, згідно з яким жінок, які задіяні у системі світового спорту, на думку експертів, не перевищує 50-60 % кількості чоловіків. У окремих країнах, НОК, котрі визнані МОК, цей показник набагато нижчий і не перевищує 5-10 %. Така ж ситуація із видами спорту. Наприклад кількість жінок, які займаються боксом не перевищує 5 % кількості чоловіків. У зв'язку з бажанням МОК до

забезпечення формальної рівності чоловічих і жіночих видів змагань у програмі Олімпійських ігор багатьма сприймається як дискримінація чоловіків.

Як наслідок, бурхлива емансипація жіночого спорту призвела до того, що нині практично не залишилося суто чоловічих видів. Але, на жаль, необхідно констатувати відхилення існуючої теорії від запитів спортивної практики. Наукові і теоретичні розробки не встигають за розширенням кордонів жіночого спорту за рахунок чоловічих видів, у яких методика тренувань повинна мати свої виражені особливості. Можна вести мову і про те, що навіть в давно існуючих жіночих видах спорту у зв'язку з ускладненням олімпійської програми застарілі уявлення про методику тренувань жінки перестали влаштовувати тренерів.

Необхідність поглибленого і різнобічного вивчення такої складної проблеми, як жіночий спорт, не викликає сумніву. Пов'язано все це з тим, що нині немає однозначних даних про методику тренування жінок. Сьогодні можна виділити два рівнозначних погляди фахівців і в зв'язку з цим відзначити два існуючих підходи до цього питання.

На думку В. Платонова (1997), перша група науковців і практиків пропонує враховувати при побудові мезоциклів тренувань оваріально-менструальний цикл жінок. Інша ж наполягає на тому, що будувати тренувальний процес у жінок необхідно за зразком спортсменів-чоловіків на основі загальних закономірностей тренування.

Таким чином, на основі емпіричного досвіду, педагогіки-практики розділили методику тренування жінок на дві групи, не маючи доказових наукових пояснень. З медичної точки зору це обґрунтовано з позиції статевого реформізму, у світлі якого серед спортсменок можна виділити два антиподи. Перша група – жінки з фемінним (жіночним) соматотипом, який рідко зустрічається у спортсменок і у яких оваріально-менструальний цикл не порушений. Для цієї групи можливий варіант побудови тренувального процесу першим шляхом. Ті спортсменки, у яких є значні порушення в фізіологічному процесі ритмічності менструальної функції, відносяться до другої групи. Друга група – жінки мускулистого (чоловічого) соматотипу, який часто (30-90 % випадків) зустрічається у спортсменок. Для них нерідко характерне порушення оваріально-менструального циклу. Саме вони за фізіологічними особливостями стали ближчі до чоловіків і саме для них підходить другий варіант тренувального процесу.

Безумовно, вивчення аспектів жіночого спорту та включення видів спорту у програму Олімпійських ігор не буде повним без ґрунтового знання основ спортивного тренування жінок. Однак

останнє не повинно бути відірваним від глибокого розуміння фізіологічних особливостей жіночого організму. І тому тільки все це повинно складати широке розуміння «жіночий спорт».

**Висновок.** Таким чином, сучасна політика МОК у питанні розширення жіночої частини програми Олімпійських Ігор, на наш погляд, не є логічною і такою, яка будується з урахуванням сукупності об'єктивних знань та історичного досвіду. Підтримуючи усунення гендерної нерівності необхідно зазначити, що у цьому питанні МОК не враховує того, що історичний прогрес у будь-якої галузі обумовлюється органічним об'єднанням накопичених як чоловіками так і жінками переваг, сильних сторін, історично сформованих ролей та цінностей.

### **Список використаних джерел:**

1. Булатова М.М. Женщины в олимпийском спорте / М. М. Булатова, В. Н. Платонов // Олимпийский спорт; под общ. ред. В. Н. Платонова. — К.: Олимп. лит., 2009. — С. 641-670.
2. Булатова М.М. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры / М. М. Булатова, С. Н. Бубка. — К.: Олимп. лит., 2012. — 408 с.
3. Визитей Н. Олимпизм Пьера де Кубертена и исторические перспективы реализации его идей / Н. Визитей, В. Монолаки // Наука в олимп. спорте. — 2013. — № 3. — С. 5-15.
4. Легг К. Вопросы, касающиеся исключительно женщин / К. Легг // Спортивная медицина. Практические рекомендации. — К.: Олимп. лит., 2003. — С. 247-257.
5. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: в 2 кн. / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. — К. : Олимп. лит., 1997. — Кн. 2. — 384 с.
6. Соболева Т.С. Формирование полозависимых характеристик у девочек и девушек на фоне занятий спортом [Текст]: дис. ... докт. мед. наук / Т. С. Соболева. — СПб, 1997. — 245 с.
7. Шахлина Л. Я-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщины / Л. Я-Г. Шахлина. — К. : Наукова дуска, 2001. — 327 с.
8. Lekarska N. Problems of the Olympic programme // Twenty-seventh Session of the International Olympic Academy. — Lausanne: IOC, 1987. — P. 93- 99.

Historically, the degree of women's freedom and their participation in social life considered to be the factor of development in any society. Women's sports became the instrument of this social phenomenon. But despite their rush and quick development so far it is impossible to assess this phenomenon in modern society. Women's sports became the instrument of this social phenomenon. But despite their rush and

quick development so far it is impossible to assess this phenomenon in modern society. Such issues as emancipation in women's sports, reasons for female engaging in the kinds of sport used to be regarded as men's ones and many other biological and social factors require special study. This article is focused on the analysis of the influence of women's emancipation on the expansion of the Olympic Games programme in different periods of modern Olympic movement.

**Key words:** women's emancipation, Olympic programme, kinds of sport.

*Отримано: 28. 04. 2016*

УДК 796.015.3:796.332

*І.І. Стасюк*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ГРАВЦІВ У ФУТЗАЛІ**

Футзал, як і будь-який вид спорту має свої специфічні особливості побудови та змісту річного тренувального процесу. Планування тренувального циклу протягом спортивного сезону – це шлях до оптимізації різних сторін підготовки і реалізації запланованих результатів. У статті проаналізовано структуру і зміст макроциклу кваліфікованих футзалістів. Зокрема, визначено: у підготовчому періоді було проведено дванадцять мікроциклів: три у втягувальному, три у базовому розвивальному, три у контрольно-підготовчому, три у передзмагальному мезоциклах; у змагальному – три 7-денних, один 6-денний, один 5-денний змагальний, два 7-денних, чотири 5-денних, два 4-денних міжігрових та два 7-денних і п'ять 3-денних відновлювальних мікроциклів; в перехідному – три 7-денних відновлювальних мікроцикли та 18-денного активного відпочинку. Крім цього, наведено кількісні показники основних параметрів підготовки, співвідношення засобів та навантаження різної спрямованості тренування.

**Ключові слова:** планування спортивної підготовки, тренувальний процес, тренувальні засоби, тренувальні навантаження.

**Постановка проблеми.** Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема аналізу побудови тренувального процесу

спортсменів в першу чергу протягом річних тренувальних циклів, якої ґрунтується, з одного боку на загальних теоретико-методичних основах підготовки спортсменів, а з іншого – на сучасних підходах щодо побудови окремих макроциклів, у т.ч. на теорії періодизації спортивного тренування [3, 6, 7]. Як відомо, теорія періодизації зорієнтована в першу чергу на календар основних змагань, в залежності від якого тренувальний цикл ділиться на періоди, етапи, мезоцикли і мікроцикли підготовки спортсменів, що, в свою чергу, дозволяє більш ефективно планувати підготовку спортсменів в залежності від мети і завдань, обумовлених календарем змагань [1, 2, 4, 5, та інші].

**Мета дослідження** – визначити структуру та зміст річної підготовки кваліфікованих футзалістів.

**Організація дослідження.** Педагогічне спостереження проводилося під час тренувального процесу і змагальної діяльності футзального клубу «Спортлідер+» (м. Хмельницький), учасника чемпіонату України серед команд першої ліги.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В процесі дослідження було встановлено, що побудова річного тренувального циклу у футзалі для команд першої ліги здійснюється на основі одноциклового планування. Тобто підготовка гравців в межах річного тренувального циклу була розбита на три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. До структури підготовчого періоду увійшли втягувальний, базовий розвивальний, контрольно-підготовчий і передзмагальний мезоцикл. Змагальний період складався із змагальних і міжігрових мезоциклів. Для перехідного періоду характерним є проведення відновлювальних мезоциклів.

Протягом підготовчого періоду було проведено дванадцять мікроциклів: три у втягувальному, три у базовому розвивальному, три у контрольно-підготовчому, три у передзмагальному мезоциклах. Протягом втягувального мезоциклу для вирішення завдань поступового підведення гравців до великих навантажень переважно використовувалися загально-підготовчі вправи, вправи атлетичного характеру, кроси, аеробіка, плавання, рухливі та спортивні ігри тощо.

Основним завданням базового розвивального мезоциклу було визначення раціонального співвідношення навантажень різної спрямованості. Для цього використовувалися поряд із загально-підготовчими вправами спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

В той же час достатня увага приділялася вправам атлетичного характеру, кросам, фартлеку, вправам аеробної, змішаної та анаеробної спрямованості.

Практично ці ж самі вправи використовувалися для досягнення основного завдання, а саме адаптації організму гравців до специфічних навантажень, в процесі контролю-підготовчого мезоциклу.

На переважному мезоциклі через переважне використання спеціально-підготовчих вправ, а також вправ техніко-тактичного характеру і контрольних ігор вирішувалися завдання становлення оптимального рівня спортивної форми гравців, удосконалення спеціальних вмінь з техніки і тактики гри.

Варто зазначити, що кожен з мезоциклів підготовчого періоду складався з двох стимуляційних і одного відновлювального мікроциклів.

До структури **змагального періоду** входили змагальні, міжігрові та відновлювальні мікроцикли. Зокрема, було проведено три 7-денних, один 6-денний, один 5-денний змагальний, два 7-денних, чотири 5-денних, два 4-денних міжігрових та два 7-денних і п'ять 3-денних відновлювальних мікроциклів.

Основними завданнями змагального періоду були: збереження і подальше підвищення досягнутого рівня підготовленості гравців; удосконалення техніко-тактичної майстерності гравців, групової та командної тактики гри; збереження психологічної стійкості гравців протягом змагань.

Для вирішення цих завдань переважно використовувалися спеціально-підготовчі, підготовчі та змагальні вправи, а також вправи ігрової спрямованості, навчальні, контрольні та календарні ігри.

**Перехідний період** складався з двох частин – 18-денного активного відпочинку і трьох 7-денних відновлювальних мікроциклів.

До завдань цього періоду входили повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень, підтримання необхідного рівня тренуваності, а також психологічне відновлення гравців. У цьому періоді переважно використовувалися загально-підготовчі вправи, вправи атлетичного характеру, кроси, плавання, аеробіка, рухливі та спортивні ігри.

На кожному етапі тренувального процесу використовували мікроцикли за певною структурою, яка характеризувалася педагогічною і фізіологічною спрямованістю, тривалістю занять і величиною навантаження.

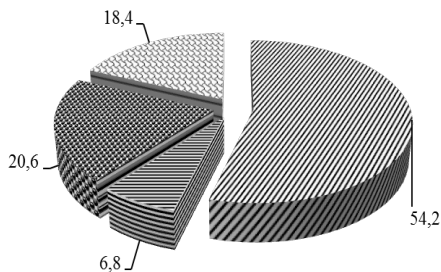
Протягом дослідження було визначено співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих гравців у футзалі протягом річного тренувального циклу (рис. 1). У підготовчому періоді найбільше використовувалися загально-підготовчі вправи – 54,2 %, застосування підвідних (допоміжних) вправ становило 20,6 %, змагальних вправ –

18,4 %. Що стосується спеціально-підготовчих вправ, то у підготовчому періоді вони становили 6,8 % від всіх засобів тренувального процесу (рис. 1, а).

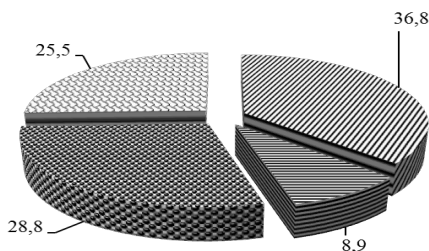
Як і передбачалося протягом змагального періоду відбувся значний перерозподіл засобів тренувальної роботи кваліфікованих гравців у футзалі. Загально-підготовчі вправи зменшилися на 17,4 %, їх частка на змагальному періоді становила 36,8 %. Водночас, збільшилося використання підвідних – на 8,2 % (28,8 %), змагальних – на 7,1 % (25,5 %) і спеціально-підготовчих – на 2,1 % (8,9 %) вправ (рис. 1, б).

Загалом, якщо розглядати співвідношення неспецифічних і специфічних засобів протягом підготовчого та змагального періодів то було встановлено, що в процесі підготовчого періоду неспецифічні вправи зменшилися на 17,4 %, одночасно специфічні вправи збільшилися на 17,4 %.

У перехідному періоді спостерігалось переважне використання загально-підготовчих вправ – 78,5 %. Підвідні вправи у перехідному періоді склали 18,9 %, спеціально-підготовчі вправи – 2,6 % (рис. 1, в).



а)



б)

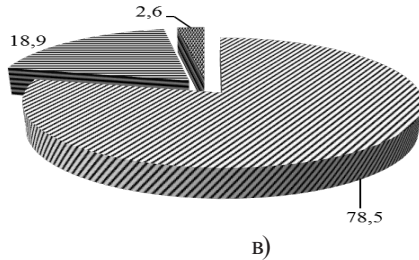


Рис. 1. Співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих гравців у футболі протягом річного тренувального циклу, % :

а) – підготовчий період; б) – змагальний період; в) перехідний період  
 – загально-підготовчі вправи; ▨ – спеціально-підготовчі вправи; ▩ – підвідні (допоміжні) вправи; ▧ – змагальні вправи

Крім співвідношення використання засобів тренувальної роботи був визначений розподіл навантажень різної спрямованості. Так, у підготовчому періоді спостерігалася певна динаміка аеробних, аеробно-анаеробних навантажень протягом втягувального, базового розвивального, контрольно-підготовчого і передзмагального мезоциклів (рис. 2).

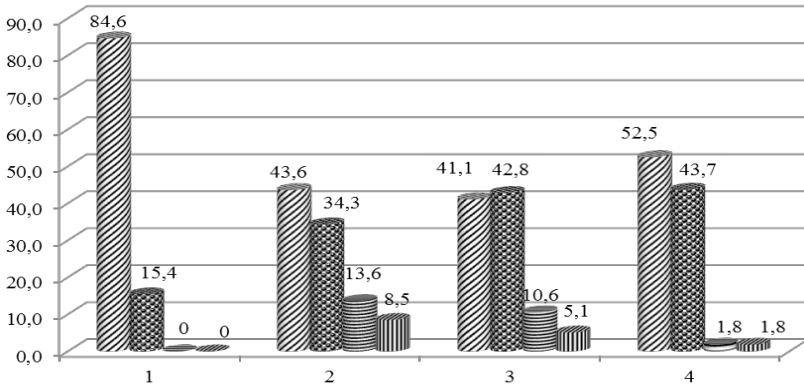


Рис. 2. Розподіл навантажень різної спрямованості у підготовчому періоді підготовки кваліфікованих гравців у футболі протягом річного тренувального циклу:

1 – втягувальний мезоцикл; 2 – базовий розвивальний мезоцикл; 3 – контрольно-підготовчий мезоцикл; 4 – передзмагальний мезоцикл;  
 ▧ – аеробне навантаження; ▨ – аеробно-анаеробне навантаження;  
 ▩ – анаеробне алактатне навантаження; ▧ – анаеробне гліколітичне навантаження.



Зокрема спостерігалось значне зменшення (на 41,0 %) аеробних навантажень між втягувальним і базовим розвивальним мезоциклами; між базовим розвивальним і контрольно-підготовчим мезоциклами було встановлено незначне зменшення аеробних навантажень (на 2,5 %). Дещо збільшилося використання аеробних навантажень у наступному передзмагальному мезоциклі (на 11,4 %). Насамперед, це пов'язано з тим, що в мікроциклах передзмагального мезоциклу було проведено більше контрольних ігор, після яких, як правило, проводилися відновлювальні тренувальні заняття аеробної спрямованості.

Що стосується аеробно-анаеробних навантажень, то було встановлено, що вони підвищуються від мезоциклу до мезоциклу підготовчого періоду. Найбільша різниця спостерігається при використанні аеробно-анаеробних навантажень між втягувальним і базовим розвивальним мезоциклами, що обумовлено переважним використанням у базовому розвивальному мезоциклі у порівнянні з втягувальним мезоциклом специфічних вправ. Із рис. 2 видно, що аеробно-анаеробні навантаження поступово зростають у контрольно-підготовчому і передзмагальному мезоциклах.

Найбільша анаеробна частка навантажень спостерігалася у базовому розвивальному мезоциклі: 13,6 % склали анаеробні алактатні навантаження і 8,5 % – анаеробні гліколітичні навантаження. У наступному контрольно-підготовчому мезоциклі анаеробні алактатні навантаження зменшилися з 13,6 до 10,6 %, а анаеробні гліколітичні навантаження – з 8,5 до 5,1 %. У передзмагальному мезоциклі анаеробні навантаження склали лише 3,6 % від всіх тренувальних навантажень.

Зовсім інший розподіл навантажень різної спрямованості спостерігається у змагальному періоді (рис. 3).

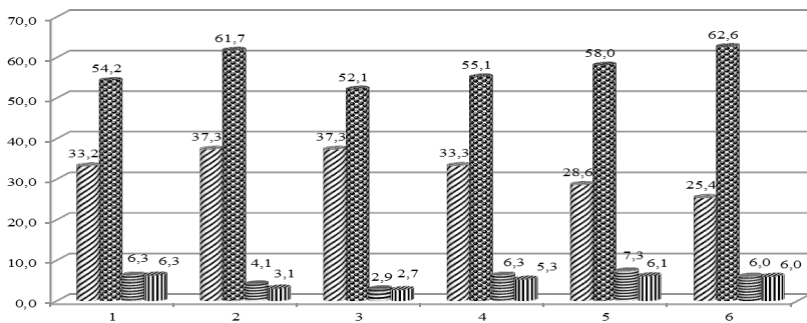


Рис. 3. Розподіл навантажень різної спрямованості у змагальному періоді підготовки кваліфікованих гравців у футзалі протягом річного тренувального циклу:

1 – 6 денний змагальний мікроцикл; 2 – 7 денний змагальний мікроцикл;  
3 – 5 денний змагальний мікроцикл; 4 – 5 денний міжігровий мікроцикл; 5 – 6  
денний міжігровий мікроцикл; 6 – 7 денний міжігровий мікроцикл;

☑ – аеробне навантаження; ☒ – аеробно-анаеробне навантаження;  
☐ – анаеробне алактатне навантаження; ▣ – анаеробне гліколітичне  
навантаження

У кожному із змагальних і міжігрових мікроциклів найбільша частка припадала на змішані (аеробно-анаеробні) навантаження – від 52,1 до 62,6 %. Співвідношення аеробних навантажень протягом змагальних і міжігрових мезоциклів знаходилося в межах від 25,4 до 37,3 %. Застосування засобів анаеробного спрямування протягом змагального періоду складало від 5,6 до 13,4 %.

У перехідному періоді переважний вплив на організм гравців здійснювали аеробні навантаження (78,5 %), майже не використовувалися анаеробні навантаження, а аеробно-анаеробні навантаження склали 21,5 %.

Кількісні показники основних параметрів підготовки кваліфікованих гравців у футзалі в річному тренувальному циклі представлені в табл. 1.

Таблиця 1

**Кількісні показники основних параметрів підготовки кваліфікованих гравців у футзалі в річному тренувальному циклі**

Кількість параметрів підготовки	Мезоцикли підготовчого періоду					Мезоцикли змагального періоду					Мезоцикли перехідного періоду			Всього
	втягувальний	базовий-розвивальний	контрольно-підготовчий	передзмагальний	всього	1-й змагальний	2-й змагальний	3-й змагальний	4-й змагальний	всього	1,2,3 міжігровий	перехідний етап	всього	
Підготовчих ігор	-	1	1	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Контрольних ігор	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	4,3,3	-	10	14
Підвідних ігор	-	-	-	4	4	-	3	3	-	6	-	-	-	10
Календарних ігор	-	-	-	-	-	6	4	4	-	14	-	-	-	14
Тренувальних днів	12	12	12	12	48	32	33	28	-	93	24,18,18	-	60	201

Тренувальне заняття з ВН	-	6	6	4	16	11	14	14	6	39	8,6,6	-	20	75
Тренувальне заняття з СН	11	10	8	6	35	21	24	23	-	68	16,12,12	-	40	143
Тренувальне заняття з МН	13	3	3	6	25	-	-	-	-	1	4,3,3	-	10	36
Тренувальне заняття з використанням специфічних засобів	-	11	15	16	42	32	38	38	-	108	28,21,21	-	70	220
Тренувальне заняття з використанням неспецифічних засобів	24	8	2	-	34	-	-	-	-	-	-	-	-	34
Дні з одноразовим тренуванням	-	3	5	6	14	20	28	24	-	72	20,15,15	-	50	136
Дні з дворазовим тренуванням	12	8	6	5	31	6	5	7	-	18	4,3,3	-	10	59
Теоретичні заняття	-	2	4	5	11	15	19	16	-	50	12,9,9	-	30	91
Дні активного і пасивного відпочинку	5	5	5	5	20	13	15	20	-	48	16,10,10	59	95	163

*Примітки: ВН – велике навантаження, СН – середнє навантаження, МН – мале навантаження.*

Встановлені дані співвідношення засобів тренувальної роботи, розподілу тренувальних навантажень різної спрямованості, а також кількісні показники основних параметрів підготовки кваліфікованих гравців у футзалі протягом річного тренувального циклу можуть розглядатися як модельні при побудові і обґрунтуванні тренувального процесу наступного сезону.

### **Висновки**

1. В залежності від календаря змагань була визначена схема річного тренувального процесу для команди першої ліги.

2. Визначені структура і зміст тренувальних циклів для різних етапів тренувального процесу.

3. Визначено співвідношення засобів тренувальної роботи футзалістів на різних етапах річного макроциклу.

4. Встановлено обсяг тренувальних навантажень різної спрямованості на кожному із етапів річної підготовки футзалістів.

### **Список використаних джерел:**

1. Джус О.Н. Планирование учебно-тренировочного процесса футболистов / О. Н. Джус. – Киев : Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. – 104 с.
2. Игнатъева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учебн. пособие / В. Я. Игнатъева, В. М. Тхорев, И. В. Петрачева; [под общ. ред. В. Я. Игнатъевой]. – М. : Физическая культура, 2005. – 276 с.
3. Иссаурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : [монография] / В. Б. Иссаурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
4. Костикова Л. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле. Российская федерация баскетбола / Л. В. Костикова, Ф. П. Суслов, Н. В. Фураева. – М., 2002. – 52 с.
5. Костюкевич В.М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. на здобуття ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. М. Костюкевич. – К., 2012. – 41 с.
6. Платонов В. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течении года : предпосылки, формирование, критика / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2008. – № 1. – С. 3-23.
7. Энциклопедия олимпийского спорта. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература. – Т. 4. – 2004. – 608 с.

Futsal, like any sport has its specific design features and content of annual training process. Planning training cycle for the sports season – a way to optimize the different sides of the preparation and implementation of the planned results. The paper analyzes the structure and content of the macro cycle qualified futsal players. In particular, the preparatory period was held micro cycles twelve: three in drawing in three developing the base, three at check-preparatory, three in mesocycles before competition; in adversarial – three 7-day, one 6-day, 5 days a competitive, two 7-day, four 5-day, two-day micro cycle between games 4 and 7 two-day and five-day renewable 3 micro cycles; in transition - three 7-day micro cycle and renewable 18-day recreation. Furthermore, given the basic parameters quantitative training load ratio means and various kinds of training.

**Key words:** planning of sports training, training process, training facilities, training load.

*Отримано: 3.05.2016*

УДК 37.037: 796/799 (73)

*І.Х. Турчик*

## **ШКІЛЬНИЙ СПОРТ У США ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКОЇ ЦІННОСТІ – ОСВІТИ**

Проведена систематизація і аналіз праць науковців США щодо визначення впливу шкільного спорту на освітні результати учнів. Встановлено, що завдяки заняттям шкільним спортом в учнів відбувається розвиток когнітивних вмінь, покращується класна поведінка, зростають академічні досягнення, формується позитивне ставлення до навчання, а також вдосконалюються інші психічні й соціальні компоненти.

**Ключові слова:** шкільний спорт, США, освіта, цінність, формування, засіб.

**Постановка проблеми.** Визнання освіти як загальнолюдської цінності сьогодні ні в кого не викликає сумніву. Право на освіту є одним з основних соціально-культурних прав громадян, закріплених Конституціями багатьох країн і підтверджено низкою документів міжнародного характеру [1, 2]. З метою забезпечення цього права кожна країна, відповідно до свого історичного розвитку, національних традицій, умов, перспектив, формує власну систему освіти. Однією з провідних серед них є система освіти США, що об'єктивно відіграє роль своєрідної лабораторії, дослідного поля, де пройшли перевірку життям різні, часто унікальні, педагогічні експерименти. Тому всебічний аналіз нагромадженого досвіду шкільної освіти в США становить для нас не тільки теоретичний інтерес, але й практичну цінність.

У системі наукових робіт, присвячених аналізу освіти США чільне місце займають дослідження щодо визначення факторів, які позитивно впливають на успішність, поведінку, формують інші важливі соціальні цінності в учнів. У процесі тривалих пошуків вченими, виокремлено, рухову активність, що включає й заняття шкільним спортом як один з домінуючих чинників, що поліпшує реалізацію зазначених освітніх цілей.

Отож, теоретичну та методологічну основу дослідження складатимуть наукові праці, вчених США, які власне розглядали вплив занять шкільним спортом на реалізацію завдань системи освіти.

Робота виконана згідно плану НДР Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Метою** нашого дослідження є систематизація і аналіз праць науковців США щодо визначення впливу шкільного спорту на освітні результати учнів.

**Результати дослідження.** У ході проведеного дослідження нами встановлено, що вчені США виокремлюють такі основні освітні цілі, які можна досягнути чи вдосконалити завдяки заняттями шкільним спортом (табл. 1).

*Таблиця.1*

**Шкільний спорт у США як засіб реалізації цілей загальнолюдської цінності - освіти**  
(за Турчик І., 2016 р.)

<b>Основні освітні цілі</b>				
<i>Розвиток когнітивних вмінь</i>	<i>Удосконалення класної поведінки</i>	<i>Поліпшення академічних досягнень (успішність)</i>	<i>Формування позитивного ставлення до навчання</i>	<i>Вдосконалення психічних і соціальних компонентів</i>
базові когнітивні здібності: мислення, увага, пам'ять, вербальна осмислення і швидкість інформаційних процесів та ін.	організаційні здібності, вміння коротко й довго терміново планувати і контролювати, цілеспрямованість та ін.	стандартизовані результати тестів: читання, математика і мова, середній бал, класна успішність, інші формальні оцінки та ін.	погляди і переконання, які впливають на успішність: мотивація, я-концепція, задоволеність, і приналежність до цінностей школи та ін.	самооцінка, емоційне благополуччя, настрої, рівень тривожності, депресії та ін.

Фахівцями США підтверджений значний вплив занять шкільним спортом на когнітивні функції учнів, які вимірюють різноманітними комп'ютерними тестами, а також використовують відомий IQ тест. Встановлено, що до когнітивних здібностей, які вдосконалюються у процесі занять шкільним спортом належать насамперед психічні процеси: пам'ять, увага, мислення, відчуття, сприйняття; комунікативні й перцептивні здібності й інформаційні процеси.

У 2003 році Б. Сиблеєм та Ю. Етніром (Sibley BA., Etnier JL.) у результаті мета-аналізу встановлений зв'язок між руховою діяльністю і когнітивними здібностями учнів. Проведені 44 дослідження дали підставу стверджувати, що ефект склав 0,32 од. Найбільш тісний взаємозв'язок був зафіксований між заняттями шкільним спортом і когнітивними здібностями учнів молодшої та основної школи (ефект становив 0,40 од.), найвищий - у рівні розвитку перцептивних здібностей (0,49 од.) і тесту на IQ (0,34 од.) [20].

У дослідженні під керівництвом Хілмана Ч. (Hillman CH.) вивчали вплив двадцятихвилинної ходьби по біговій доріжці з навантаженням 60% від максимальної ЧСС на когнітивні здібності школярів США віком 10-12 років. Результати засвідчили вдосконалення простоти та складної рухової реакції і уваги, що у подальшому позитивно вплинуло на академічні досягнення [10, 11].

Катеріно М. та Полак І. (Caterino MC., Polak ED.) встановили вплив рухової активності на здатність школярів до концентрації уваги. Ними був проведений експеримент серед учнів 2, 3 та 4 класів, яких було поділено на дві групи. Одна – контрольна, здійснювала звичну діяльність в класі, інша - експериментальна, впродовж 15 хв. займалася фізичними вправами, а саме ходьбою помірної інтенсивності, виконували вправи на розвиток гнучкості. Після завершення занять учням було запропоновано скласти спеціальний тест на концентрацію уваги. Кращі показники були виявлені у школярів експериментальної групи [3].

Проаналізувавши значну кількість досліджень із зазначеної проблеми, Томпровський П. (Tomprokowski PD.) стверджує, що рухова діяльність здійснює специфічну, не глобальну дію на когнітивні функції учнів. Найбільш пропорційно вона пов'язана з перцептуальними здібностями, концентрацією, руховими реакціями, що здійснює загальний вплив на поліпшення дисципліни [23].

У дослідженнях, проведених американськими вченими, виявлено позитивний вплив рухової активності на шкільну поведінку учнів (Strong, 2005, Trudeau і Shephard , 2008) [22, 26]. У більшості молодих людей, що були залучені до додаткової рухової активності впродовж дня, вони зафіксували підвищення самооцінки та поліпшення поведінки (Tremblay 2000, Shephard, 1997) [24,25].

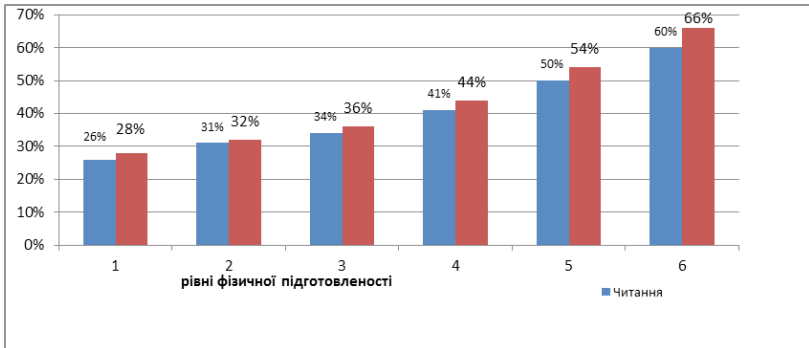
Науковцями США встановлений позитивний вплив шкільного спорту на академічні досягнення учнів. Під академічними досягненнями розуміють успішне складання школярами стандартизованих тестів з предметів, насамперед таких, як: читання, математика, мова; GPA; високі класні й інші офіційні оцінки.

У ході проведеного Д. Холар (Hollar D.) та ін. дворічного експерименту, у якому брали участь майже 5 тис. учнів молодшої школи США, було встановлено, що систематична рухова активність поліпшує не лише індекс маси тіла, а й вміння читати та математичні здібності (Hollar, 2010) [12].

Національне дослідження, що відбулося у 2006 році, за участю 11 957 підлітків США, засвідчило тісний взаємозв'язок між фізичною активністю і академічною продуктивністю. Учні, які займалися шкільним спортом мали на 20% більше оцінок «А» з математики й англійської мови (Nelson MC, 2006).

Схожі результати були отримані Р. Шепхардом (Shephard R.J.), який підтвердив, залежність академічних досягнень учнів, від участі у позаурочних заняттях шкільним спортом впродовж року. Вони були вищими ніж у дітей, які спортом не займалися [19]. Зазначимо, що отримані ефекти від впровадженого проекту SPARK у Каліфорнії були аналогічними. Учні МШВ, які були залучені до цієї програми впродовж двох років, показали значно кращі академічні результати, ніж діти, які участі у цьому проєкті не брали.

Грісом Ю. (Grissom J. V.) [4] провівши дослідження серед учнів випускників основної школи США, встановив позитивну залежність між рівнем фізичної підготовленості й ефективністю складання обов'язкового тесту SAT (рис. 1).



*Рис.1. Взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості учнів та їх академічними досягненнями (Каліфорнія, SAT – 9, за Grissom J.)*

Так, Пелєгріні і Давіс (AD. Pellegrini, PD. Davis (1993)), Пелєгріні та ін. (Pellegrini et al. 1995) у ході проведених досліджень довели, що десяти хвилинна спортивна перерва у межах або поза межами класу,



імplementована у навчальний день, поліпшує поведінку учнів, а отже, підвищує їхню академічну продуктивність [15, 16].

Крім того, вчені у США виявили взаємозв'язок між заняттями спортом та частотою відвідування школи учнями. У дослідженні «Вивчення рівня розвитку підлітків Мариленду» (Maryland Adolescent Development in Context Study) проведеному Хавкінсом і Мулкейом (2005) (Hawkins R., Mulkey LM.), учасниками якого були 67% афроамериканських і 33% європоамериканських учнів, встановлено, що участь у шкільному спорті зменшує кількість прогулів, особливо, серед дівчат [8].

Упродовж 2007 – 2008 років приблизно 2,4 мільйона учнів штату Техас склали спеціальні фітнестести. У результаті констатовано позитивний взаємозв'язок: що вищий рівень фізичної підготовленості, то краща відвідуваність школи, причому незалежно від соціоекономічного статусу школи, етнічного походження учнів і величини школи (2009) [27].

У процесі довготривалих наукових досліджень вченими США, також виявлено зв'язок рухової активності із психологічними й соціальними функціями, які можуть вплинути на академічні досягнення.

У національному дослідженні щодо здоров'я підлітків США констатований тісний взаємозв'язок між руховою активністю та самооцінкою, емоційним благополуччям, духовністю й майбутніми очікуваннями (Trudeau і Shephard, 2010) [25], а також встановлено позитивний вплив спорту на зниження рівня тривожності, депресії, поганого настрою учнів (Tomporowski, 2003) [23].

Цікавими є результати дослідження, проведеного Стронгом та ін. (2005) (Strong WB. et al.), яке засвідчило, що вплив рухової активності на підвищення самооцінки частково залежить від виду обраної активності. Так, найбільш тісний взаємозв'язок є з аеробікою, танцями, заняттями з розвитку сили й гнучкості [22].

Низкою досліджень американських вчених зафіксовано також прямопорційну взаємозалежність між самооцінкою і рівнем бажання займатися спортом. Так, висока самооцінка, вважають Філд та ін. (2001) (Field et al.), є поштовхом до занять, а низька виступає бар'єром. Цей висновок дав підставу для рекомендації включати до навчального процесу спеціальні заходи, що впливатимуть на самооцінку школярів і як наслідок - на залучення їх до занять спортом [7].

Де Бате (2009) (De Bate) виявив психосоціальні зміни та поліпшення поведінки у дівчат (3 - 8-х класів), які брали участь у спеціальних програмах «Дівчата, що біжуть» (Girls on the Run) і «Дівчата

на треку» (Girls on Track). Ініційовані урядом, означені програми спрямовані на збільшення рухової активності дівчат через подолання гендерних бар'єрів. У результаті встановлено зростання загальної і особистої самооцінки у дівчат, почуття задоволення від вигляду власного тіла, зростання рівня рухової активності й формування потреби у зазначених заняттях [5].

У звіті ВООЗ підкреслено, що молоді, яка бере участь в організованому спорті, притаманний низький рівень антисоціальної поведінки, серед неї спостерігається зменшення кількості вагітних дівчат підліткового віку. Ці юнаки і дівчата, менше палять, вживають наркотики у порівнянні зі школярами, які не займаються спортом. Зі свого боку, вважають учені, низький рівень антисоціальної поведінки веде до свідомого навчання й підвищує успішність [Jones-Palm і Palm, 2004 ] [13].

Встановлено також, що існує позитивний зв'язок між фізичною активністю та деякими компонентами психічного здоров'я, а саме самооцінкою, емоційним благополуччям, духовністю і майбутніми очікуваннями; заняття руховою активністю, у тому числі шкільним спортом, позитивно позначаються на настрої, знижують рівень тривожності, депресії.

Марш Х. й Клейтман С. (2003) (Marsh H., Kleitman S.) констатували, що участь старшокласників у шкільному спорті покращує навчальні досягнення, освітні прагнення, самооцінку, формує відчуття приналежності до школи і дотримання шкільних цінностей. Серед абітурієнтів що подали заяви на вступ до коледжу і зараховані на навчання більшість учнів є тих, що займаються спортом [14].

Нельсон М. та ін. (2006) (M.C. Nelson et al.), аналізуючи дані Національного поздовжнього дослідження здоров'я підлітків (National Longitudinal Study of Adolescent Health), також відзначили позитивний взаємозв'язок між руховою активністю та певними компонентами духовного здоров'я, зокрема: благополуччям, очікуваннями на майбутнє й академічною успішністю .

Викликають зацікавлення розроблені вченими США моделі формування цінностей засобами шкільного спорту. Найвідоміші із них: «Спортивна освіта» - автор Сідентоп Д. (1994) (Siedentop D.), [21] та «Навчання Особистої та Соціальної відповідальності» автор Хелісон Д. (1995) (D. Hellison) [9]. У першій - спортивні ігри та спеціальні створені рухові ситуації, спрямовані на формування організаційних вмій, дотримання правил чесної гри, особистої відповідальності та поваги до інших [17, 18]. Інша модель базується на навчанні конструктивних принципів, що асоціюються з особистим й соціальним благополуччям.

Низкою досліджень, проведених у США, доведений також взаємозв'язок між волонтерством у спорті та іншими соціальними цінностями, зокрема розвитком лідерських і громадянськими якостями. Також встановлено, що учні з високим соціально-економічним статусом і білошкірі є більш активними волонтерами в спорті (Coalter, 2007).

**Висновок.** Аналіз наукових досліджень, здійснених у США, дає підставу констатувати, що рухова активність, у тому числі й заняття шкільним спортом, є одним з провідних чинників, що поліпшує реалізацію освітніх цілей у американських учнів. Проведена систематизація і класифікація зазначених цілей, на які впливають заняття шкільним спортом. Встановлено, що завдяки заняттям шкільним спортом в учнів відбувається розвиток когнітивних вмінь, у них покращується класна поведінка, зростають академічні досягнення, формується позитивне ставлення до навчання, а також вдосконалюються інші психічні й соціальні компоненти.

### Список використаних джерел:

1. Всеобщая декларация прав человека [електрон. ресурс] – Режим доступу до докум.: [http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995\\_015](http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_015)
2. Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права [електрон. ресурс] – Режим доступу до докум.: [http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995\\_042](http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_042)
3. Caterino MC. Effects of two types of activity on the performance of 2nd, 3rd and 4th grade students on a test of concentration/ Caterino MC., Polak ED. // *Percept Mot. Skills.* – 1999. – № 89. – P. 245-248. – Режим доступу: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10544425>
4. Grissom J.B. Physical fitness and academic achievement / Grissom J. B. // *Journal of Exercise Physiology.* – 2005. – Vol. 8 № 1. – P. 11-25. – Режим доступу: <http://www.nemours.org/content/dam/nemours/www/filebox/service/preventive/nhps/pep/physfitacadach>
5. DeBate RD. Changes in psychosocial factors and physical activity frequency among third- to eighthgrade girls who participated in a developmentally focused youth sport program: a preliminary study / RD. DeBate [et al.] // *Journall School Health.*– 2009. – № 79. – P. 474-484.
6. Dwyer T. Relation of academic performance to physical activity and fitness in children/ T. Dwyer [et al.]. // *Pediatric Exercise Science.* – 2001. – № 13. – P. 225-237.
7. Field T. Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics / T. Field, M. Diego, CE. Sanders // *Adolescence.* – 2001. – № 36. – P. 105-110.

8. Hawkins R. Athletic investment and academic resilience in a national sample of African American females and males in the Middle Grades/ Hawkins R., Mulkey LM. // *Educ Urban Society*. – 2005. – № 38. – P. 62-88.
9. Hellison D. Teaching responsibility through physical activity / Hellison D. -Champaign, IL, Human Kinetics, 1995.– 104 p.
10. Hillman CH. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition / CH. Hillman, KI. Erickson, AF. Kramer // *Nat Rev Neurosci*. – 2008. – № 9. – P. 58-65.
11. Hillman CH. The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children / CH. Hillman [et al.] // *Neuroscience*. – 2009. – № 159. – P. 1044-1054.
12. Hollar D. Effect of a two-year obesity prevention intervention on percentile changes in body mass index and academic performance in low-income elementary school children / D. Hollar [et al.] // *American Journal of Public Health*. – 2010. – P. 646-656. – Режим доступу: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2836343>
13. Jones-Palm DH. Physical activity and its impact on health behaviour among youth / DH. Jones-Palm, J. Palm // *ICSSPE for World Health Organisation*. – 2004. – Режим доступу: <https://www.icsspe.org/sites/default/files/PhysicalActivity.pdf>
14. Marsh H. School athletic participation: mostly gain with little pain/ H. Marsh, S. Kleitman // *Journal Sport Exerc. Psychol*. – 2003. – № 25. – P. 205-228.
15. Pellegrini AD. Relations between children's playground and classroom behavior / AD. Pellegrini, PD. Davis // *The British Journal of Educational Psychology*. - 1993. - № 63. – P. 88-95.
16. Pellegrini AD. The effects of recess timing on children's classroom and playground behavior / AD. Pellegrini, PD. Huberty, I. Jones // *American Educational Research Journal*. – 1995. – № 32. – P. 845-864.
17. Sandford R. It might be fashionable but does it „wor“? / R. Sandford, K. Armour, S. Bowyer // *Physical activity, behavior management and impact paper presented at the British Educational Research Association Annual Conference*. – Manchester University. – 2004.
18. Sandford RA. Re-engaging disaffected youth through physical activity programmes / RA. Sandford, KM. Armour, PC. Warmington // *British Educational Research Journal*. – 2006. – № 32. – P. 251-271.
19. Shephard RJ. Academic skills and required physical education / RJ. Shephard [et al.] // *The Trois Rivières Experience. Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation Research Supplements*. – 1994. – № 1. – P. 1-12.

20. Sibley BA. The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis / BA. Sibley, JL. Etnier // *Pediatric Exercise Science*. – 2003. – № 15. – P. 243–256.
21. Siedentop D. Sport education: quality PE through positive sport experiences / Siedentop D. - Champaign, IL : Human Kinetics, 1994. – 141 p.
22. Strong WB. Evidence Based Physical Activity for School-Age Youth / WB. Strong, RM. Malina, CJR. Blimkie // *Pediatr Journal* . – 2005. – № 146. – P. 732-739.
23. Tomporowski PD. Effects of acute bouts of exercise on cognition / Tomporowski PD // *Acta Psychologica*. – 2003(b). – № 112. – P. 297-324.
24. Tremblay MS. The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children / MS. Tremblay, JW. Inman, JD. Willms // *Pediatric Exercise Science*. – 2000. – № 12. – P. 312-323.
25. Trudeau F. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance / F. Trudeau, RJ. Shephard // *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*. – 2008. – № 5. – P. 10.
26. Trudeau F. Relationships of Physical Activity to Brain Health and Academic Performance of Schoolchildren / F. Trudeau, RJ. Shephard // *American Journal of Lifestyle Medicine*. – 2010. – vol. 4. – № 2. – P. 138-150.
27. Welk G. Cardiovascular Fitness and Body Mass Index are Associated with Academic Achievement in Schools / Welk G. – Dallas, Texas: Cooper Institute, 2009.

Found that the system of scientific papers on education occupy a prominent position USA study to identify factors that positively affect performance, behavior, form the other important social values in students. The analysis of research conducted in the USA revealed that physical activity which includes school sport is one of the leading factors that improves the implementation of educational goals among American students. The systematization and classification of these objectives in influencing school sports classes. It was established that due to the physical activity at school, students developed cognitive skills, improved classroom behaviours, increased academic achievements, formed positive attitude to learning and also improved psychological and social components.

**Key words:** school sport, USA, education, values, development, source.

*Отримано: 10.05.2016*

## **ВПЛИВ МУЗИЧНОГО СУПРОВІДУ НА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТБОЛ-АЕРОБІКОЮ**

У статті розглядається вплив музичного супроводу на психоемоційний стан студенток під час занять з фітбол-аеробіки. Результати дослідження доводять, що музичний супровід позитивно впливає на психічний та морфо-функціональний стан (активність, самопочуття та настрої) студенток вищих навчальних закладів. З'ясовано, що при підборі музики до занять з фітбол-аеробіки необхідно враховувати музичні смаки студенток, а також темп музичного супроводу в залежності від частин заняття (враховувати правильність підбору музику для кожної окремої частини заняття та специфіку даного виду оздоровчої аеробіки). Доведено, що наприкінці заняття з музичним супроводом більшість студенток відчували приплив сил, оптимізм, психоемоційне напруження, що вказує на ефективність проведення заняття з фітбол-аеробіки.

**Ключові слова:** музичний супровід, психоемоційний стан, фітбол-аеробіка, студентки.

**Постановка проблеми.** З найдавніших часів і до сьогодні вивчалася дія музики на психіку, фізичний стан людини і її поведінку. Цілющі можливості музики відомі людям з глибокої давнини. Про це свідчать і старовинні тексти великих письмових культур, і етнографічні дослідження медичних традицій в неписьменних суспільствах, досі існуючих у віддалених куточках нашої планети [8].

Відомо, що музичний супровід на заняттях відіграє значну роль в створенні сприятливого психічного комфорту, гарного настрою, зняття нервової напруги, підвищення емоційного і фізичного тону су і позитивно впливає на оздоровлення організму в цілому [4].

Ефективність та інтерес до занять з фітбол-аеробіки у студенток залежить від якості музичного супроводу, що використовується. На заняттях з фітбол-аеробіки застосовується сучасна молодіжна музика, на яку "накладаються" відповідні їй за стилем рухи танцювального характеру [1]. Це обумовлює необхідність належної підготовки викладача-тренера з фізичного виховання. Існує чітка залежність ефективності

заняття від уміння викладача-тренера проводити різноманітні види вправ під музичний супровід, наповнювати заняття з фітбол-аеробіки естетичним смаком, звертати увагу студенток до виразних, точних і гарних рухів [1]. В даний час дуже актуальні дослідження в сфері правильності та доцільності підбору музичного супроводу та впливу її на психоемоційний стан студенток під час заняття з фітбол-аеробіки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Багато авторів, які вивчали використання музики в фізичному вихованні (А. Г. Брикін, 1971; В. А. Кручинін, 1974; Т. Т. Ротерс, 1989; Ю. Г. Коджаспіров, 1998; С. І. Кулагін, 2003; В. М. Цветков, 2004; С. М'ялук, 2005) відзначають, що музичний супровід сприяє підвищенню фізичної працездатності, розвитку координації рухів, виховує почуття і розуміння ритму, такту мелодії і відповідної їм краси та виразності рухів, музичного смаку.

**Мета дослідження:** розробити науково-методичні підходи та дослідити значення музичного супроводу в покращенні психоемоційного стану студенток під час занять фітбол-аеробікою.

**Завдання дослідження:** 1. Проаналізувати в науковій та методичній літературі вплив музики на психоемоційний стан студенток під час занять з фітбол-аеробіки; 2. Дослідити правильність підбору музичного супроводу до відповідної частини заняття з фітбол-аеробіки; 3. Визначити зміст музичних вподобань студенток і створити практичні рекомендації щодо використання музичного супроводу на заняттях з фітбол-аеробіки.

**Методи та організація дослідження:** Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, соціологічний метод дослідження (анкетування), порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.9 “ Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації ” (номер державної реєстрації 0111U001735).

Для виявлення ефективності занять з фітбол-аеробіки та ролі музичного супроводу в покращанні психоемоційного стану зі студентками Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка було проведено анкетування. В анкетуванні взяло участь 80 студенток 1–4 курсів, які зараховані до основної медичної групи і відвідують секційні заняття з фітбол-аеробіки. Дослідження відбувалося жовтень–грудень 2015 р.

**Виклад основного матеріалу.** Позитивний вплив музики на психоемоційний стан людини і його організм безмежний. Це

проявляється в удосконаленню рухових здібностей, розвитку музичних здібностей, накопиченні знань, у виникненні сильних емоційних переживань і прагнення до творчості [2]. Музикана заняття з фітбол-аеробіки використовується для зняття однострійності від однакових багаторазових повторювань. Музичний супровід покращує емоційність заняття з фітбол-аеробіки, позитивні емоції викликають прагнення виконувати рух енергійніше, що посилює їх вплив на організм. Музика може бути використана і як фактор навчання, тому що рух легше запам'ятати. При підборі музики до занять з фітбол-аеробіки треба враховувати два основних моменти: музичні смаки тих, хто займається та темп музичного супроводу [5, 6].

За допомогою засобів музики можна впливати на психіку людини, регулювати діяльність різноманітних органів та систем людського організму, а також підвищувати інтерес до занять зі фітбол-аеробіки [7]. Знання та вміння в галузі музики спроможні значно підвищити рівень професійної майстерності тренера-викладача з фітбол-аеробіки та покращити ефективність занять. За Є. С. Крючком (2002 р.) є ряд вимог до музикальної підготовленості тренера-викладача під час занять з фізичного виховання [1, 6]:

- вміння проводити вправи у відповідності з музичним супроводом: вчасно повідомляти команди та спеціальні жести для початку та закінчення вправ; проводити вправи у відповідності до структури музики; проводити ритмічний підрахунок у відповідності з розміром музики;

- вміння складати вправи у відповідності з “музичним квадратом” (на 2, 4, 8, 16 і т.д. в геометричній прогресії рахунків);

- вміння підбирати та складати вправи в різних ритмічних поєднаннях;

- вміння підбирати музику до окремих вправ, танцювальних комбінацій та зв'язок та ін.;

- вміння складати вправи на задану музику у відповідності до змісту, форми та ритму музики;

- вміння складати фонограми для різних комплексів вправ, а також для змагальних програм. Для правильного складання фонограми, а також побудови вправи у відповідності з музикою та розподілу навантаження на заняття з фітбол-аеробіки необхідно враховувати взаємозв'язок кількості рухів та кількості музичних акцентів за одну хвилину [6].

- в залежності від змісту та спрямованості заняття з фітбол-аеробіки тренер-викладач повинен вміти підбирати відповідний музичний супровід. Перевагу слід надавати музичним композиціям,



які мають чіткий ритм, музика та пісні, які використовуються під час занять з фітбол-аеробіки повинні викликати позитивні емоції та підвищення настрою [3, 7].

Існують певні правила підбору музичного супроводу для занять з фітбол-аеробіки [3, 9] :

- хореографічні комбінації, в яких використовується музичний супровід, темп якого менше 100 акц./хв, називають композиціями повільного темпу (використовуються в стретчингу);

- музичні твори в темпі 100–120 акц./хв застосовуються в підготовчій або в заключній частині заняття;

- темп 110–130 акц./хв використовують найчастіше при виконанні комплексу силових вправ (у положенні лежачи, сидячи на підлозі);

- при складанні музичних композицій використовується музика в темпі 130–160 акц./хв – це аеробна серія, виконання вправ і їх повторення в швидкому темпі.

При складанні комбінацій підбирається музика з поєднанням чіткого ритму і сильних ритмічних ударів:

- темп повільний (джаз, блюз, лірична) – 40–60 акц./хв.

Характер рухів – вправи на дихання, розслаблення; м'які, плавні рухи;

- темп помірний (марш, пісні) – 70–80 акц./хв. Характер рухів – ходьба, махи;

- темп середній (танцювальна музика, пісні, твори чіткого розміру) – 90–120 акц./хв. Характер рухів – гімнастичні вправи, загальнорозвиваючі, танцювальні рухи;

- темп швидкий – 130–140 акц./хв. Характер рухів – махи, біг, стрибки.

- темп дуже швидкий (рок-н-рол, шейк) – 150 акц./ хв. і швидше.

Характер рухів – біг, підскоки, диско-танці.

У підготовчій частині занять фітбол-аеробікою слід застосовувати музичний супровід для організації студенток, що активізує увагу і здатний настроїти організм на ритм тренувального процесу [9]. В цій частині треба цілеспрямовано підбирати музику, яка своєю динамікою регулює ступінь навантаження і розслаблення працюючих м'язів, характер підвищення або виснаженості м'язових зусиль та гнучкість виконуваних рухових дій. При цьому виникає злагоженість музики та гнучкості тіла, що доставляє студенткам отримувати естетичну насолоду, підвищує інтерес та гармонійне задоволення від виконаного фізичного навантаження [9].

Для основної частини заняття з футбол-аеробіки характерно підбирати музичний супровід, перш за все відповідний за своїм

темпом і характером звучання виконуваних вправ. Як правило, темп збільшується в залежності від режиму роботи: від 130–140 акц./хв (аеробний) до 150–160 акц./хв (анаеробний). В основній частині заняття з фітбол-аеробіки музика повинна бути підібрана з чітким ритмом, зручна для виконання вібрації на м'ячі, з урахуванням того, що сильний темп музики асоціюється у студенток зі зростанням м'язового зусилля і видихом, а слабкий темп – з ослабленням м'язового зусилля і вдихом [7].

У заключній частині заняття з фітбол-аеробіки використовуються музичні твори, які допомагають зняття втоми, відпочинку та відновлювання сил. Темп музичного супроводу від 60 до 100 акц./хв, звучання – тихе (60–70 дБ) [7].

Аналіз анкет показав, що відвідування занять з фітбол-аеробіки у 100 % студенток підвищує настрій, покращує психоемоційний стан, при цьому 86 % відзначають значну роль музичного супроводу в якості одного з основних факторів, що впливають на їх настрій та бажання займатися різними фізичними вправами.

Щодо запитання стосовно, що студентки відчують наприкінці заняття з фітбол-аеробіки з музичним супроводом: 52 % студенток відчувала психоемоційне напруження, 30 % – прилив сил, 18 % – оптимізм, що вказує на ефективність проведеного заняття з фітбол-аеробіки.

Цікава інформація отримана стосовно різниці занять з фітбол-аеробіки без музичного супроводу та з музичним супроводом: майже всі студентки отримують бажання займатися під музичний супровід, у них підвищується інтерес до занять з фітбол-аеробіки.

На запитання: “Чи доцільно використовувати музичний супровід різного темпу відповідно до частин заняття з фітбол-аеробіки?”, майже всі 98 % респондентів відповіли, що доцільно, в залежності від темпу та такту музики вони отримують різне фізичне навантаження під час занять з фітбол-аеробіки.

Аналізуючи анкети, було виявлено, що студенткам більш за все подобається займатися під клубну музику і зарубіжні хіти (до 90 % студенток). Вони пояснювали це тим, що дана музика популярна в сучасному молодіжному середовищі. Також студентки отримують позитивні емоції, у них покращується настрій, коли прослуховують ці мелодії на дискотеках.

Так, у роботі Л. М. Дикаревича вивчався вплив темпу музичного супроводу на тренувальне навантаження на заняттях з аеробіки. Зміна середнього темпу музичного супроводу комплексу впав від 103 до 111 акц./хв достовірно не вплинуло на середній показник ЧСС студенток із низьким рівнем морфофункціонального стану. Збільшення

ЧСС на 4 уд./хв спостерігалось лише після збільшення темпу музичного супроводу ще на 8 акц./хв. У групах із середнім і високим рівнями морфофункціонального стану найбільший показник середньої ЧСС спостерігаються при виконанні комплексу вправ під музичний супровід 111 акц./хв (у середньому по комплексу), а не 119 акц./хв, як слід було чекати. Але збільшення середнього темпу музичного супроводу на 8 акц./хв, навпаки, викликало достовірне зниження середньогрупової ЧСС у цих групах відповідно на 8 і 10 уд./хв.

Таким чином, темп музичного супроводу вправ необхідно регулювати, виходячи з морфофункціонального стану тих, хто займається: для низького рівня фізичної підготовленості характерна залежність ЧСС від темпу музики, близька до прямої (в середньому по комплексу до 120 акц./хв); для груп із середнім і високим рівнями фізичної підготовленості збільшення темпу музичного супроводу раціональне до  $110 \pm 5$  акц./хв (у середньому) [2].

Науковці вивчили ефект, викликаний зміною темпу музики від 120 до 128 акц./хв, інтенсивність збільшувалася приблизно на 4,6 % при швидшому темпі. Автори з'ясували, що витрата енергії збільшувалася на 50 %, коли темп музики зростав від 80 до 120 акц./ хв. Тому рекомендується на заняттях з аеробіки використовувати темп музики в діапазоні 118–120 акц./хв [2].

В дослідженнях Т. С. Лисицької, Л. В. Сіднева зміна темпу виконання танцювальних комбінацій або інших рухів в фізичному вихованні є важливим методичним прийомом. Можна сповільнювати або прискорювати темп в залежності від стадії засвоєння елемента. Якщо на початку вивчення нового матеріалу темп буде занадто високий, то, як правило, така ситуація може призвести до перенапруження, скутою роботі м'язів, нездатності студентками зрозуміти завдання і повторити його. Але і занадто затягувати виконання рухів в уповільненому темпі також не слід, так як в цьому випадку погіршиться вплив заняття на кардіореспіраторну систему, а отже знизиться і оздоровчий вплив на організм під час заняття.

**Висновки.** Аналізуючи літературні джерела з'ясували, що шляхи використання музики досить різнобічні. Вона позитивно впливає на стан функціональних систем організму, може бути використана для лікування і профілактики різноманітних порушень і захворювань, чинити тонізуючий, заспокійливий вплив. Під час занять з фітбол-аеробіки вона може бути використана для підвищення мотивації студенток до занять, виховуючи естетичний смак, відчуття ритму, виразності та культури рухів. Результати анкетування свідчать про бажання студенток займатися під музичний супровід, але при цьому

слід враховувати їх вподобання. Слід використовувати популярну музику, правильно дотримуючись гучності та тривалості звучання. Лише так можна досягти піднесеного емоційного стану, а не підвищення збудливості і агресивності.

### **Список використаних джерел:**

1. Бермудес Д.В. Музична ритміка і хореографія в системі підготовки вчителів фізичної культури / Д. В. Бермудес, Т. О. Лоза // Актуальні проблеми фіз. виховання та спорту на сучасному етапі : матеріали наук. конференції, 17-18 травня 2007 р. – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2007. – № 44. – С. 131-133.
2. Євстігнєєва Н.І. Музика як засіб саморегуляції / Н. І. Євстігнєєва // Постметодика. – 2007. – № 2 (73). – С. 37-40.
3. Каджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю. Г. Каджаспиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
4. Кумскова С.Я. Педагогічні умови впливу музичного супроводу на психологічний стан студентів під час занять з фізичного виховання / С. Я. Кумскова, Н. А. Орленко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2006. – Вип. 10, т. 4, Кн. 2. – С. 381-385.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / К. Купер. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : ФиС, 1989. – 224 с.
6. Муллагильдина А.Я. Музыкальное сопровождение на занятиях физического воспитания: метод. рекомендации / А. Я. Муллагильдина, И. Г. Беленькая, Е. Н. Дейнеко. – Х. : ХАГИФК, 1999. – 36 с.
7. Ніколайчук І.Ю. Вплив комплексів вправ з аеробіки на духовно-фізичний розвиток особистості / І. Ю. Ніколайчук // Актуальні проблеми фіз. виховання та спорту на сучасному етапі : матеріали наук. конф., 17-18 травня 2007 р. – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2007. – № 44. – С. 293-295.
8. Ротерс Т. Музыка на уроці фізичної культури як засіб духовно-фізичного виховання школярів / Т. Ротерс // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту, – 2005. – Вип. 9, – Т. 3 – С. 269-271.
9. Цветков В.Н. Музыка как фактор повышения эффективности занятии спортом / В. Н. Цветков, В. И. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 62-63.

In the article the influence of musical accompaniment for psycho-emotional conditions of students during fitball aerobics lessons was examined. Results of the study show that music has a positive effect on the mental and morpho-functional status (active, well-being and mood) of students in higher education. It was found that the selection of music for fitball aerobics lessons should be considered the musical tastes of students as well as musical accompaniment tempo according to the parts of the lesson (considering the correct selection of music for each part of the lesson and the specifics of this type of recreational aerobics). It was proved that at the end of the lesson with musical accompaniment most students felt a surge of strength, optimism, emotional stress, which indicates the efficiency of removal from fitball aerobics.

**Key words:** musical accompaniment, psycho-emotional conditions, fitball aerobics, students.

*Отримано: 28. 04. 2016*

УДК 37.015.3(498):351

*О.О. Цибанюк*

## **ОСОБЛИВОСТІ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РУМУНІЇ**

Автор статті проаналізувала особливості нормативно-правового регулювання системи фізичного виховання Румунії. Зазначено, що першим румунським документом управління фізичним вихованням населення визначаємо регламент панської школи «Святий Сава» (1772 р.), який пізніше увійшов у «Кодекс Іпсіланте» (1780 р). Крім того, вважаємо, що вперше в Європі був виділений час для занять фізичними вправами в закладах освіти. В дослідженні охарактеризований та обґрунтований поділ на три групи всіх законодавчих актів, що регламентували фізичне виховання у Королівстві Румунія.

**Ключові слова:** регламентування, фізичне виховання, закони, Румунія.

**Постановка проблема та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.** Громадська думка та соціальна практика здебільшого ігнорують можливості фізичної культури і спорту у

вирішенні багатьох важливих соціально-економічних проблем. Проте, для всіх освітян та фахівців галузі стає очевидним, що актуальною нині є потреба глибокого реформування фізкультурної освіти та фізичного виховання підрастаючого покоління у відповідності із національно-ідейними цінностями та світовою динамікою.

В цьому сенсі актуальною постає проблема вивчення теорії та практики фізкультурної освіти в країнах Європейського Союзу, оскільки наукове обґрунтування подібної проблематики диктується сучасними тенденціями оптимізації або навіть реформування навчально-виховного процесу. Фізкультурна освіта та фізичне виховання повинні відбуватись з урахуванням і на основі державних особливостей розвитку культури і спорту, що є системою орієнтирів і поглядів на роль, організацію та функціонування сфери вищезазначеної галузі на довгостроковий період з урахуванням розвитку держави та світового досвіду.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вивчення досвіду європейських країн в галузі фізичного виховання і спорту представлено низкою праць педагогів, фахівців галузі тощо. Аспекти реформування фізичного виховання в постсоціалістичних країнах вивчали Г. Арделян, Г. Богданов, А. Карпов, З. Кузнецов, О. Куц. Фізкультурно-оздоровчий роботі, підготовці учителів фізичного виховання в Польщі присвячене дослідження Е. Вільчковського, організації навчального процесу з фізичного виховання у школах Чехословаччини вивчали М. Зверев, І. Наумчук, Б. Сабіткін. Питання фізичного виховання в Румунії, а саме методика проведення занять в загальноосвітніх школах та ліцеях соціалістичного часу – І. Попеску.

**Метою статті** є визначити особливості нормативно-правового регулювання системи фізичного виховання Румунії кінця XVIII – початку XX ст.

**Виклад основного матеріалу.** Першим румунським документом в якому чітко виокремлені аспекти управління фізичним вихованням населення визначаємо регламент панської школи «Святий Сава» (1772 р.), який входив у «Кодекс Іпсіланте», збірку сформованих господарем Валахії та Молдови Олександром Іпсіланте у 1780 році. Тут знаходимо пункти: «...після спільного обіду учні мають відновлюваний час – 1 годину занять гімнастикою і...один раз на тиждень учні вийдуть з вчителями або вихователями в наближені місця на повітря для проведення фізичних вправ для тіла» [9].

На нашу думку, виокремлення часу для занять фізичними вправами в румунському закладі освіти (1 щоденна година та щотижневе додаткове заняття) претендує на першість. Адже в Європі гімнастика ще не була введена в програми загальноосвітніх шкіл:

Й. Базедов створює основу філантропії в 1774 році, а Й. Гутс-Мутс публікує свою «Gymnastik» лише в 1793 році.

Половина XIX ст. характеризувалася увагою до системи фізичних вправ з сторони військових. Нормативні акти цього періоду проголошували різноманітні аспекти організації фізичних вправ для військових, у військових школах та таборах. Так, 14 квітня 1859 року господар А. Куза видав наказ щодо організації військового табору в м. Флорешті, обов'язковою формою діяльності якого стали заняття фізичними вправами та техніко-прикладні конкурси. І далі, через чотири роки, у 1862 році А. Куза затверджує «Рішення про інструкцію з гімнастики для військових частин і корпусів», основною метою якого стало введення фізичного виховання (в тексті – гімнастика, термін який досліджуваного періоду був тожним – О.Ц.) обов'язковим предметом в армії та військових школах. Практична реалізація цієї інструкції наштовхнулася на різночитання змісту, норм та форм проведення фізичного виховання. Саме тому ще через чотири роки, у 1864 році за ініціативи А. Куза та за його особистим патронажем прийнято Інструктивний Закон № 52014/1864 який затвердив організацію військового навчання по єдиним зразком і передбачає обов'язковість викладання фізичних вправ в тепер вже у ліцеях. Таким чином, зацікавлення військових у підготовці сильних, витривалих та дисциплінованих кадрових військових реалізувалось у впровадженні фізичного виховання в навчальну програму закладів освіти, як військових так і цивільних.

Процес формування румунської національної системи освіти і навчання, який продовжувався впродовж всього XIX століття, спричинив виникнення різних типів навчальних закладів (загальні школи, гімназії, коледжі, пансіони, університети; були видані закони про організацію і функціонування цієї системи – Органічний Регламент, закон Куза, закони Спіру Харет тощо. Останній, Закон про середню і вищу освіту 1898 року, зокрема передбачав введення 1 години гімнастики на тиждень та організовані «гімнастичні ігри та вправи» двічі на тиждень – в четвер і суботу. Отже, з'являються різні форми фізичного виховання, які забезпечують систематичне фізіологічне навантаження, педагогічний вплив.

Закон про загальну і вищу освіту від 1898 (Legeaasupra învățământuluisecundar și superior din 1898) реорганізував напрями та тривалість загальної освіти з формуванням груп за статевою ознакою: для хлопців – ліцей, у якому навчалися 8 років, а для дівчат – загальна школа з терміном навчанням 4-5 років, де останній рік навчання присвячується вивченню суто «жіночих» предметів: ручна праця,

педагогіка, основи гігієни і фармацевтики в контексті догляду за дітьми тощо. В навчальну програму входили ігри рухливі і малорухливі, танцювальні елементи, гартувальні процедури, правила догляду за тілом і волоссям, теоретична інформація про будову тіла людини, її фізіологічних особливостей тощо.

Прийнятий у 1905 році Закон про військову службу затвердив для хлопців-учнів початкових, середніх і професійних закладів освіти державного і приватного підпорядкування обов'язкові військові та техніко-прикладні вправи. Протягом двох наступних років хлопці, що навчались у закладах всіх типів 1 раз на тиждень займались гімнастикою, 1 – стройовими та прикладними та двічі на тиждень – в іграх та спортивними вправами. Проте, в 1907 році положення відповідного закону про організацію армії скасували всі військові вправи в закладах освіти, залишивши лише кульову стрільбу. Необхідно зауважити, що впровадження та розвиток цього виду спорту сприяв розвитку матеріально-технічної бази шкіл, і навіть, обмеження прикладних вправ не впливало на подальше збільшення тирів у закладах освіти. В свою чергу, розширення мережі тирів саме при закладах освіти заставило державу повернутись до обов'язкової військової підготовки та виокремити стрільбу по мішенях основним елементом цієї підготовки. Закон про військове навчання 1909 року регламентував цей вид спорту для учнів старше 15 років середньої школи.

Напередодні Першої світової війни Декрет Міністерства оборони № 3442 від 1913 року крім положень стосовних суто організаційних військових питань затвердив тимчасовий регламент військової школи з поглибленим вивченням фехтування і гімнастики, який увійшов у дію 11 січня 1914 року. Таким чином, була зроблена спроба створити спеціалізований фаховий заклад.

Необхідно зауважити, що такий розвиток законодавчої бази знайшов у 1915 році новий вектор. Саме в березні цього року офіційний юридичний статус отримують фізкультурно-спортивні товариства всієї країни. Закон 727 від 12 березня нормативно затверджує функціонування Федерації спортивних товариств Румунії. Створена в 1912 році, ця загальнодержавна спілка активно діяла у ранзі громадської організації. Отримання юридичного статусу значно розширило можливості фізкультурно-спортивного руху країни, забезпечило йому державну підтримку та сприяло його активному та швидкому розвитку.

Законодавчерегламентування фізичного виховання Королівства Румунії представлено низкою законодавчих актів, що розділялись на три великі загальні групи. До першої відносились культурно-освітнянські та військові акти, певні положення яких регламентували різноманітні



аспекти фізичного виховання всіх верств населення, до другої – закони, що формували та контролювали діяльність різноманітних фізкультурно-спортивних громадських та державних товариств. Третя група об'єднала документи, що були повністю присвячені фізичному вихованню і спорту в країні.

До законів першої групи, зокрема відносимо декрет-закон № 3138 про організацію шкільного комітету від 24 липня 1919 року. Декрет визначив одним із провідних завдань шкільного комітету організацію, контроль, планування, фінансування фізичного виховання в закладах освіти, а саме: гімнастики, ігор, таборів, екскурсій і походів [2, С. 56]

Також до неї належав принципово новий для Європи «Закон про Будинок народної культури» від 3 листопада 1921 року, який розглянуто нами в інших публікаціях [3-4]. Закон про Будинок культури від 3 листопада 1921 року є логічним продовженням інструкцій міністерства освіти 1919 року, де визначена необхідність та терміновість створення спеціального закону про фізичне виховання, норм за якими проводитиметься фізичне виховання нації взагалі і, наміри на державному рівні створити інститут фізичного виховання з метою підготовки професійних інструкторів з фізичного виховання [5, Р. 1210-1215].

Прикладом зацікавленості та опіки держави в питаннях розвитку системи фізичного виховання є наказ № 10106 від 20 січня 1922 року Міністерства внутрішніх справ, що був надісланий префектурам Буковини і Бессарабії, Ардялю, примарям міст Арад, Клуж, Орадя-Маре, Сату-Маре, Сібіу, Тиргу-Муреш і Тімішоара. Наказ визначає важливе значення фізичного і морального виховання громадян: «...наші прадіди румуни мали девіз «здоровий глузд в здоровому тілі». На основі цього принципу вони навчали своїх дітей, майбутніх громадян...». Вкотре визначена необхідність фізичного і морального виховання і його мета: забезпечення шляхом вправ нормального розвитку організму для «надання кожному максимум здоров'я, сили, витривалості для завоювання і утримання необхідних якостей» використовуючи ігри і спорт. Забезпечення відновлення організму з метою професійно-прикладної фізичної підготовки і «закласти основу для зміцнення характеру молодих поколінь». З огляду на те, що в країні досить розвинена система спортивних клубів «ці товариства мають гарну і необхідну мету і для того, щоб вони розвивалися, державні органи повинні надавати їм підтримку, а там, де їх немає, необхідно ініціювати їх створення» [1, с. 5].

З метою створення умов для ефективних занять фізичними та військово-прикладними вправами, забезпечення новоствореної гвардії

фізкультурно-спортивними площами та спорудами 7 квітня 1938 року на офіційному рівні затверджена передача земельних ділянок з власності держави. Розглянемо закони другої групи, які закони, що визначали та координували діяльність різноманітних фізкультурно-спортивних громадських та державних товариств. Зокрема, саме закон цієї групи, затверджений 09 липня 1921 року, визначав статус «Румунського товариства зброї, гімнастики і Подача за сигналом» м. Бухарест як юридичної особи. Крім того, у 1923 році законодавчо затверджено створення Румунського королівського аеро-клубу. Статут цієї організації та відповідний закон були проголосовані на засіданні Сенату країни 8 березня 1923 року і опубліковані в «Офіційному віснику» № 7 від 1923 року [6].

Більше чим п'ятнадцять років змін у регламентуванні фізкультурно-спортивного товариського руху не відбувалось. А 1940 рік запам'ятався прийняттям низкою відповідних законів. Отже, цього року організаційна система потерпіла змін: відповідно декрету-закону 3.628/29 жовтня 1940 року Союз спортивних федерацій Румунії (ССФР) був розпущений та реформований у Румунську спортивну спілку під керівництвом голови Ради Міністрів. Офіційна інформація про ці зміни оприлюднено в «Офіційному віснику» № 254 від 30 жовтня того ж року [7, Р. 13].

Початок Другої світової війни не міг не відобразитись на системі фізичного виховання Румунії. Не секрет, що всі прикладні види – туризм, орієнтування, лижний спорт мали неабияке значення у підготовці майбутніх солдат і офіцерів армії. Тому діяльність фізкультурно-спортивних товариств необхідно було реформувати на вимоги військового часу. Відповідно, 13 листопада 1940 року тогочасна Федерація туристичних товариств Румунії припинила свою діяльність та перейшла у якості підрозділу у підпорядкування Румунської спортивної спілки. Яка, в свою чергу була повністю мілітаризована [8].

Але лише 7 листопада 1942 року в державному законодавчому акті було визначено найвагомішу роль фізичного виховання і національного спортивного руху під час війни. Закон про реорганізацію Румунської Спортивної Організації («*lege pentrureor ganizarea Organizatiei Sportului Romănesc*») передбачав інтенсифікацію занять фізичними і прикладними вправами, стрільковою підготовкою, лижами в старших класах школи, а саме запровадження щоденних занять для хлопців і дівчат, активізацією занять орієнтуванням, плаванням і туризмом серед студентів вищих навчальних закладів – створення відповідних гуртків обов'язкового відвідування і проведення

систематичних змагань і масових заходів, організацією спеціальних занять на підприємствах тощо.

Третя група представлена низкою законів. Міністерством оборони країни у 1921 році підготовлений та представлений в Парламент Румунії проект «Закону про організацію фізичного виховання в школі, в спортивних і гімнастичних товариствах ремісників, робочих і селян». Положення цих нормативних актів доопрацьовані та скоректовані увійшли у зміст законів про фізичне виховання 1923, 1929 та 1933 років [4, С. 102].

Під час Другої світової війни регламентування системи фізичного виховання країни не припиняється. У 1943 році затверджується «Закон про фізичне виховання», основною метою якого став перехід державної «Румунської спортивної організації» під керівництво Ради міністрів, а всі міністерства «отримують завдання щодо спортивної діяльності». Через рік ця організація була розпущена та положеннями закон від 7 грудня 1944 року створено Союз спортивних федерацій Румунії (ССФР).

### **Список використаної літератури:**

1. ДАЧО. – Державний архів Чернівецької області. – Ф. 12. Оп. 1. –ед.хр 7449.
2. Мужичок В.О. Педагогічні засади організації фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх школах Західної України (1919-1939 рр.) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В. О. Мужичок – Чернігів, 2011. – 20 с.
3. Палагнюк Т.В. Психолого-педагогічні основи фізичного виховання дітей у сім'ї / Т. В. Палагнюк // IV педагогічні українсько-польські читання «Розвиток української та польської освіти і педагогічної думки». – Івано-Франківськ, 2013. – С. 40-43.
4. Цибанюк О.О. Національна рада з питань фізичного виховання і спорту – центральний спеціалізований орган управління сфери соціалістичної республіки Румунія // зб. наук. робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції «Педагогіка і психологія: напрямки та тенденція розвитку в Україні та світі». –Одеса, 2016. – С. 98-102.
5. Hamangiu C. Legепentru casaculturalpoporuluidin 3 noembrie 1921 / Hamangiu C. // Codul General al Romaniei. Leguuzuale. Vol. IX-X. Bucuresti, Editura "Universala" Alcalau and Co. – P. 1210-1215.
6. Buletinul oficial. – № 7. – 8 martie 1923. – p. 212-226.
7. Buletinul oficial. – № 254. – 30 octombrie 1940. – p. 13-23.
8. Decretul-lege privind încetarea Federația Asociațiilor turistice din România. – 1940. – 13 noiembrie.

9. Pravlilniceascacondică 1780: ediție critică : Bucuresti, 1954. – 268 p.

The author analyzed features of legal regulation of physical education in Romania. It is indicated that the first Romanian document management physical education population determines the rules of aristocratic school “Saint Sava” (1772), who later entered the “Code Ipsilante” (1780) year. In addition, we believe for the first time in Europe was singled out time for exercise time in the institution of education. The study described and justified Section three of the legal provisions regulating physical education in the Kingdom of Romania.

**Key words:** regulation, physical education, laws, Romania.

*Отримано: 2.05.2016*

УДК 373.2

*Н.О. Цись*

### **ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ**

У статті розкрито зміст авторської програми валеологічного спрямування для студентів спеціально медичних групах, яка доказала свою ефективність. Підібрані засоби та методи фізичного виховання, ефективно доповнювали та збагачували один одного з проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я, дозволили оптимізувати процес оздоровлення студентів, які мають відхилення в стані здоров'я та їхню адаптацію до навчального процесу. Ефективність даної програми полягало в розробці особистісно-орієнтованої, індивідуальної програми оздоровлення, виконання якої була способом самореалізації, самовизначення у фізичній культурі, практичним освоєнням її ціннісного потенціалу.

**Ключові слова:** студенти, здоров'я, валеологія, фізичне виховання, спеціально медична група.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна представлена головним компонентом цілісного розвитку особистості, яка є частиною професійної підготовки студента протягом усього періоду навчання. Але, водночас, аналіз

стану здоров'я студентської молоді переконує в тому, що на даний час система його формування істотно підірвана, студенти, які складають молоду частину населення, потребують особливої уваги з боку фахівців фізичного виховання у вищих навчальних закладах. У зв'язку з цим необхідно звернути увагу на стан здоров'я студентів, відсоток захворюваності яких зростає, що позначається на їх фізичній підготовленості, розумовій працездатності та руховій активності. Студенти, які мають відхилення в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, вимагають обмеження фізичних навантажень, допущені до виконання навчальної роботи, займаються фізичним вихованням у спеціальній медичній групі.

Питання збереження та зміцнення здоров'я повинно передбачати раціональне поєднання нових підходів до фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп та застосування нових відновних технологій. Важливу роль у зміцненні та збереженні здоров'я студентів спеціальних медичних груп, що мають різні захворювання, відіграє лікувальна фізична культура, яка є потужним фактором оздоровчого впливу на організм студентів такої категорії. Вона сприяє досягненню ремісії захворювання, відновленню функції зовнішнього дихання, покращенню фізичної підготовленості, роботоспроможності, а отже, й успішності студентів. Головною особливістю організації і проведення занять в СМГ є підбір специфічних засобів та методів занять фізичними вправами, способів загартовування, які підвищують адаптивні можливості організму [1].

**Аналіз актуальних досліджень.** На сучасному етапі розвитку нашої країни спостерігається тенденція до зменшення фізкультурно-оздоровчої рухової активності населення серед молодого покоління, що негативно відображається на їхньому здоров'ї, фізичному розвитку, функціональному стані та фізичній підготовленості [3, 4].

Важливо звернути увагу на думку багатьох учених (А. Магльованій, В. Белов, А. Котова, О. Вацеба, С. Козіброцький, Т. Круцевич, Т. Бойчук та ін.), які наголошують на тому, що останнім часом у світовому і національному контексті ведуться пошуки раціональних форм та методів організації занять з фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп.

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні та розробці авторської програми для студентів спеціальних медичних груп та впровадження її в навчальний процес.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел, що дає можливість виявити, узагальнити

і систематизувати матеріали з проблеми дослідження; анкетування; методи математичної статистики.

Робота виконується відповідно до тематичного плану наукових досліджень кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини «Формування безпечного та здорового існування людини, на шляху до сталого розвитку суспільства»

У дослідженні, яке було проведене на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка брали участь студенти протягом двох років навчання (1-2курс), які за станом здоров'я були віднесені до спеціальної медичної групи.

**Виклад основного матеріалу.** Необхідність ефективного вирішення одного з найважливіших завдань фізичної культури – оздоровлення організму людини – змусило нас шукати нові форми та методи проведення занять з фізичного виховання зі студентами, які мають відхилення в стані здоров'я.

Насамперед, ми виходили з того, що даремно говорити студентів про користь занять фізичною культурою та здоровий спосіб життя – необхідно зацікавити та досягнути усвідомленої активності в зміцненні власного здоров'я.

Зацікавити студентів, які мають відхилення в стані здоров'я та спонукати їх до подальшої діяльності з використанням ціннісного потенціалу засобів фізичної культури, можуть тільки знання на рівні сучасних досягнень науки. Навчальна програма повинна бути, крім того, особистісно орієнтованою, значущою для студента, цікавою йому [3, 5, 6].

У зв'язку з отриманням студентами вищої професійної освіти та беручи до уваги принцип безперервності фізкультурної, зокрема й валеологічної освіти, ми вважали за необхідне давати їм знання не у вигляді основ, які вони повинні були одержати в дошкільному закладі й загальноосвітній школі, а на рівні сучасних досягнень наукових знань з проблеми людина та її здоров'я. Отримані знання повинні бути підґрунтям для студента з питань формування, збереження й зміцнення здоров'я, насамперед, засобами та методами фізичної культури. Організуючою і стимулюючою основою у цьому важливому процесі повинна стати творча робота студента над створенням власної програми оздоровлення на основі тих знань, які він отримав у процесі вивчення теоретичного модуля програми.

З огляду на те, що здоров'я людини залежить від багатьох факторів, то вивчати й впливати на нього необхідно комплексно, беручи до уваги сучасний, інтегративний, міждисциплінарний підходи, прийнятий у валеології. З іншого боку, оздоровлення завжди починається із тренувального впливу на основні системи організму:

серцево-судинну, дихальну, імунну. Пріоритет використання ціннісного потенціалу фізичної культури тут незаперечний [2].

Таким чином, основу будь-якої оздоровчої системи завжди повинні складати засоби та методи фізичної культури, для вирішення поставлених завдань з урахуванням вищевикладених підходів, нами було розроблено курс «Валеологія людини та оздоровчі технології», який розрахований на 2 роки навчання та складається з 56 годин аудиторних та 56 – навчально-тренувальних занять (крім самостійних занять). З 56 годин аудиторних занять, 30 годин – лекційних та 26 годин – лабораторних. У кожному семестрі заплановано по 28 годин аудиторних та 28 навчально-тренувальних занять. 28 аудиторних занять у семестрі розподіляється наступним чином: 7-8 лекційних та 5-6 лабораторних (семінарських занять), по одному лекційному або лабораторному (семінарському) заняттю та одному навчально-тренувальному заняттю (всього 4 години на тиждень). По закінченню курсу студенти готують та захищають на заняттях реферати на тему: «Моя програма оздоровлення». Студентам пропонується дати аналіз оздоровчої системи з характеристикою наявного в них захворювання, захист теоретичного матеріалу, виконання практичних нормативів з урахуванням відпрацьовування навчально-тренувальних занять та наданням щоденника оздоровчого комплексу.

Даний курс «Валеологія людини та оздоровчі технології» передбачає вирішення наступних завдань:

- вивчення студентами соціальних аспектів та природно наукових основ фізичної культури, наукових основ життєдіяльності людини;
- ознайомлення студентів із предметом, методами, системою, принципами, основними поняттями валеології;
- формування в студентів сучасного уявлення про здоров'я та його компоненти, фактори, що впливають на формування, збереження та зміцнення здоров'я;
- усвідомлення своєї відповідальності за формування, збереження та зміцнення здоров'я;
- необхідність індивідуального підходу в оздоровленні людини;
- оволодіння навичками оцінки фізичного розвитку людини;
- оволодіння навичками оцінки нервово-психічного стану людини;
- оволодіння навичками оцінки рівня здоров'я людини;
- ознайомлення студентів з основними системами оздоровлення;
- формування знань та практичних навичок здорового способу життя;

- знання про особливості власного захворювання та можливості оздоровлення засобами та методами фізичної культури.

У результаті засвоєння даного курсу студент повинен:

- знати основні закономірності формування здоров'я людини;
- знати основні технології оздоровлення, найбільш ефективні при конкретному захворюванні;
- застосовувати на практиці стратегії ЗСЖ;
- оволодіти методами оцінки та корекції фізичної працездатності;
- оволодіти методами зміцнення фізичного й психічного здоров'я;
- знати та уміти оцінювати різні системи оздоровлення;
- вміти скласти власну програму оздоровлення (поточну та перспективну).

Розподіл студентів до навчально-тренувальних занять з фізичного виховання у спеціальних медичних груп проводились протягом 1-го місяця занять У першу чергу враховувалася нозологічна форма, стан здоров'я студентів на момент занять. У період з 2015-2016 навчальних років систематизована за рейтингом структура захворюваності студентів спеціальних медичних груп в Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка мала наступний характер:

- захворювання органів зору – 30,1%;
- захворювання серцево судинної системи – 15,21%;
- захворювання сечовидільної системи – 14,16%;
- захворювання опорно-рухового апарату – 12,79%;
- захворювання шлунково-кишкового тракту – 10,37%;
- захворювання нервової системи – 5,05%;
- захворювання органів дихання – 4,89%;
- захворювання Лор-органів – 2,31%;
- захворювання ендокринної системи – 1,94%;
- інші захворювання- 3,05%;

Другим важливим напрямком формування мотиваційно-ціннісного відношення до фізичної культури, здорового способу життя ми вважаємо можливість наочно показати студентові використання сучасних технологій, рівень його фізичного розвитку, динаміку стану здоров'я під впливом реалізації власноруч розробленої програми оздоровлення.

Із цією метою, на перших заняттях кожний студент проходив тестування на предмет визначення ризику основних синдромів та станів з використанням комп'ютерної програми АСКОРХ (Ю.П. Гичьов). Після обробки результатів, кожний студент отримував оцінювальний лист



стану здоров'я, який містить кількісну оцінку ризику захворюваності найбільше розповсюджених патологічних синдромів, рекомендації на додаткове обстеження, а також поради щодо здорового способу життя.

За результатами дослідження ми пропонували студентові виконувати наступні рекомендації:

1. Виконувати ранкову фізичну гімнастику 10-12 хв. (краще на свіжому повітрі), слідкуючи за частотою пульсу який не повинен перевищувати 120-130 уд/хв.

2. Уникати вологості й переохолодження.

3. Засвоїти одну із систем дихальної гімнастики.

4. Не вживати алкоголь, який підвищує ризик більшості захворювань.

5. Застерегти, що пасивне паління, також шкідливо для здоров'я як і саме паління.

6. Засвоїти навички аутотренінгу та використовувати його при психоемоційних перевантажень, хвилюваннях, неприємностях.

7. Використовувати психологічне розвантаження (гра в шахи, заняття ручними видами ремесел, слухання музики, танці та інші форми активного відпочинку.

8. Отримати консультацію фахівця стосовно використання загартовуючих процедур.

9. Отримати консультацію у лікаря кабінету ЛФК, з метою визначення курсу лікування.

10. Провести повторне профілактичне обстеження через півроку.

11. Отримати додаткові рекомендації лікаря відділення профілактики.

Статистично оброблені комп'ютером ризики захворюваності у відсотках, чіткі рекомендації до зміни способу життя, допомагали зацікавити студентів до вивчення даного курсу та практичного освоєння оздоровчої програми.

Одержавши початкові відомості за концептуальними питаннями проблеми «людина та її здоров'я», студенти практично опановували метод оцінки рівня соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко.

За результатами дослідження рівень власного здоров'я студентів у середньому, становив  $3,74 \pm 0,53$  бали, (нижче середнього), ми ставили завдання досягти як мінімум 12 бального рівня, що гарантує від загострення хронічних та виникнення нових захворювань (Г.Л. Апанасенко.). У процесі педагогічного експерименту ми неодноразово перевіряли динаміку рівня соматичного здоров'я

студентів, розробивши, для спрощення роботи, дану програму в системі Microsoft Excel. Крім того, на практичних заняттях кожний студент навчався підраховувати рівень власного здоров'я та мав можливість самостійно контролювати його динаміку. Таким чином, наочно показуючи студентам рівень власного здоров'я, пропонуючи конкретну мету та способи її вирішення на практиці, ми досягали високої активності студентів у створенні та практичній реалізації індивідуальних програм оздоровлення.

Однією з важливих умов реалізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування потреби студентів щодо стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Результати анкетування студентів першого та другого курсів показали, що лише 48% студентів 1-го та 60,8% 2-го курсів вважають ефективними засоби та методи фізичного виховання при одержанні вищої освіти, 48% – 1 курсу та 43,7% – 2 курсів студентів вважають, що заняття з фізичного виховання повинні бути факультативними і тільки 10% – 1 курсу та 13% – 2 курсу прихильники обов'язкового відвідування занять. 48% – 1 курсу та 56,2% – 2 курсу студентів висловлюються за введення валеологічного циклу в дисципліну «Фізичне виховання», а 56% – 1 курсу та 58% – 2 курсу хотіли б вивчати у цьому циклі різні оздоровчі системи.

По закінченню курсу «Валеологія людини та оздоровчі технології» нами було проведено аналіз ефективності вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Студенти відмітили, що 90,2% студентів оцінили курс на «добре» й «відмінно», 9,8% - «задовільно», незадовільних оцінок не зафіксовано. Новизну отриманої інформації 88,6% студентів оцінили на «добре» й «відмінно», 11,4% на «задовільно», достатність матеріалу, відповідно 92,3% та 7,7%, доступність викладу матеріалу – 94,4% та 5,6%, методичну забезпеченість курсу – 82,6% та 17,4%, врахування інтересів слухачів – 95,2% та 4,8% студентів.

Аналіз щоденників оздоровчого комплексу показав, що всі студенти, залежно від наявного захворювання, опанували свою програму оздоровлення, що вказувало на високий рівень мотивації до поліпшення власного здоров'я засобами та методами фізичного виховання. Так, у 93,2% студентів спостерігалась позитивна динаміка до збільшення обсягу рухової активності, 53,5% студентів по закінченню першого курсу та 72,4% студентів по закінченню другого курсу визначились з конкретною методикою загартовування, 42,5% та 67,8% студентів, відповідно, практикували різні оздоровчі підходи з питань харчування, 56,6% та 78,7% – активно використовували у своїх

оздоровчих програм дихальну гімнастику, 56,6% та 82,3% студентів освоїли та практикували різні методи психотехнологій.

Аналіз та оцінювання отриманих знань студентів за авторською програмою відбувалося по закінченню навчального року шляхом захисту реферату на заняттях. На першому курсі студенти готували реферат, відповідно до оздоровчих систем, за результатом наявних у них захворювань, на другому курсі – захищали розроблену та апробовану ними індивідуальну програму оздоровлення. Такий підхід сприяв позитивному використанню досвіду однокурсників, доводив ефективність власної програми конкретними фактами, збільшував відповідальність студентів до наукового обґрунтування основних положень своєї програми та вірогідності досягнутих результатів.

Під час виконання практичних занять студенти набували вміння визначати частоту серцевих скорочень, рівень артеріального тиску, життєву ємність легенів, фізичну працездатність, кистьову динамометрію, рівень соматичного здоров'я (методика Г.Л. Апанасенко); уміти оцінювати власне самопочуття, активність, настрій (методика САН); проводити самооцінку стану здоров'я (методика В.П. Войтенко); уміти підбирати та виконувати комплекси фізичних вправ зі спортивним інвентарем та без них, дихальну гімнастику та інші засвоєні методики оздоровлення.

Оскільки перед кожним студентом ставилося завдання досягнення «безпечного рівня» здоров'я (вище 12 балів за методикою Г.Л. Апанасенко), позитивна динаміка даного показника сприяла ефективній практичній реалізації індивідуальної програми оздоровлення. Загалом, 85% студентів першого та 92,3% студентів другого курсів визначали зріст рівня соматичного здоров'я в балах.

**Висновки.** Таким чином, упровадження в навчальний процес авторської програми «Валеологія людини та оздоровчі технології» позитивно вплинуло на вдосконалення навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» в спеціальних медичних групах, поліпшення їхнього стану здоров'я, успішному навчанню, зменшенню захворюваності, формуванню стійкої мотивації до засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури та здорового способу життя, оволодіння знаннями на рівні сучасних наукових досягнень з проблеми людини та її здоров'я, оволодіння системою практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.

2. Валеологические аспекты диагностики здоровья. [Под ред. М. С. Гончаренко]. Харьков, 2000.– 197 с.
3. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
4. Корягін В.М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. –Л. : Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
5. Мухін В.Н. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. — К: Олімпійська література, 2000. — 423 с.
6. Язловецький В.С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я: Навчальний посібник. — Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. — 352 с.

The content of authorial program with valeological guidance for students of special medical group is shown in the article, which has proved its effectiveness. Specially chosen means and methods of physical training complement and enrich each other effectively on the issue of formation, preservation and improving health, allowed to optimize the students health promotion who has problems with health and their adaptation to the educational process. The effectiveness of this program was to develop a personality-oriented, individualized rehabilitation program, implementation of which was a mean of self-determination in physical education, practical development of its potential value.

**Key words:** students, health, valeology, physical education, special medical group.

*Отримано 5.05.2016*

УДК 796.015.132.412-057.875

*Л.Є. Цюкало*

## **ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ**

У статті розкрито проблеми формування та забезпечення здорового способу життя у студенток вищих навчальних закладах.

Запропоновано засоби їх мотивації до здорового способу життя за допомогою застосування сучасних фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання. Студенткам пропонується використовувати такі засоби мотивації як класична (базова) аеробіка, степ-аеробіка, аква-аеробіка, фітбол-аеробіка, слайд-аеробіка, калланетика, шейпінг та стретчинг. З'ясовано, що використання сучасних фітнес-технологій сприяє покращенню фізичного стану студенток, а саме фізичної підготовленості за всіма показниками, соматичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності, рухової активності та морфо-функціонального стану, що спонукає студенток до ведення здорового способу життя.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студентки, здоровий спосіб життя, фітнес-технології, мотивація.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку України як європейської держави однією з найважливіших проблем є збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, а особливо сучасної студентської молоді. Всебічний та гармонійний розвиток студентства, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму особистості і здійснюється через формування здорового способу життя. В цивілізованих країнах Європейського Союзу здоровий спосіб життя – це дуже модно, популярно та актуально. Але стан в нашій країні залишає бажати кращого! Як свідчить аналіз даних офіційного сайту Міністерство охорони здоров'я України в останні роки зростає кількість молоді із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату. Значні показники мають такі хвороби як: алкоголізм, тютюнопаління й наркотична залежність [8, 9]. Сьогодні лише піднімаються заклики бути здоровим, а соціальне суспільство та реальні дані свідчать про погіршення здоров'я студентської молоді з кожним роком. Сучасна студентська молодь – це майбутні батьки і їх здоров'я є гарантією здоров'я та благополуччя всієї України. У зв'язку з цим велику роль відіграє вивчення мотивації, вподобань та вимог студентства в заняттях фітнесом та трендовими видами оздоровчої аеробіки. Це й зумовлює необхідність активізації позитивної мотивації молоді до здорового способу життя. Погіршення здоров'я студентської молоді активізує пошук трендових та популярних напрямків серед здоров'язбережувальних технологій, а особливо фітнес-технологій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вітчизняні науковці досить ґрунтовно дослідили мотивацію студенток до здорового способу життя засобами фітнес-технологій (О. Т. Литвин,

М. М. Булатова, 2004, Т. Ю. Круцевич, 2006, Н. В. Москаленко, 2010; С. В. Трачук, 2011). Сьогодні науковці встановили, що в основі здорового способу життя лежить оздоровчо-рекреаційна спрямованість передових систем фізичного виховання (В. М. Платонов, 2006; S. N. Blair, 2007; М. В. Дутчак, 2009). В. Самбур дослідив, що застосування сучасних фітнес-технологій (використання різних видів аеробіки) вдосконалюють розвиток психомоторних якостей, рухових умінь і навичок студентів, збільшують їх вподобання до систематичних занять фізичною культурою і спортом. У дослідженнях С. Гейченко, Т. Касацької визначено, що застосування фітнес-технологій підвищує обсяги рухової активності. Є. Урюпін, Т. Букова дослідили, що під час занять аеробними вправами відбуваються позитивні зміни у морфо-функціональному стані студентів, що забезпечує покращення показників фізичного здоров'я.

**Мета дослідження:** проаналізувати особливості застосування сучасних фітнес-технологій та формування у студенток позитивної мотивації до здорового способу життя засобами фітнес-технологій.

**Завдання дослідження:** 1. Проаналізувати та вивчити наукову літературу з основних питань дослідження. 2. Дослідити сучасні фітнес-технології, застосування їх у вищому навчальному закладі для формування у студентів здорового способу життя; 3. Проаналізувати позитивний вплив на стан здоров'я студентської молоді сучасних фітнес-технологій.

**Методи та організація дослідження:** Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, контрольні випробування (тести), порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.9 “Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації” (номер державної реєстрації 0111U001735).

Дослідження проводилось впродовж 2015–2016 н.р. на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. У ньому прийняло участь 50 студенток віком 18–19 років, віднесені до основної медичної групи. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=25 осіб), де студенткам було запропоновано займатись за сучасною фітнес-технологією (степ-аеробікою) та контрольну (КГ, n=25 особи), де студентки займались за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу.** Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження й

покращення здоров'я людей. Основні компоненти здорового способу життя є загальна рухова активність, раціональне харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок та позитивні емоції [9]. Сьогодні, для покращення здоров'я населення виділяють такі основні напрямки діяльності:

- формування політики, сприятливої для здоров'я;
- створення сприятливого для здоров'я зовнішнього середовища;
- активізація суспільства в напрямку поліпшення здоров'я як особистості зокрема, так і нації загалом;
- формувати свідомість людей діяти на користь власного здоров'я [8].

Важливим напрямком покращення здоров'я є організація викладачем фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію у студентській молоді мотивації до здорового способу життя. Необхідно формувати у студентів ідеологію, у якому здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дадуть їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом [6]. Все більшого значення на заняттях з фізичного виховання набуває мотивація до здорового способу життя, яка зможе зацікавити студентську молодь, тому що враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать. Пропонується використовувати такі засоби мотивації молоді до здорового способу життя завдяки сучасним фітнес-технологіям, яких налічується значна кількість, але найбільш популярними з них є наступні [1, 2, 10]:

1. Класична (базова) аеробіка. Найбільш поширений вид аеробіки, що являє собою синтез загальнорозвиваючих гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків, підскоків, виконуваних під музичний супровід 120-160 акц./хв поточним або серійно-поточним способом. Вправи виконуються на місці, з просуванням вперед, назад і в сторону. Основна фізіологічна спрямованість даного виду аеробіки – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи [4, 5].

2. Степ-аеробіка – поліпшує діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяє розвитку найважливіших рухових якостей і покращує пропорційність статури (особливо нижніх кінцівок та нижньої частини тулуба).

3. Слайд-аеробіка. У цьому виді аеробіки використовується спеціальне полімерне покриття і спеціальне взуття. Вправи нагадують рух ковзаняра. Розмір покриття – 183 см довжиною та 61 см

шириною. Наукові дослідження показали, що заняття на “слайді” є високоінтенсивним видом оздоровчого тренування, в процесі якого розвивається витривалість, координація рухів, рівновага та загальна спритність, а також тонізуються м'язи ніг.

4. Стретчінг – система спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою поліпшення гнучкості та розвитку рухливості в суглобах. Рациональний варіант стретчинга припускає використання двох типів тренувальних комплексів [3, 7]. Перший, виборчої спрямованості, характеризується застосуванням комплексу вправ за участю одних і тих же м'язових груп, що викликає локальний, але значний за величиною впливу, ефект. Другий тип комплексу формується з вправ, кожна з яких направлена на певну м'язову групу.

5. Калланетика – це поліпшення антропометричних показників за допомогою спеціально підібраних статодинамічних вправ та стретчинга для різних м'язових груп. Під час калланетики рухи та дії виконуються з невеликою амплітудою, часто в нестандартному стані у повному або на пів повному статичному положенні. Акцент чиниться на такі зони, як шию, живіт, сідниці, стегна, спину, також задіяні важкодоступні внутрішні м'язи. Регулярні заняття калланетикою допомагають швидкому ефекту в зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, позбавлення від надлишків жирової тканини, формування фігури з видовженими пропорціями) і практично не мають вікових обмежень [3, 6].

6. Шейпінг – це система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок та дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем фізичної підготовленості та рухової активності [3, 6]. В основі тренувальних занять студентської молоді з шейпінгу покладено принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямків гімнастики, синтез вправ яких сприяє позитивній динаміці цілого комплексу найважливіших морфофункціональних показників організму. Найважливішою умовою визначення оптимальних параметрів обсягу, інтенсивності, а також переважної спрямованості фізичних вправ є аналіз ваго-ростових показників студентів та рівня їх фізичної підготовленості [3, 6].

7. Фітбол-аеробіка. У процесі занять даним видом аеробіки використовуються спеціальні пластикові м'ячі діаметром від 45 до 75 см. Це вносить певний ігровий елемент у заняття, сприяє зміцненню окремих м'язових груп, добре виховує почуття рівноваги та сприяє покращенню постави [7]. Особлива перспектива проведення зі студентками аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча вчиняє позитивний вплив на м'язи спини, таза, нижніх та верхніх



кінцівок, хребта, основні м'язові групи та вестибулярний апарат, що дає можливість безмежно поширити контингент студенток, які займаються аеробними вправами. На заняттях з фітбол-аеробіки використовується музичний супровід, темп та такт в якому з'ясовується характером рухів та дій з врахуванням особистого рівня фізичної підготовленості студенток.

8. Аква-аеробіка. Водне середовище створює спеціальні умови для здійснення рухів: сповільнюється темп їх виконання, в одних випадках процес їх здійснення полегшується, а в інших – ускладнюється. Розрізняють аква-аеробіку в неглибокій і глибокій воді. Вправи можуть виконуватися з низькою, середньою і високою інтенсивністю, що визначає ступінь навантаження на кардіореспіраторну систему й опорно-руховий апарат.

9. Пілатес – це система фізичних вправ, на заняттях зі студентською молоддю для укріплення м'язів тіла, покращується гнучкість і поліпшується фізичний стан організму [7]. Вправи виконуються на килимках та зі спеціальним обладнанням. Виконання студентками вправ супроводить концентрацією на дихальному ритмі, вони усвідомлюють дії кожної окремої вправи на організм людини, тому такою фітнес-технологією як пілатес можна займатися навіть вдома [7].

Аналізуючи показники фізичної підготовленості студенток КГ та ЕГ на початок педагогічного експерименту та після (за допомогою контрольних випробувань (тестів)), з'ясували, що відбулися вірогідні зрушення у всіх показниках ( $p < 0,05$ ) (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості студенток 18-19 років  
ГНПУ імені О. Довженка**

Показники фізичної підготовленості	КГ		ЕГ	
	ВД	КД	ВД	КД
	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$
Швидкість – біг на 100 м, с	$18,1 \pm 0,07$	$17,6 \pm 0,15$	$18,1 \pm 0,07$	$16,3 \pm 0,12$
Витривалість – біг на 2000 м, хв, с	$12,3 \pm 0,16$	$11,2 \pm 0,08$	$12,3 \pm 0,16$	$10,9 \pm 0,08$
Швидкісно-силові якості – стрибок у довжину з місця, см	$163,7 \pm 3,21$	$177,4 \pm 2,36$	$163,7 \pm 3,21$	$183,6 \pm 1,28$

Силова витривалість – вис на зігнутих руках, с	25,3 ± 0,23	32,7 ± 0,25	25,3 ± 0,23	38,8 ± 0,36
Спритність – човниковий біг 4 x 9 м, с	11,4 ± 0,05	10,8 ± 0,06	11,4 ± 0,05	10,2 ± 0,09
Гнучкість – нахил тулуба вперед, см	12,60±2,18	13,5 ± 0,36	15,00 ± 0,46	17,80 ± 1,89

У студенток ЕГ (займалися степ-аеробікою) відбулися значні зрушення в показниках фізичної підготовленості, відбулися покращення майже в усіх показниках фізичних якостей (гнучкості, швидкості, спритності та сили). Студентки, які займалися за традиційною навчальною програмою (КГ) мали невірогідні зрушення у показниках фізичної підготовленості: гнучкість покращилася з 12, 60 ± 2,18 см до 13,5 ± 0,36 см ( $p > 0,05$ ), тоді як у студенток ЕГ вірогідно збільшилася – з 15,00 ± 0,46 см до 17,80 ± 1,89 см ( $p < 0,05$ ). Аналізуючи показники швидкості з'ясували, що студентки КГ поліпшили показники з 18,1 ± 0,07 до 17,6±0,15 ( $p > 0,05$ ), тоді як студентки ЕГ вірогідно поліпшили свої результати з 18,1 ± 0,07 до 16,3 ± 0,12 ( $p < 0,05$ ). Аналогічна ситуація склалася в студенток з показниками з бігу на 2000 м. (витривалості), дівчата КГ покращили результати з 12,3 ± 0,16 до 11,2 ± 0,08 ( $p > 0,05$ ), а показники студенток ЕГ вірогідно поліпшилися з 12,3 ± 0,16 до 10,9 ± 0,08 ( $p < 0,05$ ). Аналогічна картина спостерігається з іншими показниками фізичної підготовленості: швидкісно-силові якості, силової витривалості та спритності. Застосовування сучасних фітнес-технологій під час навчального процесу зі студентками ВНЗ допомагає покращенню фізичного стану студенток і розвитку фізичних якостей.

**Висновки.** Сучасні фітнес-технології відіграють велику роль у житті сучасної людини, зокрема студентської молоді. Серед різноманітності фітнес-технологій обрати потрібно ті, що підходять згідно уподобань, або згідно фізичних можливостей та потреб сучасних студенток. Сьогодні все більшого значення набуває мотивація молоді до здорового способу життя, яке зможе зацікавити студентство, оскільки враховуватиме їхні зацікавлення, рівень фізичного розвитку й стать. Для цього потрібно застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології, які значно підвищують цікавість студентів до фізичного виховання, створюють нову позитивну емоційну атмосферу занять, покращать у студентській молоді фізичні якості та фізичну працездатність, спонукають молодь до вибору здорового способу життя.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у пошуку нових способів мотивування молоді до здорового способу життя та більш детального обґрунтування вже запропонованих.

### **Список використаних джерел:**

1. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы : [учеб. пособ.] / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.
2. Иванчикова С. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. Иванчикова // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. 2. – С. 120-124.
3. Касацька Т. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. VIII Всеукр. наук.- практ. конф. з міжнар. участю. – П., 2012. – С. 142–146.
4. Крючек Е.С. Аэробика (содержание и методика проведения оздоровительных занятий): учебно-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – Москва: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего настроения / К. Купер. – М. : Фізкультура і спорт, 1987. – 191 с.
6. Нечаев В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаев // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129-132.
7. Овчиннікова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н. Овчиннікова, С. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 9-15.
8. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В. Одайник // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 20–23.
9. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149–153.
10. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Вид-во НУФВСУ “Олімпійська література”, 2008. – Том 2. – 391 с.

The article deals with the problem of formation and healthy lifestyle among students of higher educational establishments. Means of motivation for healthy lifestyle through fitness application of modern

technology on the physical education lessons were offered. Students are encouraged by using such motivation tools as classic (basic) aerobics, step aerobics, aqua aerobics, fitball aerobics, slide aerobics, callanetics, shaping and stretching. It was found that the usage of modern fitness technologies improves the physical condition of students such as physical fitness for all indicators, physical health, physical development, physical working capacity, motor activity and morpho-functional condition that encourages students to practice healthy way of life.

**Key words:** physical education, students, healthy lifestyle, fitness technologies motivation.

*Отримано: 27. 04. 2016*

УДК 616.1

*Р.Б. Чаплінський*

## **АТЕРОСКЛЕРОЗ, ЯК ОДИН ІЗ ВАРІАНТІВ АРТЕРІОСКЛЕРОЗУ**

У статті розглянуто класифікації артеріосклерозу. Проаналізовано типи артеріосклерозу. Охарактеризовано теорії патогенезу атеросклерозу. Розглянуто сучасну концепцію розвитку атеросклерозу. Детально охарактеризовано етапи атерогенезу, види фіброзних бляшок. Розглянуто клінічну класифікацію атеросклерозу, основні клінічні прояви атеросклерозу. Визначено фази перебігу атеросклерозу.

**Ключові слова:** артеріосклероз, патогенез, атеросклероз, атерогенез, бляшки, клініка, фази.

**Постановка проблеми.** Атеросклероз – хронічна прогресуюча хвороба артерій еластичного або еластично-м'язового типу, яка характеризується змінами внутрішньої оболонки судин – інтими, вогнищевим накопиченням в ній ліпідів, мукополісахаридів, компонентів крові, проліферацією клітинних елементів, розвитком фіброзу і кальцифікації. За визначенням ВООЗ, атеросклероз – варіабельна комбінація локальних змін внутрішньої оболонки (інтими) артерій еластичного й м'язово-еластичного типу, яка характеризується вогнищевим відкладенням ліпідів, складних вуглеводів, компонентів крові з їх подальшою кальцифікацією, розростанням фіброзної тканини та супутніми змінами середньої оболонки судин (медії).

Морфологічним субстратом атеросклерозу є атеросклеротична бляшка, яка звужує просвіт артерій, нерідко з наступним тромбуванням. Внаслідок порушення припливу артеріальної крові до органів і тканин (ішемії) розвивається їх дистрофія, фіброз і некроз.

**Метою статті** є аналіз та оцінка класифікації та типів артеріосклерозу, аналіз теорії патогенезу атеросклерозу, сучасної концепції розвитку атеросклерозу, етапів атерогенезу, видів фіброзних бляшок, аналіз та оцінка клінічної класифікації атеросклерозу, основних клінічних проявів атеросклерозу, визначення фаз перебігу атеросклерозу.

**Обговорення результатів дослідження.** Атеросклероз – всього лише один із варіантів артеріосклерозу. За класифікацією А.І. Струкова й В.В. Серова, залежно від етіологічних, патогенетичних та морфологічних ознак, виділено наступні його види: 1) атеросклероз (метаболічний артеріосклероз); 2) артеріосклерозабогіаліноз (наприклад, при гіпертонічній хворобі); 3) інфекційно-запальний артеріосклероз (наприклад, сифілітичний, туберкульозний); 4) алергічний (наприклад, при вузликівому периартеріті); 5) токсичний; 6) первинний кальциноз середньої оболонки артерій (медіакальциноз Менкеберга); 7) віковий (старечий) артеріосклероз [3, с. 113-115].

Згідно іншої класифікації, запропонованої патологом Догг (1978), розрізняють: 1) фізіологічний артеріосклероз (пов'язаний з природними віковими змінами судин); 2) артеріосклероз (в основі якого лежить інфільтрація стінки артерій ліпідами); 3) артеріосклероз у вигляді облітеруючого ендартеріїту; 4) ювенільний (юнацький) артеріосклероз (прогресування процесу відбувається внаслідок інтенсивної проліферації гладкомускульних клітин без ознак накопичення в стінках судин ліпідів) [7, с. 298-300].

Одним з типів артеріосклерозу є локальна вогнищева кальцифікація середнього шару (медії), в основному артерій м'язового типу середнього діаметру – артеріосклероз Менкеберга та артеріосклероз. При хворобі Менкеберга переважно ушкоджуються артерії верхніх і нижніх кінцівок, а також статевих органів. Захворювання зустрічається після 50 років. При цій хворобі настає дегенерація гладеньких м'язових клітин з наступним заміщенням їх кальцієвими відкладеннями. Судини стають твердими, звивистими. Рентгенологічно знаходять кальцифікати переважно в судинах газу та стегон. Ізольовані зміни тільки середнього шару не призводять до звуження просвіту судин і незначно впливають на кровообіг, тому вирішального клінічного значення не мають. Однак медіальний склероз судин нижніх кінцівок часто поєднується з атеросклерозом, виникає оклюзія артерій.

Такі зміни переважно розвиваються в людей похилого віку та в осіб, які тривало лікуються кортикостероїдами. У хворих на цукровий діабет (ЦД) вогнищева кальцифікація перебігає швидко і найчастіше набуває важкої форми при діабетичній нейропатії. Припускають, що етіологічним чинником є симпатична денервація гладеньких м'язів середньої оболонки. У людей похилого віку зустрічається вогнищева кальцинація клапану аорти, внаслідок чого з'являються різні клінічні симптоми – від систолічного шуму до важкого кальцинованого стенозу гирла аорти.

В основі артеріосклерозу лежить утворення гіаліну й дегенеративні зміни внутрішньої й середньої оболонок дрібних артерій і артеріол, а саме – селезінки, підшлункової залози, наднирників і нирок. Артеріосклероз нирок завжди супроводжується гіпертензією.

В 1912-1913 рр. М.М. Анічков і С.С. Халатов обґрунтували теорію холестеринової інфільтрації при розвитку атеросклерозу. Сьогодні однією із загальноприйнятих теорій патогенезу атеросклерозу є гіпотеза реакції на ушкодження. Згідно неї, ендотеліальні клітини, які вистилають внутрішню оболонку судин, під впливом різноманітних факторів ушкоджуються. Порушується їх нормальна функція. Інші теорії атерогенезу не є загально визнаними. Етіологія атеросклерозу ще до сьогоднішнього дня залишається нез'ясованою.

Причина атеросклерозу остаточно не встановлена. Його розвиток пов'язують з наявністю певних факторів ризику: артеріальної гіпертензії (АГ), дисліпопротеїнемії, куріння, ЦД, професійних інтоксикацій, спадкової схильності, підвищення маси тіла, гіподинамії, зловживання алкоголем, деяких захворювань тощо. В останні роки обговорюється гіпотеза ініціації генералізованого атеросклеротичного процесу локальним або системним запаленням, викликаним персистуючою в організмі хронічною інфекцією на тлі видозміненої імунологічної активності. На жаль, ряд важливих ланок патогенезу атеросклерозу, особливо ранніх його стадій, до цього часу вивчені недостатньо. Цілком, певно, сьогодні доказана роль механічного й хімічного пошкодження ендотелію. Вплив ксенобіотиків, імунних комплексів, ліпідних перекисів тощо спричиняють процеси молекулярної й клітинної реорганізації внутрішніх шарів судинної стінки [8, с. 487-488].

За сучасною концепцією розвитку атеросклерозу, ушкодження ендотелію артерій великого і середнього калібру є його початковою ланкою. Під дією стресу, інтоксикації, куріння, гіперхолестеринемії його проникність збільшується. Найбільш вивченим пошкоджуючим фактором є підвищення рівня холестерину ліпопротеїнів низької

щільності (ХС ЛПНЩ). На місцях ушкодження ендотелію відбувається фіксація (прилипання) лейкоцитів, серед яких при атеросклерозі найбільше значення мають моноцити. Вони атакують ендотеліальні клітини, мігрують субендотеліально внаслідок хемотаксису й потім перетворюються в макрофаги. Останні накопичують усе більше ліпідних включень, захоплюючи частинки окислених модифікованих ліпопротеїнів низької щільності (ЛПНЩ). Частина макрофагів з накопиченими ліпідами повертається знову в кровообіг та ініціює механізм регресу атеросклерозу на його початковій стадії. Він відбувається особливо інтенсивно при атерогенних дисліпопротеїдеміях, насамперед – при підвищенні в плазмі крові ЛПНЩ. Надалі макрофаги трансформуються в багатий ефірами холестерин (ХС) «пінисті клітини». Останні нерідко розпадаються й у бляшці осідає вільний ХС. Вважають, що це – перший етап атерогенезу [2, с. 615-619].

Ушкодження ендотелію веде до потовщення інтими шляхом її інфільтрації гладенько-м'язовими клітинами, що мігрують із медії. Процес проліферації гладенько-м'язових клітин проходить паралельно з інтрацелюлярним нагромадженням ліпідів. У кінцевому результаті формується «ліпідна смужка». Розвивається другий етап атерогенезу – формування «ліпідних, жирових смужок». Основу «жирової смужки» складають скупчення «пінистих клітин», оточених колагеновими, еластичними волокнами й протеогліканом. Ендотелій, який вкриває «жирову смужку» зморщується і тоншає. Ліпідні частинки, що раніше розташовувалися всередині «пінистих клітин», виходять з них і акумулюються за межами клітин у субендотеліальному шарі аж до інтими. Постійно високий рівень ЛПНЩ підтримує цей процес. Сюди ж просочуються гладенько-м'язові клітини, які захоплюють частинки ЛПНЩ і проліферують під впливом мітогенів, зокрема тромбоцитного чинника росту, що визначає подальше прогресування атерогенезу.

Загалом формування «жирової смужки» є фізіологічним процесом. Він передбачає активацію макрофагальної системи захисту судинної стінки від супероксидних аніонів частинок ЛПНЩ. Ці аніони є цитотоксичними не тільки для ендотеліальних і гладенько-м'язових клітин, але й макрофагів. Ліпідні плями і смужки мають жовтуватий колір. Їх знаходять в аорті і вінцевих судинах навіть у немовлят. З віком більша їх частина зникає, проте вважають, що атеросклеротичні бляшки розвиваються саме на їхньому місці. У вінцевих артеріях 1/5 практично здорових дітей і підлітків чоловічої статі (віком від 10 до 19 років), які загинули від випадкових причин, виявляли фіброзні бляшки. У дівчаток і дівчат їх знаходили у два рази рідше. У 95% випадків ліпідні

плями піддаються зворотному розвитку й тільки невелика їх частина з часом трансформується в атеросклеротичну бляшку. Жирові смужки не створюють обструкції кровоплину й передумов для виникнення будь-яких клінічних симптомів.

Третя стадія – стадія проміжного пошкодження або преатерома. Вона складається з основних елементів «жирової смужки», а також містить значну кількість позаклітинно розташованих частинок. «Пінисті» клітини з часом руйнуються через цитотоксичність, зумовлену процесом перекисного окислення ліпідів. Ліпідні частинки й кристали ХС виходять за межі клітин, посилюють процес утворення біологічно активних речовин типу мітогенів. У свою чергу вони викликають проліферацію гладенько-м'язових клітин і стимулюють синтез сполучнотканинних елементів. Частина окислених ліпопротеїнів відкладається на ендотелії.

Четверта стадія – атерома. П'ята – фіброатерома (фіброзна бляшка). При атеросклерозі зріла фіброзна бляшка є атероною, протеоглікановий шар якої змінює свій склад. За рахунок колагену формується щільний матрикс – основа фіброзної капсули. Тут же виникають ділянки кальцифікації. Бляшки без ліпідів або з мінімальним їх вмістом, що складаються переважно із фіброзної і склеротичної тканини, називаються «фіброзними». З помірним або високим вмістом жирів – «ліпідними». Фіброзні бляшки мають вигляд виступаючих над поверхнею внутрішньої оболонки судин потовщень – склепінь з поверхнею матового відтінку. Ліпідна бляшка виглядає по-іншому. Її центральна частина утворена пінистими клітинами, насиченими ліпідами, і залишками некротичних клітин – «детритом». Вона вкрита фіброзно-м'язовим шаром або «дашком», до складу якого входять гладенько-м'язові клітини, макрофаги, колаген, еластичні волокна. Наявність великої кількості жовтої драглистої речовини, насиченої пінистими клітинами, стало причиною появи терміну атеросклероз (від латинського *ather*-кашка, *sclerosis* - щільний, твердий). Товщина бляшки значно перевищує звичайну товщину внутрішньої оболонки. На відміну від ліпідних плям і смуг, атеросклеротична бляшка виступає в просвіт артерії і значно його звужує.

Щодо власне фіброзних бляшок, то в дослідженнях А.М. Віхерта й співавт. (1988) було доведено існування декількох їх видів, які різняться за формою, розмірами, локалізацією, структурно і, що найважливіше, наявністю ліпоїдозу. До них належать: 1) стрічкоподібні фіброзні бляшки, які утворюються на місці, так званих, ритмічних структур (типичним є наявність незначної кількості ліпідів у їх структурі); 2) невеликі за розміром фіброзні бляшки (0,2-0,5 см) округлої або овальної форми,



які фактично є ліпідними бляшками, що височіють над поверхнею інтими; 3) фіброзні бляшки, розташовані в гирлах артерій, білуваті, діаметром до 1,0-2,0 см із невеликим, а з часом значним вмістом ліпідів; 4) фіброзні бляшки білого кольору, витягнуті у довжину до 1,0-2,0 см без ліпоїдозу, що виникають на місці локального набряку інтими. Останній вид фіброзних бляшок не має жодної залежності від вираженості чи наявності ліпоїдозу внутрішнього шару артеріальної стінки (тобто – власне атеросклерозу), та попереднього формування ліпідних плям. Такі бляшки мають особливий генез, зумовлений структурними змінами судинних шарів і не пов'язаний з метаболічними розладами ліпідного обміну. Було помічено, що найчастіше вони зустрічаються в людей молодого віку.

Атеросклеротичні бляшки бувають концентричними, викликаючи собою фіксований ступінь стенозу коронарної артерії й ексцентричними, при яких ступінь стенозу може варіювати. У хворих з гострим коронарним синдром, ексцентричні стенози зустрічаються частіше. При звуженні 2/3 просвіту коронарної артерії виникає ішемія міокарда, у результаті чого діагностують стенокардію. Частина бляшок у процесі еволюції піддається регресії. Вважають, що головна причина нестабільності бляшок полягає в зниженні синтезу колагену і підвищенні його руйнування в їх капсулах. До факторів, що визначають схильність бляшки до розриву належать: перевага ліпідного ядра, стоншення капсули і зменшення в ній кількості колагену, механічна втомлюваність фіброзної оболонки і запалення всередині бляшки, що супроводжується інфільтрацією макрофагами її покривки [9, с. 929-932].

Некроз, тромбоз, звизакування характерні для останньої шостої стадії атеросклерозу – стадії ускладнень. У центрі бляшки під її фіброзним покриттям розвивається некроз, а з пінистих клітин вивільняються протеолітичні ферменти, які ушкоджують ендотелій. На атеросклеротичній бляшці утворюються виразки, а по периферії – геморагії. Поверхня атеросклеротичної бляшки з ушкодженням ендотелієм стає тромбогенною, що веде до пристінкового тромбування. Кашеподібні некротичні маси змиваються течією крові й сприяють виникненню тромбоемболічних ускладнень. Саме в цій стадії виникає інфаркт міокарда (ІМ), нестабільна стенокардія, інсульт, гангрена, тромбози. В атеросклеротичній бляшці відкладаються солі кальцію, настає кальцифікація. Артерія стає склерозованою, твердою, ущільненою і звуженою, що сприяє порушенню кровообігу і розвитку ішемії, ішемічної дистрофії та некрозу. У міру прогресування некрозу артеріальна стінка поступово слабне, що може призвести до розриву її внутрішньої оболонки, утворення аневризми й появи кровотечі.

Найчастіше розвивається атеросклероз аорти. На другому місці – вінцеві судини, на третьому – судини мозку [4, с. 53-56; 6, с. 78-82].

В останні роки накопичені нові дані, які уточнюють окремі моменти патогенезу атеросклерозу. Встановлено, що в місцях ушкодження ендотелію посилюється експресія фактору, що стимулює утворення в ендотеліюцитах рецепторів, відповідальних за адгезію лейкоцитів – VCAM - I (vascular cell adhesoin molecule - 1). Цей процес відбувається з участю цитокінінів – білкових медіаторів запалення та імунних процесів. Серед них пухлино-некротичний фактор альфа (TNF- $\alpha$ ) та інтерлейкін – 1 $\beta$  (IL-1  $\beta$ ). У бляшці, що розвивається, знаходяться накопичення активних лімфоцитів (переважно Т-клітин). Виявлено, що джерелом фактору росту, а саме PDGF (platelet derived growth factor) можуть бути не тільки тромбоцити, а й моноцити чи ушкоджена судинна стінка. Ці чинники стимулюють міграцію, проліферацію гладенько-м'язових клітин і утворення ними позаклітинного матриксу, що пов'язано з наростанням фіброзних процесів у бляшці. Деякі дослідники розглядають процес формування бляшки як ознаку хронічного запалення [5, с. 331-334].

Прояви атеросклерозу – різноманітні. Однак, повільнопрогресуючий процес, відсутність виражених структурних змін, гемодинамічних порушень, наявність компенсаторного пристосування внутрішніх органів до наростаючої ішемії, довгочасно зумовлюють бідну клінічну симптоматику атеросклерозу або повну її відсутність. Відомо, наприклад, що розлади кровообігу можуть компенсуватися при звуженні артерії до 2/3 її діаметру.

Згідно клінічної класифікації атеросклерозу за А.Л. Мясніковим розрізняють доклінічний і клінічний періоди хвороби. У доклінічному періоді видимих змін з боку внутрішніх органів немає. Відмічаються клінічно приховані порушення міжорганної нервово-гуморальної регуляції, обміну ліпопротеїнів і мукополісахаридів, підвищення проникності судинної стінки. У другому періоді – етапі клінічних проявів, виділяють три послідовні стадії: I стадія – ішемічна, II – тромбонекротична, III – фіброзна [1, с. 22-25].

Основні клінічні прояви атеросклерозу, наведені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

### **Основні клінічні прояви атеросклерозу**

Атеросклероз аорти	Систолічна гіпертензія, аневризма аорти, тромбоемболії великого кола
Атеросклероз пре церебральних і церебральних артерій	Хронічна недостатність церебрального кровообігу, інфаркт мозку (ішемічний інсульт)

Атеросклероз коронарних артерій	Ішемічна хвороба серця (стенокардія, ІМ, порушення ритму серця, серцева недостатність, раптова смерть)
Атеросклероз ниркових артерій	Вазоренальна АГ, нефросклероз
Атеросклероз мезентеріальних артерій	Синдром черевної жаби, інфаркт кишківника
Атеросклероз артерій нижніх кінцівок	Кульгавість, гангрена пальців і стопи

**Висновки.** Таким чином, атеросклероз є лише одним з варіантів артеріосклерозу, що відображає наслідки розладів метаболізму ліпідів та білків для судинних стінок (метаболічний артеріосклероз).

Атеросклероз потрібно розглядати як хронічний, рецидивуючий процес, перебіг якого в кожному окремому випадку включає фази прогресування, стабілізації й зворотного розвитку. Клінічні прояви, їх важкість, перебіг і прогноз зумовлені не стільки ступенем морфологічних змін, скільки їх локалізацією.

В основі артеріосклерозу лежить утворення гіаліну й дегенеративні зміни внутрішньої й середньої оболонки дрібних артерій і артеріол.

### Список використаних джерел:

1. Лутай М.І. Ішемічна хвороба серця. Класифікація. Принципи профілактики і лікування / М. І. Лутай, О. М. Пархоменко, В. О. Шумаков. – К.: МОРІОН, 2002. – 48 с.
2. Основы кардиологии: Принципы и практика (2-е издание) / Под ред. проф. Клива Розендорффа. – Львов: Медицина світу, 2007. – 1064 с.
3. Руководство по кардиологии / Под ред. В. Н. Коваленко. – К.: Морион, 2008. – 1424 с.
4. Селезнева Л.М. Болезни сердца и сосудов / Л. М. Селезнева. – М.СПб.: «ДИЛІЯ», 2003. – 253 с.
5. Серцево-судинні захворювання / Заред. чл.-кор. АМН України, проф. В.М. Коваленка та проф. М.І. Лутая // Довідник «VADEMECUM info ДОКТОР «Кардіолог». – К.: ТОВ «ГІРА «Здоров'я України», 2005. – 542 с. – (Серія «Бібліотека «Здоров'я України»).
6. Сыркин А.Л. Инфаркт миокарда / А. Л. Сыркин. – М.: Медицинское информационное агентство, 1998. – 397 с.
7. Anderson K.M. Cardiovascular disease risk profile / K. M. Anderson [et al.] // Am. Heart. J. – 1991; – N 121. – P. 293-308.

8. Emberson J. Evaluating the impact of population and high-risk strategies for the primary prevention of cardiovascular disease / J. Emberson [et al.] // Eur. Heart. J. – 2004. – Vol. 25. – P. 484-491.
9. Iestra J.A. Effect Size Estimates of Lifestyle and Dietary Changes on All-Cause Mortality in Coronary Artery Disease Patients: A Systematic Review / J. A. Iestra [et al.] // Circulation. – 2005. – Vol. 112. – P. 924-934.

The article deals with the classification of atherosclerosis. Analyzed the types of atherosclerosis. The characteristic theory of the pathogenesis of atherosclerosis. The modern concept of atherosclerosis. Described in detail the stages of atherogenesis, types of fibrous plaques. Considered clinical classification of atherosclerosis, the main clinical manifestations of atherosclerosis. Determined phase flow atherosclerosis.

**Key words:** arteriosclerosis, pathogenesis, atherosclerosis, atherogenesis, plaque, clinical phase.

*Отримано: 26. 04. 2016*

УДК 796.853.23

*М.О. Чистякова, О.П. Шишкін*

## **ПРОБЛЕМИ ОЦІНКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ДЗЮДО**

В статті розкриваються проблеми оцінки спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо. Визначено, що для оцінки рівня спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, важливо враховувати розвиток аеробних і анаеробних можливостей. Проаналізовано педагогічні тести, які характеризують аеробно-анаеробні та анаеробні компоненти спеціальної витривалості спортсменів.

**Ключові слова:** біоенергетичні можливості, витривалість, педагогічні тестування

**Актуальність.** Сучасний етап розвитку дзюдо характеризується високим рівнем спортивно-технічних досягнень і підвищеною напруженістю спортивно-конкурентної боротьби за першість на міжнародній арені. Так, на Іграх XXX Олімпіади в 2012 р (Лондон) цей

вид спорту представляли спортсмени 135 країн, що виводить дзюдо в трійку найпопулярніших видів спорту, пред'являючи при цьому високі вимоги до організму спортсменів [7]. При цьому останнім часом в олімпійському дзюдо спостерігаються стрімкі зміни, які пов'язані з постійною зміною правил змагань, зростаючою інтенсифікацією тренувального процесу, необхідністю тривалої підготовки до досягнення високого спортивного результату [6, 9]. Все перераховане обумовлює вдосконалення навчально-тренувального процесу, вимагає обґрунтування системи контролю за підготовленістю спортсменів. Проте у сформованій системі підготовки відсутні підходи до оцінки спеціальної витривалості, що призводить до зниження результативності змагальної діяльності.

**Мета дослідження** – вивчити та узагальнити дані наукової-методичної літератури з проблеми оцінки спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо.

**Аналіз та обговорення результатів досліджень.** На даний час до складу Міжнародної федерації дзюдо (МФД) входить 198 національних федерацій, в число яких входить і Федерація дзюдо України (ФДУ). З 1993 р. як самостійна організація ФДУ є членом Європейського союзу дзюдо (EJU).

Сьогодні боротьба дзюдо культивується майже в усіх містах України. Передові позиції в ній займають спортивні організації Києва, Дніпропетровська, Запоріжжя, Івано-Франківська, Рівного, Харкова та ін. Розвивається боротьба дзюдо і в Кам'янець-Подільському Національному Університеті (КПНУ) імені Івана Огієнка. Наші спортсмени є учасниками найпрестижніших світових змагань.

Перші серйозні успіхи на міжнародній арені прийшли до кам'янецьких дзюдоїстів в 1995 році. На Чемпіонаті світу в Токіо (Японія) на третю сходинку п'єдесталу пошани піднялася Тетяна Беляєва (72 кг). Першим чемпіоном світу (2009 р.) в Україні із дзюдо став Георгій Зантара.

На Олімпійських іграх Україну з дзюдо представляли наші студенти Тетяна Беляєва, Георгій Зантара, Геннадій Білодід, Анастасія Матросова, Ірина Кіндзерська.

За підсумками 2015 р. Федерації дзюдо визнала кращих спортсменів України серед яких випускники та студенти КПНУ імені Івана Огієнка: Георгій Зантара (66 кг) – випускник; Кеджау Ньябали (90 кг) – випускник; Ірина Киндзерская (+ 78 кг) – магістратура; Шушана Гевондян (57 кг) – II вища освіта; Денис Толкач (Київ, 81 кг) – III курс; Антон Савицкий (100 кг) – III курс; Виктор Макуха (81 кг) – IV курс.

Успішний виступ спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, залежить від багатьох чинників, передусім, від швидко-силових можливостей, спеціальної витривалості і здатності до подолання високого темпу сутички та збереження результативності [1, 3, 5]

Специфіка дзюдо як виду спорту виражається в дуже високих вимогах до техніко-тактичної підготовленості [4, 11]. При цьому провідні спеціалісти [8, 10, 12] підкреслюють вплив зростаючої втоми на ефективність виконання різних техніко-тактичних дій дзюдо, збереження високої координації рухів спортсменів. Це визначає, що одним з головних чинників досягнення високої спортивної майстерності є спеціальна витривалість – здатність протистояти втомі в умовах специфічних навантажень [6].

Серед факторів, що зумовлюють рівень спеціальної витривалості спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, в першу чергу, необхідно зупинитися на аналізі можливостей системи енергозабезпечення борців та ефективності її використання в процесі змагальної і тренувальної діяльності [5, 11].

Біоенергетичні можливості організму є найбільш важливим фактором, що лімітує його фізичну витривалість [1, 9]. Як відомо, утворення енергії при м'язовій діяльності здійснюється за рахунок метаболічних процесів трьох видів: алактатного анаеробного процесу, який пов'язаний з використанням внутрішньом'язових резервів аденозинтрифосфату (АТФ) і креатинфосфату (Крф); гліколітичного анаеробного процесу, який представляє собою багатоступінчастий процес анаеробного ферментативного розпаду вуглеводів, що приводить до утворення молочної кислоти в працюючих м'язах, і аеробного процесу, пов'язаного з можливістю виконання роботи за рахунок окислення енергетичних субстратів, в якості яких можуть використовуватися вуглеводи, жири, білки при одночасному збільшенні доставки і утилізації кисню в працюючих м'язах [1, 15].

Фізіологічна ефективність використання енергії, що вивільняється в метаболічних процесах, залежить від трьох найбільш важливих параметрів: потужності, ємності й ефективності перетворення енергії в обраному метаболічному процесі [6].

У спортивній діяльності сучасна наука часто розглядає фізичну роботу, яка супроводжується активацією систем організму, пов'язану з чітким розподілом біоенергетичних процесів (переважанням анаеробного або аеробного джерела енергії в забезпеченні роботи) в основному при заняттях циклічними видами спорту [1].

Добре відомо, що дзюдо за структурою рухів відноситься до ациклічного виду спортивної діяльності, в якому здійснюється

безперервне чергування аеробних, анаеробних і змішаних метаболічних процесів [7, 15]. Так, в дзюдо анаеробні алактатні («вибухові») можливості дозволяють ефективно проводити технічні прийоми і комбінації, анаеробно-гліколітичні – проводити прийоми протягом сутички, аеробно-анаеробний компонент підтримувати працездатність протягом ряду сутичок, а аеробний – максимально швидко відновлюватися між поєдинками [5].

Думка вчених щодо кількісної характеристики значущості різних біоенергетичних функцій для спеціальної змагальної діяльності неоднозначна [4, 8].

На думку ряду авторів [4, 5, 6], вся система спортивного тренування повинна орієнтуватися на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності.

За даними І.Д. Свищева, показано, що п'ятихвилинний змагальний поєдинок висококваліфікованих дзюдоїстів у середньому складається з 12 активних епізодів боротьби, які тривають від 15 до 35 с та чергуються з паузами відпочинку тривалістю від 8 до 17 с.

За даними В. Сікорським і співавт. [15], загальний час сутички становить 7 хв 18 с, тривалість одного епізоду боротьби в повному контакті – від 7 до 14 с. Також слід зазначити, що в сучасній змагальній практиці при рівному результаті додається додаткова сутичка (до оцінки).

Змагальні поєдинки в дзюдо, згідно з правилами змагань, проводяться в один день. Для того щоб отримати перемогу, спортсмен повинен провести 5-6 сутичок [10].

Аналізуючи дані спеціально-методичної літератури, можна відмітити, що низка авторів враховує роль різних джерел енергозабезпечення у підготовці спортсменів у дзюдо.

Так, дослідники вважають [8, 11], що внесок анаеробної енергопродукції на 78-90% покриває всі запити змагальної діяльності. Вищевикладене обумовлює положення, згідно якому, підвищення спеціальної витривалості у дзюдо передбачає використання високоінтенсивних специфічних тренувальних навантажень анаеробної спрямованості, що сприяють формуванню системного структурного і адаптаційного слідів адаптації [10].

На думку Д. Уілмора і Д. Коста, ефективність спеціалізованого анаеробного тренування проявляється у двох основних факторах: істотному підвищенні буферних здібностей м'язів, задіяних у виконанні роботи, і підвищенні ефективності виконання складних рухів, що проявляється у зменшенні витрат енергії за рахунок більшої узгодженості в роботі основних м'язових груп, задіяних в конкретній вправі.

За даними В.В. Шияна [8], збільшення обсягів навантажень анаеробного гліколітичного характеру призвело до ефективної змагальної діяльності в дзюдо. При цьому автори відзначають, що існує оптимум таких навантажень, подальше збільшення частки гліколітичної анаеробної роботи (понад 48%) є малоефективним, оскільки знижує темпи приросту показників змагальної діяльності.

Протилежної думки дотримуються автори «фізкультурно-оздоровчої» концепції [4], вважаючи, що для борців пріоритетним є механізм аеробного енергозабезпечення. Такий розподіл значущості приватних метаболічних функцій для виконання змагальної діяльності борців, на думку авторів, визначається тим, що змагальна сутичка триває 5-9 хв і може бути порівняна з змагальною діяльністю бігуна на 1500-3000 м. Збільшення навантажень анаеробної гліколітичної спрямованості, згідно з думкою авторів, призводить до значного «закиснення» м'язів, руйнування мітохондрій, а значить, до втрати витривалості.

А.Д. Дадаєв [2], погоджуючись із застосуванням навантажень аеробного спрямованості для підвищення витривалості, вважає, що частка участі анаеробних механізмів знаходяться на рівні 50-60%.

Аналіз даних, представлених у спеціальній науково-методичній літературі з питань контролю та оцінки спрямованості тренувальних навантажень у дзюдо, показав, що використання поляричних з погляду біоенергетики фізичних навантажень і по інтенсивності, і за часом ускладнює управління тренувальним і відновлювальним процесами. Все це обумовлює положення, згідно якого для оцінки рівня спеціальної витривалості спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, важливо враховувати розвиток аеробних і анаеробних можливостей.

Рухова діяльність спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, характеризується варіативністю, нестандартністю, неможливістю заздалегідь визначити величину змагального навантаження. Так, наприклад, поєдинок може проходити від декількох секунд до п'яти хвилин і більше. Однак головна особливість змагальної діяльності в дзюдо полягає в хвилеподібній, нерівномірній руховій активності спортсменів. Тому для оцінки рівня спеціальної витривалості спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, фахівці рекомендують використовувати інтервальні високоінтенсивні навантаження.

Основними методами контролю спеціальної витривалості є педагогічні контрольні випробування – тести, які відповідають специфіці виду спорту. Тестування проводяться з метою виявлення функціональних резервів для подальшого зростання спортивних результатів, для комплектування збірної команди. Важливою



умовою навантажувального тестування є можливість точного виміру. Визначення спеціальної витривалості здійснюється як у лабораторних, так і в польових умовах.

При формуванні тестового комплексу для оцінки рівня розвитку спеціальної витривалості спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, потрібно дотримувались установлених вимог. Тести мають бути простими, доступними, надійними, валідними (інформативними), специфічними, носити комплексний характер, природно вписуватися в навчальний процес.

Такими тестами, що відповідають зазначеним вимогам, є низка авторських тестів, а саме: В.А. Геселевич, А.А. Новиков; В.Ф. Башкиров, А.А. Новиков, А.А. Руссо; А.А. Шепилов, В.П. Климин; П.А. Рожков, В.А. Никуличев, В.К. Крутьковский; В.Ф. Бойко. Автори рекомендують виконувати тестуючи навантаження, які моделюють змагальну сутичку з допомогою вправ з борцівським манекеном. Перевагою цих розроблених та апробованих тестів є їхня простота і майже максимальне напруження основних функціональних систем. Проте виконуючи ці навантаження дуже складно добитися їх однотипного застосування.

Інший спосіб визначення спеціальної витривалості за типом енергопродукції запропонував Б.М. Шиян [8]. Тестування здійснюється у лабораторних умовах з визначенням рН крові до та після виконання кидків. Основним недоліком цього тестування є проведення його в лабораторних умовах із застосування громіздкої дорогої апаратури.

Аналізуючи джерела зарубіжних авторів нашу увагу привернула низка робіт таких фахівців світового дзюдо як, Хосе Мануеля Гарсія та С. Стерковича.

Для контролю рівня спеціальної витривалості спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, професором Мадридського університету Хосе Мануелем Гарсія [13] у 90-х рр. був запропонований 3-хвилинний змішаний аеробно-анаеробний тест, що складається з трьох етапів. I етап тесту дзюдоїст проводить з партнером однієї маси і довжини тіла. Вихідне положення партнера (В.п.) – «поза козла». По команді «Старт» (хаджиме) борець виконує стрибок, ноги нарізно, через «козла» (тобто партнера), а потім виконує пролізання між його ногами на протязі 1хв. II етап починається без інтервалу відпочинку. В.п. – лежачи на спині, руки за головою у захваті. Партнер сидить на ногах обстежуваного, який виконує піднімання тулуба в сід за 1 хв, після чого відразу ж переходить до III етапу – стрибків через гімнастичну лаву (двома ногами) впродовж 1 хв. Далі розраховується індекс тесту [13].

$$JMGIindex = (A + B)/2, \quad (1)$$

де А – розраховується по формулі (2), В – розраховується по формулі (3);

$$A = ((P1 + P2)/2) - (n + m/2) \quad (2)$$

де P1 – ЧСС відразу після закінчення навантаження, уд. × хв-1; P2 – ЧСС через 1 хв періоду відновлення, уд. × хв-1; n – кількість виконаних рухів упродовж 3 хв, раз; m – маса тіла, кг ;

$$B = (220 - x - (P1 - P2)) - (n + m/2), \quad (3)$$

де x – вік, років.

У 1995 р професором Краківської академії фізичної культури С. Стерковичем. був запропонований анаеробний тест SJFT [14]. У тесті, що виконується на татамі, беруть участь 3 дзюдоїсти однієї вагової категорії. Обстежуваний дзюдоїст повинен стояти в центрі татами, а спаринг-партнери – в 3-метровому радіусі від нього. По команді «хаджиме» досліджуваній починає технічні кидки своїх партнерів «Ippon - Seoinage» і проводить три серії: 1-а серія триває 15 с (А), 2-а (В) і 3-а (С) – по 30 с. Паузи між серіями – 10 с. Кидки повинні виконуватися в максимальному темпі і технічно правильно. Кількість серцевих скорочень фіксується за допомогою монітора «Polag»(Финляндія). (P1) – відразу після закінчення тесту і через 1 хв періоду відновлення (P2). Після цього обчислюється індекс тесту:

$$SJFTindex = (P1 + P2)/n, \quad (4)$$

де P1 – ЧСС відразу після закінчення тесту, уд. × хв-1; P2 – ЧСС через 1 хв періоду відновлення, уд. × хв-1; n – кількість виконаних кидків, раз.

Чим менше індекс, тим більша спеціальна працездатність спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо [15].

Підібрані тести є специфічними, доступними, які виконуються з реєструванням показників ЧСС, що дозволяє оцінити швидкість розгортання та відновлення реакцій серцево-судинної системи на навантаження [3]. Це дозволяє припустити, що вищезгадані тестуючи навантаження можуть бути використані з контрольною метою для оцінки рівня спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо.

**Висновки.** Аналізуючи дані літератури, можна відзначити, що у фахівців немає єдиної думки про потенційні резерви провідних функціональних систем, що знижує реальні шляхи корекції спеціальної витривалості спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо.

Відсутність оцінки рівня спеціальної витривалості спортсменів суттєво обмежує можливості раціональної побудови тренувального процесу та у певних випадках може призвести до зниження конкурентоспроможності на міжнародних змаганнях.

### **Список використаних джерел:**

1. Волков Н.И. Анаэробные возможности дзюдоистов и их связь с показателями соревновательной деятельности / Н. И. Волков, В. В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 3. – С. 23-26
2. Дадаян А.Д. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: авторефер. дис. ... канд. пед. наук : спец 13.00.04 / А. Д. Дадаян. – М., 1996. – 26 с.
3. Кахабришвили З.Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо / З. Г. Кахабришвили, В. Ю. Ахалкаци, Д. Г. Квиникадзе // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 36-37.
4. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (Самбо, Дзюдо) / В. Блах [и др.]. – М. : Лика, 2005. – 119 с.
5. Пашинцев В.Г. Общая и специальнонаправленная выносливость в борьбе / В. Г. Пашинцев // Современные проблемы подготовки борцов высокого класса: материалы науч.-практ. конф. ФИЛА (08 сент. 2010 г., Москва). – М. : Русь-Олимп, 2010. – С. 106-110.
6. Олимпийский спорт. – В 2 т. / В.Н. Платонов [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2009. – Т. 2. – 696 с.
7. Шахлина Л.Г. Дослідження спеціальної працездатності спортсменок, які спеціалізуються у дзюдо, з використанням спеціальних тестів / Л. Г. Шахлина, М. О. Чистякова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 33-36.
8. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов / В. В. Шиян. – М. : ФОН, 1997. – 166 с.
9. Bompa T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training / T. O. Bompa, G. G. Haff. – Human Kinetics, 2009. – 411 p.
10. Callister R. Physiological characteristics of elite Judo athletes / R. Callister // International Journal of Sports Medicine. – 1991. – Vol. 12, N 2. – P. 196-203.
11. Degoutte F. Energy demands during a judo match and recovery / F. Degoutte, P. Jouanel, E. Filaire // British Journal Sports Medicine. – 2003. – Vol. 37, N 2. – P. 245-249.
12. Franchini E. Classificatory norms to the Special Judo Fitness Test / E. Franchini, F.B. Del Vecchio, S. Sterkowicz // Ist World Scientific Congress of Combat Sports and Martial Arts in Rzeszow, Poland, 22–24.09.2006, Proceedings. – Rzeszow, 2006. – P. 64.
13. Garcia J. M. Test J.M.G / Judo-info online. – Dojo, 1999. – P. 1-4. – Access mode: <http://judoinfo.com/testjmg.htm>

14. Sterkowicz S. Test specjalnej sprawności ruchowej w judo / S. Sterkowicz // Antropomotoryka. Polish . – 1995. – N 12–13. – P. 29-44.
15. Structure of the contest and work capacity of the judoist / W. Sikorski [et al.] // Internatl Congr. Judo – Contemporary Problems of Training and Judo Contest Proceedings. European Judo Union. – Spała, 1987. – P. 58-65.

In the article the problem of assessing special endurance trained athletes who specialize in judo. Determined that assessing the level of special endurance trained athletes who specialize in judo, it is important to consider the development of aerobic and anaerobic capacity. The main methods of control of special endurance is pedagogical control tests - tests that meet the specifics of the sport. The analysis teaching tests that characterize the aerobic-anaerobic and anaerobic components of special endurance athletes.

**Key words:** bioenergy opportunities, endurance, educational testing

*Отримано : 29. 04. 2016*

УДК 159.947.5-057.87:613

*Ю.В. Юрчишин, В.М. Мусієв*

## **МІСЦЕ ТА РОЛЬ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У МОТИВАЦІЙНІЙ СФЕРІ СТУДЕНТІВ**

В даній праці досліджується мотивація студентської молоді до занять оздоровчою руховою активністю, а також формування у студентів орієнтації на ведення здорового способу життя.

**Ключові слова:** мотивація, студенти, оздоровча рухова активність, здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Рухова активність з використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим засобом, що перевищує можливості традиційної медицини у зміцненні здоров'я, профілактиці поширених захворювань та сприяє вирішенню комплексу важливих завдань, передусім пов'язаних із підвищенням якості професійної діяльності й повноцінним відпочинком [1; 7; 10]. Водночас позитивний

ефект у покращенні здоров'я забезпечують лише певні параметри означеної рухової активності за умови їх систематичного використання. Проте така кількість занять навіть при достатніх параметрах фізичних навантажень не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, а значить зумовлює потребу в додатковій руховій активності у період дозвілля [5]. Водночас останній відзначається необхідністю здійснення студентами самостійної роботи, передбаченої навчальними програмами з різних дисциплін та зростанням популярності пасивних форм відпочинку [2; 4]. У більшості студентів різних за спеціалізацією ВНЗ фахівці констатують низький рівень мотивації до рухової активності оздоровчої спрямованості. Методологічною основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у студентської молоді є гуманістичний підхід, сутність якого полягає у створенні сприятливої ситуації для їх готовності до сприйняття й адекватного реагування на виховні дії соціального середовища [11].

Рівень цієї готовності характеризується здатністю молоді перетворювати зовнішні вимоги на внутрішні спонукальні фактори, мотиви поведінки з пробудженням їх самосвідомості і відповідальності за власну культуру [10].

Застосування на заняттях фізичного виховання підходів щодо формування в студентів морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя, зміцнення здоров'я дозволяють визначити найкращі шляхи впливу на мотиваційно-потребнісну сферу студентів з метою активного впровадження здорового способу життя як важливої соціальної умови організації життєдіяльності [7].

Орієнтація на здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичною культурою і спортом, формуються значною мірою в дитячому та підлітковому віці, а вдосконалюються протягом усього життя. Сенситивним періодом для вдосконалення навичок здорового способу життя вважають студентський вік. Можливість вибору спортивної спеціалізації на основі особистої зацікавленості студентів, конкуренція і змагання на заняттях можуть бути тими чинниками, які підвищують інтерес до фізичної культури, а також сприяють формуванню цілеспрямованості до занять фізичною культурою і спортом [4; 10].

Будь-яка діяльність, у яку включається людина, виникає і відбувається під впливом зовнішніх факторів, що її стимулюють. Під зовнішніми факторами розуміється будь-яка зовнішня причина, яка викликає ту чи іншу діяльність. Для виникнення активної та ефективної діяльності різні стимули повинні викликати мотиви.

Мотив — це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до діяльності. Мотиви перебувають в залежності від зовнішніх спонук, які

сприяють або не сприяють здійсненню активної діяльності. Спонуками до діяльності можуть бути матеріальні, духовні та культурні потреби, які в свою чергу породжують інтереси, тобто спрямованість особистості на певні об'єкти з метою пізнати їх, оволодіти ними [3, 9].

Мотивація діяльності буває близька (здійснити бажане і найближчим часом) та віддалена (здійснення бажаного планується на тривалий час). Розрізняють мотиви і за рівнем усвідомлення. Бувають яскраво й чітко усвідомлювані мотиви, але в багатьох випадках діють неусвідомлені спонуки. Проте незалежно від міри усвідомлення мотив є вирішальним чинником у досягненні мети [7].

Мета — це те, до чого прагне людина, для чого вона працює, за що вона бореться, чого хоче досягти у своїй діяльності.

Мета кожної людини залежить від суспільного життя, від умов, в яких вона живе, від різноманітності відносин (виробничих, навчальних, ігрових та ін.), а також від індивідуальних особливостей особистості.

Між метою та мотивами діяльності людини є певний зв'язок. З одного боку, мета та мотиви спонукають кожну людину до діяльності, визначають її зміст та способи виконання, з іншого, вони формуються в процесі діяльності під впливом умов, за яких вона відбувається.

Діяльність людини і взагалі суспільне життя визначається не випадковими, а стійкими мотивами. Спрямованість особистості характеризується не одним мотивом, а їх системою, в якій кожен мотив відіграє свою роль і перебуває у співвідношенні з іншими мотивами [8].

За даними Л. І. Божович, основу особистісної спрямованості складає стійка ієрархічна система домінуючих мотивів поведінки і діяльності людини, де головними є мотиви, які визначають ставлення людини до себе та інших [2].

Серед усіх різноманітних властивостей особистості мотиви займають особливе місце, оскільки тільки вони в першу чергу обумовлюють суспільно значиму поведінку в діяльності людини. У цьому зв'язку можна сказати, що в науці проблема мотивів є важливою тому, що ядро особистості, її суть складають глибоко усвідомлені людиною збудження у вигляді мотивів та інтересів.

Вивчення мотивів, які активізують прагнення студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, активізують мотиваційну сферу до ведення здорового способу життя є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

Є. П. Ільїн серед мотивів занять спортом виділяє загальні і конкретні. До перших відносяться бажання людини займатись будь-

яким видом спорту або фізичними вправами, до других відносяться бажання займатись тільки улюбленим видом спорту. На його думку, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) [3].

Про ставлення студентів до фізичного виховання і спорту можна опосередковано судити з їхнього ставлення до занять фізичною культурою у вузі. Якісні ознаки такого ставлення ґрунтуються на самозадовільних, самосвідомих, самопотребних особистісно-значущих судженнях: емоції, пізнання, інтерес, задоволення тощо. Це складові елементи, які так чи інакше входять в ієрархічну систематику, що становить загальне поняття мотивації. Від того, як людина ставиться до фізичної культури, спорту, залежить її успіх не тільки в спорті, а й в навчанні і праці [2; 7].

Викладачам необхідно враховувати, що на заняттях фізичним вихованням умовно розрізняють чотири типи студентів.

Перший тип — активно-діяльнісний, що характеризується високим рівнем мотивації щодо поліпшення здоров'я і здорового способу життя. Із такими студентами робота повинна бути спрямована на вибір із наявних цінностей найбільш соціально й морально значущих із метою їх удосконалення, а також практична допомога у підтримці цих цінностей.

Другий тип — раціонально-орієнтований, якому притаманний невисокий рівень мотивації на поліпшення здоров'я і здорового способу життя. Тут робота повинна спрямовуватись на допомогу в удосконаленні та розвитку наявних знань і умінь щодо зміцнення здоров'я та здорового способу життя.

Третій — індиферентний тип, що відзначається низькою мотивацією і тому основною спрямованістю є орієнтація на формування інтересу до занять фізичними вправами в процесі навчання на основі використання нових емоційно привабливих засобів.

Четвертий — пасивний тип студентів, який характеризується відсутністю мотивації до поліпшення здоров'я і здорового способу життя. До цих студентів застосовуються індивідуальний і диференційований підхід в залученні їх до фізкультурно-оздоровчої діяльності [1].

**Мета дослідження** — вивчити і проаналізувати мотиви, що спонукають студентів займатися фізичною культурою і спортом, орієнтують на ведення здорового способу життя.

**Методи та організація дослідження.** У дослідженні брали участь 73 студенти Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка, які відвідують академічні заняття по фізичному вихованні і 75 студентів, що займаються в навчальних секціях спортивного виховання (НССВ) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Під час дослідження використовувались такі методи: огляд і аналіз літературних джерел, анкетування, методи статистичної обробки даних. Перед анкетуванням була проведена ознайомча бесіда, у ході якої була роз'яснена мета дослідження і представлена анкета з 10 запитаннями.

На основі обробки відповідей були виділені основні види мотивів: 1) прагнення до самовдосконалення (зміцнення здоров'я, покращення статури тіла, розвиток фізичних, психологічних, вольових якостей); 2) прагнення до самовираження і самоствердження (бути не гіршим від інших, бути схожим на видатних спортсменів, бути привабливим для протилежної статі тощо); 3) соціальні установи (бажання стати спортсменом, бо це престижно у молоді, прагнення зберегти сімейні спортивні традиції, обов'язок, свідомість, необхідність бути готовим до праці і захисту Батьківщини); 4) задоволення матеріальних і духовних потреб (одержати враження від поїздок по містах і країнах, потреба в соціальному спілкуванні, прагнення відчувати себе членом колективу, бажання отримати різні пільги від суспільства) [3].

Результати досліджень. Аналізуючи отримані результати, можна сказати, що за змістом значно переважають мотиви, що спонукають до розуміння необхідності займатися фізичною культурою і спортом. Студенти загального відділення обрали мотиви I (35,8%) і III (37,8 %) групи, до яких в основному відносяться мотиви покращення стану здоров'я, фізичного розвитку. Студенти, що займаються в НССВ, також переважно обрали мотиви III групи (60%), але за змістом вони відрізняються: тут більше всього визначені мотиви безпосереднього інтересу до занять.

Важливо відзначити, що лише незначна частина студентів в обох групах обрали мотиви, які пов'язані з потребою в самовираженні (II група 18,8% і 14,6%), що говорить про те, що не всі усвідомлюють як можна виявити себе в галузі фізичного виховання і спорту. Зовсім незначним вибором характеризується і IV група мотивів в обох групах (7,6% і 1,8%), це говорить про те, що студенти або не знають, що свої потреби можна задовольнити через активну фізкультурно-спортивну діяльність, або в них ще не сформувалися потреби в суспільно-корисній діяльності.

**Висновки.** Формування умотивованого прагнення розвивати свої фізичні та духовні сили і можливості є важливим завданням



фізичного виховання у вищій школі; прагнення людини до здорового способу життя і оздоровчої рухової активності зокрема слід розглядати як складову загальної культури особистості.

Правильне розуміння мотивів, достатньо високий рівень активності на заняттях, успіх в оволодінні окремими видами вправ, формують активний пізнавальний інтерес студентів до різних видів спортивної діяльності, що виступає як діючий мотив.

Методично правильна постановка навчальної і виховної роботи як на заняттях фізичною культурою, так і в навчальних секціях спортивного виховання, сприяє виникненню активного пізнавального інтересу до спортивної діяльності та її результатів, формує позитивні особистісні мотиви.

### **Список використаних джерел:**

1. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. — К.: Либідь, 2003. — Т.2. — С. 215-225.
2. Боднар І.Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи : навч.-метод. посіб. / І. Р. Боднар. – Львів, Українські технології, 2005. – 48с.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. — М.: Просвещение, 1990. — С. 13-21.
4. Козак Є. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання / Є. М. Козак // Фізичне виховання в школі. — 2002. — № 4. — С. 51-52.
5. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення / О. Козленко // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 4. — С. 29-32.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – К.: МАУП, 2000. – С. 70-72.
7. Мисів В.М. Формування й реалізація змісту залучення студентів до рухової активності оздоровчого спрямування в процесі фізичного виховання / В. М. Мисів, Ю. В. Юрчишин // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: М. С. Солопчук (відп. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. – Вип. 8. – С. 405-413.
8. Петровский А. В. Общая психология / А. В. Петровский. — М.: Просвещение, 1976. — С. 97-100.
9. Сінгаєвський С. М. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання / С. М. Сінгаєвський // Фізичне виховання в школі. — 2001. — № 1. — С. 33-37.

10. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ / Ю. В. Юрчишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2012. – № 4. – С. 118-123.
11. Yurchyshyn Y.V. Attract students to motor activity of health improving direction during physical training / Y. V. Yurchyshyn // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: М. С. Солончук (відп. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. – Випуск 8. – С. 55-62.

In this article are investigated the motivation of students to classes in healthy physical activity and formation of students' focus on healthy way of life.

**Key words:** motivation, students, healthy physical activity, healthy way of life, physical culture, sport.

*Отримано: 11.05. 2016*

УДК 796/799:005.591.6

***О.О. Ярмошук***

## **АНАЛІЗ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ІННОВАЦІЙ В СФЕРІ СПОРТУ**

В роботі проаналізовані інновації в сфері спорту: інвентар, спортивна екіпіровка, системи моніторингу, які повинні допомогти відстежувати фізичний стан і успіхи спортсменів під час тренувань і відновлення.

В ході роботи, зокрема, акцентовано увагу на системах відеоаналітики та моніторингу фізичного стану, які застосовуються в спорті. На підставі звітів даних систем можна здійснювати оперативний контроль тренувального процесу, отримувати інформацію, яка дозволяє розробити рівень управлінських рішень під час підготовки спортсмена.

**Ключові слова:** інновації, спорт, Firstbeat, Catapult, Dartfish.

**Постановка проблеми.** Ефективність процесу підготовки спортсменів сучасних умовах багато в чому обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю як інструментів управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом і на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень під час їхньої підготовки.

Проблемі інновацій (нововведень) в спорті в даний час приділяється підвищена увага. Спортсмена і тренерів доводиться зараз працювати в ситуації постійних нововведень.

Теорія і практика фізичної культури впритул пов'язані з інноваційною діяльністю. Це розробка нової концепції фізичного виховання, створення оновленої системи підготовки спортсменів, перехід від архаїчних методик до передових методів діяльності спортсменів на всіх етапах.

Інноваційні технології мають велике значення в теорії і практиці спорту. Прогрес не стоїть на місці і з кожним днем з'являються різноманітні нововведення в спорті. Застосування цих технологій, з одного боку, розширяє можливості спортсмена і тренера, а, з іншого боку ставить нові завдання щодо впровадження останніх досягнень в практику, робота над проблемами прогнозування спортивної успішності спортсмена, оптимізація методів спортивного менеджменту тощо.

**Мета статті:** ознайомлення з інноваційними розробками в сфері спорту.

**Методи дослідження** – аналіз навчальної літератури і теоретичних даних, інтернет-ресурсів.

**Виклад основного матеріалу.** Згідно загальноприйнятому визначенню інноваційні технології – це сукупність засобів і методів, які розроблені на основі використання сучасних досягнень обчислювальної та телекомунікативної техніки, які забезпечують автоматичну обробку інформації та оптимізацію навчальної та виробничої діяльності людини [1].

Аналіз літературних джерел [1-4] та власний аналіз показав, що виділяють декілька груп використання інноваційних технологій в спорті. Розглянемо дані групи та наведемо деякі з найпоширеніших з технологій.

**Технології в побудові спортивних споруд.** Міжнародні спортивні змагання все частіше проводяться на штучних покриттях; такий вибір обумовлений їх довговічністю, стійкістю до погодних умов та зручністю технічного обслуговування. М'язи і суглоби спортсменів виявляються найбільш повно захищеними в тих випадках, коли

основою для покриттів служить еластичний базовий шар продукту Neopolen P - спеціального піноматеріалу виробництва BASF

### **Прилади для фіксації спортивного результату.**

**Автоматичні системи** визначення взяття воріт (goal-line technology – GLT) **GoalRef i Hawk-Eye** пройшли ліцензування у ФІФА ще влітку 2012 року. З 2012 року футбольні функціонери зважилися впровадити технологію автоматичної фіксації взяття воріт. Вибір припав на британську тенісну систему модифіковану для футболу - Hawk-Eye («Яструбине око»). Нині є ряд подібних систем, зокрема німецького виробника «Goal Control», яка добре зарекомендувала себе на Мундіалі 2014 року у Бразилії.

У плаванні точно визначити переможця теж допомагає електроніка. Спортсмен натискає на спеціальну панель, яка фіксує фініш.

У легкій атлетичі з недавніх пір використовують систему, яка фіксує фальстарт. До кожної пари стартових колодок підключається модуль з трьома датчиками, які фіксують рух спортсмена. Ще один сенсор реагує на звук пострілу.

### **Екіпірування спортсменів, в тому числі сучасні спортивні гаджети.**

В останні роки з'являється все більше різних видів **спортивного екіпірування**, забезпечених датчиками, які повинні допомогти відстежувати фізичний стан і успіхи спортсменів під час тренувань і відновлення.

Нова технологія спортивного взуття Shox від фірми Nike дозволяє уникнути травми нижніх кінцівок і всього опорно-рухового апарату внаслідок надмірних ударних навантажень, надмірного підвверту п'яти в підтаранному суглобі, надмірного скручування передньої частини стопи до задньої частини, нестійке положення стопи на опорі. Ця модель спортивного взуття має п'ять вставних циліндрів в задній частині підошви призначена для того, щоб зберегти здоров'я користувача і підвищити ефективність бігу.

Щодо спортивного екіпірування, то за новими технологіями усі шви на одязі прибрали на спину, щоб зменшити опір вітру і повітря під час бігу. Також, в спортивному одязі продумана система охолодження в проблемних місцях.

Іспанська компанія Emxus спільно з Європейським космічним агентством (ESA) розробили пристрій **TrainGrid**, що представляє собою «електронну майку» для тренувань. Пристрій відрізняється тим, що він не тільки вимірює і передає на комп'ютер основні параметри тіла і місце розташування спортсмена, але і фіксує удари, падіння і середню швидкість його рухів.

Футболки для біометричного моніторингу – **Hexoskin** [9]. Система Hexoskin - точний і надійний інструмент для визначення, аналізу даних про рівень фізичної підготовки, стану здоров'я, сну. Hexoskin оцінює об'єктивні показники: частоту серцевих скорочень - визначення частоти серцевих скорочень з максимальною точністю, в тому числі і в режимі реального часу; варіабельність серцевого ритму і RR-інтервали – для вимірювання рівня навантаження і в тому з метою попередження перевантажень і травм; Частоту дихання - для управління своїми спортивними показниками; об'єм легень - для об'єктивного аналізу кожного виду тренувань; рівень активності (крокомір, каденс та лічильник калорій) - інформація в реальному часі щодо інтенсивності тренувань; кількість кроків, темп і т. п.; режим сну - для визначення якості сну: відстеження положення під час сну, дихання, ЧСС.

Додаток Hexoskin скачується і встановлюється на будь-який iOS і Android пристрій, в тому числі на мобільні телефони і «розумний» годинник. Завдяки мобільності і легкості пристроїв можна завжди бути в курсі свого фізичного стану - спостерігати за своїми показниками в режимі реального часу. Також дані завантажуються і обробляються на ПК (Windows або MacOS).

Одні з найбільш популярних інновацій в сфері спорту є такі винаходи.

Спортивні окуляри Recon Jet. Recon Jet - це інтерактивні окуляри, пристосовані, в першу чергу, для заняття спортом на відкритому повітрі. Окуляри Recon Jet можуть оснащені камерою, яка може знімати HD-відео з роздільною здатністю 720p, 8 гігабайтами постійної флеш-пам'яті, 3D- акселератором, модулями бездротового зв'язку Wi-Fi і Bluetooth, а також портом проводового з'єднання Micro USB.

Спортивні окуляри з GPS навігацією від компанії **Zeal Optic** [14]. Мають назву Transcend, вони не тільки захищають очі лижника від снігу та яскравого світла, але і виводять на дисплей інформацію про поточну швидкість, висоту, температуру, пройдену відстань, також є можливість використання секундоміра. Вся інформація відображається так, щоб бути в полі зору, але в то ж час не заважати спортсмену в процесі руху. Управління здійснюється з допомогою трьох кнопок, розташованих на правому боці окулярів.

iPod Nano - плеєр для спортсменів. Іноді не тільки технології впливають на спорт, але і спорт на технології. Один з самих яскравих прикладів тому - поява мініатюрного аудіоплеєра iPod Nano, який компанія Apple створила спеціально для потреб людей, що займаються спортом. Адже їм потрібен був дуже компактний плеєр з швидким і зручним доступом до музиці у час тренувань.

**Гаджети** - фітнес-трекери (фітнес-браслети), смарт-годинники. У будь-якого фітнес-трекера кілька завдань, основні - це відстеження фізичної активності, контроль тренувань і облік витрачених калорій. Але є й оригінальні: так, невеликий браслет на руці може вести щоденник вашого харчування і маси тіла, а також контролювати сон та виконувати функцію «розумний будильник» - прораховувати, скільки саме годин потрібно спати саме вам, і будити вас в найоптимальніший час, в так званій правильній фазі сну. Результат - хороше самопочуття і підвищення щоденної активності.

Годинники працюють на операційній системі Android, до основного пристрою вони підключаються по Bluetooth 4.0. Також годинники обладнані акселерометром, гіроскопом, пульсометром.

Універсальний пристрій для спортсменів - Pargoos G-100 [16]. Компанія Pargoos анонсувала вихід портативного багатофункціонального пристрою Pargoos G-100, спеціально призначеного для людей, що займаються спортом. Новинка містить монохромний ЖК-дисплеєм з блакитною підсвіткою, а також вбудованим GPS-приймачем, завдяки якому можна отримувати інформацію про поточну швидкість, час і пройдений шлях.

Інтегрований mp3-плеєр, з функцією Fm-радіо і 512 Мбайт пам'яті дозволяють створювати потрібний музичний фон під час проходження всієї дистанції. Крім цього, пристрій оснащений термометром і функцією підрахунку калорій, що було витрачено за час бігу.

Спеціальне програмне забезпечення дозволяє задавати дистанцію і швидкість пересування, що дає можливість зберігати темп під час бігу. Якщо швидкість буде нижче або вище заданої, пристрій починає вібрувати, попереджаючи про це власника. По закінченню тренування на дисплей виводиться середня швидкість і дистанція. Всі ці вимірювання проводяться за допомогою вбудованого GPS-модуля.

**Тренувальні комплекси в тому числі інвентар та обладнання.**

MiCoach Smart Ball - «розумний» футбольний м'яч. Уже кілька років існує футбольний м'яч, який в автоматичному режимі визначає, перетнув він лінію воріт чи ні. miCoach Smart Ball від Adidas - може виступити в якості особистого тренера для футболіста, допомагаючи йому удосконалити різноманітні удари (пенальті, штрафний, на дальність, кутовий і т. п.).

Зникаюча піна для футбольних арбітрів – набула світової популярності на Мундіалі 2014 року. Цю піну арбітри застосовують під час штрафних ударів, щоб відзначити точку для м'яча і відміряти відстань, на яку повинна відсунутися стінка. У балончику - спеціально

підібрана суміш води, газу бутану і поверхнево-активних речовин - так що піна зникає буквально за хвилину. Це технологічне нововведення дало несподіваний результат: кількість м'ячів, забитих прямими ударами зі штрафних, збільшилася майже на 20%.

Тренажер **FitLight Trainer** [8]. Фітлайт - це спортивна новинка – система для тренування уваги, спритності, координації, швидкості реакції, швидкості рухів, витривалості, проведення функціональних тренувань і розвитку інших спортивних якостей. Стандартний комплект FitLight Trainer складається з восьми датчиків і центрального контролера. Датчики загоряються по одному залежно від вибраних програм і відключаються за допомогою рук, ніг, голови, ракетки, ключки або будь-якого іншого інвентарю. Датчики програмуються на вмикання при контакті з предметом або при наближення на задану відстань.

Вправи можна побудувати так, щоб наблизити тренування до реальних ігрових ситуацій, точно дозувати і вимірювати навантаження, стежити за дотриманням індивідуальної програми тренувань.

Для будь-якої вправи Фітлайт записує час спрацьовування датчиків. Таким чином можна тестувати швидкість виконання кожного елемента вправи. Ці дані дозволяють тренеру об'єктивно оцінювати динаміку тренувань, стежити за прогресом, проводити відбір спортсменів

#### **Медичні технології, які застосовуються в спорті.**

Лікувальні гаджети для спортсменів - **Light Force Therapy** [15]. Гаджет допомагає знімати біль і розслабляти перенапружені м'язи. Це невеликий прилад за допомогою LED лампочок виробляє інфрачервоне лазерний світло низьких частот, здатне прогрівати м'язи і тимчасово збільшувати кровообіг.

Прилад для фототерапії нового покоління - **HealthLight Anodyne Pro 8** [13] - розробник американська компанія BioremediTherapeuticSystemsInc. Фотостимуляція світлодіодним пристроєм забезпечує помітну антистресорну дію і пластично регулює адаптивні можливості організму в межах їх фізіологічного діапазону.

Комплект складається з мініконтролера та випромінювальних елементів, виконаних у вигляді пов'язок різної конфігурації з липкими застібками, які можуть накладатися на різні ділянки тіла, найчастіше - на суглоби кінцівок. HealthLight може використовуватися безпосередньо на змаганнях. Основне призначення - зниження больового синдрому, зменшення набряку та запалення при травмах і ударах.

**Системи відеоспостереження та відеоаналітики які здійснюють моніторинг та моделювання.**

Сучасний професійний спорт - це органічне поєднання медичних та електронних технологій. Саме тут, як ніде відчувається прагнення численних компаній - конкурентів до лідерства.

Що стосується командних спортивних змагань, то тут високі технології виявляють себе абсолютно особливим чином, адже такий показник, як результативність команди в процесі тренування і змагань важко відпрацювати на тренажері. Далеко не завжди людська свідомість і увага вловить і зможе проаналізувати питання довгострокової статистики, визначити точне розміщення найактивніших ігрових зон, розташування пасивних майданчиків, співвідношення ігрової активності і т. п. Так, наприклад, «карта активності» руху демонструє статистику активності гравців за будь-який проміжок часу. Результатом такого аналізу стають дані, які дозволяють зробити висновок про успішність ігрової стратегії тієї чи іншої команди і ефективно вносити корективи в тактику і стратегію командної боротьби.

Сучасні системи відеоаналітики дозволяють комплексно або строго вибірково вирішувати питання аналізу інформації.

Таким чином, використання спеціалізованих програм відеоспостереження, як демонструє статистика, дає можливість в найкоротший термін докорінно змінити якість командної гри, а значить, наблизити команду до мети.

Система **HDS**Shift створена, щоб спростити роботу з технікою під час щоденних тренувань, має багато ракурсів відеозапису і відео повторів.

Стационарно встановлені і підключені камери не вимагають обслуговування і настройки, а для управління тренер використовує простий пульт дистанційного керування. Для універсальних залів система може бути спроектована так, щоб легко переконафігурувати для роботи з декількома видами спорту.

Система для відеоаналізу **Dartfish** [10] - легке у використанні програмне забезпечення російською мовою для ретельного відеоаналізу. Dartfish може використовуватися всіма: тренерами, атлетами, вчителями, студентами, спортивними докторами і фізіотерапевтами. Програмне забезпечення використовує цифровий відео графік, щоб використовувати миттєвий зворотний візуальний зв'язок, не перериваючи тренування.

Програмне забезпечення Dartfish передбачає запис в автоматичному режимі і миттєвий перегляд вибраних певних моментів з подальшим аналізом, розбір матчу на моменти з наданням їм характеристик, ведення повної статистики по певним матчам, реєстрація і обробка результатів тренувального процесу, відображення інформації



про під час тренувань в режимі online, можливість накладення відео зображення одного спортсмена на іншого, розкадрування рухів спортсмена, можливість порівняння 4 відеозаписів одночасно, виділення ключових моментів техніки (картинка на зображенні), відеоаналіз тактико-технічних дій спортсменів, графічний інструментарій для аналізу техніки і тактики спортсмена і т. п.

У 2001 році компанія Dartfish запропонувала для телевізійного ринку спецефекти SimulCam™ і StroMotion™. Ці запатентовані технології добре себе зарекомендували і стали такою ж складовою телепередач, як і уповільнений повтор.

SimulCam™ - це спецефект, що відображає позицію руху двох спортсменів, яка відбулась в різний час, але на одному і тому ж місці. Спецефект формується як відеокліп з двома спортсменами. При перегляді цього відео кліпу можна порівняти швидкість, стиль, траєкторію і позицію одного спортсмена щодо іншого. При цьому телеглядач бачить, чому один спортсмен перемає іншого.

SimulCam™ може бути використаний для різного типу змагань для порівняння стилю і візуалізації відносних траєкторій і швидкостей спортсменів.

Система **Catapult** [5] - це нова спортивна GPS / ГЛОНАСС технологія, яка дозволяє відстежувати і контролювати тренування спортсменів на відкритому повітрі і в приміщенні за допомогою повністю бездротового нагільної сенсора OptimEye S-5.

Система OptimEye працює так - маленький сенсор-жучок прикріплюється на форму спортсмена у верхній частині спини, приблизно у першого грудного хребця; цей сенсор відстежує рух атлета в 3D-просторі. Вимірювачі прискорень, магнітометри і гіроскопи не так вже відрізняються від тих, що можна знайти в iPhone: вони збирають дані про гравітаційні навантаження, відстані і напрямку руху. Але, на відміну від додатків смартфона, програма Catapult Sports обчислює дані за допомогою спеціальних фільтрів, щоб визначити точний напрям руху атлета для кожного прискорення або кроку. Якщо ігри проходять в приміщеннях, куди не проникає GPS-сигнал (баскетбол, хокей), то програма використовує внутрішні антени стадіону для збору даних зі спортсменів в режимі реального часу

**OptimEye** для тренерів і медичного персоналу команди передає такі дані як пройдену відстань за тренування, середню швидкість, високоінтенсивні навантаження (Repeat High Intensity Efforts), зіткнення, прискорення, уповільнення, загальне фізичне навантаження на гравця (PlayerLoad) і серцевий ритм. У змагальний період пристрій дозволяє

ефективно заміряти будь-які можливі фізичні параметри професійного спортсмена під час змагання.

Для роботи в закритих приміщеннях розроблена спеціальна система позиціонування на місцевості ClearSky. При цьому не потрібно з'єднання зі супутниками, як в традиційному модулі GPS, який представляє тільки позиційні дані в місцях, де немає дахів або інших перешкод радіосигналу, - система ClearSky використовує триангуляцію, співпрацюючи із малими супутниками на самому стадіоні, які називають вузлами. Вузли знаходяться в компактних бездротових, портативних чорних корпусах, які легко встановлюються по периметру игрової зони.

Унікальна технологія **Firstbeat** це оперативне управління та контроль тренувального процесу [11].

Система Firstbeat sports надає об'єктивну оцінку фізичного навантаження, впливу позатренувальних навантажень; здійснює оцінку відновлення за допомогою нічних вимірювань показників варіабельності серцевого ритму містить набір функціональних тестів для визначення підготовленості спортсмена. Використовуючи дану систему тренер або спортсмен отримує інформацію про стан організму і дозволяє вчасно вносити корективи в тренувальний процес

Унікальність технології Firstbeat полягає в тому що вона не тільки вимірює показники тренувального навантаження в реальному часі але також збирає цілодобову інформацію про стан автономної нервової системи спортсменів (симпатична і парасимпатичні системи)

Вона була розроблена під потреби професійних спортсменів, але зараз стає все більш популярною і серед звичайних любителів спорту. В її основі цілодобовий моніторинг варіабельності серцевого ритму. Після обробки отриманих даних будується графік, який дозволяє зрозуміти, коли навантаження на серце були особливо інтенсивними, і чи вдалося після них відновитися. Можливість стежити за реальним відновленням - унікальна функція, запропонована тільки Firstbeat sports, інші системи аналізують даний показник по умовним одиницям. Завдяки цьому система швидко набула популярності у найуспішніших спортсменів у всьому світі.

Подібна до системи Firstbeat SPORTS за своїми функціями та операціями - система **Smartspeed** [12].

**GPSports** - система моніторингу фізичного стану та працездатності на основі обробки даних GPS, пульсометрії, акселерометра. Дозволяє максимально використовувати потенціал своїх гравців і мінімізувати травми. Основний елемент роботи системи - нове

покоління датчиків SPI HPU, які є найменшими і точними на ринку. Система аналізує обсяг, інтенсивність, швидкість роботи, метаболічну потужність, зіткнення і симетрію бігу.

Онлайн дані про дистанції, швидкості, пульсі і зіткнення дозволяють тренерському штабу вносити миттєві зміни в хід тренування або товариського матчу.

У GPSports застосовується унікальна технологія - виявлення дисбалансу кроків під час ходьби та/або бігу. Це важлива інформація для скринінгу спортсмена і реабілітації травм.

Слід зазначити, що використання даних технологій широко використовується в тренувальному процесі, а ось під час гри – не всі футбольні асоціації мають єдину думку щодо їх впровадження. Американська футбольна ліга MLS, наприклад, дала схвалення на використання цих технологій, є розмови і про їх широке впровадженні під час чемпіонату світу 2018 року. В той же час збірна Германії на чемпіонаті світу 2014 року використовувала GPS-технології моніторингу. Проте, категорично заборонено використання даних моніторингу тренерським штабом під час гри.

У 2006 році організації з Sports industry, Sports and R & D organisation на всій території ЄС об'єдналися в європейському проєкті - Innosport.eu [17] – європейська платформа спортивних інновацій. Цей проєкт був створений в рамках Європейської програми (FP6) з метою вивчення тенденцій, потреб і пов'язаних з ними аспектів, таких як здоров'я і безпеку в рамках європейської спортивної індустрії, з метою виявлення перспективних інноваційних можливостей.

Європейська платформа спортивних інновацій (EPSI) спрямована на якнайшвидше впровадження в спортивну діяльність досягнень високих технологій та інноваційних розробок. EPSI є представником спортивної індустрії з інновацій та досліджень в рамках Європейської комісії.

Основна мета EPSI полягає в стимулюванні взаємодії між високотехнологічними компаніями, малими та середніми підприємствами, університетами та дослідницькими організаціями.

В рамках європейського проєкту «InnoSport.EU» розвивається платформа спортивних інновацій компанія «Спортивні технології» [6], фахівці якої постійно відстежують технологічні новинки, проводять аналіз світових практик і вибирають тільки найкраще обладнання в своєму сегменті. Дана компанія прийняла участь в XII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я», яка проходила з 6 по 8 грудня 2012р., на базі Харківської державної академії фізичної культури. Під час конференції було укладено договір

про те, що компанія ПП «Інтерспортсервіс» є представником компанії «Спортивні технології» в Україні.

19 листопада 2014 приватне підприємство «Новаспорт» стало представником компанії «Спортивні технології» в Республіці Білорусь [7].

**Висновки.** Сфера інновацій в спорті в Україні потребує значного розвитку. Індустрія спорту набуває все більшого значення для європейської спільноти - і не тільки тому, що приносить людям здоров'я і радість, а й тому, що зростаюче значення спорту в економіці створює позитивний ефект для створення здорового, конкурентного суспільства.

### **Список використаних джерел:**

1. Воронов И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб.-метод. пособие / И. А. Воронов. – Санкт-Петербург, 2007. – 140 с..
2. Курашвили В.А. Смена парадигмы в спортивной науке / В.А. Курашвили, Л.Б. Кофман, И.Ю. Радчич, Б.Н. Шустин // Итоговый сборник Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Комплексное сопровождение подготовки высококвалифицированных спортсменов». – Москва, 30 мая 2013 г. / Министерство спорта Российской Федерации; ФНЦ физической культуры и спорта. – М.: ООО «Скайпринт», 2013. – С. 57-67.
3. Лутфуллин И. Я. Основные направления использования информационных технологий в практике спорта / И. Я. Лутфуллин, Ф. А. Мавлиев, Р. Р. Хадиуллина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91) –С. 88-93.
4. Озолин Э.С. Научно-исследовательские институты и центры подготовки спортсменов в зарубежных странах / Э. С Озолин, Б. Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 5. – С. 3–8.
5. Система Catapult [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: [http://gps-club.ru/gps\\_test/detail.php?ID=111124](http://gps-club.ru/gps_test/detail.php?ID=111124)
6. Компания «Спортивні технології» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://innosport.ru/>
7. ПП«Новаспорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://novasport.by/>
8. Тренажер FitLight Trainer [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://sporttech.biz/fitlight/>
9. Hexoskin [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <http://www.hexoskin.com/>

10. Система для відеоаналізу Dartfish [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: [Http://www.dartfish.com](http://www.dartfish.com)
11. Технологія Firstbeat [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: [Http://www.firstbeat.pro/system](http://www.firstbeat.pro/system)
12. Система Smartspeed [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <http://www.fusionsport.com/products/smartspeed-timing-gates-system>
13. HealthLight Anodyne Pro 8 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://www.newsguide.us/>
14. Zeal Optic [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://www.zealoptics.com/transcend/>
15. Light Force Therapy [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://www.lightfortherapy.com>
16. Пристрій Paroos G-100 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://www.thg.ru, hpc.ru>.
17. Innosport [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: [www.innosport.eu](http://www.innosport.eu)

The research analyzes innovation in sports: tools, sports equipment, monitoring systems, which should help to monitor progress and physical condition of athletes during training and recovery.

The attention is focused on systems of videoanalytics and monitoring of the physical condition, which are used in the sport. On the basis of these reports one can make the operational control of the training process; get the information to determine health problems; analyze stress levels of a person during the day, analyze the athlete's physical abilities through various tests.

**Key words:** innovation, sports, Firstbeat, Catapult, Dartfish.

*Отримано: 29.04.2016.*

УДК378.016:796.42

***І.О. Ячнюк***

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТУ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ У ВНЗ»**

Професійна фізкультурна освіта в наш час перебуває в кризі, що виражається в низькому соціальному статусі учителя фізичної культури в суспільстві і самого предмета в системі вищої освіти, остаточному принципі фінансування і відповідності системної

державної політики в галузі фізичного виховання. Найвний розрив між ступенем підготовленості випускників фізкультурних вишів та факультетів фізичного виховання до роботи в нових соціально-економічних умовах та зміні запитів суспільства. Серед нагальних проблем сьогодення, це уміння сучасного вчителя володіти інформаційно-комунікаційними технологіями і використовувати їх у професійній діяльності. Таки вимоги зумовлено тим що на розвиток професійних якостей вчителя у сучасних умовах позитивно впливає процес інформатизації системи освіти та запровадження нових інформаційних технологій у навчальний процес. Сучасна освіта зорієнтована на підготовку такого спеціаліста, який готовий швидко реагувати на зміни, що відбуваються в суспільстві та більш відповідально ставитися до своєї праці. У зв'язку з цим у професійній підготовці фахівців більшу увагу необхідно приділяти зміні педагогічних умов організації освітнього процесу, орієнтованих на підготовку особистості майбутніх учителів, зокрема фізичного виховання, що є найважливішим напрямом у забезпеченні якості вищої освіти. Професійна підготовка майбутнього вчителя вимагає нових підходів до питання підготовки кваліфікованого працівника, конкурентоздатного на ринку праці, компетентного, відповідального, такого, що вільно володіє своєю професією й орієнтується у суміжних галузях діяльності, здатного до ефективної роботи за спеціальністю на рівні світових стандартів, готового до постійного професійного росту, соціальної і професійної мобільності. В зв'язку з вимогами сьогодення професійна підготовка майбутніх фахівців повинна носити випереджувальний характер та їх оперативного реагування на потреби суспільної і виробничої практики. Тому виникає потреба в постійному оновленні змісту вищої професійної освіти, забезпечення варіативності і гнучкості навчальних планів і програм.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича створює необхідні умови для одержання якісної освіти та визначає основні професійні компетенції, якими повинні володіти випускники:

- соціально-особистісні (формування політичної свідомості, стійкого світогляду, здатність до здорового способу життя);
- інструментальні(навички управління інформацією, навички роботи з комп'ютером, здатність до письмової й усної комунікації рідною мовою);

– загальнонаукові ( базові знання в галузі інформатики, математики, базові уявлення про основи філософії);

– професійні ( знання основних напрямків розвитку галузі фізичного виховання і спорту, знання методичних матеріалів з питань фізкультурно-оздоровчої роботи, форми і методи її організації, здатність використовувати знання, уміння й навички галузі у практиці фізичного виховання)

Істотну роль у формуванні базових знань і вмінь, які є фундаментом підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання відіграє навчальна дисципліна «Легка атлетика з методикою викладання», яка спрямована на формування у студентів знань, вмінь та професійно-педагогічних навичок, необхідних для самостійної тренерської, педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання, а також використання оздоровчої цінності цього виду спорту. Сучасні вимоги до професійної компетентності припускають розширення системи знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної професійної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту та для їх життєдіяльності взагалі. Ринкова економіка жадає від фахівців високого рівня кваліфікації, яка передбачає наявність необхідних спеціальних, соціально-гуманітарних, соціально-психологічних знань; здатності майбутніх фахівців творчо підходити до виконання своїх професійних функцій; уміння приймати самостійні рішення; прагнення до всебічного професійно-особистісного розвитку; наявність потреби у самореалізації особистості

Легка атлетика – навчальна дисципліна, що включає в себе знання про основи рухи і дії під час ходьби, бігу, стрибків і метанні.

**Ключові слова:** учитель фізичної культури, освіта, професійна підготовка, легка атлетика, навчальний процес.

Принципово нова суспільна ситуація, яка склалася в Україні, зумовила реформаційні процеси в галузі професійної освіти в цілому й у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури й спорту зокрема. Модернізації вищої професійної освіти в галузі фізичної культури є складовою процесу загальної стратегії освітньої політики держави. Слід зазначити, що сучасний етап професійної підготовки вчителів характеризується освітніми інноваціями, спрямованими на збереження досягнень минулого і, водночас на модернізацію системи

освіти відповідно до вимог часу, новітніх надбань науки, культури і соціальної практики.

Глобальні зміни у сучасному суспільстві, реформування системи вищої освіти України вимагають приділення особливої уваги до професійного навчання. Метою вищої освіти є всебічна підготовка фахівця як особистості та найвищої цінності суспільства, розкриття її талантів. На різних етапах розвитку вищої освіти в Україні одне з перших місць займає питання про стан професійної підготовки учителя фізичної культури, ефективність якої залежить як від набуття практичних умінь так і теоретичних знань.

Ці процеси оновлення продиктовано, з одного боку, загальними тенденціями модернізації сучасної вищої освіти України в контексті європейських освітніх інтеграційних і глобальних процесів, що здійснюється відповідно до Національної доктрини розвитку освіти в Україні, Болонської декларації (1999), рекомендацій ЮНЕСКО [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури постійно знаходиться в полі зору спеціальних науково-дослідних установ, наукових колективів й окремих дослідників. Результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми свідчать про зростання інтересу вітчизняних дослідників до підготовки фахівців фізичної культури, при цьому розглядаються такі її аспекти: створення ступеневої системи підготовки фахівців із фізичної культури (Я. Боллобаш, 1996); професійно-педагогічна підготовка спортивних педагогів (К. Козлова, 2001; Т. Овчаренко, 2002); підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання до пошукової роботи (Л. Завацька, 1994); профорієнтаційна робота вчителя фізичного виховання (Ю. Ніколаєв, 1994).

Зокрема значний вклад у розробку професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту відображено в працях вітчизняних науковців (Г.М. Арзютов, О.М. Вацеба, Е.С. Вільчовський, М.С. Герцик, О.Ц. Демінський, В.І. Завацький, О.С. Куц, В.М. Платонов, Б.М. Шиян, Ю.М. Шкретій). Так, лише за останні роки в Україні було проведено низку науково-практичних конференцій, присвячених виключно цій проблемі, або це питання обговорювалося поряд з іншими напрямками наукових досліджень.

**Мета нашого дослідження** полягає в обґрунтуванні наукових основ та підходів до теоретико-методичних принципів викладання предмету «Легка атлетика з методикою викладання у вищому навчальному закладі».

Серед нагальних проблем сьогодення, це уміння сучасного вчителя володіти інформаційно-комунікаційними технологіями і



використовувати їх у професійній діяльності. Такі вимоги зумовлено тим, що на розвиток професійних якостей вчителя у сучасних умовах позитивно впливає процес інформатизації системи освіти та запровадження нових інформаційних технологій у навчальний процес.

Основним нормативним документом, що визначає організацію навчального процесу в рамках освітньо-кваліфікаційної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання, є навчальні плани – нормативний документ вищого навчального закладу, який складається на підставі освітньо-професійної програми та структурно-логічної схеми підготовки фахівців і визначає перелік та обсяг нормативних і вибіркових навчальних дисциплін, послідовність їх вивчення, конкретні форми проведення навчальних занять та їх обсяг, графік навчального процесу, форми та засоби проведення поточного і підсумкового контролю. У навчальному плані відображається також обсяг часу, передбачений на самостійну та індивідуальну роботу студента.

Професійна підготовка фахівців напряму підготовки 6.0102001 «Фізичне виховання» в Чернівецькому національному університеті складається з трьох взаємообумовлених циклів: цикл гуманітарної та соціально-економічної підготовки, цикл природничо-наукової підготовки та цикл професійної та практичної підготовки.

Цикл гуманітарної та соціально-економічної підготовки у результаті вивчення дисциплін (історія, економіка, філософія та ін.), передбачає формування стійкого світогляду, політичної свідомості, правильного сприйняття сучасних проблем розвитку суспільства, людського буття, духовної та політичної культури. Формування базових уявлень про основи філософії, що сприяють розвитку загальної культури соціальної особистості, схильних до етичних цінностей, знання вітчизняної та світової історії, економіки й права, розуміння причинно-наслідкових зв'язків розвитку суспільства й уміння їх використовувати в професійній і соціальній діяльності. Так на гуманітарну та соціально економічну підготовку відводиться 1224 години, що складає 34 кредитів.

Цикл природничо-наукової підготовки у результаті вивчення дисциплін передбачає формування сприйняття етичних норм поведінки відносно природи, здатності до здорового способу життя, володіння основними методами контролю за фізичним станом та впливом фізичних навантажень на організм (анатомія, фізіологія, фізична реабілітація та ін.).

У сучасній підготовці майбутнього фахівця фізичної культури у педагогічному ВНЗ провідне місце традиційно відводиться природничо-науковій складовій, яка є базовою системоутворюючою

основою для формування професійних спеціалізованих знань та вмінь. Оскільки в останній час спостерігалось зростання уваги до предметів гуманітарної та соціально-економічної підготовки і професійної та практичної підготовки, то виникла тенденція зменшення загального відсотка природничо-наукових дисциплін у структурі підготовки фахівців цієї спеціальності, яка відповідала загальнодержавній стратегії, зорієнтованій на професіоналізацію вищої педагогічної освіти. На природничо-наукову підготовку відповідно 1404 години, що складає 39 кредитів.

Цикл професійної та практичної підготовки у результаті вивчення дисциплін передбачає формування знань у галузі «Фізична культура і спорт», зокрема спеціальних дисциплін (методика викладання гімнастики, методика викладання легкої атлетики, плавання та ін.), основних напрямків розвитку галузі фізичного виховання і спорту, розуміння основних принципів і методів та їх застосування у практиці навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Цей цикл передбачає формування базових уявлень про основи психології, педагогіки, що сприяють розвитку умінь та їх застосування в професійній діяльності (психологія, педагогіка та ін.). А також оволодінням теоретико-методичними знаннями і руховими уміньми з основних видів фізичної культури (здійснюється під час аудиторних занять та самопідготовки). Відповідно до діючих навчальних планів на дисципліни цього циклу виділяється найбільше навчальних годин. На професійну та практичну підготовку відводиться 6012 години, що складає 167 кредитів [2].

Практичний цикл – передбачає оволодіння професійно важливими вміннями та навичками: науково-дослідної діяльності, організаційно-педагогічної діяльності, підвищення спортивної майстерності.

У результаті засвоєння теоретичних і методичних знань, а також оволодіння руховими вміннями й навичками практичної підготовки студенти повинні знати і вміти: різні методики проведення занять фізичною культурою з особами різного віку, статі, фізичного розвитку, фізичної підготовленості; науково-методичне обґрунтування використання засобів і методів фізичного виховання; особливості розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок; нормативно-програмове забезпечення навчального процесу: застосовувати педагогічні і медичні методи контролю у навчально-тренувальному процесі; володіти високим рівнем технічної підготовки; удосконалювати власний рівень спортивної підготовки; володіти навичками страхування; надавати першу медичну допомогу при

травмуваннях на заняттях; санітарно-гігієнічні вимоги при заняттях фізичними вправами; вимоги щодо безпеки проведення занять фізичними вправами. Такі уміння і навички можна сформувати тільки в процесі безпосередньої викладацької діяльності, для чого навчальними планами усіх ОКР передбачена педагогічна практика студентів. Базами педагогічної практики є різні типи навчальних закладів – загальноосвітні школи (для ОКР «бакалавр» та «спеціаліст») [3].

Навчальні дисципліни в планах розташовані у відповідності до структурно-логічної схеми підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури, яка передбачає міжпредметні зв'язки, послідовність та наступність вивчення дисциплін.

Істотну роль у формуванні базових знань і вмінь, які є фундаментом підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання відіграє навчальна дисципліна «Легка атлетика з методикою викладання», яка спрямована на формування у студентів знань, умінь та професійно-педагогічних навичок, необхідних для самостійної тренерської, педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання, а також використання оздоровчої цінності цього виду спорту.

Легка атлетика – навчальна дисципліна, що включає в себе знання про основи рухи і дії під час ходьби, бігу, стрибків і метань.

Легка атлетика є однією з основних нормативних дисциплін, які викладаються студентам факультету фізичної культури та здоров'я людини. Вона є теоретико-методологічним підґрунтям для багатьох інших практичних дисциплін, які студенти вивчають протягом навчання на факультеті.

Основною метою вивчення цієї навчальної дисципліни є ознайомлення студентів з основами техніки і методикою навчання легкоатлетичних вправ, формування комплексних знань, вмінь та навичок у майбутніх педагогів фізичної культури. Засвоєння професійних умінь в процесі вивчення легкоатлетичних вправ, знань щодо техніки виконання легкоатлетичних вправ. Набуття умінь та навичок науково-методичної діяльності, формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури та планування навчально-тренувального процесу з легкої атлетики. Опанування студентами практичними навичками в організації та проведенні спортивно-масових змагань з легкої атлетики.

На вивчення навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання», відводиться 162 години (4.5 кредитів). Структура навчальної дисципліни складається з чотирьох змістовних

модулів. Модульний принцип побудови змістових модулів циклу професійної та практичної підготовки дає змогу застосовувати різні методи та організаційні форми які взаємопов'язані технологічними процесами та забезпечують досягнення поставлених цілей, формування знань та вмінь у студентів у період вивчення предмету легка атлетика.

У процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фахівців з фізичного виховання навчальна робота з курсу «Легка атлетика з методикою виховання» здійснюється у вигляді теоретичних занять (лекцій), практичних занять, самостійних та індивідуальних занять.

На лекційних заняттях майбутнім фахівцям з фізичного виховання викладаються основні поняття щодо історії виникнення та розвитку легкої атлетики як виду спорту, основи техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ, правил суддівства змагань, методика проведення уроків фізичної культури з легкої атлетики у навчальних закладах та методика проведення спортивного тренування.

На практичних заняттях майбутні фахівці під керівництвом викладача, шляхом виконання певних відповідно сформульованих завдань закріплюють теоретичні положення навчальної дисципліни і набувають умінь та навичок їх практичного застосування та оволодівають сучасними методами організації професійної діяльності, вивчають, удосконалюють професійні уміння, та закріплюють одержані знання і навички що до майбутньої професії. Вивчають методику навчання та виконання легкоатлетичних вправ; послідовність навчання та методику викладання легкої атлетики в школі та самостійне проведення занять. Перелік тем практичних занять визначається програмою навчальної дисципліни. Практичне заняття включає проведення контролю знань, умінь та навичок, постановку загальної проблеми (завдання) викладачем та її обговорення за участю студентів, розв'язання задач з їх обговоренням, вирішення контрольних завдань, їх перевірка та оцінювання.

**Висновки:** Ефективність навчального процесу з предмету «Легка атлетика з методикою викладання» може бути підвищена за умов комплексного удосконалення форм і методів навчального процесу: впровадження мультимедійних технологій для лекційних занять, навчальних посібників з тестовими та індивідуальними завданнями для самостійної підготовки студентів

З метою розробки сучасного навчально-методичного комплексу для вивчення предмету легка атлетика з використанням традиційних та новітніх засобів і методів педагогічних технологій проведений критичний аналіз літератури. Нами був розроблений навчально-методичний комплекс, який включає комп'ютерні презентації до

лекційних занять, а для оптимізації самостійної підготовки студентів видано навчальні посібники для студентів 1 та 2 курсів.

### **Список використаних джерел:**

1. Вища освіта України і Болонський процес // Навчальний посібник / За ред. Кременя В. Г. Упорядники: Степко М. Ф., Болюбаш Я. Я., Шинкарук В. Д., Грубіянко В. В., Бабин І. І. – Київ – Тернопіль, 2004.– 286 с.
2. Освітньо-професійна програма підготовки бакалавра фізичного виховання / Галузь знань: (нормативний документ Міністерства освіти і науки України).
3. Ячнюк Ю.Б. Преддипломна та магістерська педагогічна практика студентів факультетів фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. / Ячнюк Ю. Б., Воробйов О. О., Ячнюк І. О., Мединський С. В. – Чернівці: Рута, 2006. – 44 с.
4. Ялович В.Т. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання) : навч. посіб. / В. Т. Ялович., В. М. Сергієнко: навч. посіб. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. – 228 с.
5. Jakiv J. Profesiina pidgotovka fahivciv fizychnoi kultury i sportu / J Jakiv // Fyzyczne, sport i kultura zdorovja u suchasnomu suspilstvi:zb. nauk.pr / – Luck,2012. – № 3(19).– S. 115-117.

The article deals with the requirements for training qualified teachers of physical education, competitive labor market, competent, responsible, and able to work effectively in the speciality at international standards, ready for continuous professional development and self-improvement. The obvious is the need to strengthen the emphasis in the conceptual basis of professional training of physical education and sports specialists in the direction of providing quality education, adequate to modern needs. The main demand for higher school is providing students with high quality vocational education and teaching students to self-improvement and continuous self-development. One of the stages of the preparation process of future specialists in physical education is their extracurricular activity, which promotes their self-development and deepening of their professional knowledge and quality. Extracurricular activity includes individual and independent activities of students that develop their ability to work with specialized literature and modern information and communication technologies and promote different ways of problem solving, which is required by radical changes today.

Professional training of specialists 6.0102001 training direction Physical Education at Chernivtsi National University consists of three interrelated cycles: the cycle of humanitarian and socio-economic training, cycle of natural-scientific training and cycle of professional and practical training.

The cycle of humanitarian and socio-economic training, involves the formation of stable outlook, political consciousness, the correct perception of modern problems of society, human existence, spiritual and political culture.

The cycle of natural - scientific training involves the formation of ability of a healthy lifestyle, owning the main methods control of physical condition and the impact of physical activity on the body.

The cycle of professional and practical training involves the formation of knowledge in the field of "Physical culture and sport" and the mastery of theoretical and methodological knowledge and motion skills of the main types of physical training in particular specialized disciplines (gymnastics, athletics, swimming, etc.).

The important role plays a training course "Athletics of teaching methods" in the formation of basic knowledge and skills which are the foundation of training of future specialists in physical education. It aims at developing students' knowledge, skills and professional - pedagogical skills needed for independent coaching - pedagogic, organizational, scientific and educational spheres of specialist in physical education and the use of recreational values of that kind of sport.

Athletics - academic discipline that includes knowledge of base movements and actions during walking, running, jumping and throwing.

Athletics is one of the major legal disciplines taught students of faculty of physical education and health. It is a theoretical and methodological foundation for many other practical subjects that students study at the faculty.

**Key words:** teachers of physical culture, education, professional training, athletics, studying process.

*Отримано: 25.05. 2016*

## НАШІ АВТОРИ

**Yurchyshyn Y. V.**, Candidate of science of physical education and sports, assistant professor Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine.

**Алексеев О. О.**, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Арзютов Г. М.**, член-кореспондент Академії наук національного прогресу, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, олімпійських і масових видів спорту, Інститут фізичного виховання та спорту, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ, Україна.

**Бабачук Ю. М.**, старший викладач кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна.

**Бабюк С. М.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Бабюк Т. Й.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки та методики дошкільної і початкової освіти педагогічного факультету Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Балацька Л. В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Березовський В. А.**, старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ, Україна.

**Бесарабчук Г. В.**, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Боднар А. О.**, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Брадик Г. М.**, кандидат педагогічних наук, доцент Придністровського державного університету імені Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Василюк В. М.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Рівненського державного гуманітарного університету, м. Рівне, Україна.

**Вергуш О. М.**, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Галан Я. П.**, асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Гакман А. В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Герасименко С. Ю.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна.

**Герасимчук А. Ю.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Рівненського державного гуманітарного університету, м. Рівне, Україна.

**Гнесь Н. О.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Гоншовський В. М.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Граневский В. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивної медицини Придністровського державного університету імені Т. Г. Шевченко, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Гурман Л. Д.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Гуска М. Б.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Гуска М. В.**, викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.



**Гуцу В. Ф.**, кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури і спорту Придністровського державного університету імені Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Дарійчук С. В.**, викладач кафедри фізичної культури і основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Деркаченка І. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри легкої атлетики, водних видів спорту та туризму Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Дудіцька С. П.**, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Жигульова Е. О.**, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Зданюк В. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Зубаль М. В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Іванькова Ю. А.**, викладач кафедри педагогіки і психології спорту Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Китикарь О. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології спорту Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Коваль О. Г.**, викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Кожокар М. В.**, викладач кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Костюк Ю. С.**, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання та рекреації Житомирського державного

університету імені Івана Франка, м. Житомир, Україна.

**Кравцова Г. Л.**, доцент кафедри легкої атлетики, водних видів спорту та туризму Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Крауз Антоні**, доктор, ад'юнкт кафедри педагогіки роботи і андрагогіки Педагогічного факультету Жешовського університету в Жешові, м. Жешов, Республіка Польща.

**Кульчевич Н. М.**, аспірант кафедри педагогіки Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, м. Хмельницький, України.

**Ладиняк А. Б.**, асистент кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна.

**Ліщук В. В.**, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна.

**Лук'янченко В. Л.**, аспірант Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ, Україна.

**Лясота Т. І.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Мазур В. А.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна.

**Маруха М. В.**, викладач кафедри загальні та соціально-економічні дисципліни Бендерського політехнічного філіалу Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Марчук В. М.**, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Марчук Д. В.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Мисів В. М.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Ніколайчук О. П.**, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного

університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Одайник В. В.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Окіпняк А. С.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри охорони праці та фізичного виховання Подільського державного аграрно-технічного університету, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Окіпняк Д. А.**, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри тактики підрозділів бойового (оперативного) забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна.

**Палюх Марек**, доктор габілітований, професор, Жешівський університет, м. Жешів, Республіка Польща.

**Погребний В. В.**, старший викладач кафедри спортивних ігор Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди, м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Погребняк Т. М.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Приходько П. Ю.**, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Приазовського державного технічного університету, м. Маріуполь, Україна.

**Прозар М. В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Райтаровська І. В.**, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Ребрина А. А.**, доцент кафедри здоров'я людини Хмельницького національного університету, м. Хмельницький, Україна.

**Ротар О. В.**, асистент кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Сембрат С. В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди, м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Скавронський О. П.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-

Подільський, Україна.

**Совтисік Д. Д.**, кандидат біологічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Солопчук Д. М.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Солопчук М. С.**, кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, декан факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Стасюк І. І.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна

**Степанков С. П.**, викладач кафедри охорони праці та фізичного виховання Подільського державного аграрно-технічного університету, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Турчик І. Х.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету, докторант, м. Дрогобич, Україна.

**Хлус Н. О.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна.

**Цибанюк О. О.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Цись Н. О.**, асистент кафедри Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна

**Цюкало Л. Є.**, кандидат хімічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, декан факультету педагогіки та психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна.

**Чаплінський Р. Б.**, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Чистякова М. А.**, кандидат наук з фізичного виховання

та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Шишкін О. П.**, заслужений тренер України зі спортивної боротьби, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Ярмошук О. О.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Рівненського державного гуманітарного університету, м. Рівне, Україна.

**Ячнюк І. О.**, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання та спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

## ЗМІСТ

Алфавітний покажчик авторів .....	9
Yurchyshyn Y. V. Directions of youth physical education improvement for strengthening of theirs motivation to health oriented motor activities ...	11
Алексеев О.О., Степанков С.П. Понятійно-термінологічне поле проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового способу життя підлітків .....	17
Арзютов Г.Н., Лукьянченко В.Л., Гуска М.Б. К вопросу о категории упорядочивания в развивающей и оздоровительной системе “Волевая пластика” .....	27
Бабачук Ю.М. Стан процесу організації навчання старших дошкільників ігор з елементами спорту .....	38
Бабюк С.М. Вплив фізкультурної грамотності батьків на фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку .....	46
Бабюк Т.Й. Стан роботи з формування навичок здорового способу життя дітей у педагогічній практиці дошкільних навчальних закладів та початкової школи .....	55
Березовський В.А. Ефективність застосування засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання учнів старших класів .....	63
Бесарабчук Г.В. Формування фізичної готовності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в армії засобами фізичної культури .....	72
Василюк В.М. Прогнозування змагальної діяльності студентів-спортсменів .....	83
Гакман А.В., Балацька Л.В., Лясота Т.І. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму .....	91
Герасименко С.Ю., Жигульова Е.О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів .....	98
Герасимчук А.Ю. Проблема формування здорового способу життя учнів молодших класів .....	108

Гнесь Н.О., Галан Я.П. Використання засобів казки та мультиплікації у реалізації здоров'язбережувальних технологій в роботі дошкільного навчального закладу .....	116
Гоншовський В.М., Ротар О.В. Методологічні основи атлетизму. 126	
Граневский В.В. Использование удельной силы для определения специфической адаптации к установленным требованиям и регулирования тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге .....	135
Гурман Л.Д., Вергуш О.М. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі ....	144
Гуцу В.Ф., Брадик Г.М. Формирование успешной личности студентов – основа качественной социализации .....	153
Дарійчук С.В. Здоровий спосіб життя як тема буковинських православних календарів (II половина XIX – початок XX ст.) ...	162
Деркаченко И.В. Индивидуальные особенности анаэробно-лактатных возможностей кикбоксеров (ринговые разделы) как один из факторов их функциональной подготовленности .....	168
Жигульова Е.О., Герасименко С.Ю. Культура здоров'я педагога як одна із умов підвищення професійно-педагогічної підготовки студентів .....	178
Зданюк В.В., Совтисік Д.Д. Новітні реабілітаційні технології в сучасній практиці .....	186
Иванькова Ю.А., Маруха М.В. Личностные предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу .....	192
Китикарь О.В. Использование современных технологий обучения для развития творческого мышления будущих педагогов по физической культуре в образовательном пространстве ВУЗа....	201
Кожокар М.В. Діяльність академічного товариства «Жунімя»: напрями, форми і методи (30-ті роки XX ст.).....	210
Костюк Ю.С. Алгоритм побудови методики диференційованого навчання учнів фізичним вправам .....	218
Коваль О.Г., Гуска М.В. Особливості нормування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні студентів .....	227

Кравцова Г.Л. Особенности физической подготовки высококвалифицированных спортсменов-ориентировщиков .....	236
Кульчевич Н. М., Ребрина А.А. Розвиток неформальної освіти в Італії як психолого-педагогічна проблема.....	242
Лішук В.В., Ладиняк А.Б. Фармакологічне випробування біологічноактивної добавки L-карнітин на етапі спортивного вдосконалення з марафонського бігу .....	247
Мазур В.А., Скавронський О.П. Вплив рухової активності на організм людини .....	256
Марчук В.М., Марчук Д.В. Психологічна сумісність в жіночій груповій акробатиці .....	264
Николайчук О.П., Дудіцька С.П. Інноваційні підходи у сфері фізичного виховання населення: особливості, проблеми, аспекти.....	272
Одайник В.В. Методика розвитку координаційних здібностей студентів вищих навчальних закладів засобами баскетболу в умовах сучасної системи освіти.....	279
Окіпняк А.С., Окіпняк Д.А., Зубаль М.В. Організація та вдосконалення навчання з питань безпеки життєдіяльності у вищих навчальних закладах України .....	287
Антони Крауз, Марек Палюх. Консультирование и образование, воспитание и труд – общественные задания ОНР для молодежи.....	299
Погребняк Т.М. Можливості використання методу психо(само)регуляції на уроках фізичної культури в школі.....	315
Приходько П.Ю. Спорт, економіка та політика в сучасному суспільстві.....	323
Прозар М.В., Райтаровська І.В. Характеристика показників фізичного стану юних гандболісток 10 – 14 років та особливості оволодіння ними основними технічними прийомами гри .....	335
Сембрат С.В., Погребний В.В. Вікова спрямованість комплексного планування педагогічних дій при удосконалення фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку .....	346
Солопчук М.С., Боднар А.О., Солопчук Д.М. Освітнє середовище як фактор формування позитивної мотивації майбутніх учителів	



фізичної культури.....	353
Солопчук М.С., Боднар А.О., Солопчук Д.М. Вплив емансипації жінок на розширення олімпійської програми.....	362
Стасюк І.І. Характеристика річного тренувального процесу кваліфікованих гравців у футзалі.....	372
Турчик І.Х. Шкільний спорт у США як засіб формування загальнолюдської цінності – освіти.....	381
Хлус Н.О. Вплив музичного супровіду на покращення психоемоційного стану студенток під час занять фітбол-аеробікою.....	390
Цибанюк О.О. Особливості нормативно-правового регулювання системи фізичного виховання Румунії .....	397
Цись Н.О. Підвищення ефективності проведення занять з фізичного виховання у спеціальних медичних групах .....	404
Цюкало Л.Є. Формування у студенток вищих навчальних закладів мотивації до здорового способу життя засобами фітнес-технологій.....	412
Чаплінський Р.Б. Атеросклероз, як один із варіантів артеріосклерозу .....	420
Чистякова М.О., Шишкін О.П. Проблеми оцінки спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо.....	428
Юрчишин Ю.В., Мисів В.М. Місце та роль оздоровчої рухової активності у мотиваційній сфері студентів .....	436
Ярмошук О.О. Аналіз технологічних інновацій в сфері спорту .....	442
Ячнюк І.О. Теоретико-методичні принципи викладання предмету «Легка атлетика з методикою викладання у ВНЗ».....	453
НАШІ АВТОРИ .....	463

Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка

**ВІСНИК  
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА.**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

ВИПУСК 9

Підготовлено до друку 30.05.2016 р.  
Формат 60x84/16  
Гарнітура Times New Roman.  
Папір офсетний. Друк офсетний.  
Ум.друк. арк. 27,55 Тираж 300

Видано та виготовлено ТОВ “Друкарня “Рута”  
(свід. Серія ДК №4060 від 29.04.2011 р.)  
м. Кам'янець-Подільський, вул. Пархоменка, 1  
тел. 0 38 494 22 50, [drukruta@ukr.net](mailto:drukruta@ukr.net)